Mendja

Afirmimet që funksionojnë: të shkruash për vlerat e tua

Pse fjalitë «unë jam i mrekullueshëm» shpesh nuk ndihmojnë, dhe çfarë tregon teoria e vetëafirmimit e Claude Steele-it

3 nëntor 2026 / 5 min lexim



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

Në shumë libra dhe video motivuese këshillohet të përsëritim çdo mëngjes fjali si «unë jam i fortë», «unë meritoj suksesin», «unë jam i dashur». Për disa njerëz kjo funksionon. Për të tjerë, sidomos për ata që ndihen keq me veten, mund të ketë efekt të kundërt.

Kur afirmimet dëmtojnë

Në vitin 2009, psikologia kanadeze Joanne Wood dhe kolegët e saj u kërkuan pjesëmarrësve të përsërisnin fjalinë «Unë jam një person i dashur». Te njerëzit me vetëvlerësim të lartë, kjo ndihmoi pak. Te njerëzit me vetëvlerësim të ulët, humori u përkeqësua. Shpjegimi i propozuar: kur një fjali bie ndesh me atë që besojmë për veten, mendja nis të kërkojë prova të kundërta, dhe kështu na kujton pikërisht atë që na shqetëson.

Teoria e vetëafirmimit

Psikologu amerikan Claude Steele propozoi në vitet '80 një qasje tjetër. Sipas teorisë së tij, ne kemi nevojë ta shohim veten si njerëz të mirë dhe të aftë në përgjithësi. Kur një pjesë e kësaj figure kërcënohet, për shembull nga një kritikë ose një dështim, mund ta mbrojmë duke kujtuar pjesë të tjera të rëndësishme të identitetit tonë: vlerat, marrëdhëniet, gjërat që na japin kuptim.

Ushtrimi tipik është i thjeshtë: zgjidhni nga një listë vlerën më të rëndësishme për ju, si familja, miqësia, besimi, krijimtaria ose ndihma për të tjerët, dhe shkruani për 10–15 minuta pse ka rëndësi dhe si e jetoni. Në një rishikim të vitit 2014, Geoffrey Cohen dhe David Sherman përmblodhën studime ku ky ushtrim uli reagimet mbrojtëse ndaj informacionit kërcënues dhe, në disa raste, përmirësoi rezultatet në shkollë te nxënësit që ndiheshin nën presion.

> *Afirmimi më i fortë nuk është «unë jam i përsosur». Është «kjo ka rëndësi për mua, dhe unë po e jetoj».*

Kufijtë e provave

Disa nga rezultatet më të njohura, sidomos në shkolla, nuk janë përsëritur gjithmonë me të njëjtën forcë, dhe efektet duket se varen shumë nga konteksti. Ushtrimi nuk është ilaç për gjithçka, por është i shkurtër, pa rrezik dhe me një logjikë të qartë.

Ideja origjinale e Steele-it

Claude Steele e formuloi teorinë në vitin 1988 duke u nisur nga një vëzhgim i thjeshtë: njerëzit kanë nevojë të ndjehen si persona të mirë, të aftë dhe të qëndrueshëm. Kur kjo ndjenjë kërcënohet në një fushë, për shembull nga një kritikë në punë, ne zakonisht mbrohemi duke e mohuar ose zvogëluar kërcënimin. Por Steele sugjeroi se ekziston edhe një rrugë tjetër: të forcojmë ndjenjën e vlerës sonë në një fushë krejt tjetër, për shembull duke kujtuar sa shumë na vlen familja ose miqësia. Kur vetja ndihet e sigurt në tërësi, kemi më pak nevojë të mbrohemi.

Në klasë

Në vitin 2006, Geoffrey Cohen dhe kolegët bënë një eksperiment në një shkollë të mesme në SHBA. Në fillim të vitit shkollor, nxënësit shkruan për rreth 15 minuta për vlerat që ishin më të rëndësishme për ta, ose, në grupin e kontrollit, për vlera që nuk ishin të rëndësishme për ta. Te nxënësit afrikano-amerikanë, të cilët shpesh përballeshin me stereotipe negative për aftësitë e tyre, ushtrimi u shoqërua me nota më të mira në fund të semestrit. Rezultati tërhoqi shumë vëmendje, sepse ndërhyrja ishte shumë e shkurtër.

Kur u përsërit në shkallë të madhe

Por kur Paul Hanselman dhe kolegët e përsëritën ndërhyrjen në vitin 2017 me mijëra nxënës në dhjetëra shkolla në Uiskonsin, efekti ishte shumë më i vogël se në studimet e para dhe nuk u gjet në të gjitha rrethanat. Kjo nuk e mohon idenë, por tregon se efekti varet nga konteksti, si nga sa i fortë është kërcënimi që përjetojnë nxënësit dhe nga mënyra si zbatohet ushtrimi. Ky është një model i zakonshëm në psikologji: efektet e mëdha të studimeve të para shpesh zvogëlohen kur testohen në shkallë më të gjerë.

Stresi dhe kortizoli

David Creswell dhe kolegët testuan në vitin 2005 nëse vetëafirmimi mund ta zbusë reagimin e trupit ndaj stresit. Pjesëmarrësit duhej të mbanin një fjalim dhe të zgjidhnin probleme aritmetikore para një komisioni të ftohtë, një procedurë e njohur për të shkaktuar stres në laborator. Ata që më parë kishin shkruar për vlerat e tyre më të rëndësishme kishin nivele më të ulëta të kortizolit, hormonit të stresit, pas provës sesa ata në grupin e kontrollit. Studimi ishte i vogël, por u bë një nga bazat e kërkimeve të mëvonshme.

Mesazhet për shëndetin

Një përdorim praktik i vetëafirmimit lidhet me informacionet e pakëndshme për shëndetin. David Sherman, Leif Nelson dhe Claude Steele treguan në vitin 2000 se njerëzit që kishin bërë një ushtrim vetëafirmimi ishin më të hapur ndaj informacionit për rreziqet e shëndetit që i prekte personalisht, për shembull për lidhjen mes kafeinës dhe një sëmundjeje te gratë që pinin shumë kafe. Kur vetja ndihej e sigurt, ata e pranonin më lehtë mesazhin në vend që ta hidhnin poshtë si të ekzagjeruar ose të pavlefshëm.

Si ta provoni

1. **Zgjidhni një ose dy vlera** që ju përfaqësojnë më shumë.
2. **Shkruani 10 minuta**: pse janë të rëndësishme? Kur keni vepruar sipas tyre së fundmi?
3. **Bëjeni para një momenti stresues**: një provim, një bisedë e vështirë, një vlerësim në punë.
4. **Në vend të afirmimeve që nuk i besoni**, provoni fjali më të buta dhe më të vërteta: «po mësoj», «po përpiqem», «kjo ka rëndësi për mua».

Burimet

Cohen, G. L. & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology*, 65, 333–371. doi:10.1146/annurev-psych-010213-115137

Wood, J. V., Perunovic, W. Q. E. & Lee, J. W. (2009). Positive self-statements: Power for some, peril for others. *Psychological Science*, 20(7), 860–866. PubMed

Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 261–302. WorldCat

Cohen, G. L., Garcia, J., Apfel, N. & Master, A. (2006). Reducing the racial achievement gap: A social-psychological intervention. *Science*, 313(5791), 1307–1310. PubMed

Hanselman, P., Rozek, C. S., Grigg, J. & Borman, G. D. (2017). New evidence on self-affirmation effects and theorized sources of heterogeneity from large-scale replications. *Journal of Educational Psychology*, 109(3), 405–424. WorldCat

Creswell, J. D., Welch, W. T., Taylor, S. E. et al. (2005). Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses. *Psychological Science*, 16(11), 846–851. PubMed

Sherman, D. A. K., Nelson, L. D. & Steele, C. M. (2000). Do messages about health risks threaten the self? Increasing the acceptance of threatening health messages via self-affirmation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1046–1058. WorldCat

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/afirmimi-i-vlerave