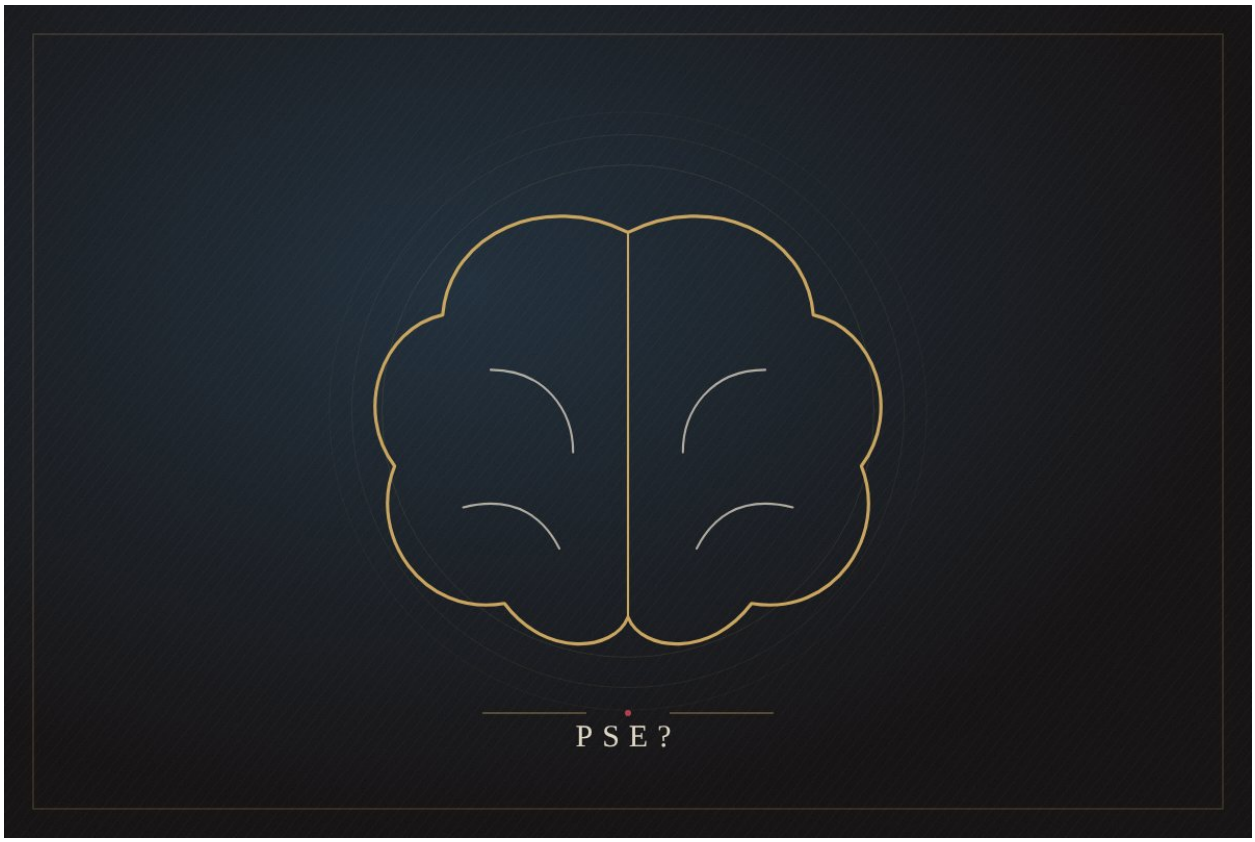
Praktika

Shpjegojani vetes: si e thellon të kuptuarit pyetja «pse?»

Kërkimet e Michelene Chi-së për studentët e fizikës (1989), si u përfitua kur nxënësit u nxitën të shpjegonin çdo rresht të një teksti, dhe ku qëndron kjo teknikë krahasuar me të tjerat

2 nëntor 2026 / 2 min lexim



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

Në fund të viteve 1980, psikologia **Michelene Chi** dhe kolegët e saj studiuan si mësonin studentët e fizikës nga shembujt e zgjidhur në libër. Ata u kërkuan studentëve të mendonin me zë të lartë ndërsa lexonin. Pastaj krahasuan ata që zgjidhën më mirë problemet e reja me ata që zgjidhën më keq.

Çfarë bënin studentët e mirë

Dallimi nuk ishte në sa kohë lexonin, por në mënyrën si lexonin. Studentët e suksesshëm i shpjegonin vetes vazhdimisht: «Pse përdoret kjo formulë këtu?», «Nga vjen kjo forcë?», «Si lidhet kjo me atë që lexova më parë?». Studentët më të dobët e lexonin shembullin si një histori dhe kalonin tutje, duke menduar se e kishin kuptuar. Studiuesit e quajtën këtë dallim **efekti i vetë-shpjegimit**.

A mund të mësohet?

Pyetja tjetër ishte nëse kjo ishte vetëm një cilësi e studentëve të mirë, apo diçka që mund ta bëjë çdokush. Në vitin 1994, Chi dhe kolegët u dhanë nxënësve të shkollës së mesme një tekst për sistemin e qarkullimit të gjakut. Një grup u nxit të shpjegonte veten pas çdo rreshti; tjetri thjesht e lexoi tekstin dy herë. Grupi që shpjegonte veten tregoi të kuptuar më të thellë, sidomos në pyetjet më të vështira që kërkonin të lidhje informacione.

> *Të kuptuarit nuk vjen vetëm nga leximi. Vjen nga lidhjet që ndërtojmë ndërsa lexojmë.*

Sa efektiv është?

Në vitin 2013, psikologu John Dunlosky dhe kolegët shqyrtuan provat për dhjetë teknika studimi. Vetë-shpjegimi dhe pyetjet «pse?» u vlerësuan me dobi «të moderuar»: funksionojnë mirë, sidomos për të kuptuar, por kërkojnë kohë dhe provat janë më të kufizuara se për testimin e vetes dhe përsëritjen me intervale, të cilat morën vlerësimin më të lartë. Teknikat si nënvizimi dhe rileximi morën vlerësim të ulët.

Si ta bëni

1. **Pas çdo paragrafi ose hapi,** ndaloni dhe thoni me fjalët tuaja çfarë thotë dhe pse ka kuptim.
2. **Pyesni «pse?» dhe «si?»** për çdo fakt të rëndësishëm: «Pse ndodh kjo? Si lidhet me atë që di?»
3. **Lidhni me shembuj nga jeta** ose me njohuri që keni tashmë.
4. **Kur nuk mund ta shpjegoni,** keni gjetur pikërisht pjesën që duhet ta studioni më shumë.
5. **Kombinojeni me testimin e vetes** dhe me përsëritjen e shpërndarë për rezultate më të mira.

Burimet

Chi, M. T. H., Bassok, M., Lewis, M. W., Reimann, P. & Glaser, R. (1989). Self-explanations: How students study and use examples in learning to solve problems. *Cognitive Science*, 13(2), 145–182. WorldCat

Chi, M. T. H., de Leeuw, N., Chiu, M.-H. & LaVancher, C. (1994). Eliciting self-explanations improves understanding. *Cognitive Science*, 18(3), 439–477. WorldCat

Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J. & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4–58. PubMed

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/shpjegojani-vetes