

STRESI NË PUNË, BURN-OUT DHE DALLIMET GJINORE NË BURN-  
OUT TEK MËSIMDHËNËSIT KOSOVAR

MASTER I ARTEVE NË PSIKOLOGJI SHKOLLORE DHE KËSHILLIM

NGA

FURTUNA VUKAJ

Mentor i temës: Prof. Ass. Dr. Mytaher Haskuka



UNIVERSITETI I PRISHTINËS  
FAKULTETI FILOZOFIK  
PSIKOLOGJI SHKOLLORE DHE KËSHILLIM  
PRISHTINË

DHJETOR, 2023

Qëllimi i studimit është të identifikojë ndikimin e stresit në punë, Burn-out (shterimi i energjisë për punë) dhe dallimet gjinore në Burn-out (shterimi i energjisë për punë) tek mësimdhënësit Kosovar.

Kapitulli i parë dhe ai i dytë kanë një përmbajtje të përgjithshme mbi stresin në punë, Burn-out (shterimi i energjisë për punë) dhe dallimet gjinore në Burn-out (shterimi i energjisë për punë) tek mësimdhënësit Kosovar, duke përshkruar faktorët që ndikojnë në stresin në punë, Burn-out (shterimi i energjisë për punë) dhe dallimet gjinore në Burn-out (shterimi i energjisë për punë) tek mësimdhënësit Kosovar, duke shikuar faktorë të tjerë të bazuar në këndvështrime të ndryshme teorike. Më pas ofrohen hulumtimet e ndryshme që janë bërë nëpër botë për ndikimin e faktorëve të jashtëm në stresin në punë Burn-out (shterim i energjisë ne pune) dhe dallimet gjinore tek Burn-out (shterim i energjisë ne pune), të mësimdhënësve dhe rëndësinë e trajtimit të kësaj ndërlidhjeje.

Kapitulli i tretë shtjellon metodën e hulumtimit të përdorur në këtë studim duke përfshirë përshkrimin e mostrës, instrumentet matëse, dizajnin e studimit, procedurën dhe konsideratat etike.

Kapitulli i katërt përfshinë analizën e të dhënave dhe rezultatet duke përfshirë: statistikat përshkruese, analizat statistikore dhe rezultatet. Në rezultatet e studimit të paraqitura në këtë kapitull përfshihen gjetjet kryesore, paraqitjet tabelore dhe rezultatet e korrelacioneve.

Kapitulli i pestë ka të bëjë me diskutimin, kufizimet dhe rekomandimet. Në këtë kapitull përshkruhet diskutimi i cili është mbështetur nga perspektiva teorike dhe nga rezultatet apo gjetjet nga hulumtime të tjera të ngjashme të cilat i mbështesin hipotezat e parashtruara në studimin hulumtues.

Punimi përmban edhe pjesë të tjera përbërëse dhe ilustruese si referencat dhe shtojcat me instrumentet matëse të përdorura në studim.

Punimit i ka paraprirë vështrimi i një literature të gjerë teorike me të cilin material janë shtjelluar nga literatura e botuar në gjuhën angleze dhe në atë shqipe. Po ashtu studimi përmban edhe të gjetura relevante të disa studimeve të fundit nga rajoni dhe bota.

Në bazë të analizave statistikore si dhe të përpunimit të kujdesshëm të të dhënave të përfituara, janë arritur këto përfundime:

- Nga rezultatet e gjetura janë vërtetuar të gjitha tre hipoteza gjersa një hipotezë nuk është vërtetuar.

- Është vërtetuar niveli i Burn out(shterimi i energjisë për punë) tek mësimitdhënësit Kosovare është i lartë.
- Gjersa nuk është vërtetuar niveli i stresit tek mësimitdhënësit Kosovare është i lartë.
- Është vërtetuar tek mësimitdhënësit në ambientet e punës me rritjen e stresit do të rritet edhe Burn-out(shterimi i energjisë për punë) .
- Është vërtetuar mësimitdhënëset kosovare (femra) janë më të prirura për të përjetuar Burn-out (shterim të energjisë për punë) sesa mësimitdhënësit kosovar(meshkuj).

Duke u bazuar në shqyrtimin e literaturës dhe në rezultatet e dalura nga ky hulumtim , kemi ardhur deri tek definimi i disa rekomandimeve:

- Të realizohen trajnime për vetëdijesimin e mësimitdhënësve në raport me stresin në punë dhe Burn-out (shterimi i energjisë për punë) dhe ndikimit negativ që kanë në performancën akademike
- Te organizohen kurse në të cilën mësimitdhënësit mund te mësojnë teknika të reja për mbajtjen e lartë të motivimit në punë si dhe të mësojnë teknika të ndryshme për mirëmbajtjen e shëndetit mendor dhe atij emocional.
- Të merret perspektiva e mësimitdhënësve përmes fokus grupeve. Meqenëse u potencia disa herë nevoja e madhe e mësimitdhënësve për trajnime është shumë e rëndësishme që ata të dëgjohen dhe të mbahen takime nga ana e Ministrisë së Arsimit rreth ndryshimit të politikave dhe udhëzimeve të ndryshme administrative.