The
Clean Paper

WHAT THE PAPER SAYS · WHAT IT DOESN'T · WHY IT MATTERS

Ndoshta problemi nuk është se ekranet ta kanë prishur trurin. Ndoshta kanë ndryshuar se çfarë përpjekjeje të duket se ia vlen.

Një Perspective në Nature Human Behaviour argumenton se mediat digjitale mund ta riformësojnë njohjen jo aq duke zvogëluar kapacitetin mendor, sa duke rikalibruar mënyrën si njerëzit e vlerësojnë përpjekjen. Platformat me pak fërkim dhe shpërblim të menjëhershëm mund ta bëjnë punën e vështirë të duket më pak e vlefshme për t'u nisur ose vazhduar para se të vijë shpërblimi i vonuar. Është një kornizë e dobishme, jo provë e rënies masive njohëse: autorët propozojnë një mekanizëm për t'u testuar, jo se rrjetet sociale i bëjnë njerëzit budallenj.

Written by Cinzia Vaglio · Cross-checked by Laura Nesso · Edited by Michele Renda · Figures by Nova Vela · AI-assisted, human-reviewed

Paper: *An effort recalibration framework for digital media use and cognition*, Wisnu Wiradhany, Douglas Parry and Jaan Aru, Nature Human Behaviour (2026) · DOI: 10.1038/s41562-026-02500-w

Telefoni nuk po të vjedh pikë IQ-je

Versioni i thjeshtë i kësaj historie është i njohur: telefonat inteligjentë dhe rrjetet sociale po shkatërrojnë vëmendjen, po na bëjnë më sipërfaqësorë, më të shpërqendruar dhe më pak të aftë për mendim të vështirë. Është një histori bindëse, sepse pothuajse kushdo e ka ndier tundimin e një feed-i pikërisht kur po përpiqej të bënte diçka të vështirë.

Versioni më interesant është më i ngushtë. Në një Perspective të re në Nature Human Behaviour, Wisnu Wiradhany, Douglas Parry dhe Jaan Aru argumentojnë se mediat digjitale mund të ndikojnë në njohje jo aq duke zvogëluar kapacitetin mendor, sa duke **rikalibruar vlerën që i japim përpjekjes**. Pyetja nuk është thjesht nëse njerëzit *mund* të përqendrohen, të mësojnë ose të mendojnë thellë. Është nëse ekspozimi i përsëritur ndaj alternativave digjitale me pak fërkim dhe shpërblim të menjëhershëm ndryshon momentin kur përpjekja duket se ia vlen.

Ky dallim ka rëndësi. Një person mund ta ketë ende aftësinë të lexojë një tekst të vështirë, të zgjidhë një problem ose të studiojë për një kohë të gjatë, por të jetë më i prirur ta lërë detyrën herët, sepse faza e parë e përpjekjes duket tepër e kushtueshme krahasuar me shpërblimin e menjëhershëm që gjendet diku tjetër. Autorët e quajnë këtë një **kornizë të rikalibrimit të përpjekjes**.

Kjo nuk është provë se ekranet e kanë dëmtuar trurin. Është një propozim për një mekanizëm që studiuesit mund ta testojnë.

Një zgjedhje mes një shpërblimi digjital me pak fërkim dhe një detyre që kërkon përpjekje, e vlerësuar si shpërblim minus kosto e përpjekjes. Shpërblimet e përsëritura me pak përpjekje rrisin peshën subjektive të kostos së përpjekjes — ndryshim në gatishmërinë për të investuar përpjekje, jo në kapacitetin bazë.

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Dy interpretime të së njëjtës sjellje: “humbje kapaciteti” (jo ajo që pretendon kjo Perspective) kundrejt “ndryshimit në vlerësimin e përpjekjes” (mekanizmi i propozuar).

Original diagram — The Clean Paper CC BY 4.0

Çfarë propozojnë autorët

Punimi nis nga një zgjedhje e thjeshtë e përditshme: të vazhdosh me një detyrë të vështirë apo të marrësh telefonin për një shpërblim të shkurtër që kërkon pak përpjekje. Opsioni i dytë nuk është vetëm argëtues. Është menjëherë i disponueshëm, kërkon pak mundim dhe shpesh jep një shpërblim të vogël: risi, reagim social, lehtësim nga mërzia ose ndjesi përparimi.

Autorët argumentojnë se zgjedhje të përsëritura të këtij lloji mund të zhvendosin llogarinë e brendshme kosto-përfitim që përdorim kur vendosim sa përpjekje njohëse të investojmë. Në këtë kornizë, mjediset digjitale janë të fuqishme jo vetëm sepse na shpërqendrojnë, por sepse vazhdimisht e bëjnë eksplorimin me pak përpjekje të duket i lirë dhe shpërblyes.

Ideja qendrore është kjo:

- Njerëzit peshojnë shpërblimin e pritshëm kundrejt përpjekjes së pritshme kur vendosin çfarë të bëjnë.
- Platformat digjitale shpesh e ulin koston e provimit të diçkaje të re: rrëshqit, prek, swipe, rifresko.
- Ato japin edhe shpërblime shpejt: argëtim, miratim, informacion, risi.
- Me kalimin e kohës, zgjedhja e përsëritur e këtyre opsioneve me pak përpjekje mund të rrisë peshën subjektive që i jepet kostos së përpjekjes.

- Rezultati mund të jetë një prirje për t'u larguar nga puna e qëndrueshme dhe e vështirë, sidomos para se ajo të fillojë të shpërblejë.

Fjala kyçe është **mund**. Kjo është një Perspective, jo një eksperiment i ri longitudinal që tregon se efekti tashmë ka ndodhur në shkallë popullate.

Pse kjo ndryshon nga paniku i zakonshëm për ekranet

Autorët përpiqen ta largojnë debatin nga tri korniza të njohura.

E para është **shpërqendrimi**: telefonat dhe feed-et konkurrojnë për vëmendjen tonë të kufizuar në atë çast. Kjo është reale, por shpjegon kryesisht ndërprerjet e menjëhershme.

E dyta është **multitasking-u mediatik**: kalimi i përsëritur nga një rrjedhë informacioni në tjetrën mund të nxisë një vëmendje më sipërfaqësore. Provat këtu janë të përziera, me efekte të vogla dhe probleme matjeje.

E treta është **varësia**: mediat digjitale bëhen kompulsive përmes kënaqësive të përsëritura që kërkojnë pak përpjekje. Autorët e pranojnë rolin e cikleve të zakonit, por nuk e reduktojnë të gjithë fenomenin në patologji.

Alternativa e tyre është rregullimi i përpjekjes. Në vend që të pyesin vetëm nëse mediat digjitale dëmtojnë kapacitetin njohës, ata pyesin nëse mjediset digjitale i ndryshojnë rregullat me të cilat njerëzit vendosin kur ia vlen të investojnë përpjekje.

Kjo i lejon së njëjtës kornizë të përfshijë dy fakte që rrëfimet e panikut moral shpesh i humbasin. Mediat digjitale mund të mbështesin veprimtari të qëllimshme dhe kërkuese: lexim, mësim, shkrim, organizim, kërkim. Por shumë dizajne dominuese platformash e bëjnë jashtëzakonisht tërheqëse provimin e shpejtë dhe me pak përpjekje të diçkaje tjetër. Problemi nuk është "çdo media është sipërfaqësore". Problemi është struktura e shpërblimit të përdorimit me pak fërkim dhe shpërblim të menjëhershëm.

Kurthi i eksplorimit

Punimi përdor kompromisin klasik mes **eksplorimit** dhe **shfrytëzimit**. Eksplorim do të thotë të provosh alternativa për të mësuar çfarë ka. Shfrytëzim do të thotë të përdorësh atë që ke mësuar për të ndjekur një qëllim në thellësi.

Mësimi shpesh ka nevojë për të dyja. Në fillim, eksplorimi është i dobishëm: gjej burime, provo strategji, shiko mundësitë. Por zotërimi kërkon kalim në një shfrytëzim të qëndrueshëm: të rrish me të njëjtin problem, libër, aftësi ose vijë mendimi mjaftueshëm gjatë që të shfaqet shpërblimi i vonuar.

Mediat digjitale mund ta ndryshojnë këtë ekuilibër. Ato e bëjnë eksplorimin të lirë. Edhe një video, edhe një postim, edhe një rezultat kërkimi, edhe një njoftim. Shembulli tjetër mund të jetë interesant dhe kostoja e përpjekjes është minimale.

Rreziku nuk është se eksplorimi është i keq. Rreziku është që eksplorimi pa mundim të bëhet aq shpërblyes sa njerëzit t'i lënë detyrat e vështira para se ato të fillojnë të shpërblejnë. Faza e parë e vështirë e të mësuarit, kur përpjekja është e lartë dhe përparimi duket i ngadaltë, bëhet pikërisht çasti kur tundimi për t'u larguar është më i fortë.

Kjo është pjesa më e qartë e kornizës: mediat digjitale mund të mos e bëjnë detyrën e vështirë të pamundur. Mund ta bëjnë të duket më pak e vlefshme për t'u duruar.

Çfarë nuk provon kjo

- Nuk provon se rrjetet sociale i bëjnë njerëzit budallenj.
- Nuk tregon se telefonat inteligjentë e kanë ulur kapacitetin e përgjithshëm njohës.
- Nuk tregon se çdo përdorim i mediave digjitale është pasiv, sipërfaqësor ose i dëmshëm.
- Nuk provon se ndalimi i telefonave ose platformave është përgjigjja e duhur.
- Nuk e vendos mekanizmin me prova longitudinale përfundimtare. Autorët po propozojnë një program kërkimor.
- Nuk do të thotë se përdoruesit janë të pafuqishëm. Korniza i trajton njerëzit si agjentë aktivë, zakonet e të cilëve formohen nga dizajni, konteksti, qëllimet dhe dallimet individuale.

Ky i fundit është një detaj i rëndësishëm. Punimi nuk përshkruan një botë ku platformat veprojnë dhe përdoruesit vetëm pësojnë. Ai thotë se njerëzit rregullojnë përpjekjen sipas kontekstit, por mjedisi mund të ndryshojë kostot dhe shpërblimet që ata po peshojnë.

Sa e fortë është prova?

Punimi është më i fortë si sintezë konceptuale. Ai lidh kërkimet mbi përpjekjen, të mësuarit me përforcim, formimin e zakoneve, kompromisin eksplorim-shfrytëzim, shpërqendrimin, multitasking-un mediatik dhe dizajnin bindës në një mekanizëm të vetëm: shpërblimi digjital i përsëritur me pak përpjekje mund të rikalibrojë vlerësimin e përpjekjes.

Si pretendim për atë që tashmë është provuar, është qëllimisht më i dobët. Autorët citojnë prova të përziera mbi praninë e telefonit, sinjalet e rrjeteve sociale dhe multitasking-un mediatik. Ata theksojnë se shumë lidhje afatgjata janë të vogla, heterogjene dhe të ndjeshme ndaj mënyrës së matjes. Argumenti i tyre është se këto rezultate të përziera mund të kuptohen më mirë nëse studiuesit matin jo vetëm performancën, por edhe sasinë e përpjekjes, këmbënguljen dhe gatishmërinë për të qëndruar me detyra kërkuese.

Prandaj kanë rëndësi testet e propozuara. Nëse korniza është e saktë, një person mund të performojë

mirë në një detyrë laboratorike duke rritur përpjekjen, por në jetën reale të jetë më i prirur ta braktisë më herët një punë të vështirë kur ka në dispozicion shpërblime digjitale me pak përpjekje. Vetëm performanca mund të mos e zbulojë këtë zhvendosje.

Pra statusi është: mekanizëm i besueshëm, kornizë e dobishme, jo provë kauzale e vendosur.

Çfarë do ta testonte

Autorët përshkruajnë disa mënyra për ta kthyer idenë në test empirik.

Një dizajn do t'i ekspozonte njerëzit ndaj zgjedhjeve të përsëritura mes një opsioni digjital që kërkon pak përpjekje dhe shpërblen shpejt, dhe një detyre më të vështirë me shpërblim të vonuar. Më vonë, pasi opsioni digjital të hiqej, studiuesit mund të testonin nëse njerëzit këmbëngulin më pak në një detyrë të re e kërkuese. Kjo do të kërkonte transferimin e efektit: a e ndryshoi mjedisi i mëparshëm i shpërblimit me pak përpjekje mënyrën e shpërndarjes së përpjekjes edhe jashtë kontekstit fillestar?

Një qasje tjetër do të përdorte detyra të tipit "foraging": kur e lënë njerëzit një "zonë" që kërkon përpjekje, para se përfitimet të bëhen të dukshme? Rrjedhat digjitale mund të shtoheshin ose hiqeshin për të parë nëse shpërblimet me pak fërkim e ulin pragun për t'u larguar.

Një qasje e tretë do ta maste përpjekjen drejtpërdrejt: vlerësime subjektive, kohën në detyrë, zgjerimin e bebëzës, stimujt dhe çfarë vihet në lojë. Kjo ka rëndësi sepse performanca e qëndrueshme nuk do të thotë se asgjë nuk ka ndryshuar. Dikush mund ta kompensojë një kosto më të lartë të perceptuar të përpjekjes duke u përpjekur më shumë, të paktën për një kohë.

Studimet longitudinale dhe ato me mostra përvoje do të pyesnin më pas nëse zakonet e përditshme digjitale parashikojnë ndryshime të mëvonshme në tolerancën ndaj përpjekjes, kontrollin e vëmendjes, rezultatet akademike ose këmbënguljen në detyra, dhe te cilët njerëz. Mosha, vetëkontrolli, ndjeshmëria ndaj shpërblimit, neurodiversiteti, shëndeti mendor, konteksti socioekonomik dhe kultura mund ta ndryshojnë efektin.

Çfarë nënkupton për dizajnin

Punimi nuk përfundon me "fshiji aplikacionet". Objektivi praktik është më i saktë: të zvogëlohen ciklet automatike të zakonit me pak fërkim dhe të mbështetet shpërndarja e qëllimshme e përpjekjes.

Në arsim, kjo mund të nënkuptojë t'i ndihmosh nxënësit të dallojnë ciklin sinjal-rutinë-shpërblim: detyrë e vështirë, parehati ose mërzi, kontroll i telefonit, lehtësim i shkurtër. Mund të nënkuptojë gjithashtu t'i bësh shpërblimet e vonuara më të dukshme, të mbrosh periudha të vëmendjes së qëndrueshme dhe të mësosh rikthimin në detyrë pas një ndërprerjeje.

Për platformat, autorët përmendin **fërkim kuptimplotë**: nxitje për të vendosur qëllimin para përdorimit, ndërprerje të scroll-it automatik ose feedback që i bën të dukshme kostot e mundësive të

humbura. Ideja nuk është ta bësh teknologjinë të papërdorshme. Është të mos e trajtosh angazhimin pa përpjekje si objektivin e vetëm të dizajnit.

Kjo është një kornizë politike më e dobishme sesa "ekranet janë helm" ose "njerëzve u duhet vetëm më shumë vetëkontroll". Nëse mjedisi është projektuar për ta ulur koston e largimit nga puna e vështirë, atëherë një pjesë e zgjidhjes është ndryshimi i mjedisit, jo vetëm fajësimi i përdoruesit.

Përmbledhje e shkurtër

Wiradhany, Parry dhe Aru propozojnë se mediat digjitale mund ta riformësojnë njohjen duke ndryshuar mënyrën se si njerëzit e vlerësojnë përpjekjen njohëse, jo domosdoshmërisht duke dëmtuar kapacitetin mendor. Platformat me pak fërkim dhe shpërblim të menjëhershëm mund ta bëjnë eksplorimin e shpejtë të duket i lirë e tërheqës, ndërsa të mësuarit e qëndrueshëm dhe puna e fokusuar kërkojnë përpjekje në fillim, para se të vijë shpërblimi i vonuar. Me kalimin e kohës, kjo mund të rikalibrojë shpërndarjen e përpjekjes: jo "nuk mund të mendoj", por "kjo nuk më duket se ia vlen mjaftueshëm shpejt". Korniza është e dobishme sepse e shndërron panikun e paqartë për ekranet në pyetje të testueshme mbi përpjekjen, shpërblimin, zakonin dhe dizajnin. Nuk është provë se rrjetet sociale i bëjnë njerëzit budallenj dhe nuk është argument i përgjithshëm për ndalime. Është një hipotezë më e mprehtë: mjediset digjitale mund të ndryshojnë "çmimin" që njerëzit i vendosin mendimit të vështirë.

Burimet

Wiradhany, Parry and Aru, An effort recalibration framework for digital media use and cognition, Nature Human Behaviour (2026)
https://doi.org/10.1038/s41562-026-02500-w