

## IMPACTUL DIGITALIZĂRII ASUPRA BUNĂSTĂRI EMOTIONALE ȘI PSIHOLOGICE

### *THE IMPACT OF DIGITALIZATION ON EMOTIONAL AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*

**GÂNDEA Gabriela, studentă, anul I, gr. EG - 221,**  
Academia de Studii Economice din Moldova (ASEM), Republica Moldova, Chișinău,  
MD – 2005, str. Bănulescu - Bodoni 61  
e-mail autor: [gindeagabriela04@gmail.com](mailto:gindeagabriela04@gmail.com)

**Abstract.** *The aim of this paper is to analyse the impact of technologies in society, what are the positive and negative aspects of technological progress and how we should use technologies to have only positive consequences. In order to determine what is proposed, a number of research methods have been used, which, have shown that technologies have integrated into our lives, influencing all areas of society. Education, commerce, media, services, all are growing rapidly thanks to the implementation of technologies. Thus, it is important to be able to adapt to the changes in digitization in order to continue living a peaceful, fulfilled and successful life.*

**Key words:** *Technology, Innovation, Technological Impact, Technological Change, Well-being*

**JEL CLASSIFICATION:** O3, O330. O4

#### **INTRODUCERE**

În ultima perioadă, dezvoltarea tehnologică a înregistrat o creștere considerabilă, fiind caracterizată de lansarea și utilizarea pe scară largă a gadgeturilor de ultima generație. Apariția 5G și a inteligenței artificiale este o situație care evoluează pas cu pas și se integrează în societate fără să ne dăm seama. Astfel, tehnologia a ajuns să devină o parte componentă a vieții noastre. Multe munci repetitive au fost înlocuite de roboți și o marte din magazine și-au orientat activitatea către sfera online [1]. Din aceasta deducem că, pentru a avea o viață împlinită și a fi în pas cu societatea, utilizarea tehnologiilor este practic indispensabilă.

În acest context, **scopul lucrării** este de a evidenția rolul utilizării tehnologiilor în viața noastră, precum și efectele pozitive și negative pe care le au tehnologiile în raport cu bunăstarea emoțională a persoanelor.

**Metodele** utilizate în cercetare sunt: sondajul (realizat pe un grup de 100 de persoane), metoda deducției, analizei, sintezei și documentarea cu privire la tema abordată.

#### **CONȚINUTUL DE BAZĂ.**

##### ***Analiză surselor bibliografice***

În primul rând, pentru a avea o imagine clară despre rolul tehnologiilor în raport cu bunăstarea, a fost realizată o analiză a literaturii de specialitate, atât în domeniul inteligenței emoționale, cât și cel al tehnologiilor. În continuare, au fost studiate opiniile experților cu privire la impactul digitalizării, ceea ce a facilitat sistematizarea planului lucrării de cercetare. Toate informațiile relevante au fost structurate conform criteriilor necesare pentru a obține un produs eficient.

##### ***Descrierea metodelor de cercetare utilizate***

Inițial, a fost utilizată metoda documentării, cu scopul de a obține cât mai multe informații

necesare cercetării. De asemenea, prin intermediul metodei analizei și deducției au fost determinate efectele digitalizării precum și natura acestora (pozitive și negative). Totodată, au fost stabiliți pilonii bunăstării emoționale, fiind astfel realizată legătura între bunăstare și digitalizare. Metoda sondajului a demonstrat gradul de utilizare a tehnologiilor în societate și importanța acestora pentru o viață împlinită și de succes.

### **Rezultatele obținute**

Extinderea TIC (Tehnologiile Informației și a Comunicațiilor) în toate domeniile și la toate nivelurile societății noastre de câteva decenii are loc cu mare viteză și este un proces de neoprit. Pe măsură ce apar noi elemente și aplicații tehnologice care îi motivează pe utilizatori, pe companii și instituții să le utilizeze, renunțând la cele anterioare - chiar dacă acestea coexistă de ceva timp - fie din cauza obsolescenței lor, fie din cauza lipsei de caracteristici care le fac inadecvate, pentru a răspunde cerințelor mai mari de astăzi. În timp ce majoritatea utilizatorilor acceptă aceste noi dezvoltări ca fiind benefice și utile pentru a le facilita munca de zi cu zi, petrecerea timpului liber și comunicarea, există alții care sunt reticenți în adoptarea lor, din cauza lipsei de cunoștințe sau a lipsei unei oferte comerciale atractive, pentru că se confruntă cu ceva nou și necunoscut sau li se cere să achiziționeze echipamente noi și uneori costisitoare, ceea ce nu sunt întotdeauna dispuși să facă. În aceste cazuri, există ceea ce se poate numi "decalajul digital", care marchează o diferențiere între unii utilizatori și ceilalți [1]. În acest context, se determină cum efectele tehnologiei sunt abordate atât din aspect pozitiv cât și negativ.

Un exemplu relevant și cel mai important este facilitarea accesului la informație, într-un mod eficient și imediat, prin utilizarea infrastructurilor dezvoltate și implementate de operatorii de telecomunicații, prin intermediul unor dispozitive avansate, cu hardware și software foarte performante și interfețe ușor de utilizat, care permit accesul la o multitudine de aplicații și conținuturi dezvoltate de ei înșiși sau de terți [1]. Astfel, în zilele noastre este foarte ușor să obții răspuns la orice întrebare. Multitudinea de articole științifice, biblioteci online, dicționare online, precum și alte resurse educaționale online reprezintă un suport esențial în educația și procesul de studii ale persoanelor. Tot datorită tehnologiilor, a fost posibilă implementarea educației online în perioada pandemiei, această metodă de studiere fiind unica posibilitate de a învăța. Totuși, în mediul online există un exces de informație, care nu mereu este verificată, iar unele articole, publicații, sau opinii scrise pot fi provenite din surse neveridice, ceea ce poate avea consecințe destul de grave asupra persoanelor, care decid să urmeze sfaturile din sursele false. De asemenea, uneori, prin răspândirea știrilor false are loc dezinformarea în masă a populației, fapt care are un impact negativ în primul rând asupra psihicului [4]. Așadar, putem observa cum facilitarea accesului la informație presupune atât un beneficiu, cât și un pericol pentru întreaga societate.

Un alt aspect al digitalizării, la fel de esențial este comunicarea la distanță prin utilizarea diferitor metode. Ceea ce cu 30 de ani în urmă era imposibil, acum face parte din viața noastră zilnică. Actualmente se comunică online cu persoanele din toată lumea, inclusiv prin întâlniri video, ceea ce devine o metodă tot mai des folosită de către persoanele de afaceri. Posibilitatea de a discuta prin intermediul rețelelor ajută persoanele aflate la distanțe mari să interacționeze și să se simtă mai aproape. Pentru a starea de bine și sentimentul de fericire este foarte importantă comunicarea și crearea conexiunilor puternice și frumoase cu persoanele din jur. [2] Tot prin intermediul comunicării există posibilitatea de a face cunoștință cu diferite persoane conform intereselor. Însă, totuși, dezvoltarea comunicării la distanță întrunește aspecte negative. Unele persoane nu sunt capabile de a utiliza gadgeturile, astfel se pot simți izolate atunci când toți cei din jur discută și relaționează, iar ei nu au această posibilitate. De asemenea, un moment destul de riscant este, că uneori nu există siguranța cu privire la ce persoană se află în spatele ecranului, și care sunt intențiile acesteia față de noi. Respectiv, se întâmplă cazuri de șantaj, manipulare, agresiune online precum și fenomenul de cyberbullying, care a luat amploare în urma dezvoltării avansate a tehnologiilor și este destul de

răspândit, mai ales în rândul adolescenților. În acest caz, se observă partea negativă a digitalizării și impactul nefavorabil asupra bunăstării emoționale a persoanelor.

Următorul efect al tehnologizării îl reprezintă dezvoltarea comerțului online. Acest moment a luat amploare în perioada pandemiei, când toate magazinele fizice erau închise, majoritatea persoanelor s-au reorientat spre mediul online. Astfel, este destul de comod să faci cumpărături la un click distanță, în orice moment al zilei, să ai o varietate mare de magazine și în plus să beneficiezi de posibilitatea livrării. Însă, este amenințătoare prezența comerțului produselor neautorizate, incapacitatea de a verifica valabilitatea produselor, caracteristicile acestuia, iar, cu părere de rău, există cazuri în care vânzătorii nu poartă răspundere pentru marfa comercializată, aceasta fiind de o calitate destul de rea. În așa mod, deducem că, și acest aspect deține atât un rol pozitiv, cât și unul negativ în societate.

Un alt moment important, reprezintă influența tehnologiilor asupra modului de viață a persoanelor, a activităților practicate, și a obiceiurilor. Astfel, cu părere de rău, tehnologiile promovează involuntar sedentarismul. Multitudinea de posibilități pe care le oferă gadgeturile, scade necesitatea oamenilor de a se deplasa. Prin intermediul tehnologiilor avansate se poate comanda mâncare, discuta cu persoane, privi filme, și toate acestea fără nici un efort fizic. După o perioadă, inactivitatea va marca viața și sănătatea tuturor, prin apariția unor boli sau afecțiuni care vor scădea din calitatea vieții.

O consecință pozitivă a digitalizării este determinată de posibilitatea de a găsi în mediul virtual diferite metode de relaxare și de combatere a stresului sau a efectelor acestuia. În situațiile, când apare nevoia de recreere, se ascultă o melodie relaxantă, se privesc imagini care au indirect un efect calmant, sau se vizionează un film ce ajută la detașarea de realitate, însă important este sesizarea limitei și rămânerea în lumea reală. Deseori, multe persoane încep să trăiască conform stereotipurilor din mediul online, încearcă să corespundă cerințelor și caracteristicilor de acolo, dar, acest tip de comportament este dăunător și duce la multe probleme pe termen lung precum afecțiunile psihice.

Ultimul aspect este relaționat cu impactul tehnologiilor asupra sănătății ochilor. Tabletele, telefoanele, laptop-urile și orice alte tipuri de gadgeturi atrag cu ușurință atenția unei persoane pe perioade lungi de timp, ceea ce duce la obosirea ochilor, de asemenea, la dureri în alte zone ale corpului, cum ar fi gât, spate și umeri. Printre factorii, care duc la iritarea ochilor sunt: timpul petrecut în fața ecranelor, lumina puternică emanată de acestea, vizualizarea prea aproape sau departe, precum și poziția greșită a persoanei care utilizează gadgeturile [3].

În scopul consultării opiniei persoanelor, precum și compararea părerii acestora cu rezultatele studiilor efectuate, am realizat un chestionar, în care am inclus întrebări ce valorifică importanța tehnologiilor și gradul de utilizare a acestora în societate. În tabelul 1 putem observa care au fost întrebările adresate și răspunsurile primite. Grupul de respondenți, format din 100 de persoane este unul eterogen, cu vârste cuprinse între 20-80 ani, care au diferite ocupații și statut social diferit.

**Tabelul 1. Chestionar. Influența tehnologiilor în viața de zi cu zi**

N.o	Întrebări	Răspunsuri
1.	Cât de des utilizați diferite tehnologii moderne (telefon mobil, laptop, tabletă)	80% - zilnic 15% - la necesitate 5% -nu le utilizez
2.	Ați putea trăi și lucra fără a folosi oricare gadget din cele enumerate?	85 % - Nu 10 % - Posibil 5 % - Da
3.	Care este cel mai frecvent scop al utilizării? (comunicare; cunoaștere; informare (mass-media); divertisment.)	65 % - comunicare și divertisment 20 % - informare 15 % - cunoaștere
4.	În ce măsură tehnologiile facilitează job-ul dvs.?	50 % - Foarte mult 30 % - Depinde de situație 20 % - Nu facilitează

5.	Atunci când citiți o știre în mediul online, verificați dacă provine dintr-o sursă sigură?	45 % - Da 30 % - Uneori 25 % - Nu
6.	Care domenii din societate considerați că ar activa mult mai lent dacă nu ar fi tehnologiile? (mass-media; comerțul; sectorul serviciilor)	50 % - Comerțul 40 % - Mass-media 10 % - Sectorul serviciilor

Conform datelor din tabel, deducem că, într-adevăr, tehnologiile sunt utilizate pe scară largă de către persoanele de diferite vârste, mai ales de tineri și adulți. De asemenea, majoritatea respondenților folosesc tehnologiile în cadrul job-ului, ceea ce demonstrează că digitalizarea a reușit să pătrundă și să influențeze toate ramurile societății. În mare parte, oamenii afirmă că tehnologiile servesc drept un mijloc de divertisment, dar și ca o sursă de cunoaștere și informare, ceea ce denotă importanța tehnologiilor în educație și în formarea personalităților.

Un aspect mai puțin favorabil depistat în urma chestionarului, este că persoanele nu verifică proveniența știrilor apărute în mass-media online, astfel aceștia pot fi ușor dezinformați și manipulați, ceea ce cauzează daune atât societății, cât și fiecărei persoane. Când despre domeniile din societate pentru care tehnologiile sunt indispensabile, majoritatea a optat pentru mass-media și comerț, motivând că în ultimul timp, grupul țintă de spectatori al portalurilor de știri, sunt persoanele din mediul online, și cea mai mare parte din numărul de clienți pentru diferite produse și servicii, la fel află despre companie din mediul virtual.

## CONCLUZII/RECOMANDĂRI.

În primul rând, în urma tuturor cercetărilor efectuate, pot afirma cu certitudine că progresele tehnologice au un mare impact asupra societății, dat fiind consecințele lor economice, politice, sociale și culturale. Astfel, dezvoltarea rapidă a tuturor tehnologiilor și pătrunderea acestora în toate domeniile societății, impulsionează persoanele să fie în pas cu noile descoperiri și să se adapteze condițiilor create în societate. În același context, putem fi siguri că TIC facilitează conexiunea (acum la viteze 5G), permit dezvoltarea personală și profesională a tuturor utilizatorilor, precum și schimbul de informații cu alte persoane indiferent de distanță, prin intermediul instrumentelor și aplicațiilor disponibile pe internet sau în alte rețele, precum și al dispozitivelor inteligente.

Totodată, țin să menționez, că efectele pe care le au tehnologiile depind de noi și de scopurile noastre, atunci când le utilizăm. Așadar, dacă le folosim pentru lucruri și momente pozitive, acestea vor avea un impact benefic asupra noastră și vice-versa. În concluzie, putem conchide că într-adevăr aplicarea tehnologiilor informației și comunicațiilor (TIC) schimbă radical modul în care învățăm, comunicăm, lucrăm și relaționăm cu cei din jur. Datoria noastră este de a le utiliza în așa mod, încât să obținem doar beneficii și efecte favorabile.

## REFERINȚE BIBLIOGRAFICE:

1. JOSÉ MANUEL HUIDOBRO. *Dezvoltarea tehnologiilor și impactul lor în societate*  
<https://www.zonamovilidad.es/avances-tecnologicos-y-su-impacto-en-la-sociedad.html>.
2. Mark Tim *Sfaturi pentru a spori bunăstarea emoțională și fericirea*  
<https://community.thriveglobal.com/tips-to-boost-your-well-being-and-happiness/>.
3. Eugen Popa *Impactul tehnologiilor asupra omului*  
<https://putereamintii.ro/blog/impactul-tehnologiei-asupra-omului/?fbclid=IwAR1vILvPyF72t7GI9jUdhT8YFefKx36gYmkW7KfE1In4fT8MRHdweE0Ivp0>
4. Bartlett, Jamie *Oameni vs. Tehnologie*, Editura Nemira, București, 2018.

---

**Coordonator științific: CAPAȚINA Valentina, Dr., conf. univ.,**  
Academia de Studii Economice din Moldova,  
Republica Moldova, Chișinău, str. Bănulescu - Bodoni 61, [www.ase.md](http://www.ase.md)  
Telefon: (+373) 60145666  
e-mail: [vcapatina@yahoo.com](mailto:vcapatina@yahoo.com)