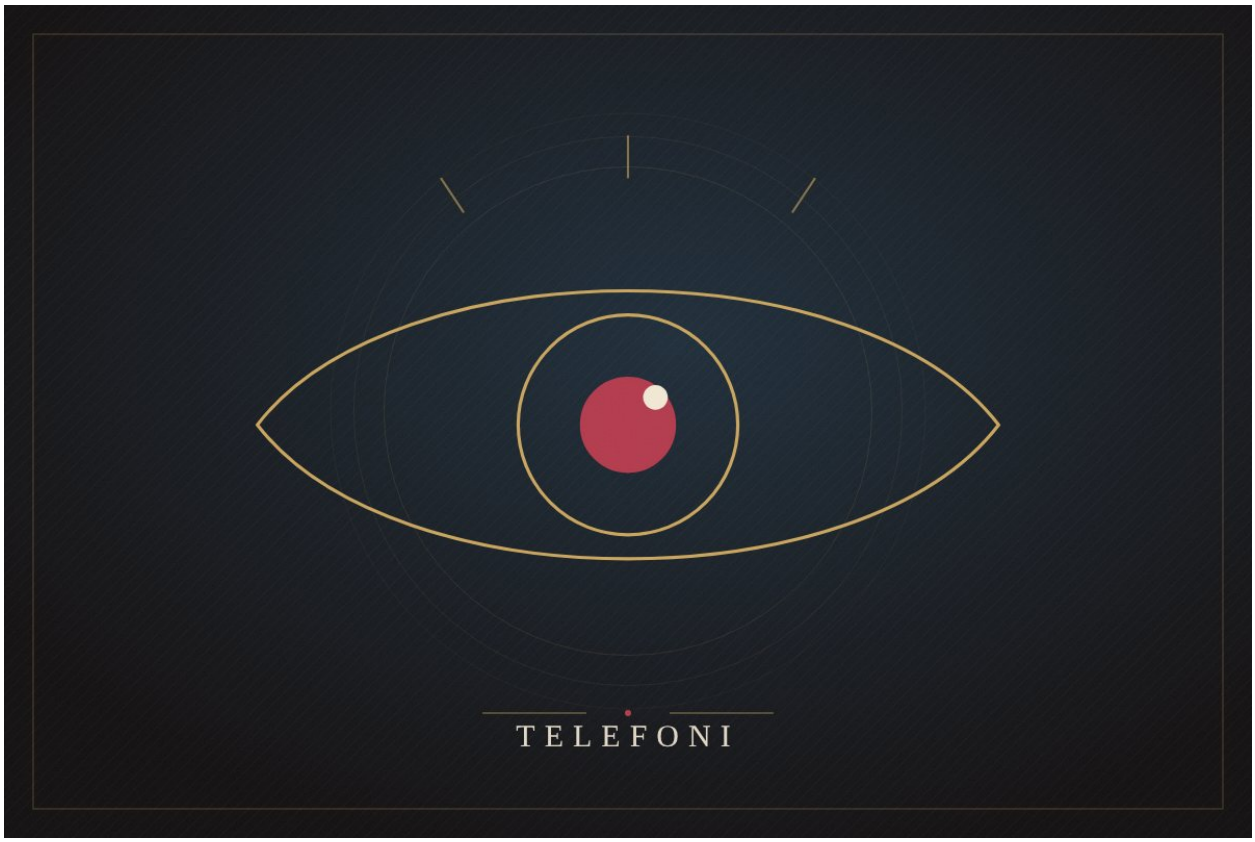
Praktika

Telefoni mbi tavolinë: a na merr vëmendje edhe kur nuk e përdorim?

Eksperimenti «Brain Drain» i Adrian Ward-it dhe kolegëve (2017), pse përsëritjet dhanë rezultate të përziera dhe çfarë mund të bëni pa pritur përgjigjen përfundimtare të shkencës

3 nëntor 2026 / 5 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Shumë prej nesh punojnë ose studiojnë me telefonin pranë, edhe kur e kemi vendosur në heshtje. Ne mendojmë se, për sa kohë nuk e shikojmë, ai nuk na shqetëson. Disa studiues kanë pyetur nëse kjo është e vërtetë.

Eksperimenti

Në vitin 2017, Adrian Ward dhe kolegët e tij në Universitetin e Teksasit publikuan një studim me titullin «Brain Drain», «Shterja e trurit». Rreth 800 studentë bënë teste që masin kujtesën e punës, aftësinë për të mbajtur dhe përpunuar informacion në mendje, dhe një formë të arsyetimit. Para testit, pjesëmarrësit u ndanë rastësisht në tri grupe: telefoni mbi tavolinë me ekranin poshtë, telefoni në xhep ose në çantë, ose telefoni në një dhomë tjetër. Të gjithë telefonat ishin në heshtje.

Rezultati: grupi me telefonin në dhomë tjetër pati rezultatet më të mira, dhe grupi me telefonin mbi tavolinë rezultatet më të dobëta. Pjesëmarrësit nuk raportuan se ishin menduar për telefonin. Autorët sugjeruan se truri harxhon një pjesë të vëmendjes për të mos menduar për diçka që na tërheq.

Çfarë ndodhi më pas

Ky studim u bë shumë i njohur, por përpjekjet e mëvonshme për ta përsëritur kanë dhënë rezultate të përziera. Disa gjetën efekte të ngjashme, të tjerë gjetën efekte shumë më të vogla ose aspak. Sot shumë studiues mendojnë se efekti i vetë pranisë së telefonit, nëse ekziston, është më i vogël nga ç'dukej fillimisht, dhe mund të varet nga sa i lidhur është personi me telefonin.

> *Edhe nëse prania e telefonit nuk na shteron trurin, njoftimet dhe kontrollet e shpeshta e ndërpresin padyshim punën.*

Ajo që dimë me më shumë siguri

Ka më shumë prova se ndërprerjet, edhe të shkurtra, e vështirësojnë rikthimin te detyra. Pasi i hedhim një sy telefonit, vëmendja shpesh mbetet pjesërisht te ajo që pamë. Një studim i vitit 2015 i Kostadin Kushlev-it dhe Elizabeth Dunn-it tregoi se, kur njerëzit kontrollonin email-in vetëm tri herë në ditë, ndienin më pak stres sesa kur e kontrollonin pa kufi.

Një përsëritje kanadeze

Një nga përpjekjet për ta përsëritur studimin u bë në Kanada nga Alicia Ruiz Pardo dhe John Paul Minda, e botuar në vitin 2022. Ata ndoqën procedurën e Ward-it dhe kolegëve me studentë universitarë dhe testuan kujtesën e punës dhe arsyetimin. Rezultatet nuk e konfirmuan efektin e fortë të studimit origjinal: dallimet mes grupeve ishin të vogla dhe në pjesën më të madhe jo të qëndrueshme. Kjo nuk e mohon idenë se telefoni mund të na shpërqendrojë, por tregon se pohimi për «tharjen e trurit» vetëm nga prania e tij duhet trajtuar me kujdes.

Kur vjen njoftimi

Një gjetje më e qëndrueshme lidhet me njoftimet. Në vitin 2015, Cary Stothart dhe kolegët u dhanë pjesëmarrësve një detyrë që kërkonte vëmendje të vazhdueshme. Gjatë detyrës, disa prej tyre morën një mesazh ose një thirrje në telefon, pa e prekur atë. Edhe pse nuk iu përgjigjën, performanca e tyre u përkeqësua dukshëm, në një masë të krahasueshme me atë të njerëzve që përdornin telefonin aktivisht. Vetë tingulli ose dridhja mjafton për të nisur mendime që e largojnë mendjen nga detyra.

Më shpejt, por me më shumë stres

Gloria Mark dhe kolegët studiuan në vitin 2008 se çfarë ndodh kur punët ndërpriten. Pjesëmarrësit duhej të shkruanin përgjigje për email-e, ndërsa disa prej tyre ndërpriteshin vazhdimisht me thirrje dhe mesazhe. Për habi, ata që ndërpriteshin e përfundonin detyrën pak më shpejt, pa ulje të cilësisë. Por ata raportonin më shumë stres, frustrim dhe ndjenjë presioni kohe. Me fjalë të tjera, mund të kompensojmë ndërprerjet duke punuar më shpejt, por me një çmim për mirëqenien tonë.

Telefoni në bisedë

Telefoni ndikon edhe në marrëdhëniet. Në vitin 2013, Andrew Przybylski dhe Netta Weinstein u kërkuan çifteve të huaj të bisedonin për dhjetë minuta. Në disa biseda, një telefon celular ishte vendosur afër, por jashtë fushës së shikimit të drejtpërdrejtë, ndërsa në të tjera ishte një fletore. Kur telefoni ishte i pranishëm, pjesëmarrësit raportuan më pak afërsi dhe besim ndaj bashkëbiseduesit, sidomos kur tema ishte e rëndësishme. Edhe këtu, efekti ka nevojë për përsëritje më të gjera, por ia vlen të mendohet.

Njoftimet në grupe

Një zgjidhje praktike u testua në vitin 2019 nga Nicholas Fitz dhe kolegët. Ata u kërkuan rreth 200 pjesëmarrësve të merrnin njoftimet e telefonit ose menjëherë, ose të grupuara tri herë në ditë, ose aspak. Grupi që i mori njoftimet tri herë në ditë raportoi më pak stres, më shumë vëmendje dhe më shumë ndjenjë kontrolli mbi telefonin. Interesant është se grupi që nuk mori asnjë njoftim raportoi më shumë ankth, ndoshta nga frika se mos humbiste diçka të rëndësishme. Ekuilibri duket më i mirë se ekstremet.

Rregulla praktike

1. **Për punë që kërkon përqendrim të thellë,** vendoseni telefonin në një dhomë tjetër ose në një sirtar.

2. **Fikni njoftimet** e aplikacioneve që nuk janë urgjente.
3. **Caktoni kohë për kontroll:** për shembull, pas çdo blloku pune 45-minutësh.
4. **Gjatë bisedave të rëndësishme,** mbajeni telefonin larg tavolinës. Është edhe një shenjë respekti.
5. **Provoni vetë:** punoni një javë me telefonin larg dhe vini re nëse ndryshon diçka.

Burimet

Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A. & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154. doi:10.1086/691462

Kushlev, K. & Dunn, E. W. (2015). Checking email less frequently reduces stress. *Computers in Human Behavior*, 43, 220–228. WorldCat

Ruiz Pardo, A. C. & Minda, J. P. (2022). Reexamining the "brain drain" effect: A replication of Ward et al. (2017). *Acta Psychologica*, 230, 103717. PubMed

Stothart, C., Mitchum, A. & Yehnert, C. (2015). The attentional cost of receiving a cell phone notification. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 41(4), 893–897. PubMed

Mark, G., Gudith, D. & Klocke, U. (2008). The cost of interrupted work: More speed and stress. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 107–110. WorldCat

Przybylski, A. K. & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237–246. WorldCat

Fitz, N., Kushlev, K., Jagannathan, R. et al. (2019). Batching smartphone notifications can improve well-being. *Computers in Human Behavior*, 101, 84–94. WorldCat

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/telefoni-mbi-tavoline