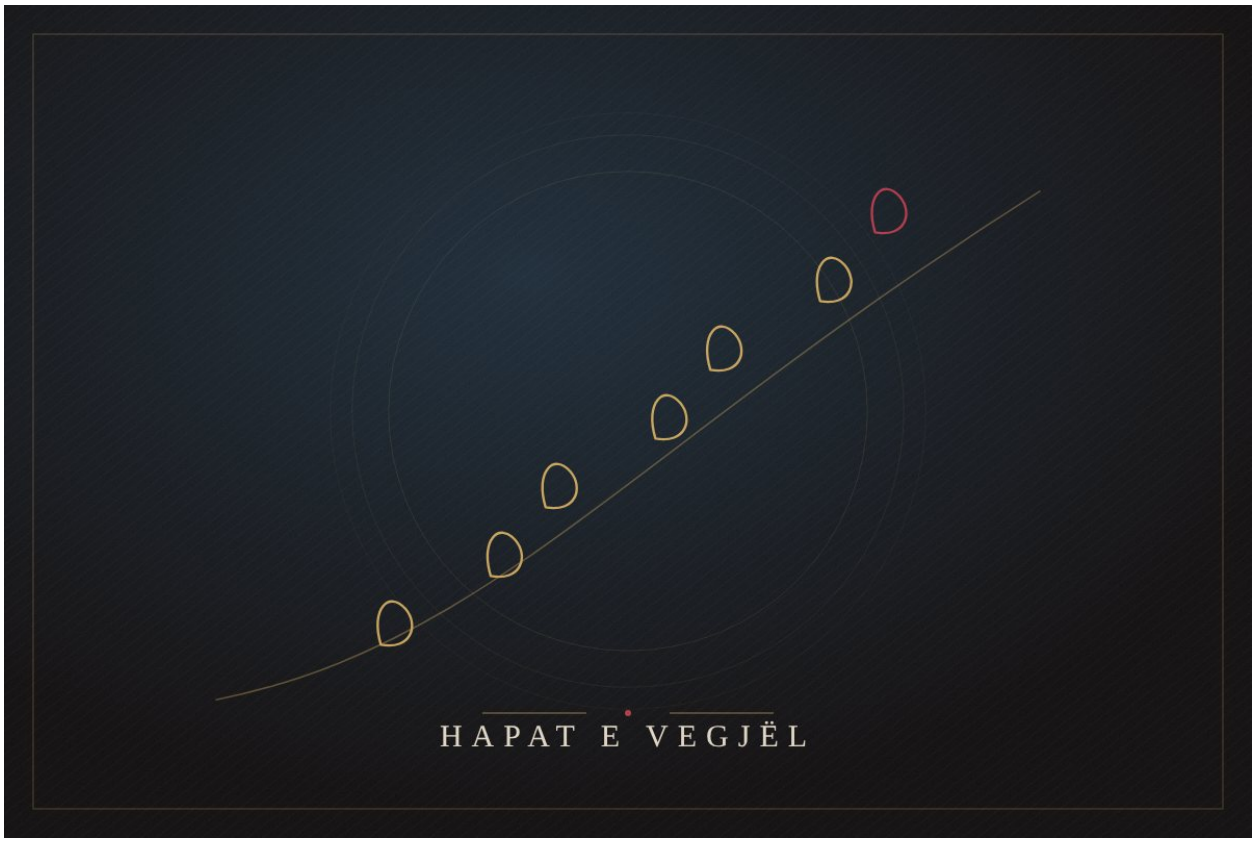
Praktika

Fuqia e fitoreve të vogla: parimi i përparimit sipas Teresa Amabile-s

Gati 12 mijë shënime ditari nga 238 punonjës, gjetja se përparimi në një punë me kuptim është faktori më i fortë i motivimit të përditshëm dhe si ta bëni përparimin të dukshëm

3 nëntor 2026 / 5 min lexim



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

Profesoresha e Harvardit **Teresa Amabile** dhe psikologu **Steven Kramer** donin të kuptonin çfarë ndodh brenda njerëzve gjatë një dite të zakonshme pune: si ndihen, sa të motivuar janë dhe si e perceptojnë punën e tyre. Ata e quajtën këtë «jeta e brendshme e punës».

Studimi me ditarë

Ata u kërkuan 238 punonjësve në 26 ekipe projektesh, në shtatë kompani, të plotësonin çdo ditë një ditar të shkurtër elektronik gjatë gjithë kohëzgjatjes së projekteve të tyre. Pjesëmarrësit vlerësonin emocionet dhe motivimin, dhe përshkruanin një ngjarje që u kishte mbetur në mendje atë ditë. Në total, studiuesit analizuan gati 12 mijë shënime.

Gjetja

Nga të gjitha ngjarjet që mund ta përmirësonin ditën e një punonjësi, më e rëndësishmja ishte **përparimi në një punë me kuptim**, edhe kur përparimi ishte i vogël. Ditët kur njerëzit ndjenin se kishin ecur përpara ishin ditët me emocionet më pozitive dhe motivimin më të lartë. Ditët me pengesa, kur puna ngecte ose kthehej mbrapsht, ishin më të këqijat. Studiuesit vunë re se efekti negativ i një pengese ishte zakonisht më i fortë se efekti pozitiv i një përparimi të ngjashëm.

Ata e quajtën këtë **«parimi i përparimit»**. Interesante ishte se, kur Amabile dhe Kramer pyetën qindra menaxherë se çfarë motivon më shumë punonjësit, shumë pak e vendosën përparimin në vendin e parë.

> *Motivimi nuk vjen gjithmonë para punës. Shpesh vjen pas saj, kur shohim se diçka ka lëvizur.*

Kufizimet

Studimi u bë me punonjës në punë krijuese dhe me njohuri, dhe bazohet te vetëraportimi. Gjithashtu, lidhja mes përparimit dhe ndjenjave mund të shkojë në të dy drejtimet: kur ndihemi mirë, ndoshta punojmë edhe më mirë. Por ideja përputhet me shumë kërkime të tjera për rëndësinë e ndjenjës së kompetencës.

Fitoret e vogla

Ideja se hapat e vegjël kanë fuqi nuk është e re. Në vitin 1984, psikologu organizativ Karl Weick shkroi një artikull me titullin «Fitoret e vogla», ku argumentoi se problemet e mëdha shoqërore shpesh duken aq të pakapërcyeshme sa njerëzit dorëzohen para se të fillojnë. Sipas tij, kur një problem i madh ndahet në fitore të vogla dhe konkrete, secila fitore ul ankthin, rrit ndjenjën e kontrollit dhe tërheq aleatë të rinj. Amabile dhe Kramer e gjetën të njëjtin parim në nivelin e jetës së përditshme në punë.

Karta e larjes së makinës

Një eksperiment i zgjuar u bë në vitin 2006 nga Joseph Nunes dhe Xavier Drèze në një

lavazh makinash. Klientët morën karta besnikërie: disa kishin tetë vende për vula dhe asnjë vulë, të tjerët kishin dhjetë vende, por dy vula ishin vendosur tashmë si dhuratë. Në të dyja rastet, duheshin tetë larje për një falas. Por rreth 34 për qind e atyre me kartën «të nisur» e plotësuan, krahasuar me rreth 19 për qind të të tjerëve, dhe e plotësuan më shpejt. Autorët e quajtën këtë **efekti i përparimit të dhuruar**.

Sa më afër, aq më shpejt

Ran Kivetz, Oleg Urminsky dhe Yuhuang Zheng treguan në vitin 2006 se njerëzit përshpejtojnë kur i afrohen qëllimit. Në një kafene universitare, klientët me karta besnikërie blinin kafe gjithnjë e më shpesh sa më shumë që i afroheshin kafesë falas. Ky fenomen, i quajtur **gradienti i qëllimit**, ishte përshkruar fillimisht te minjtë që vraponin më shpejt sa më afër ushqimit. Në praktikë, kjo do të thotë se ndarja e një projekti të madh në nën-qëllime të afërta mund ta mbajë motivimin më të lartë gjatë gjithë rrugës.

Çfarë kam bërë apo çfarë më mbetet?

Minjung Koo dhe Ayelet Fishbach gjetën në vitin 2008 se ka rëndësi nëse përqendrohemi te ajo që kemi bërë apo te ajo që na mbetet. Kur njerëzit ishin ende të pasigurt për angazhimin e tyre ndaj një qëllimi, përqendrimi te ajo që kishin arritur i motivonte më shumë. Kur ishin tashmë të angazhuar, përqendrimi te ajo që mbetej ishte më motivues. Me fjalë të tjera, në fillim të një projekti ndihmon të shohim përparimin e bërë, ndërsa më vonë ndihmon të shohim sa pak na ka mbetur.

Regjistrimi i përparimit

A ndihmon vetëm të mbash shënim për përparimin? Në vitin 2016, Benjamin Harkin dhe kolegët bashkuan rezultatet e 138 eksperimenteve me gati 20 mijë pjesëmarrës. Ata gjetën se monitorimi i përparimit i rriste gjasat për ta arritur qëllimin, dhe se efekti ishte më i fortë kur përparimi regjistrohej fizikisht, për shembull në letër ose në një aplikacion, dhe kur raportohej publikisht te të tjerët. Kjo i jep një bazë shkencore këshillës së thjeshtë për ta shkruar çdo ditë atë që ke arritur.

Si ta bëni përparimin të dukshëm

1. **Ndajini projektet në hapa të vegjël** që mund të përfundohen brenda një dite.
2. **Mbani një ditar të përparimit:** në fund të ditës, shkruani një gjë që lëvizi përpara, sado e vogël.
3. **Hiqni pengesat e vogla** që ngadalësojnë punën, si leje të panevojshme ose mjete që nuk funksionojnë.

4. **Nëse drejtoni një ekip,** pyetni jo vetëm «a mbaroi?», por «çfarë të pengon?».
5. **Kujtoni kuptimin.** Përparimi motivon më shumë kur e dimë pse puna ka rëndësi.

Burimet

Amabile, T. M. & Kramer, S. J. (2011). The power of small wins. *Harvard Business Review*, 89(5), 70–80. hbr.org

Amabile, T. & Kramer, S. (2011). *The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work*. Harvard Business Review Press. WorldCat

Nunes, J. C. & Drèze, X. (2006). The endowed progress effect: How artificial advancement increases effort. *Journal of Consumer Research*, 32(4), 504–512. WorldCat

Kivetz, R., Urminsky, O. & Zheng, Y. (2006). The goal-gradient hypothesis resurrected: Purchase acceleration, illusionary goal progress, and customer retention. *Journal of Marketing Research*, 43(1), 39–58. WorldCat

Koo, M. & Fishbach, A. (2008). Dynamics of self-regulation: How (un)accomplished goal actions affect motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(2), 183–195. PubMed

Harkin, B., Webb, T. L., Chang, B. P. I. et al. (2016). Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin*, 142(2), 198–229. PubMed

Weick, K. E. (1984). Small wins: Redefining the scale of social problems. *American Psychologist*, 39(1), 40–49. WorldCat

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/parimi-i-perparimit