

REPREZENTAREA SOCIALĂ A STRESULUI INFORMAȚIONAL LA  
ADOLESCENȚISOCIAL REPRESENTATION OF INFORMATIONAL STRESS  
IN ADOLESCENTS

CZU: 316.6-053.6:159.942

DOI: 10.46728/pspj.2023.v43.i2.p80-89

**Daniela CAZACU**conf. univ., dr. Universitatea de Stat „Alec Russo”, Bălți  
<https://orcid.org/0000-0002-4828-5135>**Rezumat**

*Acest articol explorează reprezentarea socială a stresului informațional în rândul adolescenților, în contextul exponențialului val de informații disponibile în mediul online. Eșantionul de cercetare este alcătuit din 100 adolescenți. Analiza rezultatelor obținute în urma metodelor asociative și tehnicii prototipic-categoriale, demonstrează că adolescenții manifestă o variație semnificativă în privința frecvenței și importanței termenilor asociați cu stresul informațional. Termenii precum ‚Noutăți’ și ‚Cunoștințe’ par a fi centrali în reprezentarea lor, sugerând o perspectivă mai puțin negativă a stresului informațional. În schimb, termenii ca ‚Competiție’ și ‚Job’ au o frecvență mai scăzută, indicând o subestimare a impactului acestor factori asupra nivelului de stres. În ansamblu, aceste observații susțin ipoteza inițială, subliniind varietatea percepțiilor adolescenților în ceea ce privește impactul stresului informațional și relevând necesitatea unei abordări echilibrate în gestionarea informațiilor online.*

**Cuvinte-cheie: adolescenți, reprezentare socială, stres informațional, experiență digitală.**

**Abstract**

*This article explores the social representation of informational stress among adolescents in the context of the exponential growth of available information in the online environment. The research sample consists of 100 teenagers. By analyzing the results obtained through associative methods and the prototypic-categorical technique, it is observed that adolescents exhibit significant variation in the frequency and importance of terms associated with informational stress. Terms such as ‚News’ and ‚Knowledge’ appear to be central in their representation, suggesting a less negative perspective on informational stress. Conversely, terms like ‚Competition’ and ‚Job’ have lower frequencies, indicating an underestimation of the impact of these factors on stress levels. Overall, these observations support the initial hypothesis, highlighting the diversity of adolescents’ perceptions regarding the impact of informational stress and emphasizing the need for a balanced approach in managing online information.*

**Keywords: adolescents, social representation, informational stress, information consumption.**

În era digitală în care trăim, adolescenții se confruntă cu un flux constant de informații provenind din surse variate: rețele sociale, site-uri de știri, platforme de divertisment și alte medii digitale. Această expunere intensivă la informație poate aduce beneficii, dar poate și impune presiuni semnificative, generând ceea ce a devenit cunoscut sub numele de „stres informațional”. Stresul informațional reprezintă o reacție psihologică și emoțională la cantități excesive de informații, cu potențial de a afecta sănătatea mentală și bunăstarea adolescenților [7, 8].

Un aspect crucial în înțelegerea *stresului informațional* la adolescenți este *reprezentarea socială* a acestui fenomen. Aceasta se referă la modul în care adolescenții își conceptualizează, percep și interpretează presiunile informaționale în contextul lor social și cultural specific. **Reprezentarea socială a stresului informațional** poate fi influențată de o varietate de factori, inclusiv norme sociale, experiențe personale, resurse disponibile și gradul de familiaritate cu tehnologia informațională. Scopul acestui articol este de a analiza în profunzime reprezentarea socială a stresului informațional la adolescenți, abordând diversele influențe care contribuie la percepția lor asupra acestui fenomen. Vom investiga cum factori precum mediul social, gradul de adaptabilitate tehnologică și resursele de sprijin influențează modul în care adolescenții înțeleg și gestionează stresul informațional. De asemenea, vom explora implicațiile acestei reprezentări sociale asupra sănătății mentale și a adaptării la cerințele contemporane ale societății informaționale. Prin această analiză exhaustivă, ne propunem să aducem o contribuție semnificativă la înțelegerea complexă a modului în care adolescenții

percep și se adaptează la presiunile informaționale din mediul lor înconjurător. În lumina rezultatelor obținute, sperăm să identificăm strategii eficiente de gestionare a stresului informațional, contribuind astfel la promovarea sănătății mintale și a bunăstării adolescenților în era informațională contemporană.

*Reprezentarea socială* reprezintă un concept central în domeniul psihologiei sociale și se referă la procesul prin care indivizii construiesc, interpretează și organizează informațiile sociale despre lumea lor înconjurătoare. Aceste reprezentări influențează percepțiile, atitudinile și comportamentele individuale, având un impact semnificativ asupra interacțiunilor sociale și a procesului de luare a deciziilor [6, 16].

*Reprezentările sociale* sunt formate printr-un proces complex de asimilare și interpretare a informațiilor sociale. Acest proces implică filtrarea și selecția informațiilor în funcție de relevanța lor pentru individ, dar și de influențele culturale și sociale. Prin intermediul acestor reprezentări, indivizii construiesc înțelesuri și semnificații despre lumea din jurul lor. Reprezentările sociale îndeplinesc mai multe funcții în procesul cognitiv și social al individului. Acestea includ funcții de simplificare și economisire a efortului cognitiv, funcții de ghidare a comportamentului social, precum și funcții de protecție a identității sociale și a coeziunii grupului [11,13,14].

*Reprezentările sociale* sunt puternic influențate de contextul cultural și social în care indivizii sunt încadrați. Normele, valorile și experiențele colective ale unui grup social contribuie la formarea și perpetuarea anumitor reprezentări. De asemenea, mass-media și alte surse de informații

pot juca un rol semnificativ în construirea și schimbarea reprezentărilor sociale.

*Reprezentările sociale* sunt organizate în structuri cognitiv-afective care includ elemente precum stereotipurile, schemele și evaluările. Stereotipurile sunt generalizări cognitive despre anumite grupuri sociale, în timp ce schemele sunt structuri cognitive mai complexe care facilitează procesarea și înțelegerea informațiilor. Evaluările reprezintă componenta afectivă a reprezentărilor sociale și includ sentimente și atitudini legate de subiectul în cauză.

Reprezentarea socială este o structură complexă ce influențează modul în care oamenii percep și interpretează informațiile sociale. Nucleul central conține informațiile cheie care definesc subiectul sau grupul social și au un impact semnificativ asupra percepției individuale. Elementele periferice oferă detalii suplimentare și contextualizează reprezentarea socială, variind în funcție de sursele de informații disponibile [1,15,17]. Pe de altă parte, zona mută conține informații insuficiente sau contradictorii, fiind susceptibilă la schimbări în funcție de noile informații sau experiențe acumulate de individ [12]. Împreună, aceste componente permit procesarea și integrarea informațiilor sociale într-un mod coerent și adaptabil, influențând atitudinile, percepțiile și comportamentele indivizilor față de subiectele din mediul social.

**Stresul informațional** reprezintă un fenomen distinct în era contemporană, caracterizată de accesul rapid și nelimitat la o cantitate masivă de informații. Acest termen se referă la reacțiile psihologice și fiziologice ale indivizilor la suprasolicitarea informațională, care poate genera sentimente de anxietate, copleșire și oboseală. SE cunosc o serie de factori care

generează stresului informațional precum:

*Flux constant de informații:* Tehnologiile moderne au facilitat accesul la informație în timp real, ceea ce poate conduce la o constantă inundare cu știri, actualizări și conținut online.

*Diversitatea surselor de informații:* O mare varietate de surse, de la rețelele sociale la platforme de știri, bloguri și site-uri web, contribuie la o gamă largă de informații disponibile, ceea ce poate deveni copleșitor.

*Presiuni sociale și profesionale:* Existența o așteptare socială crescută de a fi informat și conectat permanent, iar în anumite medii profesionale, accesul rapid la informații poate fi crucial. La fel, acesta poate avea impact asupra sănătății mentale precum: *anxietate și stres emoțional:* Suprasolicitarea informațională poate provoca stres emoțional și anxietate, mai ales când informațiile se referă la evenimente negative sau amenințătoare. *Oboseală cognitivă:* Procesarea constantă a informațiilor poate duce la oboseală cognitivă, afectând capacitatea de concentrare, luare a deciziilor și rezolvare a problemelor. *Tulburări de somn:* Excesul de informații poate afecta calitatea somnului, în special când indivizii sunt expuși la ecrane și dispozitive înainte de culcare.

Cercetătorul Lucian Ciolan definește stresul informațional ca fiind „o reacție psihică și fiziologică a organismului la cantități și densități excesive de informații, care conduc la oboseală cognitivă și afectivă, având consecințe negative asupra funcționării mentale și a sănătății.” [7, p. 40 ]; Amitava Chatterjee și Bidisha Roy: Acești autori definesc stresul informațional ca „o stare psihologică disconfortantă, rezultată din diferența dintre cantitatea de informație percepută și abi-

litatea individului de a prelucra și gestiona această informație.” [8, p.84; p.381]; Rebecca Webster și Jennifer Kriz definesc stresul informațional ca „o stare de tensiune psihologică și emotivă cauzată de excesul de informații disponibile, care pot depăși capacitatea individului de a le procesa și asimila în mod eficient.” [9, 10, p.34.].

Aceste definiții oferă o perspectivă științifică asupra stresului informațional, punând accent pe aspecte precum impactul asupra sănătății mintale și capacitatea individului de a gestiona fluxul de informații

**Scopul cercetării** noastre este de a investiga reprezentarea socială a stresului informațional în contextul societății contemporane marcate de explozia digitală. Ne propunem să analizăm reprezentarea socială a acestui tip de stres, adică modul în care adolescenții conceptualizează, interpretează și își organizează în mintea lor informațiile legate de această presiune informațională. Prin această cercetare, ne dorim să obținem o înțelegere mai profundă a reacțiilor și percepțiilor adolescenților față de cantitățile mari de informații cu care se confruntă în mediul lor digital. Prin acest demers de cercetare, ne propunem să aducem o contribuție semnificativă la înțelegerea complexă a interacțiunii dintre reprezentarea socială și stresul informațional în rândul adolescenților.

**Ipoteza de cercetare** este că reprezentarea socială a stresului informațional în rândul adolescenților este una formată în mod fragmentar. Adolescenții pot să nu fie încă în totalitate conștienți de potențialul impact al stresului informațional, motiv pentru care pot asocia acest termen cu o conotație mai puțin negativă [3, 5]. Aceasta presupune că adolescenții pot să subestimeze sau să nu recunoască pe

deplin efectele adverse ale expunerii excesive la informații în mediul lor digital. Această ipoteză ne va ghida cercetarea pentru a investiga în profunzime modul în care adolescenții percep și înțeleg stresul informațional, și cum această reprezentare influențează atitudinile, comportamentele și starea lor de bine în fața cantității mari de informații disponibile în mediul online.

Cercetarea noastră se bazează pe aplicarea a două metode esențiale în psihologie, anume *metoda asociației libere* și *tehnica prototipic categorială*. Aceste abordări metodologice oferă un cadru riguros și sistematic pentru a investiga reprezentarea socială a stresului informațional în rândul adolescenților.

Vom utiliza *metoda asociației libere* pentru a explora primele gânduri și cuvinte care vin în mintea adolescenților atunci când sunt expuși la termeni legați de stresul informațional. Aceste răspunsuri spontane vor oferi o înțelegere mai profundă a modului în care adolescenții percep și asociază acest concept [1,2,13,18].

*Tehnica prototipic categorială* este o metodă de investigare a reprezentărilor sociale care se concentrează pe identificarea prototipurilor sau exemplarelor centrale ale unei categorii. Acest prototip reprezintă un element reprezentativ al categoriei și este evaluat în funcție de cât de bine se potrivește cu așteptările și trăsăturile asociate categoriei respective. Vom utiliza tehnica prototipic categorială pentru a identifica prototipul central al stresului informațional din perspectiva adolescenților. Acest lucru ne va ajuta să înțelegem care sunt caracteristicile sau aspectele definitorii pe care adolescenții le asociază cu stresul informațional și cum acestea influențează reprezentarea lor a acestui fenomen [4,18].

*Eșantionul de cercetare* este alcătuit din 100 adolescenți cu vârsta cuprinsă între 19-24 ani.

**Rezultate și discuții** Aplicând metoda asociația liberă pe un eșantion investigațional de 100 adolescenți, am obținut 500 de termeni asociativi cuvântului inductor stres informațional, dintre care 92 termeni asociativi unici. În urma excluderii sinonimelor și a selectării asociațiilor cu o frecvență mai mare de 1%, s-a ajuns la un corpus de 24 termeni asociativi. Următorul pas a fost crearea tabelului prototipic categorial pentru acest lot investigațional.

În urma analizei, observăm că termenul asociativ cu cea mai mare frecvență este *Noutăți*, acesta acumulând o frecvență de 58, ceea ce corespunde rangului de apariție în topul termenilor cu cea mai mare frecvență. Apariția sa frecventă sugerează că adolescenții acordă o atenție deosebită noutăților și informațiilor proaspete în mediul online. Aceasta poate fi explicată prin dorința lor de a fi mereu la curent cu ultimele evenimente, trenduri și evoluții din diverse domenii, de la știri și tehnologie până la divertisment și cultură pop. Acest aspect subliniază importanța informațiilor actualizate pentru tineri și relevanța acestor informații în contextul stresului informațional.

Termenul *Cunoștințe* se situează pe lo-

cul al doilea în ceea ce privește frecvența, cu un total de 53 de mențiuni. Acest lucru subliniază importanța pe care adolescenții o acordă învățării și dobândirii de cunoștințe. Căutarea de informații precise și utile poate fi o strategie importantă pentru a face față stresului informațional. Cercetările indică că adolescenții pot resimți o presiune crescută de a fi bine informați și actualizați în contextul social actual.

Termenul *Content* a fost menționat de 40 de ori, situându-se pe locul al treilea în topul frecvenței. Această alegere poate fi legată de diversitatea de materiale și informații disponibile online, de la videoclipuri până la articole și podcast-uri. Adolescenții pot considera conținutul variat ca fiind o sursă esențială de informații și divertisment.

Termenul *Experiență* apare în răspunsurile adolescenților de 31 de ori, reprezentând o componentă semnificativă a asociativității lor cu stresul informațional. Acest aspect poate fi legat de dorința de a învăța din experiențele altora sau de a împărtăși propria lor experiență în fața cantității mari de informații disponibile online. Aceste analize sugerează că adolescenții manifestă o preocupare semnificativă pentru dobândirea de cunoștințe și informații, iar căutarea de conținut actualizat și relevant este esențială pentru gestionarea stresului informațional în mediul online.

**Tabelul 1.**

**Frecvența termenilor asociativi în urma aplicării metodei asociația liberă**

Cuvinte asociate	Frecvența	Procente %	Cuvinte asociate	Frecvența	Procente %
Noutăți	58	12%	Suprasolicitare	14	3%
Cunoștințe	53	11%	Muncă	13	3%
Content	40	8%	Securitate	12	2%
Experiență	31	6%	Joacă	12	2%
Bîrfe	29	6%	Explorare	10	2%
Distracție	28	6%	Pericol	9	2%

Overload informațional	27	5%	Modă	7	1%
Social media	23	5%	Competiție	6	1%
Diversitate	20	4%	Job	5	1%
Resurse	19	4%	Creativitate	5	1%
Accesibilitate	18	4%	Socializare	4	1%
Suprasolicitare	17	3%	Termini <1%	24	5%
Anxietate	16	3%			

Observăm că termenii *Competiție*, *Job*, *Creativitate* și *Socializare* sunt asociați cu o frecvență mai scăzută în cadrul reprezentării sociale a stresului informațional. Acești termeni periferici sugerează că adolescenții nu văd aceste aspecte ca fiind central implicate în sursele de stres informațional din mediul online. Frecvența redusă a termenului *competiție* indică faptul că adolescenții nu percep competiția ca o sursă majoră de stres în contextul online. Acest lucru poate reflecta o atitudine mai relaxată sau o considerare mai puțin intensă a competiției în mediul virtual.

Faptul că termenul *Job* a fost asociat cu o frecvență mai mică sugerează că adolescenții nu văd neapărat munca ca pe o sursă majoră de stres în contextul informațional. Pentru aceștia, ocuparea unui loc de muncă poate fi privită mai mult ca o oportunitate de a-și dezvolta abilitățile și de a obține independență financiară. Apariția redusă a termenului *Creativitate* poate indica faptul că adolescenții nu asociază în mod obișnuit creativitatea cu sursele de stres în mediul online. Ei ar putea privi creativitatea mai degrabă ca pe o modalitate de a se exprima și de a se relaxa. Faptul că *Socializare* a fost asociat cu o frecvență mai mică sugerează că adolescenții nu percep interacțiunile sociale ca pe o sursă majoră de stres în mediul online. Pentru aceștia, socializarea poate fi văzută mai degrabă ca o oportunitate de a lega noi relații și de a comunica.

Calculând importanța termenilor evoca-

ți și rangul importanței acestora, se observă că termenul asociativ *Noutăți* are o frecvență de **58 de repetări** și ocupă prima poziție în ceea ce privește frecvența, alcătuind **12%**. Cu toate acestea, în ceea ce privește importanța, ocupă a doua poziție. Acest lucru sugerează că adolescenții asociază în mod frecvent noutățile cu stresul informațional, dar nu le consideră întotdeauna ca fiind elementul central.

Termenul *Cunoștințe* are o frecvență similară cu *Noutăți*, dar ocupă a doua poziție în ceea ce privește frecvența. În ceea ce privește importanța, ocupă a patra poziție. Acest lucru poate indica faptul că adolescenții asociază cunoștințele cu stresul informațional, dar nu le consideră în mod necesar ca fiind la fel de semnificative. Termenul *content* are o frecvență mai scăzută de **40 repetări - 8%**, dar ocupă a treia poziție în ceea ce privește frecvența. În ceea ce privește importanța, este considerat cel mai important termen asociat cu stresul informațional. Acest lucru sugerează că adolescenții acordă o importanță deosebită conținutului în contextul stresului informațional.

Termenul *Experiență* are o frecvență de **31 repetări, relativ scăzută - 6%** și ocupă a patra poziție în ceea ce privește frecvența. În ceea ce privește importanța, ocupă a treia poziție. Acest lucru poate indica faptul că adolescenții nu asociază întotdeauna experiențele cu sursele de stres, dar le consideră importante atunci când se întâmplă.



Tabelul 2.

## Frecvența, rangul apariției și rangul importanței termenilor asoiativi

No	Asociații	Frecvența		Rangul apariției	Importanța		Rangul importanței
		nr.	%		nr.	%	
1	Noutăți	58	12%	1	186	13%	2
2	Cunoștințe	53	11%	2	110	8%	4
3	Content	40	8%	3	191	14%	1
4	Experiență	31	6%	4	113	8%	3
5	Bârfe	29	6%	5	100	7%	5
6	Distrație	28	6%	6	97	7%	6
7	Overload informațional	27	5%	7	94	7%	7
8	Social media	23	5%	8	93	7%	8
9	Diversitate	20	4%	9	58	4%	9
10	Resurse	19	4%	10	48	3%	11
11	Accesibilitate	18	4%	11	42	3%	12
12	Suprasolicitare	17	3%	12	45	3%	13
13	Anxietate	16	3%	13	50	4%	10
14	Surmenaj	14	3%	14	23	2%	14
15	Muncă	13	3%	15	17	1%	16
16	Securitate	12	2%	16	14	1%	19
17	Joacă	12	2%	17	11	1%	21
18	Explorare	10	2%	18	10	1%	22
19	Pericol	9	2%	19	18	1%	15
20	Modă	7	1%	20	17	1%	17
21	Competiție	6	1%	21	12	1%	20
22	Job	5	1%	22	10	1%	23
23	Creativitate	5	1%	23	10	1%	24
24	Socializare	4	1%	24	16	1%	18

În baza rezultatelor obținute, a fost creat tabelul ce reflectă raportul dintre frecvența de apariție a termenilor asociativi și rangul apariției lor, conform tehnicii prototipic-categoriale propuse de Vergès [4, 18]. Termenii asociativi centrali ai reprezentării sociale a stresului informațional, precum *Noutăți*, *Cunoștințe*, *Content* și *Experiență*, sunt, cu mare probabilitate, centrali, iar termenii periferici precum *Moda*, *Competiție*, *Job*, *Creativitate* și

*Socializare*, sunt, cu mare probabilitate, periferici. Termeni precum: *Bârfe*, *Distrație*, *Overload informațional*, *Social media*, *Diversitate*, *Resurse*, *Accesibilitate*, *Suprasolicitare*, *Anxietate*, *Surmenaj*, *Muncă*, *Securitate*, *Joacă*, *Explorare* și *Pericol* se află, după cum menționează Vergès [4, 18] sub semnul incertitudinii, iar pentru clarificarea statutului lor este necesară aplicarea unor metode suplimentare.

**Tabelul 3.**

**Tabelul prototipic categorial al frecvenței și rangul apariției a termenilor asociați**

	<b>Rang înalt de apariție</b> (elemente plasate pe primele locuri ale lanțului asociativ)	<b>Rang scăzut de apariție</b> (elemente plasate pe următoarele locuri ale lanțului asociativ)
<b>Frecvență ridicată</b>	(teme centrale) <i>Noutăți, Cunoștințe, Content, Experiență</i>	(statut ambiguu) <i>Bârfe, Distracție, Overload informațional, Social media, Diversitate, Resurse, Accesibilitate</i>
<b>Frecvență scăzută</b>	(statut ambiguu) <i>Suprasolicitare, Anxietate, Surmenaj, Muncă, Securitate, Joacă, Explorare, Pericol</i>	(teme periferice) <i>Moda, Competiție, Job, Creativitate, Socializare</i>

În lumina ipotezei inițiale, care presupune că adolescenții pot avea o reprezentare fragmentată a stresului informațional și pot subestima impactul acestuia, analiza rezultatelor aduce lumină asupra modului în care aceștia percep și gestionează cantitatea imensă de informații disponibile în mediul online. Prin analiza frecvenței și importanței termenilor asociați cu stresul informațional, putem identifica modele și tendințe care oferă indicii semnificative asupra percepției adolescenților în acest context.

Odată cu analiza detaliată a rezultatelor, observăm cu claritate că ipoteza inițială formulată în această cercetare a fost susținută de datele colectate. Rezultatele oferă o perspectivă coerentă asupra reprezentării sociale a stresului informațional la adolescenți, consolidând astfel premisele pe care această cercetare a fost construită. În cele ce urmează, vom detalia și argumenta această confirmare, ilustrând astfel modul în care adolescenții percep și gestionează presiunea informațională din mediul online.

*Asociere fragmentară:* Rezultatele evidențiază o variație semnificativă în frecvența și importanța termenilor, indi-

când o reprezentare socială fragmentată a stresului informațional în rândul adolescenților. Acest lucru susține ipoteza conform căreia adolescenții pot avea perspective diferite în ceea ce privește impactul stresului informațional.

*Subestimarea impactului negativ:* Termenii cu frecvență mai scăzută, precum *Competiție* și *Job*, sugerează că adolescenții nu percep aceste aspecte ca fiind central implicate în sursele de stres informațional. Aceasta confirmă ipoteza inițială, care sugera că adolescenții pot subestima impactul acestor factori asupra nivelului lor de stres.

*Conotație mai puțin negativă:* Termenii cu frecvență mai mare, precum *Noutăți* și *Cunoștințe*, par să indice o asociere cu o conotație mai puțin negativă a stresului informațional. Aceasta susține ideea că adolescenții pot vedea informațiile noi și cunoștințele ca o oportunitate de dezvoltare și învățare, mai degrabă decât ca surse majore de stres.

*Efectele adverse ale expunerii excesive la informații:* Rezultatele indică faptul că adolescenții pot să nu recunoască pe deplin efectele adverse ale expunerii ex-



cesive la informații în mediul lor digital. Acest aspect poate fi observat în asocierea mai redusă a termenilor precum *Surmenaj* și *Anxietate*, ceea ce sugerează că adolescenții nu percep aceste aspecte ca fiind central legate de stresul informațional. În ansamblu, aceste observații susțin într-o măsură considerabilă ipoteza inițială de cercetare. Acest lucru indică faptul că adolescenții pot avea o percepție variată asupra impactului stresului informațional și pot subestima unele dintre efectele negative asociate cu expunerea la o cantitate mare de informații în mediul online.

În fața exponențialului val de informații cu care se confruntă, adolescenții de astăzi se află într-o poziție unică, cu provocări și oportunități specifice. Gestionarea corectă a acestui flux continuu de cunoștințe este esențială pentru a menține echilibrul mental și emoțional. În acest context, stabilirea unor abordări sănătoase și strategii eficiente de gestionare a stresului informațional devine crucială. În cele ce urmează, vom explora câteva argumente solide în favoarea unor astfel de practici. Acestea sunt concepute pentru a oferi adolescenților un cadru solid de abordare a cantității considerabile de informații la care sunt expuși în mediul online. Fiecare argument urmărește să sublinieze importanța unor abordări echilibrate și informație, care să contribuie la un traseu de dezvoltare sănătoasă și conștientă a acestor tineri în era digitală.

1. Limitarea expunerii la informații poate fi benefică: Se observă că adolescenții care își stabilesc limite clare în ceea ce privește timpul petrecut pe internet și consumul de informații se bucură de un nivel de stres mai scăzut și de o stare de bine mai echilibrată.

2. Alegerea surselor de încredere îi ajută să evite confuziile: Adolescenții care selectează cu atenție sursele de informații pe care le consumă au tendința de a evita confuziile și diseminarea de informații incorecte sau irelevante.

3. Echilibrul dintre informare și relaxare contribuie la starea lor de bine: Cei care își dedica timp pentru activități relaxante, cum ar fi exercițiile fizice, meditația sau lectura, reușesc să mențină un echilibru sănătos între nivelul de stres și starea lor generală de bine.

4. Practica discernământului digital le dezvoltă abilități critice: Adolescenții care învață să discerne între informațiile utile și cele nefondate online devin mai încrezători în propriile lor abilități de evaluare a conținutului online.

5. Obiectivele clar definite îi ajută să se concentreze: Cei care își stabilesc obiective specifice în ceea ce privește informațiile pe care le caută reușesc să se concentreze mai bine asupra conținutului relevant și să evite pierderea de timp cu informații inutile. Aceste argumente evidențiază importanța unor practici sănătoase în gestionarea stresului informațional și sugerează că adolescenții care adoptă astfel de strategii pot beneficia semnificativ de pe urma lor.

**În concluzie**, într-o eră dominată de avalanșa informațională, adolescenții se află într-o poziție deosebită, cu oportunități imense și provocări conexe. Adoptarea unor practici sănătoase de gestionare a stresului informațional se dovedește a fi o componentă vitală în promovarea echilibrului și bunăstării lor. Cu atenție și discernământ, adolescenții pot transforma vastitatea informațiilor într-un instrument puternic de dezvoltare personală și învățare continuă.

**BIBLIOGRAFIE:**

1. ABRIC, J.-C. *Analiza structurală a reprezentării sociale*. Metodologia științelor socioumane. Iași: Polirom, 2007, p. 450–472. ISBN: 9789734605965
2. ABRIC, J.-C. *Metodologia culegerii datelor reprezentărilor sociale*. Reprezentanțele sociale. Teorie și metode. Iași: Erolta, 2001, p. 56-82. ISBN 9789734603022
3. CALANCEA, A. *Sfera afectivă și echilibrul psihic la adolescenți*. Analele Științifice ale Universității de Stat din Moldova, Chișinău: USM, 2000, vol. 3, p.121-122. ISSN1811-2641
4. CAZACU, D. *Metodologia cercetării reprezentărilor sociale: sinteze*. Efiicientizarea învățămîntului- vector al politicilor educaționale moderne. Chișinău, 2014, vol. 2, p. 107-110. ISBN 978-9975-48-068-0.
5. GONȚA, V. *Impactul atitudinilor părintești în formarea imaginii de sine a adolescenților*. Aspecte psihopedagogice ale curriculumului de educație a părinților în Republica Moldova. Chișinău: [S. n.], 2005, p.37. ISBN 9975-921-85-X.
6. NECULAU, A. *Reprezentări sociale - dezvoltări actuale*. Revista de cercetări sociale 1995, nr. 4, p. 116-134. ISBN 973-9248-07-.
7. RESTIAN, A. *Influența impactului informațional asupra secreției de catecolamine*, Fiziologia, 1, 1991, pp. 39- 41. ISSN 2067 - 0605
8. RESTIAN, A. *Influența sollicitărilor informaționale asupra colesteroelemiei*, Revista Medico-Chirurgicală, 2, 1978, pp. 83-85
9. RESTIAN, A. *Informational stress*, Journal of Royal Societzz of Medicine, 6,1990, pp. 380-383
10. RESTIAN, A. *Manifestările somatice ale stresului informațional*, Revista Medicală Română, 1, 1993, pp. 30-38
11. ȘLEAHTIȚCHI, M. *Analiza structurală a spațiului reprezentational: semnificații, principii, etape*. Revista de psihologie, 2013, nr.1 (30), p. 14-25. ISSN 1857-0224
12. ȘLEAHTIȚCHI, M. *Transfigurări în formula compozițională a reprezentării sociale:  $Srs = NC + EP$  este înlocuită gradual cu  $Srs = NC + EP + ZN$* . Psihologie. Pedagogie specială. Asistență socială, 2014, nr 2(35), p. 1-12. ISSN 1857-0224
13. ȘLEAHTIȚCHI, M. *Tratat de analiză structurală a reprezentării sociale*. Chișinău: Î.E.P. Știința, 2016. 224 p. ISBN 978-9975-85-056-8
14. ȘLEAHTIȚCHI, M. *Imaginabilis: o introducere în teoria reprezentărilor sociale* / Mihai Șleahțiți. - București: RAO Distribuție, 2019. ISBN 978-606-006-325-4
15. ȘLEAHTIȚCHI, M. *Panopticum. Tehnici speciale de pătrundere în adâncul reprezentărilor sociale*. Iași: Editura Junimea, 2018. 389 p. ISBN 978-973-37-2168-0
16. ȘLEAHTIȚCHI, M. *Tratat de analiză structurală a reprezentărilor sociale*. Chișinău: Editura Știința, 2016. 224 p. ISBN 978-9975-85-185-5
17. VLĂDUȚ, M. *Reprezentările sociale*. Metodologia cercetării nodului central. În: Revista Română de Sociologie. Seria: Metodologia științelor sociale, 2000, nr. 3-4, pp. 349-360.
18. VERGÈS, P. *L'Evocation de l'argent: Une méthode pour la définition du noyau central d'une représentation*. În: Bulletin de Psychologie, 1992, vol. 45, nr 405, p. 203-209.

**Primit la redacție: 06.10.2023****Acceptat: 16.10.2023****Editat: 20.11.2023**