

# **Pasojat e *scrolling* dhe konsumimit të përmbajtjes digjitale me ritme të shpejta tek të rinjtë**

*Melisa Bruçaj*

*(Shqyrtuar dhe mbikqyrur nga: Prof. Erlis Çela)*

*Punimi është realizuar si pjesë e projektit “Edukimi për Median dhe Informacionin në universitetet shqiptare: Nga pilotimi në zbatim,” të mbështetur financiarisht nga Zyra e Marrëdhënieve me Publikun të Ambasadës së SHBA në Tiranë. Opinionet, gjetjet, konkluzionet dhe rekomandimet e shprehura janë të autorëve dhe nuk përfaqësojnë domosdoshmërisht ato të Departamentit të Shtetit.*

## Abstrakt

Në epokën e sotme digjitale, konsumimi i përmbajtjes audiovizuale me ritme të shpejta, si videot e shkurtra në rrjete sociale, ka transformuar mënyrën se si individët përfshihen me informacionin. Ky studim shqyrton efektet e konsumimit të këtyre përmbajtjeve përmes platformave të tilla si TikTok, Instagram Reels dhe YouTube Shorts, duke u fokusuar tek të rinjtë. Qëllimi kryesor i punimit është të kuptohen pasojat që *scrolling* sjell dhe ndikimi që ka në përqendrimin, kujtesën përpunimin e informacionit, aftësitë sociale dhe shëndetin mendor.

Bazuar në të dhënat sasiore të mbledhura përmes anketës me 112 studentë, rezultatet tregojnë një lidhje mes konsumimit të videove të shkurtra dhe uljes së aftësisë për përqendrim dhe përpunim të përmbajtjeve të gjata. Ky fenomen gjithashtu nxit përpunimin automatik, duke reduktuar motivimin gjatë procesit të të nxënës. Pjesëmarrësit raportuan një prirje për të kërkuar informacion të menjëhershëm dhe për të konsumuar përmbajtje të shpejtë, gjë që çon në krijimin e një varësie që mund të ndikojë negativisht në motivimin akademik dhe përqendrimin.

Studimi rekomandon ndërgjegjësimin dhe përdorimin e kontrolluar të mediave sociale si një mënyrë për të minimizuar ndikimet negative tek të rinjtë. Institucionet arsimore duhet të zhvillojnë programe edukimi mediatik që të ndihmojnë studentët të kuptojnë pasojat e konsumimit të tepruar të përmbajtjeve të shpejta dhe të ndërtojnë aftësi për një konsum më të ndërgjegjshëm dhe kritik. Në tërësi, është e domosdoshme të krijohet një ekuilibër midis konsumimit digjital dhe aktivitetit në jetën reale për të ruajtur mirëqenien fizike dhe mendore të individëve.

## Hyrja

Mediat luajnë një rol vendimtar në lidhjen e njerëzve në mbarë botën, veçanërisht midis brezave të rinj që përdorin platforma si TikTok për përmbajtje video me formë të shkurtër. Të dhënat e fundit tregojnë se 5.17 miliardë njerëz përdorin mediat sociale deri në vitin 2024, që është e barabartë me 63.7% të popullsisë së botës. Facebook mbetet platforma kryesore, me mbi 3.07 miliardë përdorues. Në 12 muajt e fundit, numri i përdoruesve është rritur me 282 milionë. Kjo është e barabartë me një rritje mesatare prej 5.8% në vit dhe një normë mesatare rritjeje prej 8.9 përdorues të rinj në sekondë (Singh, 2024).

Platformat e medias sociale kanë avantazhet dhe disavantazhet e tyre. Ndërsa avantazhet janë mjaft të dukshme, disavantazhet apo pasojat negative janë ato që kërkojnë vëmendje të veçantë dhe kërkime për të nxjerrë në pah problemet dhe diskutuar rrugët për ti adresuar ato. Në epokën e sotme digjitale, *scrolling* në përmbajtje audiovizuale me ritme të shpejta është bërë një aktivitet i kudondodhur dhe i ngulitur thellë në rutinat e përditshme të miliona njerëzve në mbarë botën. Sipas Universitetit Cambridge fjala *scrolling* do të thotë të lëvizësh tekstin, fotografitë lart ose poshtë, informacione të tjera në ekrane kompjuterike për të parë pjesë të ndryshme të tyre. Ky proces ndodh në platformat si TikTok, Instagram Reels dhe YouTube Shorts të cilat ofrojnë një

rrymë të pafundme videosh të shkurtra, që tërheqin vëmendjen në çast, për shkak të elementeve vizuale. Ndërsa kjo sjellje mund të duket e padëmshme apo edhe argëtuese, ajo ngre pyetje kritike në lidhje me implikimet e saj më të gjera për edukimin mediatik. Konsumimi digjital me ritme të shpejta sfidon qasjet tradicionale ndaj përçimit të informacionit dhe të menduarit kritik, duke kërkuar që edukimi mediatik të trajtojë jo vetëm përmbajtjen në vetvete, por edhe zakonet njohëse që ajo nxit. Sipas Dr. Patrick Porter, ekspozimi i tepërt ndaj përmbajtjes së shpejtë rilidh rrugët nervore, duke e trajnuar trurin për të kërkuar kënaqësi të menjëhershme. Ky ndryshim zvogëlon aftësinë për t'u fokusuar në detyrat që kërkojnë vëmendje të vazhdueshme, duke paraqitur sfida për mjediset arsimore dhe iniciativat e edukimit mediatik (Renee Raymond, 2024).

Edukimi mbi mediasn dhe informacionin luan një rol vendimtar në pajisjen e individëve me aftësitë e nevojshme për të lundruar dhe vlerësuar në mënyrë kritike përmbajtjen digjitale. Në thelb të këtij fenomeni është koncepti i përpunimit automatik, ku individët përpunojnë në mënyrë të pandërgjegjshme sasi të mëdha informacioni me përpjekje minimale mendore. Ky proces është i pavullnetshëm, i paqëllimtë dhe bëhet pa u përpjekur (Christian, 2022). Disa hulumtime thonë se përpunimi automatik gjatë konsumit të përmbajtjes me ritëm të shpejtë zvogëlon aftësinë për të menduar në mënyrë kritike dhe mbajtjen afatgjatë të kujtesës, pasi individët kanë më pak gjasa të angazhohen thellë me materialin që konsumojnë

Edukimi mbi mediasn dhe informacionin ka për detyrë t'i pajisë individët për të vlerësuar në mënyrë kritike, analizuar dhe për t'u angazhuar me kujdes me përmbajtjen digjitale. Megjithatë, rritja e scrolling paraqet sfida unike për këto qëllime. Ndërsa përdoruesit mësohen të konsumojnë informacione në formate të fragmentuara, aftësia e tyre për t'u përfshirë me ide komplekse, me kalimin e kohës rrezikohet gjithnjë e më shumë. Mësuesit duhet t'i adresojnë këto ndryshime duke nxitur një qasje më të kujdesshme ndaj konsumit dixhital.

Ky punim shqyrton pasojat e *scrolling* dhe konsumimit të përmbajtjes digjitale vizuale me ritëm të shpejtë, me fokus në mënyrën se si këto sjellje ndikojnë në përpunimin e informacionit, vëmendjen dhe kujtesën. Një qasje e tillë jo vetëm që adreson sfidat njohëse që lidhen *scrolling*, por gjithashtu e përaftron edukimin mediatik me kërkesat e epokës digjitale, duke siguruar që ai të mbetet i rëndësishëm dhe me ndikim.

## **Hipoteza**

*Scrolling* dhe konsumimi i përmbajtjes digjitale audiovizuale me ritëm të shpejtë promovojnë përpunimin automatik, duke çuar në ulje të vëmëndjes, kujtesës dhe pasoja të tjera negative.

## **Pyetjet kërkimore**

Pyetjet kërkimore që mund të ngrejmë në lidhje me këtë hipotezë janë:

1. Cilat janë pasojat primare të *scrolling* të përmbajtjes digjitale audiovizuale me ritme të shpejta?

2. Cilat jane arsytet që nxisin të rinjtë të bëjnë *scroll*?

3. Si lidhet varësia e të bërit *scroll* në videot e shkurtra me motivimin dhe mirëqenien e mësimnxënies?

## **Metodologjia**

Ky studim është bazuar në një rishikim të literaturës ekzistuese dhe një analizë sasiore të të dhënave të mbledhura përmes anketës. Anketa u realizua me 112 studentë të moshave 18-24 vjeç nga një universitet në Shqipëri dhe përmbante pyetje të strukturuar që synonin të eksploronin sjelljen e tyre lidhur me konsumimin e përmbajtjeve vizuale me ritme të shpejta gjatë 24 orëve të fundit.

Pyetësi përfshinte disa grupe pyetjesh që mbulonin aspekte të ndryshme. Fillimisht, të dhënat demografike shërbyen për të identifikuar karakteristikat kryesore të përdoruesve, duke përfshirë moshën dhe gjininë. Më pas, studentët u pyetën për zakonet e tyre të përdorimit të rrjeteve sociale, duke u fokusuar në frekuencën e përdorimit dhe preferencat e tyre. Një pjesë tjetër e rëndësishme e pyetjeve ishte e përqendruar në efektet mendore dhe fizike që përmbajtjet e shpejta mund të shkaktojnë.

Anketa nxorri në pah aftësinë e studentëve për të mbajtur mend përmbajtje dhe përqendrimin në përmbajtje më të gjata, duke analizuar nëse shikimi i videove të shkurtra kishte ndonjë ndikim në këto aftësi. Analiza e të dhënave të mbledhura u përdor për të identifikuar lidhjet midis konsumimit të videove të shkurtra dhe efekteve që ato kanë në shëndetin mendor, aftësitë njohëse dhe marrëdhëniet sociale të studentëve.

## **Rishikim literature**

Zhvillimi i teknologjisë ka transformuar mënyrën sesi njerëzit e përpunojnë dhe konsumojnë informacionin. Përfitimet e saj janë të pamohueshme, duke filluar nga efikasiteti më i lartë, përmirësime në komunikim dhe akses të lehtë në burime të pafundme informacioni. Megjithatë, këto zhvillime kanë ngritur edhe shqetësime për shëndetin mendor, njohës dhe social. Një nga efektet negative, është teknostresi, i cili është stresi i shkaktuar nga përdorimi i teknologjive të informacionit dhe komunikimit. Kjo mund të çojë në probleme si ulje e performancës dhe vështirësi në menaxhimin e ngarkesave të punëve (Katharina Pflugner, 2021). Teknostresi është një sëmundje e shkaktuar nga paaftësia për të përballuar në mënyrë të shëndetshme teknologjitë e reja. Njerëzit që kalojnë intensivisht orë të gjata me kompjuterin fillojnë të marrin padashur karakteristikat e tij dhe shndërrohen në një gjendje të ngjashme me makinën. Ndryshe njihen si teknocentrikë, ku dëshira e tyre për tu përfshirë në botën digjitale bëhet më e madhe se dëshira për

marrëdhënie njerëzore (Brod, 1984). Sipas një studimi, përdorimi i lartë i Instagram dhe TikTok shoqërohet me rreth 15% probabilitet të problemeve shëndetësore psikosociale. Të dhënat zbuluan se adoleshentët shfaqnin shenja të ndryshme të varësisë nga rrjetet sociale, si toleranca, ndryshimi i humorit, me probabilitet nga 19.0% deri në 25.2% për të përjetuar këto probleme (Caroline Brand, 2024).

### **Ndikimi në funksionet njohëse dhe vëmendjen**

Videot në format të shkurtër, si ato në TikTok, janë dizajnuar për të tërhequr shpejt vëmendjen e shikuesit, brenda sekondave të para, për t'i mbajtur të angazhuar. Algoritmet e personalizuara krijojnë "shkëputje në kohë" duke i arratisur përdoruesit nga realiteti. Konsumi i përmbajtjes digjitale, nëpërmjet *scrolling*, ndikon ndjeshëm në aftësitë njohëse si kujtesa, fokusi dhe vëmendja, duke zvogëluar aftësinë e individëve për t'u përqëndruar në detyra të rëndësishme (Kohler, 2023). Hulumtimet e kanë treguar se angazhimi i tepruar me mediat digjitale shkurton vëmendjen dhe dëmton aftësinë për t'u përqëndruar për periudha të gjata. Për shembull, studentët e kolegjit të San Diegos që përdorin shpesh mediat sociale raportojnë vështirësi në ruajtjen e fokusit gjatë leksioneve që zgjasin më shumë se 10-15 minuta (Kevin Cisneros, 2024). Një studim tjetër me 60 pjesëmarrës, që krahasuan tre platforma si: TikTok, Twitter dhe YouTube, tregoi se videot e shkurtra kanë një ndikim negativ të dukshëm në performancën e kujtesës (Chiossi, Haliburton, Ou, Butz, & Schmidt, 2023).

Në studimin e Kohler ndërsa efektet e menjëhershme në vëmendje nuk u vunë re, pjesëmarrësit raportuan një rënie të fokusit në jetën e përditshme dhe lidhën konsumimin e videove të shkurtra me uljen e përqëndrimit të tyre. Ata shprehën ndjenja bezdie dhe zhgënjimi për humbjen e kohës dhe joproduktivitetit. Rrjetet sociale, duke promovuar konsumimin e përmbajtjes përmes algoritmeve, rrisin dëshirën për më shumë kohë para ekranit, fenomen që është ngjashëm me varësinë. Sa më shumë përmbajtje të shikohet dhe shpërndahet, aq më shumë përfitim ekonomik ka krijuesi i përmbajtjes, reklamuesit dhe vetë platformat, prandaj scrolling inkurajohet kaq shumë (Goodpaster, 2023).

Peter Walla dhe Yu Zheng theksojnë se individët që përdorin shpesh këto media kanë një aktivitet më të ulët të trurit në zonat që janë përgjegjëse për përqendrimin, krahasuar me ata që angazhohen më rrallë me këto platforma. Ky ndryshim i aktivitetit të trurit lidhet ngushtë me fenomenin e shpërqendrimin, i cili ndodh kur stimujt e shpejtë dhe të shumtë nga mediat sociale tërheqin vëmendjen e individëve larg detyrave të tjera (Walla & Zheng, 2024). Ndërprerjet mund të ndodhin deri në 100 herë në ditë, duke krijuar një ambient të mbushur me stimuj të papritur dhe shumë të shpejtë (Doost & Zhang, 2022). Si pasojë rreth 89% e studentëve të universiteteve përjetojnë ankth në nivel të moderuar ose të rëndë kur nuk kanë telefonat me vete, duke treguar se mungesa e mundësisë për të shfrytëzuar këto stimuj të shpejtë shkakton shqetësime të thella dhe frikë (Newport, 2024).

### **Lidhja e dopaminës me të bërit *scroll***

Ajo që karakterizon videot e shkurtra është natyra e tyre e shpejtë dhe e fragmentuar, e cila nxit stimulimin e qendrës së kënaqësisë në tru dhe çon në një çlirim të lartë dopamine, një neurotransmetues i cili është i lidhur me ndjesinë e shpërblimit. Ky çlirim i dopaminës, që ndodh pas konsumimit të këtyre përmbajtjeve është i lidhur me ndjesitë e lumturisë së momentit (Ye, Wu, Wu, Chen, & Ye, 2022).

Çlirimi i dopaminës në periudha të shkurtra është një faktor që nxit varësi, pasi truri dëshiron të përsëris kënaqësitë e menjëhershme. Ky fenomen është i ngjashëm me atë që ndodh në rastet e varësisë ndaj substancave, ku shpërblimi i shpejtë bëhet një cikël i vazhdueshëm që është i vështirë të ndërpritet. Në rastin e *scrolling*, sa herë që shikohet një postim i ri, mbërrin një njoftim ose një video tërheqëse, truri lëshon një shpërthim të vogël dopamine, duke krijuar një ndjesi kënaqësie që nxit përdoruesit të vazhdojnë *scrolling* për të kërkuar shpërblimin e ardhshëm. Përdoruesi ndjehet i detyruar të kthehet dhe të konsumojë më shumë përmbajtje, edhe nëse ai e di që kjo mund të ndikojë në mirëqenien e tij afatgjatë.

Në afat të shkurtër, ky cikël kërkimi shpërblimesh bëhet një pengesë për përqendrimin në detyra më të rëndësishme. Përdoruesit shpesh ndjehen të detyruar të shikojnë më shumë përmbajtje, duke e bërë të vështirë të mbajnë fokusin gjatë aktiviteteve që kërkojnë mendim të thellë, siç janë studimi, puna ose bisedat e thella. Si rezultat, individët zhvillojnë varësi ndaj stimujve të shpejtë, duke ndjerë kënaqësi që nuk mund të arrihet nga aktivitetet më të ngadalta dhe më të thella (Yuhan Chen, 2022).

### **Privimi nga gjumi dhe ndikimi në shëndetin mendor**

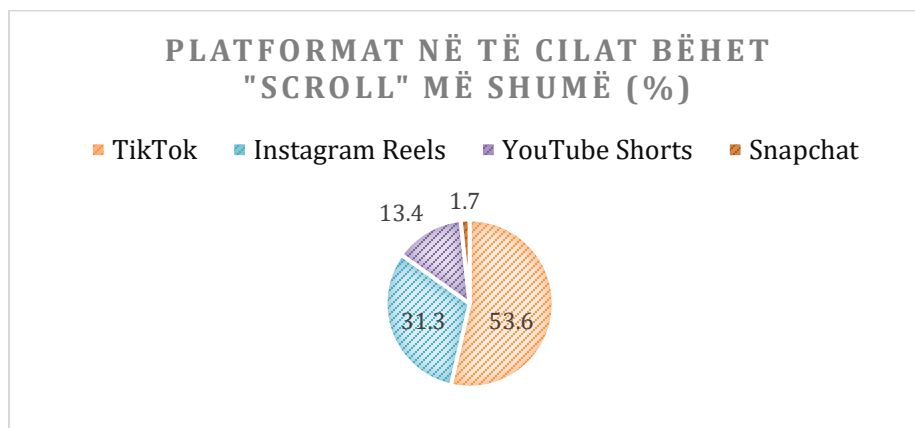
Në lidhje me pasojat e *scrolling* dhe ndikimet e tij, ka tërhequr vëmendjen dhe privimi nga gjumi, i njohur si "vamping". Ky term përshkruan një sjellje të zakonshme tek të rinjtë, ku përdoruesit qëndrojnë zgjuar deri natën vonë duke bërë *scroll* në platformat sociale, për shkak të vështirësisë për të ndaluar kërkimin e kënaqësisë së menjëhershme (Barris, 2014). Efektet afatgjata të kësaj sjelljeje janë shqetësuese, pasi privimi nga gjumi mund të ketë pasoja të mëdha për shëndetin fizik dhe mendor të individëve. Sipas një studimi të realizuar nga Newport Institute, 42% e studentëve që përshkruanin veten si *vampers*, raportuan simptoma të depresionit.

Ekspozimi i vazhdueshëm ndaj këtyre përmbajtjeve mund të kontribuojë në krahasime negative dhe pritshmëri jorealiste, që përkeqësojnë ndjenjat e vetmisë, depresionit dhe uljen e vetëbesimit (Vaishnavi S Nakshine, 2021). Në studim tjetër u raportua se sa më shumë adoleshentët të investoheshin në përdorimin e rrjeteve sociale, aq më i ulët tregohet se ishte vetëvlerësimi i tyre (Corey J. Blomfield Neira, 2013). Përdorimi i tepruar mund të zvogëlojë kreativitetin dhe të rrisë presionin e bashkëmoshatarëve tek të rinjtë, duke penguar zhvillimin e potencialit të tyre. Ndërkohë që kufizimi i përdorimit ka treguar përfitime të dukshme, duke përfshirë reduktimin e vetmisë dhe depresionit (Huma Zaidi, 2024). Statistikat e Mathew Woodward, tregojnë se individët që krijojnë një llogari në moshën 16 vjeçare dhe e mbajnë atë deri në moshën

73 vjeçare kalojnë deri në 5.7 vjet të jetës së tyre në rrjetet sociale. Kjo është një kohë e konsiderueshme që mund të ndikojë negativisht në cilësinë e jetës së individëve.

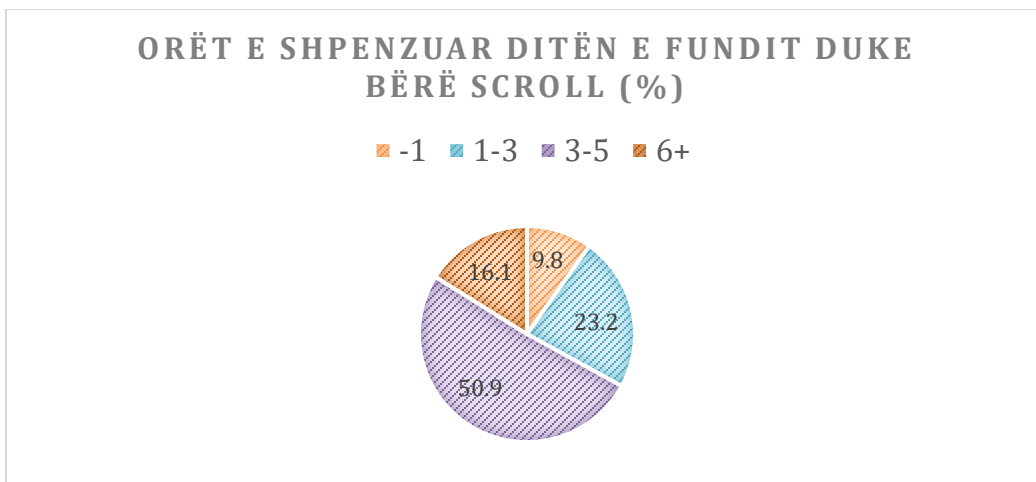
## Analiza e gjetjeve

Gjatë një periudhe prej 5 ditësh, u zhvillua një anketë online, të cilën e plotësuan 112 studentë të një universiteti në Shqipëri. Grup moshat që morën pjesë ishin 18 deri në 24 vjeç. Ndarja gjinore në këtë studim është në nivelin 58.9% femra dhe meshkuj 41.1%. Pyetjet pasuese u fokusuan në gjendje 24 orët e fundit që të rinjtë kishin bërë *scroll*. Këto të dhëna na japin informacion të vlefshëm përse i përket pasojave të këtij fenomeni.



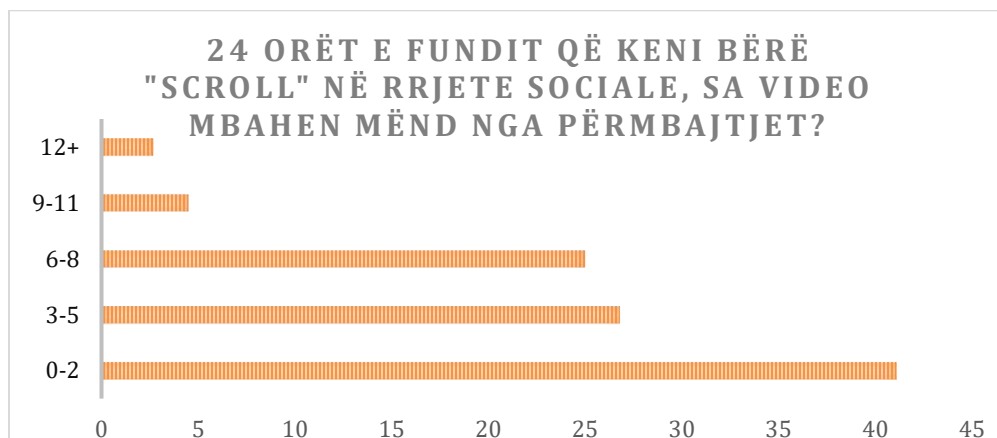
**Grafik 1**

Në grafikun e parë rezultatet tregojnë se 53.6% e studentëve bëjnë më shumë scroll në TikTok. Kjo mund të lidhet direkt me formatin e videos, personalizimin dhe angazhimin që nxit. Instagram ka 31.3%, duke qënë se ofron përmbajtje me fokus në foto, ndërsa tek videot ndoshta nuk ofrojnë të njëjtin nivel angazhimi të menjëhershëm si TikTok. YouTube Shorts është më pak i preferuar me 13.4%, për shkak të konkurrencës nga platformat e lartpërmendura. Ndërkohë Snapchat ka humbur popullaritetin e tij si platformë për scrolling, duke qënë se shërben më shumë si një mjet për komunikim privat dhe shpërndarje të imazheve sesa, për konsumim përmbajtjes.



**Grafik 2**

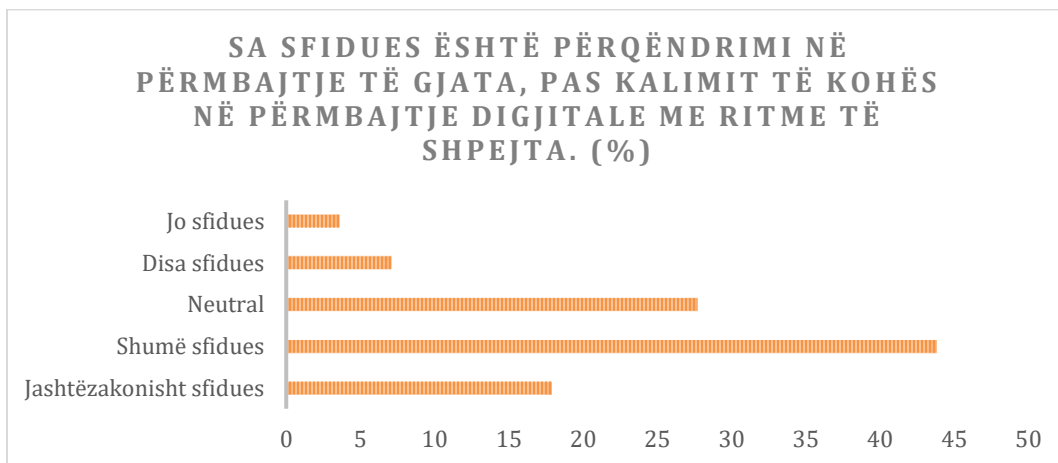
Pjesa më e madhe e të anketuarve (50.9%) shpenzojnë 3-5 orë duke bërë scroll. Kjo lidhet direkt me natyrën e platformave, që krijojnë një cikël të vazhdueshëm të konsumimit të përmbajtjes. Pjesa tjetër (23.2%) që shpenzon 1-3 orë mund të jetë më e kujdesshme në përdorimin për shkak të angazhimeve të tjera, si detyrat akademike, puna, ose aktivitete të tjera sociale. 16.1% që shpenzojnë më shumë se 5 orë mund të jenë përdorues që kanë një angazhim të thellë dhe ndoshta ndihen të tërhequr nga përmbajtjet virale, ose mund të merren vetë me krijim përmbajtjes, si shembulli i influencerave. Më në fund, 9.8% që shpenzojnë më pak se një orë mund të preferojnë aktivitete të tjera jashtë rrjeteve sociale.



**Grafik 3**

Në grafikun e tretë 41.1% e të anketuarve mbajnë mend vetëm 0-2 video nga përmbajtjet që kanë parë në 24 orët e fundit. Kjo tregon se ata kalojnë nga një video në tjetrën pa mbajtur mend shumë prej tyre. Një pjesë tjetër e të anketuarve (26.8%) mbajnë mend 3-5 video, që tregon se ata janë më të fokusuar në disa përmbajtje specifike. 25% që mbajnë mend 6-8 video mund të kenë pasur një angazhim më të madh duke ndjekur disa tema specifike.

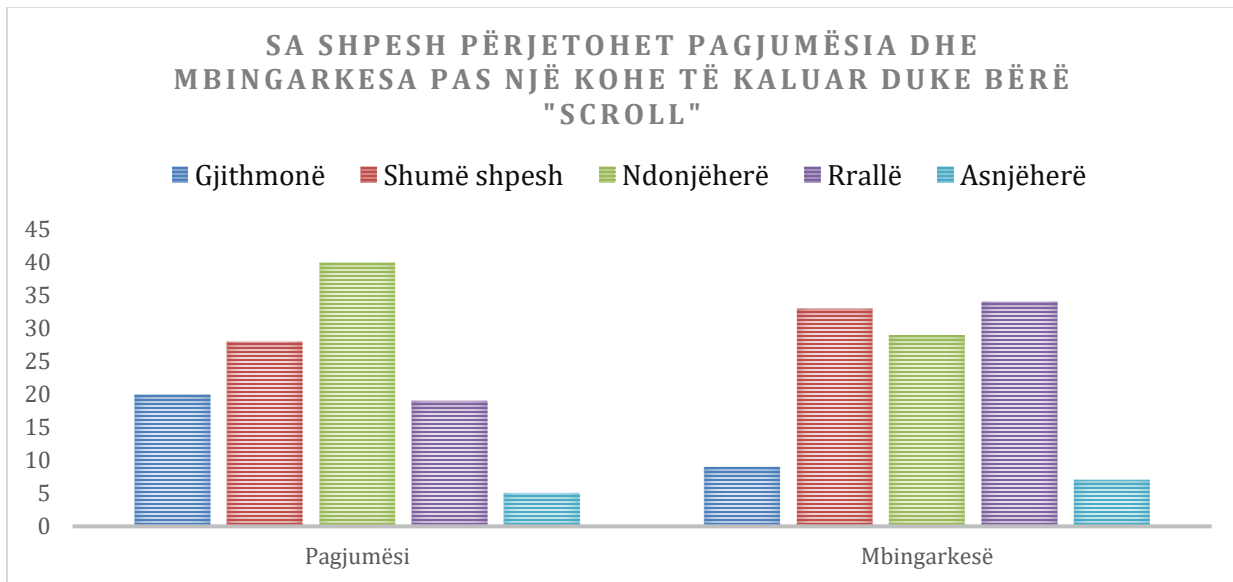
Ndërkohë kur u kërkua që të listonin 3 video që kanë parë 24 orët e fundit përgjigjet nga të anketuarit treguan se shumica (37%) nuk mbajnë mend gjëra specifike që kanë parë në TikTok, Reels ose YouTube Shorts. Përmbajtjet që kishin konsumuar ishin klipe nga seriale, video të lidhura me ushqimin e shëndetshëm, këngët, lajmet për ngjarje aktuale (siç është Siria) dhe meme. Kjo tregon se përmbajtjet janë të ndryshme, të personalizuara dhe me natyrë shpërqendruese, pasi kalojnë nga tema në temë, në afat të shkurtër kohor.



**Grafik 4**

Sipas grafikut të mesipërm vihet re një vështirësi e theksuar në përqëndrimin në përmbajtje të gjata pas kalimit të kohës në përmbajtje me ritme të shpejta. 61.7% e pjesëmarrësve e përshkruajnë këtë proces si sfidues. Ndërkohë individët që kanë zhvilluar një aftësi për të përballuar ndryshimet midis konsumit të përmbajtjeve me ritme të ndryshme kanë dhënë një përgjigje neutrale (27.7%). Vetëm 3.6% thonë se nuk ndjejnë ndonjë vështirësi të konsiderueshme. Ata mund të jenë individë që kanë një aftësi natyrale për t'u përqendruar. Kjo është një tregues i faktit se ndikimi i rrjeteve sociale nuk është njësoj për të gjithë, dhe individë të ndryshëm mund të kenë aftësi të ndryshme për të menaxhuar sfidat që burojnë nga ky fenomen.

Në anketë u listuan edhe disa efekte të përdorimit të rrjeteve sociale. Efektet ishin pozitive dhe negative, për arsye të marrjes së një përgjigjeje sa më të sakte dhe të pa ndikuar. Duke filluar nga përmirësim i humorit, frymëzim kreativ, relaksim dhe argëtim. Janë listuar dhe ulje e përqëndrimit, kujtesë e dobësuar, stres dhe ankth, ndjenjë mbingarkese dhe pagjumësia. Nga këto efekte janë përzgjedhur vetëm dy për analizim, të cilat kanë vlerë më shumë për studimin.



**Grafik 5**

76.8% e të anketuarve përjetojnë ndonjë nivel të pagjumësisë për shkak të përdorimit të rrjeteve sociale (nga "ndonjëherë" deri në "gjithmonë"), duke sugjeruar një ndikim të rëndësishëm të këtij fenomeni në cilësinë e gjumit të individëve. Ky rezultat është në përputhje me studimet e tjera që sugjerojnë se përdorimi i tepruar, veçanërisht në orët e vona të natës, mund të shkaktojë vështirësi në përqendrim dhe pagjumësi për shkak të stimulit të vazhdueshëm mendor dhe dritës blu që vjen nga ekranet.

Gjithashtu shumica, rreth 60% e të anketuarve, raportuan përjetimin e mbingarkesës pas përdorimit të rrjeteve sociale, çka sugjeron se ky fenomen është i pranishëm dhe ndikues për një pjesë të konsiderueshme të individëve. Mbingarkesa shpesh lidhet me ngarkesën emocionale dhe mendore që krijohet nga informacioni i pafund dhe ndikimet vizuale dhe emocionale që ofrojnë platformat.

### **Përfundime dhe rekomandime**

Në përfundim të këtij punimi kemi arritur në disa konkluzione pasi analizuar metodën e përdorur. Analiza e të dhënave të mbledhura nxori në pah disa arsye që nxisin të rinjtë të bëjnë *scroll* të cilat fillimisht kanë të bëjnë me platformat dhe përmbajtjet e tyre. Nga të cilat TikTok zë vëndin e parë për shkak të personalizimit dhe stimulimit të menjëhershëm. Ndikim kanë dhe motivet emocionale sepse shumica bëjnë *scroll* pa një qëllim të qartë, për argëtim dhe largim nga rutina e përditshme. Një numër i madh i përdoruesve kanë vështirësi për të mbajtur mend përmbajtjen që konsumojnë, dhe shumë raportojnë humbje përqendrimi gjatë aktiviteteve të tjera. Gjithashtu, një përqindje e konsiderueshme përjetojnë pagjumësi dhe mbingarkesë për shkak të kalimit të kohës në rrjete sociale, dhe shumë përdorues kanë vështirësi në përqendrimin në materiale më të gjata pas konsumimit të videove të shkurtra. Këto përmbajtje sipërfaqësore dhe të fragmentuara krijojnë

ndjesi stresi dhe shpërqendrimi, që ndikojnë negativisht në mirëqenien emocionale dhe performancën në mësimnxënie.

Hipoteza e studimit është e vërtetuar. Gjetjet tregojnë se *scrolling* dhe përmbajtjet e shkurtra digjitale mund të promovojnë përpunimin automatik, duke patur një ndikim negativ në vëmendjen dhe kujtesën, si pasojë dhe në proceset e të nxënies, duke ulur motivimin për mësim. Por duhet të kemi parasysh që ndikimi i këtyre pasojave varion në bazë të faktorëve si frekuenca e përdorimit dhe qëllimi i konsumimit të përmbajtjes.

Në këtë kontekst, rekomandohet fuqizimi i edukimit mediatik për të ndihmuar të rinjtë të menaxhojnë kohën dhe mënyrën e përdorimit të platformave digjitale. Trajnimet për të rritur ndërgjegjësimin mbi pasojat e *scrolling* të tepërt dhe për përdorim të ndërgjegjshëm të teknologjisë janë thelbësore.

Si përfundim, ndërsa përmbajtjet audiovizuale të shkurtra mund të jenë një burim argëtimi dhe edukimi, përdorimi i pakontrolluar i tyre mbart pasojat të rëndësishme negative për përpunimin e informacioneve dhe mirëqenien e përdoruesve. Ky studim thekson rëndësinë e një qasjeje të balancuar dhe të ndërgjegjshme ndaj konsumimit të përmbajtjeve digjitale, duke promovuar strategji që minimizojnë dëmet dhe maksimizojnë përfitimet në mjedisin e sotëm digjital.

## **Bibliografia**

- Barris, S. (2014). 'Vamping:' trendy new term for old concept. From <https://www.sjr.com/story/lifestyle/2014/09/16/vamping-trendy-new-term/36402539007/>
- Brod, C. (1984). *Technostress The Human Cost of the Computer Revolution*. Addison-Wesley Publishing Company. From <https://archive.org/details/technostresshuma0000brod/page/n5/mode/2up>
- Caroline Brand, C. F.-G. (2024, August 27). Scrolling through adolescence: unveiling the relationship of the use of social networks and its addictive behavior with psychosocial health. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health* 18, 107, 1-11. doi:10.1186/s13034-024-00805-0
- Chiossi, F., Haliburton, L., Ou, C., Butz, A., & Schmidt, A. (2023). Short-Form Videos Degrade Our Capacity to Retain Intentions: Effect of Context Switching On Prospective Memory. 1-15. doi:10.1145/3544548.358077
- Christian, S. E. (2022). *Edukimi mediatik: Një udhëzues analog për jetën tuaj digjitale*. Instituti Shqiptar i Medias.

- Corey J. Blomfield Neira, B. L. (2013). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. From <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1111/ajpy.12034#abstract>
- Doost, E. Z., & Zhang, W. (2022). Mental workload variations during different cognitive office tasks with social media interruptions. *Ergonomics*, 66(5), 592-608. doi:10.1080/00140139.2022.2104381
- Goodpaster, C. (2023). How TikTok Hijacks Your Brain. From <https://knowingneurons.com/blog/2023/06/20/how-tiktok-hijacks-your-brain/>
- Huma Zaidi, O. T. (2024). Disconnect to Reconnect: Your Path to Physical and Mental Wellbeing. From [file:///C:/Users/User/Desktop/EMI/Disconnect-to-Reconnect\\_Your-Path-to-Physical-and-Mental-Wellbeing.pdf](file:///C:/Users/User/Desktop/EMI/Disconnect-to-Reconnect_Your-Path-to-Physical-and-Mental-Wellbeing.pdf)
- Katharina Pflugner, C. M. (2021). Personality Profiles that Put Users at Risk of Perceiving Technostress. A Qualitative Comparative Analysis with the Big Five Personality Traits. *Business & Information Systems Engineering*, 389–402. From <file:///C:/Users/User/Desktop/EMI/s12599-020-00668-7.pdf>
- Kevin Cisneros, Z. D.-H. (2024). *Social Media Use and Attention Span Among San Diego*. Herbert Wertheim School of Public Health and Human Longevity Science, UC San Diego. From [https://ph.ucsd.edu/\\_files/bsph/capstoneposters/9-SALLY.pdf#page=1.18](https://ph.ucsd.edu/_files/bsph/capstoneposters/9-SALLY.pdf#page=1.18)
- Kohler, T. J. (2023). Caught In The Loop: The Effects of The Addictive Nature Of Short-form Videos. From [file:///C:/Users/User/Desktop/EMI/Kohler\\_BA\\_BMS.pdf.crdownload.pdf](file:///C:/Users/User/Desktop/EMI/Kohler_BA_BMS.pdf.crdownload.pdf)
- Lisa Wirz, L. S. (2020). Prioritized attentional processing: Acute stress, memory and stimulus emotionality facilitate attentional disengagement. From <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S002839322030004X?via%3Dihub>
- Newport. (2024). 8 Danger Signs of Zombie Scrolling and How to Protect Yourself. *Newport Institute*. From [https://www.newportinstitute.com/resources/mental-health/zombie\\_scrolling/](https://www.newportinstitute.com/resources/mental-health/zombie_scrolling/)
- Renee Raymond. (2024). TikTok Brain: Understanding the Impact on Modern Attention Spans. From <https://renucounselling.ca/tiktok-brain/>
- Singh, S. (2024). How Many People Use Social Media (2024 Statistics). From <https://www.demandsage.com/social-media-users/>

- Vaishnavi S Nakshine, P. T. (2021). Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical, Psychological Health, and Sleep Patterns: A Literary Review. From <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36381869/>
- Walla, P., & Zheng, Y. (2024). Intense Short-Video-Based Social Media Use reduces the P300 Event-Related Potential Component in a Visual Oddball Experiment: A Sign for Reduced Attention. *Life*, *14*(3), 1-11. doi:10.3390/life14030290
- Ye, J.-H., Wu, Y.-T., Wu, Y.-F., Chen, M. Y., & Ye, J.-N. (2022). Effects of Short Video Addiction on the Motivation and Well-Being of Chinese Vocational College Students. *Frontiers*, 1-11. doi:10.3389/fpubh.2022.847672
- Yuhan Chen, M. L. (2022). The effect of short-form video addiction on users' attention. *Behaviour & Information Technology*. From <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0144929X.2022.2151512>