

INFORMATION OVERLOAD AND DECISION FATIGUE IN YOUNG PEOPLE: A TIME MANAGEMENT OR ENERGY MANAGEMENT PROBLEM?

OVERLOAD INFORMAȚIONAL ȘI OBOSEALA DECIZIONALĂ LA TINERI: O PROBLEMĂ DE MANAGEMENT AL TIMPULUI SAU DE MANAGEMENT AL ENERGIEI?

SACACOL Ariadna, studentă, specialitatea: BA

COLTA Eugenia, studentă, specialitatea: BA

Academia de Studii Economice din Moldova,

Republica Moldova, Chișinău, str. Banulescu-Bodoni 61, www.ase.md

e-mail autori: ariadna.sacacol.cdu8@ase.md, eugenia.colta.0v4g@ase.md

Abstract: *There has been growing interest among researchers about the impact of information overload on our lives lately. It is becoming clearer that young people especially are feeling burnt out by the huge volume of data they encounter day to day, which could, by the way, be from social media, the internet, or simply schoolwork. Always going through and using social media platforms like TikTok or like Instagram could easily overload our minds, making it harder for us to concentrate and think straight. This can trigger what's called decision fatigue, when even minor choices feel overwhelming. We researched this topic and will present some ways to reduce its effects.*

Keywords: *time management, information overload, decision fatigue, academic productivity, mental energy.*

JEL CLASSIFICATION: D83, D91, M54, J13.

INTRODUCERE

Subiectul ales este unul foarte important, deoarece, în prezent tinerii sunt afectați de această problemă și din această cauză duc un mod de viață nesănătos, își pierd din concentrare în diferite locuri, fie la locul de muncă sau în timpul studiilor, ceea ce provoacă o scădere a înțelegerii informației și eficienței gândirii. De aceea, importanța acestora constă în înțelegerea cauzei epuizării noastre mentale și de a organiza și gestiona timpul în așa fel încât să devenim mai productivi și energici.

Scopul cercetării constă în analiza impactului supraîncărcării informaționale și al oboselii decizionale la tineri și determinarea dacă este o problemă de management al timpului sau de management al energiei.

Obiectivele cercetării:

- Analiza conceptelor de supraîncărcare informațională și oboseală decizională;
- Impactul utilizării excesive a tehnologiei asupra reușitei academice;
- Determinarea dacă problema reprezintă un management al timpului sau un management al energiei mentale.

Metodologia cercetării utilizată constă în analiza literaturii științifice, metoda chestionarului, analiza datelor și diferitor publicații.

Hezhuang Tian (2025) relatează că supraîncărcarea informațională apare când volumul de informații depășește capacitatea de procesare a unei persoane, ceea ce duce la dificultăți în luarea deciziilor, scăderea atenției și la performanțe cognitive și decizionale mai slabe.

După cum a afirmat Angage Palitha în lucrarea „Combating decision fatigue and optimising decision-making in Information Technology (IT): The role of Artificial Intelligence (AI) in enhancing cognitive outcomes for IT professionals (2025)”, oboseala decizională a devenit un risc

care influențează tehnologia informației și afectează calitatea deciziilor, productivitatea și bunăstarea generală a oamenilor.

Stephen Emmanuel ABU, Mohammad Mohi UDDIN & Idowu David AWOYEMI (2024) scot în evidență în „Time management and information overload management among private secondary school students in Kwara State, Nigeria”, că organizarea timpului poate reduce efectele negative ale informațiilor în exces asupra rezultatelor școlare.

CONȚINUTUL DE BAZĂ

Modul în care noi gândim și felul în care luăm deciziile s-au dezvoltat și au evoluat de-a lungul miilor de ani, dar acum, în prezent ne confruntăm cu diverse informații ce vin din rețelele sociale la care apare și întrebarea „să răspund sau să amân?“, aceasta consumă din energie, ne epuizează și luăm decizii care nu au importanță, mai apoi devenim incapabili să alegem lucrurile care chiar contează cu adevărat.

Din acest motiv trebuie să înțelegem modul în care putem să ne concentrăm. De exemplu, o parte ne gândim la acțiunile precedente, iar tinerii care verifică telefonul „doar o secundă” în timp ce învață nu revin niciodată la 100% focus, ei nu pun în mișcare creierul sau cel puțin nu lucrează la capacitate maximă.

Mai mult de atât, ei nu suferă doar de oboseală cronică, ci și de o întârziere de a se putea concentra și dețin mai puțin o performanță academică, ducând lipsa de creativitate și de gândire. Abilitatea de concentrare fără distragere pe o sarcină mai grea, devine mai rară, acum cei care cresc în mediul în care este prezentă tehnologia, își pierd din puterea de a fi concentrați.

Spre deosebire de ideea că distragerea este o alegere, Newport susține că concentrarea este o abilitate care se atrofiază dacă nu este exersată. Pe lângă aceasta, am constatat faptul că lipsa interesului tinerilor în activitatea în care se exersează îi poate împinge într-o stare indusă propriu de overload informațional. Manifestând dezinteres față de subiect, aleg să se lase manipulați și influențați de factori externi, în detrimentul cauzei care cu adevărat contează.

Disciplina este factorul major atât într-un bun management al timpului, cât și într-un bun management al energiei. Ideea este că noi toți avem un interval egal de 168 de ore disponibile într-o săptămână. Având această resursă irecuperabilă, puterea disciplinei și a deciziei proprii este ceea ce face diferența dintre o persoană care își gestionează timpul eficient și conștient de propria energie pe parcursul zilei și o persoană care, deși are un management al timpului bun, nu își setează scopurile în funcție de propria energie.

Aceasta din urmă presupune adesea o supraestimare a propriilor capacități, ceea ce conduce la eșec în atingerea obiectivelor stabilite. Astfel, trebuie luat în considerare faptul că o persoană poate să nu dispună de resursele fiziologice, biologice și mentale necesare pentru a menține ritmul impus.

Pentru a putea vedea nivelul de concentrare a tinerilor, am realizat un chestionar bazat pe un eșantion de 44 de tineri (predominant feminin, 77.3%, cu vârste între 14 și 21 de ani) în baza căruia am analizat tiparele de comportament specifice tinerilor.

În urma analizării consumului de tehnologie, am constatat că aproape 60% dintre tineri petrec peste 3 ore pe zi pe telefon în scopuri non-educative, 29.5% ajungând la un prag critic de 6-8 ore. Aplicațiile de tip „infinite scroll” precum TikTok (47.7%) și Instagram (25%) sunt principalii consumatori de atenție, după cum este ilustrat în Figura 1 și Figura 2.

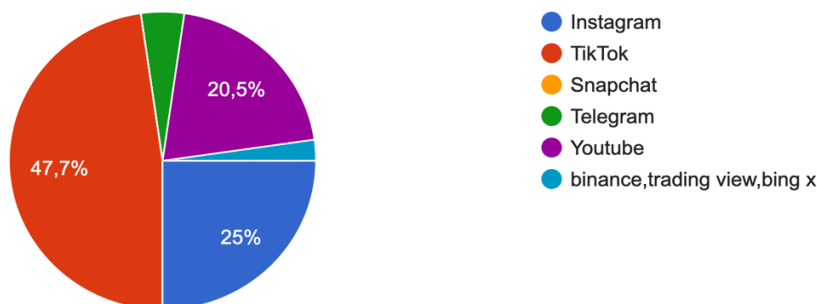


Figura 1: Orele în medie folosind telefonul pentru activități nelegate de studiu.

Sursa: Elaborată de autori în baza chestionarului

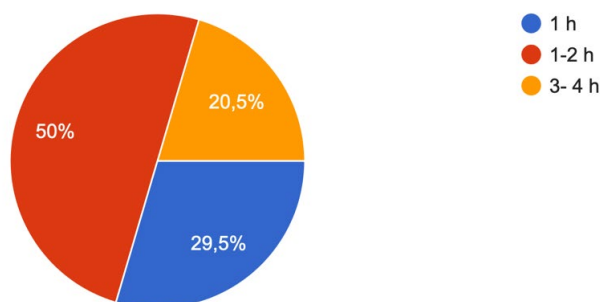


Figura 2: Aplicații care consumă cel mai mult timp.

Sursa: Elaborată de autori în baza chestionarului

În ceea ce privește fragmentarea atenției, am observat că 77.3% dintre respondenți își verifică telefonul moderat sau frecvent în timpul studiului, indicând o incapacitate de a menține un „deep work”. În legătură cu epuizarea mentală, oboseala decizională este resimțită acut: peste 52% se simt obosiți mental „frecvent” sau „foarte des” după luarea deciziilor legate de studiu. Capacitatea de concentrare reflectă că, deși tinerii alocă mult timp mediului digital, 50% dintre aceștia pot studia cu concentrare maximă doar 1-2 ore pe zi, după cum ilustrează Figura 3.

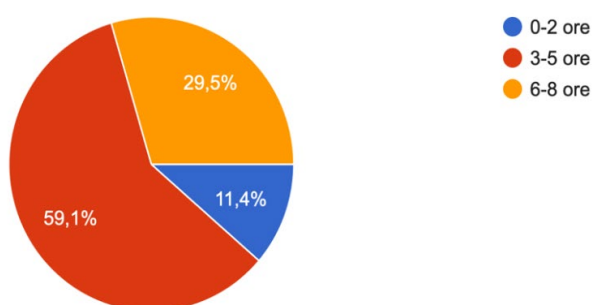


Figura 3. Orele în medie de concentrare maximă

Sursa: Elaborată de autori în baza chestionarului

Managementul Timpului vs. Managementul Energiei

Datele arată o diferență, chiar dacă 54.5% din tinerii care au participat la chestionar, au încercat strategii de reducere a sarcinii, 47.7% iau pauze de restabilire doar „rareori”. Aceste rezultate sugerează că tinerii încearcă să gestioneze timpul alocând ore pentru studiu, dar eșuează în gestionarea energiei (deoarece verifică frecvent rețelele sociale, ceea ce consumă energia mentală necesară procesării informației).

Conform literaturii (Koudsia & Kirchner, 2024), memoria de lucru este limitată la procesarea a 5-9 elemente simultan. În momentul în care un tânăr alege între TikTok și teme, el nu doar pierde timp, ci își arde resursele de energie cognitivă. Expunerea repetată la astfel de fluxuri generează supraîncărcarea cognitivă și scăderea capacității de concentrare și învățare.

Managementul timpului și al energiei nu înseamnă doar să ne organizăm activitățile, ci și să fim atenți la modul în care ne consumăm resursele mentale, deoarece distragerile constante ne reduc concentrarea și ne fac mai puțin eficienți în ceea ce contează cu adevărat.

Recomandări/Concluzii:

1. Reducerea schimbării frecvente a sarcinilor. Schimbarea constantă între activități duce la pierderea concentrării, de aceea este mai eficient ca o sarcină să fie dusă până la un punct clar înainte de a trece la alta.

2. Gruparea deciziilor pentru a limita oboseala decizională. Se recomandă luarea deciziilor similare (cum ar fi organizarea programului zilnic) într-un singur moment al zilei, pentru a reduce consumul de energie mentală.

3. Organizarea activităților în funcție de nivelul de energie. Activitățile care necesită concentrare ridicată ar trebui realizate când nivelul de energie este maxim.

4. Introducerea pauzelor cu scopul de refacere. Având în vedere nivelul ridicat de epuizare mentală identificat în chestionar, pauzele sunt esențiale. Totuși, acestea trebuie să fie reale (fără consum de conținut digital), pentru a permite refacerea resurselor cognitive.

5. Limitarea stimulilor digitali care afectează atenția. Utilizarea excesivă a platformelor digitale, evidențiată și în studiul nostru, contribuie la fragmentarea atenției. Reducerea notificărilor și a accesului la aplicații în timpul studiului poate îmbunătăți situația.

6. Adaptarea sarcinilor la capacitățile cognitive reale. După cum reiese atât din literatură, cât și din date, supraestimarea capacităților duce la eșec și epuizare. Este important ca obiectivele să fie stabilite realist, în funcție de resursele disponibile.

REFERINȚE

1. Graf, B., Beinig, R., Schwickert, S., & Schischke, D. (n.d.). *Consolidation and integration of information overload and communication overload*. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2026.103045>
2. Levitin, D. J. (2014). *The organized mind: Thinking straight in the age of information overload*. Dutton.
3. Newport, C. (2016). *Deep work: Rules for focused success in a distracted world*. Grand Central Publishing.
4. Smith, A. P. (n.d.). *Cognitive fatigue and the well-being and academic attainment of university students*. <https://doi.org/10.9734/JESBS/2018/39529>
5. Tian, H. (2025). *A literature review on the influence of information overload on individual decision-making*. https://sundaram.cs.illinois.edu/Example_reports/Review_overload.pdf

Coordonator științific: PETREA Felicia, asist. univ.
ASEM, Republica Moldova, Chișinău, str. Bănulescu-Bodoni, 61
ORCID: 0009-0006-4511-4222
E-mail: petrea.felicia.57ac@ase.md