Praktika

Vështirësitë e dobishme: kur të mësuarit duhet të duket pak i vështirë

Ideja e Robert Bjork-ut, efekti i gjenerimit (1978), pse shkronjat e vështira për t'u lexuar nuk ndihmuan në fund, dhe si të dalloni vështirësinë që mëson nga ajo që thjesht lodh

3 nëntor 2026 / 2 min lexim



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

Psikologu amerikan **Robert Bjork** ka studiuar për dekada një paradoks: mënyrat e mësimit që na bëjnë të ndihemi se po përparojmë shpejt shpesh japin rezultate të dobëta në afat të gjatë, ndërsa disa mënyra që duken më të ngadalta dhe më të vështira japin rezultate më të mira. Në vitin 1994 ai i quajti këto **«vështirësi të dëshirueshme»**.

Performanca dhe të mësuarit

Bjork bën dallimin mes **performancës** gjatë mësimit, sa mirë dukemi në atë çast, dhe **të mësuarit**, sa mbetet pas javësh ose muajsh. Rileximi i një teksti e bën atë të duket i njohur, dhe kjo na jep ndjenjën se e dimë. Por njohja nuk është e njëjtë me aftësinë për ta kujtuar vetë.

Shembuj vështirësish të dobishme

- **Gjenerimi.** Në vitin 1978, Norman Slamecka dhe Peter Graf treguan se njerëzit kujtojnë më mirë fjalët që i plotësojnë vetë, për shembull «nxehtë – f___» për «ftohtë», sesa fjalët që thjesht i lexojnë.
- **Testimi i vetes** në vend të rileximit.
- **Shpërndarja** e studimit në disa ditë në vend të një seance të vetme.
- **Përzierja** e llojeve të ndryshme të ushtrimeve.

Jo çdo vështirësi ndihmon

Në vitin 2011, një studim i njohur sugjeroi se nxënësit mësonin më mirë kur materialet ishin shkruar me shkronja të vështira për t'u lexuar, sepse kjo i detyronte të përqendroheshin më shumë. Ideja u përhap shpejt. Por përsëritjet dhe rishikimet e mëvonshme nuk gjetën përfitim të qëndrueshëm. Shkronjat e vështira thjesht e ngadalësonin leximin.

> *Vështirësia e dobishme e detyron mendjen të punojë me përmbajtjen. Vështirësia e kotë e detyron të luftojë me formën.*

Si t'i dalloni

Pyetja kryesore është: a më detyron kjo vështirësi të kujtoj, të lidh ose të dalloj idetë? Nëse po, ka gjasa të ndihmojë. Nëse vetëm më lodh, si zhurma, udhëzimet e paqarta ose një tekst i vështirë pa nevojë, nuk ndihmon. Gjithashtu, vështirësia duhet të jetë e përballueshme. Nëse është shumë e madhe, mund të çojë në dekurajim dhe gabime.

Këshilla praktike

1. **Mbyllni librin dhe shkruani** çfarë mbani mend para se ta rilexoni.
2. **Prisni një ose dy ditë** para përsëritjes së parë.
3. **Pranoni ndjenjën e pasigurisë.** Ajo nuk do të thotë se po dështoni, por se po mësoni.

4. **Mos e matni përparimin vetëm nga sa e lehtë ju duket.** Testojeni veten pas disa ditësh.

Burimet

Bjork, E. L. & Bjork, R. A. (2011). Making things hard on yourself, but in a good way: Creating desirable difficulties to enhance learning. Në M. A. Gernsbacher et al. (red.), *Psychology and the Real World*. Worth. WorldCat

Slamecka, N. J. & Graf, P. (1978). The generation effect: Delineation of a phenomenon. *Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory*, 4(6), 592–604. WorldCat

Kühl, T. & Eitel, A. (2016). Effects of disfluency on cognitive processing and learning outcomes. *Metacognition and Learning*, 11, 1–13. WorldCat

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/veshtiresite-e-dobishme