CZU: 159.942:004.738:159.923.2 **https://doi.org/10.59295/sum9(189)2025_38**

TRANSFORMAREA DIGITALĂ ȘI INFLUENȚA ASUPRA COGNIȚIEI, AFECTIVITĂȚII ȘI COMPORTAMENTULUI UMAN

Aliona PALADI,
Universitatea de Stat din Moldova

Transformarea digitală a generat schimbări profunde a modului în care indivizii gândesc, simt și acționează în mediul online, determinând conturarea unei noi paradigme în înțelegerea psihologiei umane. Acest articol analizează influențele digitale asupra celor trei dimensiuni fundamentale ale personalității: cogniția, afectivitatea și comportamentul, evidențiind modul în care tehnologiile emergente modifică reprezentările mentale, reacțiile emoționale și acțiunile utilizatorilor în spațiul virtual. Sunt discutate concepte precum externalismul activ, „mințile extinse”, stresul digital, cyberbullyingul și formarea identității online, subliniind atât potențialele riscuri, cât și oportunitățile asociate cu viața digitală. Articolul propune o abordare integratoare care reflectă interacțiunea bidirecțională dintre factorii psihologici și tehnologici, oferind o viziune complexă asupra modului în care personalitatea se adaptează și se transformă în era digitalizării. Rezultatele teoretice susțin necesitatea unei înțelegeri nuanțate a relației dintre cognitiv, afectiv și comportamental în contextul utilizării tehnologiei, cu implicații semnificative pentru cercetare, educație și intervenție psihologică pentru sănătatea mintală.

Cuvinte-cheie*: sănătate mintală, cyberpsyhologie, cyberbullying, stres digital, mediu online, cogniții, comportament.*

DIGITAL TRANSFORMATION AND INFLUENCE ON HUMAN COGNITION, AFFECTION AND HUMAN BEHAVIOR

The digital transformation has generated profound changes in the way individuals think, feel and act in the online environment, determining the emergence of a new paradigm in the understanding of human psychology. This article analyzes the digital influences on the three fundamental dimensions of personality: cognition, affectivity and behavior, highlighting how emerging technologies modify the mental representations, emotional reactions and actions of users in the virtual space. Concepts such as active externalism, “extended minds”, digital stress, cyberbullying and online identity formation are discussed, highlighting both the potential risks and opportunities associated with digital life. The article proposes an integrative approach that reflects the bidirectional interaction between psychological and technological factors, offering a complex vision of how personality adapts and transforms in the era of digitalization. The theoretical results support the need for a nuanced understanding of the relationship between cognitive, affective and behavioral in the context of technology use, with significant implications for research, education and psychological intervention for mental health.

Keywords: *mental health, cyberpsychology, cyberbullying, digital stress, online environment, cognition, behavior.*

Introducere

Transformarea digitală nu este doar un proces inevitabil, ci și o oportunitate majoră pentru modernizarea societății. Aceasta presupune adaptabilitate, investiții inteligente și o înțelegere profundă a implicațiilor sociale și culturale ale tehnologiei. Pentru Republica Moldova și pentru alte state aflate în tranziție, digitalizarea poate deveni o punte către o dezvoltare sustenabilă, echitabilă și competitivă, dacă este abordată cu responsabilitate și viziune corectă. În ultimele decenii, societatea globală a intrat într-o etapă de transformare profundă, marcată de integrarea tehnologiilor digitale în toate aspectele vieții cotidiene. Această revoluție digitală nu este doar un fenomen tehnologic, ci unul profund social, economic și cultural. Republica Moldova, asemenea altor state, se află în plin proces de adaptare la această realitate nouă, în care interacțiunile fizice sunt tot mai des înlocuite cu cele virtuale, iar spațiul digital – cunoscut și sub numele de „cyberspace” – devine arena principală a activităților umane [1].

Deși transformarea digitală a început în urmă cu peste 20 de ani, pandemia de COVID-19 a acționat ca un catalizator neașteptat, forțând sistemele educaționale, mediul de afaceri și instituțiile publice să se

adapteze rapid. Școlile s-au mutat online, birourile s-au digitalizat, iar serviciile esențiale au devenit tot mai accesibile prin Internet. Acest proces accelerat a dezvăluit atât potențialul uriaș al digitalizării, cât și nevoia stringentă de infrastructură, competențe digitale și politici publice adaptate noii realități [2]. Un aspect esențial al acestei transformări îl reprezintă inovațiile tehnologice: dezvoltarea platformelor digitale, progresul inteligenței artificiale, apariția roboților în anumite locuri de muncă și capacitatea de a implementa rapid rezultate inovatoare în practică. Aceste schimbări nu doar că nu pot fi oprite, ci par să se multiplice exponențial, atrăgând tot mai mult interes din partea mediului academic, economic și guvernamental. Astăzi, multe universități de prestigiu din Statele Unite, care oferiseră cursuri online chiar înainte de pandemie, și-au redefinit fundamental strategiile educaționale, integrând permanent forme hibride sau complet digitale de predare. În acest context, Republica Moldova se confruntă cu o dublă provocare: pe de o parte, necesitatea de a-și moderniza infrastructura digitală și de a reduce decalajele dintre mediul urban și cel rural; pe de altă parte, formarea unei populații pregătite să trăiască și să muncească într-o lume digitalizată. Proiectele de guvernare digitală, dezvoltarea platformelor educaționale și inițiativele de alfabetizare digitală reprezintă pași importanți în această direcție, dar este nevoie de o viziune pe termen lung și de cooperare între sectorul public, privat și societatea civilă.

Tehnologizarea accelerată a societății contemporane a dus la apariția unor noi spații de interacțiune și dezvoltare umană, cunoscute generic sub denumirea de „cyberspace". Aceste spații virtuale, accesibile pentru aproape toate domeniile vieții cotidiene, oferă oamenilor posibilitatea de a comunica, de a învăța și de a trăi experiențe alternative față de cele din mediul fizic [3]. Spre deosebire de lumea reală, unde orientarea este guvernată de repere geografice clare, spațiul digital este perceput ca un univers imens, fără limite concrete sau puncte de referință. În mod simbolic, nu vorbim despre un *cyber-place* (un loc determinat geografic), ci despre un *cyberspace*, caracterizat printr-o deschidere infinită și abstractă.

În acest context, spațiile digitale emergente nu reprezintă doar instrumente de exprimare a creativității sau de comunicare, ci se constituie ca lumi alternative în care oamenii pot fi prezenți mental, în afara spațiului lor fizic. Fenomenul imersiunii în metavers sau alte realități virtuale demonstrează faptul că oamenii pot „trăi mintal" într-un mediu complet diferit, având posibilitatea de a accesa cunoștințe, relații și experiențe altfel- inaccesibile în viața fizică [4]. Această realitate digitală are un impact semnificativ asupra psihicului uman, influențând cognițiile, emoțiile și comportamentele. În paralel, psihologia contribuie activ la modelarea modului în care interacționăm cu spațiul virtual. Din această intersecție s-a dezvoltat un domeniu nou, interdisciplinar: *cyberpsihologia* – ramură științifică ce studiază efectele mediilor digitale asupra funcționării psihologice a individului [5]. Aceasta include teme precum comunicarea online, formarea identității digitale (adesea diferită de identitatea reală), precum și comportamente pozitive sau negative generate de interacțiunea cu spațiul virtual.

Printre comportamentele problematice studiate în cyberpsihologie se numără: *lurking* (urmărirea pasivă), *cyberbullying* (hărțuirea digitală), *comportamentele manipulative*, *dependența de Internet*, *anxietatea socială* digitală (ex. sindromul FOMO – „fear of missing out"), precum și *expunerea constantă* la conținuturi din social media. Aceste manifestări influențează modul în care oamenii își formează percepții despre sine și despre lume, având un impact direct asupra personalității și *sănătății mintale* [6].

Cyberpsihologia: fenomene, arii de cercetare și implicații etice

Cyberpsihologia este o ramură emergentă a psihologiei care investighează modul în care tehnologiile digitale influențează cognițiile, emoțiile și comportamentele umane. Acest domeniu interdisciplinar se dezvoltă rapid, având aplicabilitate în numeroase contexte, precum educația, sănătatea mintală, divertismentul digital și viața socială virtuală. Printre fenomenele psihologice cel mai frecvent asociate cu interacțiunea în mediul digital se numără efectul Proteus (modificarea comportamentului unei persoane în funcție de avatarul său virtual), efectul dezinhibiției online (tendința de a acționa diferit în mediul virtual comparativ cu cel real, datorită percepției de siguranță sau anonimitate) și efectul anonimității, care influențează gradul de responsabilitate perceput și autocontrolul în interacțiunile online. Aceste fenomene sunt fundamentale în înțelegerea modului în care oamenii se exprimă și interacționează în cyberspace. Ariile de cercetare ale cyberpsihologiei includ:

- Comportamentul în jocurile online;
- Utilizarea rețelelor sociale;
- Influența realității virtuale asupra percepției;
- Influența realității virtuale asupra memoriei și învățării;
- Impactul tehnologiei digitale asupra sănătății mintale, în special în rândul adolescenților și tinerilor.

Cyberpsihologia nu se rezumă doar la observarea comportamentelor online, ci analizează comunicarea om–tehnologie, explorând dimensiuni precum percepția, controlul cognitiv și autoreglarea comportamentală în spațiul digital.

Una dintre direcțiile majore de reflecție este legată de *provocările etice* ale cyberpsihologiei apărute în interacțiunea dintre individ și tehnologie. Acestea includ:

- Modificarea identității și sinelui în spațiul digital;
- Gestionarea duratei petrecute online;
- Prevenirea utilizării problematice a Internetului;
- Jocurile de noroc online și dependența de jocurile video;
- Limitele și posibilitățile terapiilor psihologice în mediul digital.

De asemenea, apar noi întrebări privind *etica datelor şi intimitatea digitală*. De exemplu, unele cercetări sugerează că *preferinţele de comunicare*, precum trimiterea de mesaje scurte sau viteza cu care acestea sunt citite, pot prezice în mod fiabil *trăsături de personalitate*. Totuși, alte studii atenționează asupra limitelor acestor analize, indicând că comportamentele manifestate online pot fi camuflate sau distorsionate, ceea ce face ca predicțiile bazate pe date digitale (de exemplu, pe Facebook) să fie relative, inexacte. O altă direcție centrală în cyberpsihologie este analiza *impactului tehnologiei asupra bunăstării psihologice*. Interacțiunea continuă cu mediile digitale poate avea efecte pozitive, precum stimularea învățării, conectarea socială sau dezvoltarea abilităților cognitive, dar și efecte negative – anxietate, stres digital, tulburări de atenție sau probleme de somn. De exemplu, fenomenul FOMO („Fear of Missing Out”) reflectă o formă de anxietate legată de posibilitatea de a rata evenimente sau informații importante online, afectând echilibrul emoțional și percepția de sine. Un subiect de interes major în psihologia contemporană este întrebarea dacă digitalizarea – frecvent operaționalizată prin timpul petrecut în fața ecranelor – are un impact negativ asupra bunăstării psihologice. Conceptul de *bunăstare psihologică* reflectă echilibrul dintre a se simți bine (componenta hedonică) și a funcționa eficient (componenta eudaimonică) în viața de zi cu zi. Cercetările recente indică o perspectivă nuanțată. De exemplu, un studiu cantitativ realizat de autorii Przybylski și Bowes [7] a demonstrat că utilizarea moderată a tehnologiei digitale nu este corelată negativ cu bunăstarea; dimpotrivă, poate avea efecte pozitive, mai ales într-o societate în care conectivitatea digitală devine normă. Aceasta susține ideea că interzicerea accesului la dispozitive digitale, în special în context educațional, poate genera dezavantaje cognitive și informaționale, afectând accesul la învățare. Pe de altă parte, meta-analizele realizate de Nowland și colaboratorii [8] evidențiază relația complexă dintre utilizarea rețelelor sociale și sentimentul de singurătate. Dacă tehnologia este utilizată pentru întărirea relațiilor sociale, poate reduce izolarea. Însă, dacă este folosită ca mijloc de evitare a contactului social, aceasta poate accentua singurătatea cronică și problemele de sănătate mintală. Mai mult, tehnologia poate reflecta și prelungi comportamentele disfuncționale din viața offline, cum ar fi fenomenul de cyberbullying, evidențiat ca o problemă emergentă de Kowalski [9]. În cazul copiilor și adolescenților, un timp excesiv petrecut în fața ecranelor este asociat cu:

- Probleme de sănătate fizică (tulburări de somn, afectarea vederii, sedentarism);
- Efecte psihologice (depresie, ideație suicidară);
- Modificări neurologice (decalaje în secreția de dopamină, afectarea controlului cognitiv și a reglării emoționale).

Aceste date subliniază necesitatea unei abordări diferențiate, care să țină cont nu doar de vârstă, ci și de alte particularități individuale – de la maturitatea cognitivă, la profilul neuropsihologic și la condițiile sociale sau educaționale. Nu este, deci, recomandabilă o generalizare a impactului negativ al tehnologiei, ci o înțelegere contextualizată și personalizată a acestuia. Totodată, *relația dintre om și tehnologie este una bidirecțională:* tehnologia influențează cogniția și comportamentul uman, dar și personalitatea și structura

socială modelează utilizarea și acceptarea tehnologică. În acest sens, autorii Bögel și Upham [10] identifică doi factori esențiali care determină gradul de digitalizare:

1. Accesibilitatea tehnologică atât financiară, cât și fizică;
2. Presiunea socială: cerințele impuse de mediile educaționale și profesionale.

În modelul propus de Kulviwat și colaboratorii [11], acceptarea tehnologiei este mediată de factori cognitivi și afectivi. Astfel, pentru ca o inovație să fie adoptată, individul trebuie să înțeleagă funcționalitatea acesteia, dar și să o perceapă ca fiind relevantă emoțional, adică să simtă că îi aduce valoare vieții personale.

Vârsta și transformarea digitală: diferențe generaționale în adaptarea la tehnologie

Acceptarea și adaptarea la transformarea digitală sunt influențate semnificativ de variabila vârstei. Studiile empirice demonstrează că persoanele tinere sunt mai predispuse să adopte tehnologiile digitale, comparativ cu adulții vârstnici [12]. Această diferență se datorează, în principal, unor factori cognitivi și afectivi, precum: *anxietatea față de tehnologie (tehnostresul)*; *declinul cognitiv asociat vârstei*; *scăderea autoeficacității în utilizarea tehnologiilor*; *gândirea mai lentă caracteristică procesului natural de îmbătrânire*.

Efectul vârstei asupra adoptării tehnologiei este, astfel, mediat de percepțiile subiective legate de utilitate și competență, precum și de obstacole cognitive și emoționale. Vârstnicii, deși nu sunt în mod inerent reticenți față de tehnologie, se confruntă adesea cu *bariere psihologice și structurale*, care necesită intervenții adaptate și suport educațional specializat. Un factor-cheie în procesul de digitalizare este încrederea utilizatorului în tehnologie și sursele de informare, atât online, cât și offline. Studiile au arătat că satisfacția față de tehnologiile utilizate este influențată semnificativ de *percepția clarității performanței* și de *nivelul încrederii digitale.* Tehnologiile care se aliniază cu *preferințele individuale* și care oferă *funcționalități intuitive* (precum aplicațiile educaționale sau cele de sănătate) sunt mult mai probabil să fie acceptate. În schimb, tehnologiile percepute ca ambigue sau intruzive sunt adesea evitate, în special de către utilizatorii mai în vârstă. Pe de altă parte, *interacțiunile digitale pot servi ca mediu de reducere a prejudecăților sociale și ca spațiu de reconstrucție atitudinală*, oferind posibilitatea schimbării percepțiilor prin expunerea la diversitate. Într-o lume în care indivizii petrec tot mai mult timp online, aceste dinamici devin relevante nu doar din perspectivă socială, ci și din punctul de vedere al *bunăstării psihologice și percepției realității* [13]. În cadrul *cyberpsihologiei*, impactul tehnologiei asupra individului este conceptualizat printr-un model care presupune trei componente interdependente:

1. Cogniția – ce gândim despre tehnologie;
2. Afectul – ce simțim în legătură cu ea;
3. Comportamentul – ce acțiuni întreprindem ca urmare a expunerii la tehnologie.

Deși cercetările asupra influenței tehnologiei digitale asupra individului sunt adesea limitate la una dintre dimensiunile cogniției, afectului sau comportamentului, unele studii recente abordează o perspectivă integrativă în contextul cyberpsihologiei, care include și componente psihofiziologice. Această direcție de cercetare este esențială mai ales în studiul „nativilor digitali", a căror dezvoltare psihologică este influențată în mod constant de interacțiunea cu tehnologiile digitale [14]. În acest sens, delimitarea dintre *cogniție* (ce gândim), *afect* (ce simțim) și *comportament* (ce facem) devine utilă pentru a înțelege în profunzime *modul în care mediul digital modelează percepțiile și acțiunile umane*. Spre exemplu, *raționamentele in-group/ out-group* continuă să funcționeze și în spațiul virtual, deși acesta pare inițial neutru și distanțat. Totuși, cercetările arată că *mecanismele de identificare socială* sunt puternic prezente în mediile digitale [15, 16], iar *percepțiile de sine și despre ceilalți* sunt remodelate de interacțiunile online și de reprezentările virtuale [17]. O evoluție semnificativă este observată în contextul în care *realitățile fizice și virtuale încep să se contopească* – prin tehnologii precum realitatea virtuală (VR), realitatea augmentată (AR) și realitatea mixtă (MR). Aceste dezvoltări determină o *propagare a experiențelor umane* din mediul fizic în cel virtual și viceversa. De exemplu:

- Un *efect negativ* al acestei tranziții este reprezentat de *creșterea influenței influencerilor artificiali*, care automatizează interacțiunile și pot reduce autenticitatea conexiunilor umane [18].

- În schimb, un *efect pozitiv* este evidențiat de utilizarea *inteligenței artificiale în terapiile cognitiv-comportamentale*, cu potențial benefic asupra sănătății mintale [19].

În plus, studiile recente demonstrează că *interacțiunile online cu propria copie digitală sau avatar* pot modifica percepția de sine, inclusiv *imaginea corporală*, sugerând o influență directă a experiențelor virtuale asupra identității psihologice [20]. Prin urmare, *cyberpsihologia modernă* recunoaște că tehnologia nu doar mediază experiențele umane, ci le transformă la nivel profund – cognitiv, afectiv, comportamental și identitar.

Cogniţiile şi afectivitatea în transformarea digitală: comportamentul digital

Transformarea digitală influențează profund *modul în care gândim*, procesăm informația și ne construim reprezentările mentale despre lume și despre propria identitate [21]. În cadrul neuroștiinței cognitive, a fost formulat conceptul de „externalism activ”, care presupune că instrumentele tehnologice nu sunt doar auxiliare, ci devin parte integrantă a sistemului nostru cognitiv. Acest concept este înrudit cu teoria „minților extinse” din filosofia minții, conform căreia mintea umană nu este limitată la creier și corp, ci se extinde în mediul fizic, prin intermediul obiectelor precum telefoanele, computerele și alte dispozitive digitale [22]. O analiză detaliată a literaturii de specialitate indică mai multe direcții relevante:

1. Deși inițial existau preocupări privind efectele negative ale internetului asupra copiilor și adolescenților, dovezile recente sugerează că aceștia dobândesc noi abilități de adaptare specifice epocii digitale. Astfel, temerile adulților privind expunerea tinerilor la tehnologie par a fi nejustificate într-un context în care tehnologia este indispensabilă vieții cotidiene.
2. Anumiți cercetători au suspectat o legătură între ascensiunea tehnologiilor informaționale și dezvoltarea unor tulburări precum ADHD. Totuși, datele sugerează că schimbările cognitive apărute ca răspuns la utilizarea intensă a tehnologiei pot avea și funcții adaptive, facilitând integrarea socială și eficiența în procesarea informației.

Una dintre cele mai evidente modificări cognitive este schimbarea în modalitatea de procesare a informațiilor, printr-o accentuare a analizatorului vizual și utilizarea frecventă a instrumentelor tehnologice pentru accesarea rapidă a datelor. Acest tip de procesare a contribuit la dezvoltarea unor forme noi de cogniție, însă a dus și la *suprasolicitare cognitivă, oboseală mintală* și, implicit, *creșterea nivelului de stres*. Mai mult, aceste modificări cognitive par a influența *variabilele de personalitate*, precum și *identitatea socială*, care este remodelată în contextul noilor forme de socializare digitală. Cogniţiile digitale influențează direct nu doar percepția și atenția, ci și *emoțiile și comportamentele*, după cum se observă în fenomene precum cyberbullyingul. Acesta poate genera convingeri negative și distorsionate („viața nu are sens”, „totul este gri”), care pot contribui la instalarea unor stări de *neliniște, depresie sau declin al funcționării personalității.* Prin urmare, *impactul digitalizării asupra cogniţiilor* este profund și multidimensional, cu potențial atât *constructiv*, cât și *disfuncțional*, în funcție de contextul de utilizare, nivelul de expunere și caracteristicile individuale.

Transformarea digitală nu influențează doar cogniţiile, ci are un impact profund și asupra *sferei afective*. Emoțiile generate de experiențele online pot varia de la cele mai intense trăiri negative, cum ar fi anxietatea sau depresia, până la emoții pozitive și stări de *flux psihologic*, asociate cu implicarea profundă și satisfacția personală. Un exemplu relevant de afectivitate negativă în spațiul digital este cyberbullyingul, care produce reacții emoționale similare cu cele din hărțuirea tradițională (offline). Victimele pot experimenta *scăderea stimei de sine, rușine, furie sau izolare socială*. Totuși, dimensiunea online accentuează aceste efecte prin *anonimatul agresorilor și vizibilitatea crescută a atacurilor*, deoarece comentariile negative pot fi susținute de un număr mare de utilizatori, escaladând rapid în violență simbolică și psihologică [23]. Pe de altă parte, mediul digital oferă și contexte în care afectele pozitive pot fi stimulate. *Jocurile online*, în special cele imersive, generează adesea *stări de „flow” psihologic*, caracterizate prin absorbție totală, implicare emoțională și plăcere, cu efecte pozitive asupra *imaginii de sine și funcționării sociale* [24]. Totuși, în paralel, utilizatorii sunt adesea expuși la un „stres digital” cauzat de supraîncărcarea cu informație, multitaskingul, presiunea de a răspunde rapid la mesaje, sau teama de a rata ceva (FoMO – *Fear of Missing Out*). Această presiune constantă a fost corelată cu *epuizare emoțională, depresie și anxietate*, iar *efectele variază în funcție de vârstă*, fiind adesea mai accentuate în rândul tinerilor [25]. Pe fondul acestor transformări afective, a apărut un interes crescut pentru *utilizarea*

tehnologiei în scop terapeutic și de dezvoltare personală. Domenii emergente precum *„cyberterapia”*, *„tehnologia pozitivă”* sau *„sănătatea inteligentă”* propun utilizarea mediului digital pentru a *ameliora stările emoționale negative*, a *stimula bunăstarea* și a sprijini *echilibrul psiho-emoțional* [26]. În concluzie, *afectivitatea în mediul digital* reflectă o *dualitate constantă*: pe de o parte, utilizarea tehnologiei poate intensifica emoțiile negative în contexte nocive; pe de altă parte, aceleași instrumente pot deveni resurse importante pentru cultivarea emoțiilor pozitive și bunăstării mentale, atunci când sunt utilizate în mod conștient și reglementat.

Modul în care gândim (cogniția digitală) și simțim (afectivitatea digitală) în mediul online determină, în mod natural, comportamentele noastre digitale. În prezent, o parte semnificativă a comportamentului cotidian s-a mutat, parțial sau integral, în sfera virtuală. Activități precum comunicarea interpersonală, consumul cultural, cumpărăturile, socializarea sau participarea civică se desfășoară tot mai des prin intermediul tehnologiilor digitale. Generațiile tinere – în special *millennials* și *Generația Z* – folosesc intensiv instrumentele digitale pentru a accesa informații, a explora alte culturi, a întâlni persoane noi și a-și crea experiențe în medii virtuale. Această tendință indică o reconfigurare comportamentală profundă, în care prezența online devine parte integrantă a stilului de viață cotidian. Generația Z, adică tinerii născuți între anii 1996 și 2010, prezintă carac-teristici cognitive, afective și comportamentale specifice influențate de lumea digitală (Figura 1).



Fig. 1. Caracteristicile generației Z în cyberspace

Caracteristici cognitive:

- *Capacitate rapidă de navigare online*. Abilitatea de a găsi informații și de a comunica eficient pe multiple canale digitale simultan este înalt dezvoltată și practicată.

- *Stil de* învățare *interactiv*: Preferința pentru materiale educaționale practice și interactive, folosind instrumente precum table inteligente și software educațional.

- *Colaborare* și *autonomie*. Aprecierea autonomiei în învățare și colaborarea cu colegii, atât online, cât și offline sunt caracteristicile de bază a nativilor digitali, Gen Z.

- *Dorința de feedback* imediat este obișnuința de a primi feedback rapid pentru a evalua înțelegerea și a ajusta procesul de învățare.

- *Adaptabilitate* și *spirit antreprenorial.* Cei din generația Z sunt caracterizați prin spirit antreprenorial și adaptabilitate, adesea căutând oportunități de afaceri.

- *Abordare pragmatică a problemelor.* Modul pragmatic în rezolvarea problemelor este orientat spre soluții convenabile și avantajoase în primul rând pentru sine.

Caracteristici afective:

- *Predispoziție spre anxietate*. Mulți membri ai Generației Z raportează o predispoziție mai mare spre anxietate (28%) *și* se simt stresați de rețelele de socializare (18%).

- *Creșterea problemelor de sănătate mintală*. *Începând* cu anul 2020, Gen Z a *înregistrat* o creștere cu 25% a numărului de persoane care raportează o afecțiune mintală. De aceea este important ca mediul de lucru *și* mărcile să prioritizeze bunăstarea mintală.

- *Importanța relațiilor*. *Gen Z* valorizează relațiile *și* diversitatea, fiind toleranți *și* acceptanți față de persoane cu stiluri de viață diferite.

- *Valorile* celor din *Gen Z* se pot exprima prin fapte că apreciază familia, respectă membrii familiei, apreciază prietenia adevărată, *îi* caracterizează onestitatea, *încrederea*, loialitatea, sinceritatea *și* empatia.

Caracteristici comportamentale:

- *Utilizarea preponderentă a dispozitivelor mobile*. Utilizarea telefoanelor mobile pentru diverse activități digitale, inclusiv social media, divertisment, cumpărături și comunicare.

- *Activitate intensă pe platforme sociale*, cum ar fi dominanța pe platforme precum Facebook *și* TikTok, cu accent pe crearea *și* consumul de conținut.
- *Influența social media*. Platformele sociale influențează valorile, identitatea *și* comportamentele.
- *Conștiință socială* și *valori puternice*. Valorile importante includ familia, respectul, prietenia, onestitatea, *încrederea*, loialitatea *și* empatia. Preocupare pentru probleme sociale precum egalitatea de gen, rasismul *și* prejudecățile față de minorități.
- *Concentrare pe sănătate* și *bunăstare*. Orientare spre un stil de viață sănătos, cu un consum mai redus de alcool *și* o atenție sporită la nutriție.
- *Dorința de flexibilitate la locul de muncă*. Prioritizarea flexibilității, inclusiv posibilitatea de a lucra de acasă, *în* detrimentul altor beneficii.
- *Pragmatism la locul de muncă*. Căutarea locurilor de muncă care oferă un echilibru *între* viața personală *și* profesională.
- *Rezistența la publicitate tradițională*. Atragerea de conținut relevant *și* autentic, *în* detrimentul mesajelor publicitare clasice.
- *Provocări legate de anxietate* și *predispoziții* mai mare la anxietate *în* comparație cu generațiile anterioare.

Unul dintre cele mai utilizate instrumente de studiere a acestor comportamente este *analiza conversației digitale* – o metodă care investighează, în detaliu, interacțiunile online secvențiale, fie prin text, imagini, videoclipuri sau notificări vocale [27]. Această metodă ajută la înțelegerea modului în care limbajul și comportamentele din mediul virtual se transpun sau influențează realitatea offline. Pe măsură ce timpul petrecut online a crescut exponențial, *tinerii își construiesc și afirmă identitatea în spațiul digital*. Nevoia de validare, apartenență și autoactualizare se exprimă tot mai des prin prezența constantă pe rețelele sociale, participarea la comunități online și interacțiunea cu conținuturi personalizate. Această expansiune comportamentală în digital conduce la ceea ce numim astăzi *comportament digital*, componentă esențială a psihologiei contemporane. Astfel, întreaga triadă psihologică – *cogniție, afect, comportament* – poate fi regăsită în format digital. Gândurile despre lumea digitală aparțin *cogniției digitale*, trăirile din acest mediu țin de *afectivitatea digitală*, iar acțiunile întreprinse în spațiul online reprezintă *comportamentul digital*. Împreună, ele reflectă modul în care psihicul uman este tot mai mult modelat și influențat de tehnologie.

Dimensiunea tehnologică, psihologică și modelul conceptual al psihologiei digitale

Transformarea digitală nu este doar o adaptare la noile tehnologii, ci reprezintă un *proces social de amploare*, care redefinește relația indivizilor și a structurilor sociale (organizații, instituții, guverne) cu mediul tehnologic [28]. Manipularea instrumentelor digitale a devenit o practică obișnuită, iar această normalizare a interacțiunii cu tehnologia influențează în profunzime modul în care trăim, comunicăm și gândim. Pentru a înțelege această interdependență, poate fi propus un *model conceptual de impact în psihologia digitală*, care evidențiază *relațiile bidirecționale dintre tehnologie și psihologia umană*. Pe de o parte, tehnologiile influențează cognițiile, emoțiile și comportamentele utilizatorilor; pe de altă parte, adopția tehnologică depinde de factori psihologici esențiali, cum ar fi încrederea în tehnologie, sentimentul de control, percepția asupra utilității și influențele sociale. Astfel, adoptarea tehnologiei nu se produce automat, ci este condiționată de o serie de mecanisme psihologice de acceptare. Dacă un instrument digital nu se aliniază acestor cerințe interne (de exemplu, dacă este perceput ca invaziv, inutil sau nesigur), este puțin probabil ca el să fie integrat de către utilizatori. În consecință, *inovațiile tehnologice trebuie să fie gândite în raport cu nevoile și limitele psihologice ale utilizatorilor*, nu doar în termeni de performanță tehnică.

Psihologia digitală trebuie să analizeze *echilibrul dintre evoluția tehnologică și adaptarea umană*, construind un cadru în care schimbările tehnologice să susțină dezvoltarea personală, bunăstarea mentală și coeziunea socială. *Interacțiunea om-computer* (HCI – *Human-Computer Interaction*) este determinată de trei dimensiuni psihologice fundamentale: *cogniția* (ceea ce gândim despre și prin intermediul computerelor), *afectivitatea* (modul în care ne simțim în relație cu tehnologia) și *comportamentul* (acțiunile noastre

în mediul digital și datorită acestuia). Aceste dimensiuni sunt profund interconectate și reflectă modul în care tehnologia modelează psihicul uman și, reciproc, cum psihologia umană influențează dezvoltarea și adoptarea tehnologiilor. Astfel, transformarea digitală are un *impact dual*: pe de o parte, exercită influențe directe asupra proceselor psihologice individuale, iar pe de altă parte, este ea însăși modelată de reacțiile psihologice ale utilizatorilor. Această relație bidirecțională a fost analizată din perspectiva a două direcții complementare:

1. Efectele potențial pozitive și negative ale digitalizării, inteligenței artificiale și tehnologiilor emergente asupra psihologiei umane;
2. Modul în care *temerile, speranțele și provocările psihologice* influențează ritmul, direcția și acceptarea transformării digitale.

Factorii psihologici implicați în interacțiunea cu tehnologia sunt variați: *trăsăturile de personalitate, stilurile cognitive, nivelul de motivație, nevoia de control sau dorința de personalizare* pot influența semnificativ modul în care un utilizator se raportează la dispozitive și aplicații. În același timp, *caracteristicile tehnologice disponibile* – interfețe intuitive, opțiuni de feedback, algoritmi de personalizare – determină în ce măsură aceste particularități psihologice se pot manifesta eficient în spațiul digital. Cu alte cuvinte, *tehnologia nu este neutră psihologic*, ci acționează ca un mediu care poate favoriza sau inhiba anumite trăsături și comportamente. Interacțiunea dintre platformele digitale și utilizatori este, prin urmare, un spațiu în care psihologia și tehnologia se co-influențează în mod dinamic și continuu.

Implicații pentru viitor

Un domeniu crucial al influenței tehnologiei digitale este *munca și organizarea profesională*. Transformarea continuă digitală modifică profund nu doar natura sarcinilor, ci și modul în care munca este percepută, reglementată și experimentată de către angajați. Unul dintre aspectele esențiale pentru viitor îl reprezintă *redesenarea spațiului și timpului de lucru*, în contextul digitalizării accelerate. Așa cum sugerează modelul de impact psihologic-tehnologic, viitorul muncii va fi conturat de interacțiunea complexă dintre factori psihologici (nevoia de autonomie, control, echilibru între viața personală și profesională) și factori tehnologici (instrumente digitale colaborative, algoritmi de supraveghere, automatizare). Modelul conceptual de impact al psihologiei digitale este prezentat în Figura 2 și evidențiază relația bidirecțională dintre psihologia umană (alcătuită din afect, cogniție și comportament) și transformarea digitală (impulsionată de *datificare, algoritmizare și platformizare*).



Fig. 2. Ilustrarea rolului comportamentului organizațional în viitorul digital al muncii folosind modelul conceptual de impact pentru psihologia digitală

Concluziile modelului au fost aplicate într-un domeniu relevant al economiei și dezvoltării afacerilor, și anume în viitorul digital al muncii, care pare a fi mediat de comportamentul organizațional și guvernat de deciziile manageriale. Modelul rezultat poate fi utilizat pentru a oferi orientare într-un nou domeniu de cercetare și pentru a ghida studiile viitoare în psihologie, științe cognitive, transformare digitală, interacțiuni om-calculator, comportament organizațional și managementul afacerilor [29].

Criza generată de pandemia COVID-19 a catalizat aceste schimbări. Potrivit unui raport realizat în 2021 de McKinsey [30], cea mai puternică perturbare a apărut în domeniile profesionale care presupuneau anterior proximitate fizică intensă, dar care, în context pandemic, au fost forțate să adopte rapid instrumente digitale. Astfel, nu virusul în sine a fost responsabil de schimbare, ci reacțiile sociale și instituționale care au determinat accelerarea digitalizării în numeroase sectoare industriale. Această tranziție a dus la introducerea pe scară largă a tehnologiilor de colaborare digitală și la schimbări semnificative în psihologia muncii. O analiză a literaturii de specialitate privind digitalizarea în timpul pandemiei a identificat trei factori cheie în modul în care munca a fost afectată:

1. Probleme legate de controlul asupra sarcinilor și mediului de lucru, care influențează stresul ocupațional și satisfacția profesională;
2. Creșterea supravegherii manageriale digitale prin monitorizarea performanței online, ceea ce poate genera anxietate și neîncredere;
3. Rezistența la schimbarea digitală, reflectând dificultatea de adaptare a unor angajați la noile cerințe tehnologice și sociale.

O schimbare majoră de paradigmă a fost normalizarea muncii de la distanță, care nu mai este percepută doar ca o alternativă temporară, ci ca un mod legitim și eficient de organizare a muncii. Această formă de lucru a devenit parte integrantă a strategiilor organizaționale post-pandemice, redefinind relația angajat-angajator și echilibrul viață personală-profesională. În perspectivă, viitorul muncii va depinde de capacitatea indivizilor și a organizațiilor de a integra armonios dimensiunile tehnologice și psihologice ale transformării digitale, într-un mod sustenabil și adaptat nevoilor umane.

Concluzii

Transformarea digitală nu este doar un proces tehnologic, ci este mai ales unul profund psihologic și social, care influențează structura identității, dinamica relațiilor interumane și modul de funcționare al societății contemporane.

Prin integrarea dimensiunilor cognitive, afective, comportamentale, tehnologice și psihologice devine evident faptul că omul în spațiul digital nu este un simplu utilizator al tehnologiei, dar și un participant activ într-un ecosistem digital complex, în care psihologia și tehnologia se influențează reciproc.

Utilizarea pe scară largă a instrumentelor digitale influențează modul în care gândim, simțim și acționăm, generând atât oportunități semnificative de dezvoltare personală și profesională, cât și riscuri legate de stres digital, alienare sau pierderea granițelor identitare. În acest context, înțelegerea interacțiunii dintre factorii psihologici și cei tehnologici devine esențială nu doar pentru dezvoltarea unor politici digitale sustenabile, ci și pentru promovarea unei sănătăți mintale autentice, care să sprijine bunăstarea individuală și coeziunea socială într-o lume aflată într-o continuă reconfigurare digitală.

Referințe bibliografice:

1. SORBRING, E., SKOOG, T., BOHLIN, M. Adolescent girls' and boys' well-being in relation to online and offline sexual and romantic activity. În: *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 2014, vol. 8, no. 1.
2. AMANKWAH-AMOAH, J., KHAN, Z., WOOD, G., KNIGHT, G. COVID-19 and digitalization: The great acceleration. În: *Journal of Business Research*. 2021, vol. 136, p. 602-611.
3. MUKHERJEE, M. *Canadian educators' roles and perceptions in responding and intervening in online harm: a sociological analysis* / Doctoral thesis, University of Calgary, Calgary, Canada, 2022.
4. YOUNG, K. S. Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. În: *Journal of Behavioral Addictions*. 2013, vol. 2, no. 4, p. 209-215.
5. ATTRILL-SMITH, A., FULLWOOD, C., KUSS, D.J., KEEP, M. (editors) *The Oxford handbook of cyberpsychology*. United Kingdom: OUP Oxford, 2019, 900 p. ISBN: 978-0192-5409-7-3
6. SULER, J. *The eight dimensions of cyberpsychology architecture: A transdisciplinary model of digital environments and experiences*. Rider University, 2016. Disponibil: https://johnsuler.com/article_pdfs/cyberpsy_arch_overview.pdf

7. PRZYBYLSKI, A. K., BOWES, L. Cyberbullying and adolescent well-being in England: a population-based cross-sectional study. În: *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2017, vol.1, no. 1, p. 19-26.
8. BOLAND, P., NOWLAND, R., TELLIS, K.D. et al. Barriers and facilitators to cycling to school for children in the UK: A systematic review. În: *Active Travel Studies*. 2025, vol. 5, no. 1, p. 1-26.
9. KOWALSKI, R. M., GIUMETTI, G. W., SCHROEDER, A. N., LATTANNER, M. R. Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. În: *Psychological Bulletin*. 2014, vol. 140, no. 4, p. 1073-1137.
10. BÖGEL, P. M., UPHAM, P. Role of psychology in sociotechnical transitions studies: Review in relation to consumption and technology acceptance. În: *Environmental Innovation and Societal Transitions*. 2018, vol 28, p. 122-136.
11. NASCO, S. A., KULVIWAT, S., KUMAR, A., BRUNER, G. C. The CAT model: Extensions and moderators of dominance in technology acceptance. În: *Psychology & Marketing*. 2008, vol. 25, no. 10, p. 987-1005.
12. CZAJA, S. J., CHARNESS, N., FISK, A. D., HERTZOG, C., NAIR, S. N., ROGERS, W. A., SHARIT, J. Factors predicting the use of technology: Findings from the center for research and education on aging and technology enhancement (CREATE). În: *Psychology and Aging*. 2006, vol. 21, no. 2, p. 333-352.
13. ELMASSAH, S., Hassanein, E. A. Can the resource curse for well-being be morphed into a blessing? Investigating the moderating role of environmental quality, governance, and human capital. În: *Sustainability*. 2022, vol. 14, no. 22, articol 15053.
14. YILIN, C., ZHANG, H., LIU, L. Digital natives and the transformation of human experience: Cognitive, affective, and behavioral shifts. În: *Journal of Media Psychology*. 2017, vol. 29, no. 4, p. 198-210.
15. SANEYOSHI, A., TAKANO, M., YOSHIDA, H. In-group and out-group reasoning moderated by digital self-representation. În: *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2022, vol. 78, articol 101365.
16. OBREMSKI, D., WILCZEWSKI, M., BESTA, T. Social identity in digital environments: Mechanisms of group alignment in virtual contexts. În: *Computers in Human Behavior*. 2023, vol. 141, articol 107604.
17. ZELL, E., MOELLER, J. Are comparisons the thief of joy? A meta-analytic review of the relation between social comparison and well-being. În: *Journal of Personality and Social Psychology*. 2019, vol. 117, no. 3, p. 520-544.
18. WALTER, Y. Artificial influencers and the dead internet theory. În: *AI & Society*. 2025, vol. 40, p. 239-240.
19. MINER, A. S., MILSTEIN, A., HANCOCK, J. T. Talking to machines about personal mental health problems. În: *JAMA*. 2019, vol. 321, no. 2, p.115-116.
20. WOLF, M., KRAHÉ, C., SCHWEIGER, W. Avatars and self-perception: The influence of virtual self-representations on body image and self-concept. În: *Computers in Human Behavior Reports*. 2021, vol. 3, articol 100079.
21. SAUNDERS, D. R., BEX, P. J., WOODS, R. L. Crowdsourcing a normative natural language dataset: An improved method and evaluation. În: *Behavior Research Methods*. 2017, vol. 49, no. 5, p.1756-1764.
22. FARINA, M., LEVIN, S. The extended mind in the digital age: Philosophical and ethical considerations. În: *Philosophical Psychology*. 2021, vol. 34, no. 1, p.40-61.
23. SLONJE, R., SMITH, P. K., FRISÉN, A. The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. În: *Computers in Human Behavior*. 2013, vol. 29, no. 1, p. 26-32.
24. ALEXIOU, A., SCHIPPERS, M. C., DAMEN, F. Flow experience and positive affect in virtual environments: Examining the impact on performance. În: *Computers in Human Behavior*. 2012, vol. 28, no. 2, p. 728-735.
25. REINECKE, L., AUFENANGER, S., BEUTEL, M. E. et al. Digital stress over the life span: The impact of communication load and Internet multitasking on perceived stress and psychological health. În: *Computers in Human Behavior*. 2017, vol. 71, p. 678-685.
26. CALVO, R. A., PETERS, D. *Positive computing: Technology for wellbeing and human potential*. MIT Press, 2014, 288 p. ISBN 978-0262-3256-8-4
27. MEREDITH, J. Conversation analysis and digital interaction. În: *Research on Language and Social Interaction*. 2019, vol. 52, no. 3, p. 241-256.
28. ZAOUI, F., SOUISSI, N. Digital transformation: Challenges and opportunities. În: *Procedia Computer Science*. 2020, vol. 176, p. 692-697.

29. Walter, Y. Digital psychology: Introducing a conceptual impact model and the future of work. În: *Trends in Psychology*. 2024. Disponibil: https://doi.org/10.1007/s43076-024-00408-w
30. McKinsey & Company Report. *The future of work after COVID-19*. 2021. Disponibil: https://www.mckinsey.com/about-us/overview/sustainable-and-inclusive-growth

Date despre autor:
Aliona PALADI, doctor în psihologie, conferențiar universitar, Universitatea de Stat din Moldova
ORCID: 0000-0002-3679-4725
E-mail: alionapaladi@yahoo.com

Prezentat: 10.09.2025