

CZU: 37.091.33:004:159.97

DOI: 10.36120/2587-3636.v43i1.135-141

REPERCUSIUNI ALE ÎNVĂȚĂRII DIGITALE ASUPRA SĂNĂTĂȚII MINTALE A ELEVILOR

Adrian CIOBICA, profesor școlar, drd.

<https://orcid.org/0009-0003-1148-3570>

Școala Postliceală Sanitară, Rădăuți, România

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, Chișinău

Rezumat. Adoptarea pe scară largă a mediilor de învățare digitală a generat atât oportunități, cât și provocări pentru sănătatea mintală a elevilor, ceea ce impune o analiză cuprinzătoare a interacțiunii dintre angajamentul tehnologic și bunăstarea psihologică. În timp ce educația digitală oferă flexibilitate, accesibilitate și învățare personalizată fără precedent, aceasta expune și riscuri precum izolarea socială, oboseala digitală și anxietatea crescută. Articolul examinează fundamentele teoretice ale sănătății mintale în context educațional, integrând cadre din psihologie, pedagogie și studiile privind mediile digitale de învățare pentru a evidenția mecanismele prin care învățarea online influențează dimensiunile cognitive, emoționale și sociale ale bunăstării elevilor. Bazându-se pe cercetări empirice și studii de caz, analiza evidențiază strategii pentru cultivarea rezilienței, promovarea autoreglării și proiectarea unor medii digitale de învățare care să reducă riscurile asupra sănătății mintale și să sporească implicarea și performanța academică. Studiul subliniază necesitatea politicilor instituționale, formării cadrelor didactice și intervențiilor mediate de tehnologie care prioritizează sănătatea mintală alături de realizările academice, evidențiind astfel că prin situarea sănătății mintale ca element central în proiectarea și implementarea pedagogiei digitale, tehnologiile educaționale sprijină atât achiziția de cunoștințe, cât și dezvoltarea rezilienței psihologice și a competențelor integrale ale elevilor.

Cuvinte-cheie: pedagogie digitală, sănătate mintală, bunăstare a elevilor, reziliență, tehnologii educaționale.

REPERCUSSIONS OF DIGITAL LEARNING ON THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS

Abstract. The widespread adoption of digital learning environments has created both opportunities and challenges for students' mental health, highlighting the need for a comprehensive examination of the ways in which technological engagement intersects with cognitive, emotional, and social well-being. While digital education provides unprecedented flexibility, accessibility, and personalized learning pathways, it also introduces risks such as social isolation, digital fatigue, and increased anxiety. This article explores the theoretical foundations of mental health in educational contexts, drawing on frameworks from psychology, pedagogy, and digital learning research to illuminate the mechanisms through which online learning affects students' cognitive, emotional, and social development. Drawing on empirical research and illustrative case studies, the analysis identifies strategies for fostering resilience, enhancing self-regulation, and designing digital learning environments that reduce mental health risks while promoting engagement and academic performance. The study emphasizes the importance of institutional policies, teacher training, and technology-mediated interventions that prioritize mental health alongside academic outcomes, highlighting that by placing mental health at the center of digital pedagogy, educational technologies support both knowledge acquisition and the development of psychological resilience and holistic student competencies.

Keywords: digital pedagogy, mental health, student well-being, resilience, educational technologies

În ultimul deceniu, progresul accelerat al tehnologiilor digitale a transformat profund modul în care trăim, comunicăm și învățăm. Copiii contemporani se dezvoltă într-un mediu saturat de dispozitive inteligente, platforme online și aplicații interactive, realitate care trezește tot mai mult interes din partea cercetătorilor și a specialiștilor în educație și psihologie. Această prezență constantă a tehnologiei ridică întrebări importante privind influența sa asupra proceselor de dezvoltare cognitivă, emoțională și asupra sănătății mintale a celor mici.

Sănătatea mintală a elevilor este un concept multidimensional, ce include atât absența tulburărilor psihice, cât și prezența unei stări pozitive de bine. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea mintală reprezintă o stare de funcționare psihologică ce permite individului să facă față stresului cotidian și să contribuie productiv la comunitate. Pe de altă parte, *bunăstarea mintală* (mental well-being) subliniază prevalența emoțiilor pozitive, satisfacția și capacitatea de a înflori pe plan personal. În mediul educațional, starea mintală a elevilor influențează direct procesele de învățare: elevii cu o sănătate mintală șubredă pot manifesta dificultăți de concentrare, absenteism și rezultate academice scăzute, fiind expuși riscului de abandon școlar. Dimpotrivă, bunăstarea psihologică susține motivația intrinsecă, angajamentul și performanța academică [6].

Teorii din psihologie oferă un cadru util pentru a înțelege interacțiunea dintre mediul digital și sănătatea mintală. În special, *Teoria Auto-Determinării (Self-Determination Theory, SDT)* evidențiază trei nevoi psihologice de bază, *autonomie, competență și relaționare*, a căror satisfacere este importantă pentru bunăstarea și motivația elevilor. Aplicată la contextul digital, această teorie sugerează că tehnologiile educaționale pot avea un impact benefic asupra stării mintale a elevilor dacă reușesc să le ofere control asupra învățării (autonomie), să le dezvolte sentimentul de eficacitate (competență) și să mențină conexiunile interumane (relaționare) [1].

Accesul rapid la informație și posibilitatea de a învăța într-un ritm propriu pot consolida autonomia și sentimentul de competență al elevilor. Totuși, absența contactului social autentic în mediul virtual poate afecta nevoia de relaționare, ceea ce, potrivit teoriei autodeterminării (SDT), influențează negativ starea de bine. Conectarea digitală contribuie la echilibrul mintal numai dacă aceste nevoi psihologice de bază sunt respectate și susținute. Prin urmare, modelele teoretice sugerează că platformele de învățare online trebuie concepute în jurul nevoilor reale ale elevilor, oferind sprijin motivațional și emoțional, nu doar transmitere de informații [ibidem].

Un alt concept relevant este reziliența psihologică, definită ca abilitatea individului de a se adapta pozitiv la adversitate și de a-și reveni în urma provocărilor. În context educațional digital, reziliența elevului capătă valențe specifice. Studiile recente evidențiază reziliența ca un factor personal cheie ce susține angajamentul emoțional și capacitatea de a gestiona dificultățile în învățarea online. Elevii cu reziliență ridicată dispun de mai multe resurse psihologice, fac față mai bine situațiilor dificile și manifestă stări pozitive de adaptare, ceea ce se reflectă în performanțe academice îmbunătățite [6].

În era digitală, se vorbește tot mai mult și despre reziliența digitală, extensie a rezilienței psihologice, care denotă abilitatea elevilor de a face față perturbărilor și obstacolelor specifice mediului online (precum întreruperi tehnice, suprasaturarea cu informații sau lipsa interacțiunii fizice). O reziliență digitală crescută îi ajută pe elevi să își păstreze atitudinea pozitivă și motivația, în pofida dificultăților tehnice sau sociale inerente educației online, devenind astfel un pilon al bunăstării mintale și al continuității în învățare [8].

Din perspectivă pedagogică, un aspect teoretic important este echilibrul dintre dezvoltarea competențelor cognitive și susținerea experiențelor emoționale ale elevilor. Tradițional, practica educațională (inclusiv cea online) a pus accent pe transmiterea de cunoștințe și abilități cognitive, neglijând adesea componenta emoțională a învățării. Acest paradigmă „cunoaștere înainte de emoție” s-a dovedit însă problematică: elevii care nu se simt angajați emoțional și sprijiniți pot dezvolta percepții negative despre școala online și eficiență scăzută a învățării. Literatura de specialitate subliniază tot mai mult că emoțiile și cogniția sunt la fel de importante în procesul de învățare. Emoțiile pozitive (entuziasm, interes, satisfacție) facilitează implicarea cognitivă și comportamentală a elevilor, conducând la o eficiență mai mare a învățării și la rezultate academice superioare. Prin urmare, orice analiză a impactului educației digitale asupra elevilor trebuie să ia în calcul interdependența dintre sfera cognitivă și cea emoțională, precum și dimensiunea socială, discutate în secțiunea următoare [6].

Implementarea tehnologiilor digitale în educație a adus numeroase oportunități benefice pentru procesul de învățare și, implicit, pentru anumite aspecte ale stării de bine a elevilor. Printre principalele avantaje se numără:

1. *Flexibilitate în învățare.* Tehnologia digitală oferă libertate în organizarea timpului de studiu, permițând elevilor să acceseze cursurile din orice loc și la orice oră. Această autonomie contribuie la diminuarea stresului academic, la un echilibru mai bun între școală, odihnă și activități personale, iar posibilitatea de a învăța în propriul ritm reduce presiunea competitivității și anxietatea legată de performanță.
2. *Învățare personalizată și diversificată.* Platformele online pun la dispoziția elevilor o varietate de resurse (texte, clipuri video, simulări, teste) și le oferă control asupra ritmului și modului de parcurgere a conținutului. Această adaptabilitate consolidează sentimentul de competență, crește motivația și angajamentul cognitiv, stimulând totodată încrederea în sine și satisfacția de învățare.
3. *Reducerea barierelor sociale.* Pentru elevii timizi sau anxioși, mediul online poate fi mai sigur emoțional decât cel tradițional, iar comunicarea prin text sau forumuri le permite să se exprime fără teama de judecată directă, iar studiul dintr-un mediu familiar sporește sentimentul de siguranță psihologică, spațiul digital devine un context mai confortabil pentru participare activă și concentrare.
4. *Incluziune și accesibilitate sporită.* Educația digitală deschide posibilitatea participării elevilor cu dizabilități sau probleme de sănătate, oferindu-le instrumente

de sprijin (cititoare de ecran, subtitrări, traduceri automate). Prin extinderea accesului la învățare, tehnologia contribuie la incluziune socială și la creșterea stimei de sine a celor care altfel ar fi marginalizați [9].

Implementată corespunzător, educația digitală poate deveni un mediu flexibil și personalizat, care reduce stresul și favorizează starea de bine a elevilor. Totuși, efectele sale pozitive depind de modul în care platformele sunt concepute pentru a susține nevoile psihologice și emoționale ale elevilor, aspecte analizate în secțiunile următoare.

Deși avantajele utilizării tehnologiei sunt numeroase, expunerea prelungită și necontrolată poate genera efecte negative precum creșterea nivelului de anxietate, diminuarea contactelor sociale și apariția dificultăților de concentrare [11].

1. *Efectele nefavorabile ale tehnologiei asupra procesului de învățare.* Folosirea în exces a instrumentelor digitale poate diminua capacitatea de concentrare și de gândire profundă, determinându-i pe elevi să caute soluții rapide, fără o înțelegere autentică a conținutului [3].
2. *Impactul tehnologiei asupra relațiilor sociale.* Interacțiunea frecventă prin intermediul tehnologiei poate conduce la izolare și la reducerea contactelor directe între elevi, influențând negativ dezvoltarea competențelor de comunicare și a empatiei [10, p.134].
3. *Dificultăți privind accesul la tehnologie pentru elevii cu cerințe educaționale speciale.* Specialiștii atrag atenția asupra barierelor cu care se confruntă elevii cu nevoi educaționale speciale în utilizarea resurselor digitale, mai ales în procesul de aplicare a principiilor designului universal pentru învățare (UDL).
4. *Aspecte de securitate și confidențialitate în mediul educațional digital.* Cercetările evidențiază riscurile asociate protejării datelor personale ale elevilor în contextul platformelor educaționale online, semnalând posibile vulnerabilități legate de expunerea informațiilor private [5].
5. *Dependența digitală și efectele asupra sănătății mintale.* Numeroase studii examinează modul în care utilizarea intensă a rețelelor sociale și a aplicațiilor educaționale poate genera dependență, anxietate și alte probleme de sănătate mintală în rândul elevilor [4].
6. *Supraîncărcarea informațională în mediul digital.* D. Bawden descrie consecințele pe care le are expunerea constantă la fluxuri mari de informație asupra procesului de învățare, subliniind scăderea capacității elevilor de a selecta și interpreta datele relevante [2, p.195].

Din acest motiv, integrarea tehnologiei în procesul educațional și în intervențiile destinate susținerii sănătății mintale trebuie realizată într-un mod echilibrat, ghidat de norme etice și pedagogice clare.

Pornind de la ideea necesității unei abordări echilibrate în integrarea tehnologiilor digitale, menținerea sănătății mintale a elevilor presupune prevenirea riscurilor și consolidarea factorilor de protecție psihologică. O strategie eficientă de promovare a

sănătății mintale în mediul educațional digital ar trebui să se bazeze pe o viziune holistică, care să includă următoarele direcții:

- *Cultivarea resurselor personale ale elevilor* în formarea stimei de sine, a încrederii în propriile abilități și a rezilienței emoționale încă din etapele timpurii ale dezvoltării, constituind piloni ai echilibrului psihic ce îi ajută pe elevi să gestioneze presiunile mediului digital.
- *Identificarea și prevenirea timpurie a dificultăților emoționale* în monitorizarea atentă a stării afective a elevilor și intervenția rapidă în cazurile de anxietate, izolare sau oboseală digitală.
- *Crearea unui cadru educațional și social favorabil*, unde condițiile de învățare ar trebui să susțină dezvoltarea psihosocială, sentimentul de apartenență și autodeterminarea, mai ales în rândul elevilor vulnerabili.
- *Promovarea relațiilor pozitive și a interacțiunilor autentice*, mediile digitale pot fi configurate astfel încât să stimuleze colaborarea, empatia și respectul reciproc între participanți.
- *Consolidarea cadrului etic și legislativ* în adoptarea unor politici clare împotriva discriminării și excluderii digitale, prin campanii de conștientizare și reglementări adaptate realității educației online.
- *Susținerea drepturilor și incluziunii persoanelor cu tulburări mintale* în asigurarea accesului egal la educație, sprijin psihologic și programe de intervenție care promovează integrarea deplină în mediul școlar [7].

Prin implementarea acestor măsuri, instituțiile educaționale pot transforma mediul digital într-un spațiu sigur și formativ, capabil să susțină nu doar performanța academică, ci și dezvoltarea emoțională și socială a elevilor.

Planul de acțiune pentru sănătate mintală 2013-2030 formulează o viziune globală orientată spre construirea unei societăți în care sănătatea mintală este recunoscută, valorizată și susținută prin politici publice, educație și servicii accesibile. Documentul promovează ideea unei lumi în care persoanele afectate de tulburări psihice beneficiază de respect deplin pentru drepturile lor umane, de îngrijire medicală de calitate și de sprijin social adecvat, în conformitate cu particularitățile culturale ale fiecărei comunități. Scopul general al planului constă în promovarea stării de bine psihice, prevenirea tulburărilor mintale și oferirea unui cadru de îngrijire care sprijină recuperarea și autonomia persoanei. De asemenea, se urmărește reducerea mortalității, morbidității și a dizabilităților asociate, consolidarea respectului pentru drepturile omului și crearea unor sisteme de sprijin capabile să răspundă nevoilor diverse ale populației [12].

Planul de acțiune este construit pe baza a șase principii și abordări transversale:

1. Acoperirea universală a serviciilor de sănătate: toate persoanele, indiferent de vârstă, gen, statut socioeconomic, origine etnică sau orientare, trebuie să beneficieze de servicii medicale și sociale esențiale fără riscul de sărăcire.

2. Respectarea drepturilor omului: politicile, intervențiile și serviciile destinate sănătății mintale trebuie să fie conforme cu principiile Convenției privind drepturile persoanelor cu dizabilități și cu alte documente internaționale și regionale ce promovează demnitatea și nediscriminarea.
3. Practica bazată pe dovezi: măsurile de tratament, prevenire și promovare a sănătății mintale trebuie fundamentate pe cercetare științifică și pe cele mai avansate practici validate empiric, adaptate contextului cultural al fiecărei comunități.
4. Abordarea pe parcursul vieții: politicile și programele trebuie să integreze nevoile de sănătate mintală specifice fiecărei etape de dezvoltare (copilărie, adolescență, maturitate și vârstă înaintată), asigurând continuitate și sprijin adecvat de-a lungul vieții.
5. Abordarea multisectorială: promovarea sănătății mintale necesită cooperare între domenii precum educația, sănătatea, ocuparea forței de muncă, justiția, protecția socială și locuirea, alături de implicarea mediului privat și a societății civile, în funcție de specificul fiecărui context național.
6. Împuternicirea persoanelor cu tulburări mintale: persoanele afectate de tulburări psihice sau de dizabilități psihosociale trebuie implicate activ în procesele de elaborare a politicilor, planificare, furnizare a serviciilor, cercetare și evaluare, ceea ce asigură relevanța intervențiilor și contribuie la reducerea stigmatizării și la consolidarea autonomiei individuale [ibidem].

În sinteză menționăm că, în era actuală a conectării excesive, protejarea sănătății mintale a elevilor reprezintă o responsabilitate comună, împărtășită de familie, cadre didactice, comunitate și instituțiile sociale. Această responsabilitate se extinde dincolo de spațiul fizic, acoperind mediul digital unde tinerii își petrec o parte considerabilă a vieții, comunică, se informează și se formează ca personalități. Integrarea dimensiunii sănătății mintale în cercetările educaționale și în politicile publice contribuie la o înțelegere mai profundă a transformărilor produse de tehnologiile moderne și la elaborarea unor intervenții adaptate nevoilor psihologice ale noii generații. Pentru a susține echilibrul interior al tinerilor, devine necesară o utilizare conștientă și echilibrată a mediilor digitale, însoțită de programe educaționale care să dezvolte discernământul, empatia și autoreglarea emoțională. Educația media are un rol important în formarea capacității tinerilor de a selecta informațiile relevante, de a recunoaște manipularea și de a gestiona presiunea socială specifică rețelelor online. Prin dezvoltarea unor deprinderi de autorefecție și prin promovarea interacțiunilor autentice, tinerii pot învăța să mențină o legătură sănătoasă între mediul digital și realitate.

Bibliografie

1. AL MAMUN, M.A., et.al. Student mental health and academic motivation in the age of digitalisation. In: *Computers & Education Open*. 2025, 6, 100045. [citat 02.11.2025] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2590291125006552>

2. BAWDEN, D. On the survival of literacy in the information age: A critique of the "digital literacy" concept. In: *Journal of Documentation*. 2008, vol. 64, nr. 2, pp. 193–210. ISSN 0022-0418.
3. KAMENETZ, A. *The risks of technology in education: What's lost when we focus on screens?* [online]. 2015 [citat 02.11.2025]. <https://www.npr.org/sections/ed/2016/07/13/485590858/on-kids-and-screens-a-middle-way-between-fear-and-hype>
4. KUSS, D. J., GRIFFITHS, M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017, vol. 14, nr. 3, art. 311. ISSN 1660-4601.
5. LIVINGSTONE, S., HELSPER, E. J. Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. In: *New Media & Society*. 2007, vol. 9, nr. 4, pp. 671–696. ISSN 1461-4448.
6. MATOS FIALHO, P., et al. Digital public health interventions for the promotion of mental well-being and health behaviours among university students. In: *BMC Public Health*. 2025, 25, Article 2500 [citat 02.11.2025]. Disponibil: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-025-23669-1>
7. Organizația Mondială a Sănătății (27 august 2012). Riscuri pentru sănătatea mintală: o privire de ansamblu asupra vulnerabilităților și factorilor de risc [online]. [citat 02.11.2025] Disponibil: <https://www.who.int/publications/m/item/risks-to-mental-health>
8. PAN, F., ZHU, G. How digital support and digital competence influence college students' digital resilience in online learning: empirical evidence from China. In: *Frontiers in Psychiatry*. 2025 [citat 02.11.2025]. Disponibil: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/fpsy.2025.full>
9. *Reasons Online Learning Is Good for College Students' Mental Health*. [online]. University of Minnesota Online, 2025 [citat 02.11.2025]. Disponibil: <https://online.umn.edu/story/6-reasons-online-learning-good-college-students-mental-health>
10. TURKLE, S. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books, 2011, 360 p. ISBN 978-0-465-01021-9.
11. WILLIAMS, J. *How Technology Is Changing Education*. New York: Routledge, 2019. 242 p. ISBN 978-0367335983.
12. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030*. World Health Organization, 2021. 40 p. ISBN 978-92-4-003102-9.

Recepționat / Received: 09.02.2026

Acceptat / Accepted: 19.03.2026

Email: adiciobica.iasi@gmail.com