

## **Problemet me studimin. Si mund të kapërcehet bllokimi emocional.**

Gjatë një viti akademik, çdo student mund të përjetojë një moment vështirësie në të cilin ai përpiqet jashtëzakonisht për të studiuar dhe për të qëndruar i fokusuar.

Ajo që zakonisht përkufizohet si **“bllokimi emocional i studentëve”** është një gjendje e përsëritur në të cilën çdokush mund të gjendet, pavarësisht nga shkalla e zellshmërisë apo niveli i vështirësisë së kursit të studimit.

Njohja e simptomave dhe ndërhyrja e menjëhershme është thelbësore për të shmangur kompromentimin e karrierës së një studenti në universitet me vlerësime nën mesataren ose të pamjaftueshme.

### **Bllokimi emocional i studentëve: çfarë është?**

Për të adoptuar strategjitë dhe korrigjimet e duhura, fillimisht është e nevojshme të njihet problematika e bllokimit emocional të studentit.

Le të fillohet nga një supozim themelor: **bllokimi emocional mund të ndikojë në çdo nivel arsimor.**

Megjithatë, duhet thënë se është shumë më e zakonshme në mesin e studentëve që ndjekin kurset bachelor dhe master në universitet, të cilët dukshëm i nënshtrohen ritmit më të shpejtë dhe ngarkesave stresuese dukshëm më të mëdha se ato të nxënësve të shkollave të mesme.

Nuk është rastësi që flitet edhe për **“bllokim emocional universitar”**.

Në përgjithësi është një gjendje psikologjike për të cilën studenti përpiqet të studiojë por pa rezultate, ose me rezultate të dobëta.

## Simptomat

Vështirësia për t'u përqendruar dhe për të studiuar në mënyrë produktive nuk identifikon domosdoshmërisht këtë problem; në disa raste mund të jetë lodhje, ose një moment stresi i veçantë që çon në një dembelizëm të përkohshëm ndaj studimit.

Të mësosh të njohësh simptomat që tregojnë një bllokim të vërtetë është e rëndësishme për të qenë në gjendje të bëhet një ndërhyrje nëse është e nevojshme.

Përtej mungesës së dëshirës për të studiuar, tendenca e zakonshme është të lexohen dhe rilexohen të njëjtat rreshta pa mundur të kuptohen as konceptet më të thjeshta.

Në nivel psikologjik, ka një vështirësi të madhe në përqendrim, një ndjenjë papërshtatshmërie dhe një lloj neverie ndaj temës dhe/ose lëndës që do të studiohet dhe fillohen duke shtyrë provimet.

Simptoma të tjera shoqërojnë gjendjen e vështirësisë si nervozizmi, rraskapitja, përgjumja, mërzia, mungesa e motivimit dhe mendimet e përsëritura që ndërpresin vazhdimisht përpjekjet për të asimiluar një koncept.

Ndërsa gjendja e bllokimit psikologjik drejt studimit përparon, simptomat bëhen më evidente dhe të rënda. Sëmundjet fillestare evoluojnë në kushte të shqetësimit të madh,

deri në atë pikë sa rezultojnë në sulme të vërteta paniku për të cilat studenti shpesh detyrohet të shmangë mjedisin universitar.

Shkaktohet një përshkallëzim mendimesh negative, në të cilat studenti i nënshtrohet në mënyrë të pavarur vetëkritikës "të pamëshirshme" dhe të ashpër.

Paaftësia e supozuar për të shpëtuar nga situata gjeneron një ndjenjë faji.

Në rastet më të këqija, zhgënjimi është i tillë që shkakton një reagim depresiv.

Autokritikës personale i shtohet edhe mendimi i gjykimit të të tjerëve, i kritikave që mund të bëhen nga prindërit, miqtë dhe të afërmit.

Studenti ka ndjesi sikleti për paaftësinë e tij “të supozuar”, pa e kuptuar se në realitet është thjesht paranojë dhe se njerëzit përreth tij janë gati të japin të gjithë mbështetjen e nevojshme për ta ndihmuar të dalë nga vështirësia.

## **Shkaqet**

Pasi të kuptohen gjerësisht simptomat që shoqërojnë bllokimin e studentit, pra kambanat e alarmit për t'u kushtuar vëmendje, duhen kuptuar se cilat janë shkaqet që përcaktojnë vështirësinë.

Niveli i vështirësisë së një teme ose një qëndrim i dobët ndaj një disipline të caktuar mund të jenë arsye të mësuarit bëhet veçanërisht i vështirë.

Në planin psikologjik, shkak kryesor i bllokimit është i lidhur me kohën.

Faktori kohë krijon shumë ankth tek studentët e universitetit, të detyruar të merren çdo ditë me përgatitjen e provimeve, me afatet përkatëse dhe me frikën se mos nuk i kalojnë dot ato.

Shtyrja e një testi për shkak se nuk ndihen mjaftueshëm të përgatitur, apo edhe më keq, duke dështuar, do të thotë të akumulohet një vonesë në orar, një vonesë që nuk mund të rikuperohet gjithmonë dhe që në shumicën e rasteve përcakton një sërë vonesash të tjera.

## **Si të kapërcehet bllokimi emocional i studentëve?**

Pasi bëhen premiset e nevojshme, kalohet në pjesën praktike të pyetjes, për t'u përpjekur të kuptohet se cilat mund të jenë mënyrat për të kapërcyer bllokimin e studentit.

Sugjerimi i parë teknik në përpjekje për të zgjidhur bllokimin është të rishikohen metodat e studimit.

Në shumë raste, sidomos në kalimin nga shkolla e mesme në universitet, mënyra e studimit kërkon një "rishikim", pra përshtatje me ritme dhe dinamika të reja.

Organizimi i kohës, metodat e memorizimit dhe asimilimit të përmbajtjeve, mjetet e punës janë disa nga elementet ku duhet fokusuar kur një ndryshim bëhet nevojshëm.

Në kuadrin e konceptit të rishikimit organizativ, planifikimi luan një rol themelor dhe për të dhënë fryte të mira, duhet të përputhet me nevojat dhe prirjet e tyre. Kjo do të thotë të planifikohet në mënyrë reale, bazuar në energjinë, kohën në dispozicion dhe ndoshta vështirësinë e temës.

Në këtë drejtim, këshillohet të vendosen objektiva të ndërmjetëm që janë lehtësisht të arritshëm, në mënyrë që të mos rëndojnë veten me "përgjegjësi" shumë të mëdha dhe në dukje të vështira për t'u përmbushur.

Arritja e objektivave të vegjël përcakton ndjesinë e "lëvizjes", pra daljen nga bllokimi; në të njëjtën kohë përmirëson vetëvlerësimin dhe rrit motivimin.

Një tjetër strategji efektive për të dalë nga situata e bllokuar është kapërcimi i mërzisë dhe dembelizmit.

Në përgjithësi, studenti që përjeton vështirësi të konsiderueshme në përqendrim, vazhdon të ndjekë një ritëm studimi të pandërprerë; ai zhytet në maratonë mësimore

joproductive që çojnë vetëm në humbje të kotë të kohës dhe energjisë.

Në vend që të vazhdojë, duhet të ndryshohet plotësisht kursi, duke strukturuar seanca studimi më të shkurtra dhe ndoshta të ndërthurura me pushime të këndshme.

Kjo nuk do të thotë të braktisen aktivitetet e studimit për orë të tëra, por thjesht t'i lejosh vetes momente të vogla të kohës së lirë që mund të lehtësojnë stresin, të çlirojnë tensionin dhe të rigjenerojnë trurin.

Duke mbetur brenda rutinës së studimit, është e rëndësishme të krijohen zakone të përditshme “të shëndetshme”.

Në thelb do të thotë ushqim në mënyrë të ekuilibruar, duke u përpjekur t'i sigurohen trupit lëndët ushqyese thelbësore për një mirëqenie optimale fizike dhe mendore.

Zgjedhja e ushqimeve të duhura lejon të përmirësohet performanca e trurit, përqendrimi, memorizimi dhe të kuptuarit. Përkundrazi, të ngrënit në mënyrë të çrregullt,

duke favorizuar ushqimet dhe substancat e dëmshme, do të thotë lodhje e trupit dhe për rrjedhojë edhe performancë njohëse.

Menaxhimi i duhur i pushimit dhe gjumit gjithashtu duhen të integrohen në sferën e “zakoneve të shëndetshme”.

Gjumi është thelbësor për të lejuar trupin dhe mendjen të rimbushen me energjinë e nevojshme në funksion të një sesioni të ri studimi.

Aktiviteti fizik dhe disa momente të lira dhe relaksi ndihmojnë për të përmirësuar gjendjen shpirtërore, për t'u shkëputur nga mendimet negative dhe për të dalë nga bllokimi emocional.

## **Mbështetja psikologjike**

Për disa kushte veçanërisht problematike, strategjitë e listuara më sipër mund të rezultojnë jo të efektshme, apo edhe të padobishme.

Për ata që e ndjejnë veten të bllokuar disa provime para diplomimit dhe për rastet më të rënda, të cilat nuk mund të zgjidhen nga studenti, mund të jetë e nevojshme ndërhyrja e një profesionisti.

Ndihma e një eksperti bëhet e vetmja mënyrë për të dalë nga bllokimi dhe për të rimarrë kontrollin e jetës dhe karrierës universitare. Ndërhyrja psikologjike, me kusht që të menaxhohet përmes një qasjeje profesionale dhe jashtëzakonisht të personalizuar, lejon të gjurmohen shkaqet e vërteta të problemit, të cilat shpesh fshihen thellë në pavetëdije.

Pasi të jetë tejkaluar hapi më kompleks, pra pasi të jenë identifikuar arsyet e problemit, profesionisti do të jetë në gjendje të përgatisë ndërhyrjen më efektive për ta zgjidhur atë.

***Shërbimi i Mbështetjes Psikologjike - kati i parë (në mjediset e Klinikës së Ligjit).***

e-mail: [psikologu@fdut.edu.al](mailto:psikologu@fdut.edu.al)

**Përmbajtja e këtij shkrimi është vetëm për qëllime informative dhe i referohet studentëve të fakultetit të drejtësisë.**

**Përmbajtja nuk synon të zëvendësojë këshillat dhe informacionet zyrtare që mund të ofrohen nga stafi i mbështetjes psikologjike të fakultetit të drejtësisë.**