

ROLI I AKTIVITETEVE TË RREGULLIMIT EMOCIONAL NË MIRËQENIEN
SUBJEKTIVE TË PËRGJITHSHME DHE NË MIRËQENIEN SUBJEKTIVE NË SHKOLLË
TEK NXËNËSIT E SHKOLLËS SË MESME TË ULËT

TEMA PËR TITULLIN

MASTER I ARTEVE NË PSIKOLOGJI SHKOLLORE DHE KËSHILLIM

NGA

ERONA MJEKIQI



UNIVERSITETI I PRISHTINËS

FAKULTETI FILOZOFIK

DEPARTAMENTI I PSIKOLOGJISË

PRISHTINË

SHTATOR, 2023

Mentore: Kaltrina Kelmendi, Prof. Asoc. Dr.

Qëllimi i këtij studimi ishte që të analizohet ndërlidhshmëria dhe ndryshimet në mirëqenien subjektive shkollore dhe mirëqenien subjektive të përgjithshme si rrjedhojë e intervenimit mbi rregullimin emocional. Ky studim mbështetet në dizajnin e eksperimentit të vërtetë të studimit. Rregullimi emocional u mat përmes nënshkallës së rregullimit emocional nga pyetësi mbi portfolion e reziliencës (Hamby et al., 2015), mirëqenia subjektive shkollore u mat përmes pyetësorit mbi mirëqenien subjektive të nxënësve (Renshaw et al., 2015), ndërsa mirëqenia subjektive e përgjithshme u mat përmes nënshkallës së mirëqenies subjektive, të pyetësorit mbi portfolion e reziliencës (Hamby et al., 2015). Pjesëmarrës në këtë studim ishin 56 adoleshentë të klasave 8 dhe 9, me moshë 13, 14 dhe 15 vjeçare.

Rëndësia e temës qëndron në koncepte të rëndësishme për periudhën e adoleshencës të cilat ndryshojnë si rrjedhojë e variablave të studiuara në këtë studim. Rezilienca është një konstrukt i rëndësishëm në menaxhimin e agresionit (Yan et al., 2023), në menaxhimin e vështirësive emocionale (Tamarit et al., 2022), në menaxhimin e problemeve të ndërlidhura me substancat (Heradstveit et al., 2023), në parandalimin e bullizmit në shkolla (Hinduja & Patchin, 2017), në ngritjen e vetëvlerësimit (Karatas & Cakar, 2011), në ngritjen e performimit të sjelljeve prosociale (Kairyte et al., 2023). Rregullimi emocional është një ndër faktorët mbrojtës i cili bënë pjesë tek fuqitë rregulluese, i rëndësishëm për reziliencën (Grych et al., 2015). Rregullimi emocional u ndihmon adoleshentëve të përmirësojnë marrëdhëniet e tyre sociale (Fried & Chapman, 2011), të jenë më empatik (Benita et al., 2017), të menaxhojnë ankthin ndaj testimit (Bradley et al., 2010), të zhvillojnë nivele më të larta të vetë-efikasitetit akademik dhe performancës akademike (Supervía & Robres, 2021). Mirëqenia subjektive në anën tjetër u ndihmon adoleshentëve në arritjet akademike (Wu et al., 2020), në performimin e sjelljeve prosociale (Chen et al., 2019) dhe në parandalimin e bullizmit në shkolla (Xu & Fang, 2021).

Studimi përmbanë këto pyetje kërkimore:

P1: Cila është ndërlidhja në mes rregullimit emocional dhe mirëqenies subjektive të përgjithshme tek nxënësit?

P2: Cila është ndërlidhja në mes rregullimit emocional dhe mirëqenies subjektive në shkollë tek nxënësit?

P3: Cili është dallimi në mirëqenien subjektive të përgjithshme tek nxënësit pjesëmarrës para dhe pas pjesëmarrjes në aktivitetet mbi rregullimin emocional?

P4: Cili është dallimi në mirëqenien subjektive në shkollë tek nxënësit pjesëmarrës para dhe pas pjesëmarrjes në aktivitetet mbi rregullimin emocional?

P5: Cili është dallimi në mirëqenien subjektive të përgjithshme tek nxënësit pjesëmarrës në krahasim me nxënësit jopjesëmarrës në aktivitetet mbi rregullimin emocional?

P6: Cili është dallimi në mirëqenien subjektive në shkollë tek nxënësit pjesëmarrës në krahasim me nxënësit jopjesëmarrës në aktivitetet mbi rregullimin emocional?

Studimi përmbanë këto hipoteza:

H1: Ekziston një ndërlidhshmëri pozitive në mes rregullimit emocional dhe mirëqenies subjektive të përgjithshme tek nxënësit.

H2: Ekziston një ndërlidhshmëri pozitive në mes rregullimit emocional dhe mirëqenies subjektive në shkollë tek nxënësit.

H3: Nxënësit pjesëmarrës në aktivitetet mbi rregullimin emocional do të kenë mirëqenie subjektive të përgjithshme më të lartë pas aktiviteteve në krahasim me mirëqenien para aktiviteteve.

H4: Nxënësit pjesëmarrës në aktivitetet mbi rregullimin emocional do të kenë mirëqenie subjektive në shkollë më të lartë pas aktiviteteve në krahasim me mirëqenien para aktiviteteve.

H5: Nxënësit pjesëmarrës në aktivitetet mbi rregullimin emocional do të kenë mirëqenie subjektive të përgjithshme më të lartë në krahasim me nxënësit jopjesëmarrës.

H6: Nxënësit pjesëmarrës në aktivitetet mbi rregullimin emocional do të kenë mirëqenie subjektive në shkollë më të lartë në krahasim me fëmijët jopjesëmarrës.

Të gjeturat nga studimi tregojnë se ekziston një ndërlidhshmëri negative signifikante në mes rregullimit emocional dhe mirëqenies subjektive të përgjithshme në matjet pre $r(56) = -.421, p=0.002$. dhe në matjet post $r(56) = -.283, p=0.045$. e gjetur kjo e cila tregon se hipoteza e parë e këtij studimi nuk është mbështetur. Kjo e gjetur është kontradiktore me të gjeturat e studimeve të tjera të cilat konkludojnë në një ndërlidhshmëri pozitive në mes mirëqenies subjektive dhe rregullimit emocional (Pratisi & Rini, 2016; Basyouni & Keshky, 2021; Sağar, 2022; Extremera, 2020). Disa nga faktorët ndikues mund të jenë që përveç rregullimit emocional variablat e tjera të vetërregullimit, siç është fuqitë e karakterit ndërlidhen pozitivisht me mirëqenien subjektive të përgjithshme (Dametto, 2019) dhe poashtu mirëqenia e përgjithshme subjektive është një konstrukt i ndryshueshëm (Steinmayr et al., 2019).

Të gjeturat nga studimi tregojnë se ekziston një ndërlidhshmëri pozitive e cila nuk është signifikante në mes rregullimit emocional dhe mirëqenies subjektive në shkollë në matjet pre $r(56) = 0.208, p=0.128$, ndërsa në matjet post $r(56) = 0.256, p=0.064$. mund të interpretohet si në kufi, që nënkupton se hipoteza është mbështetur pjesërisht. Të gjeturat nga Sağar (2022), konkludojnë se ekziston një ndërlidhshmëri pozitive signifikante në mes mirëqenies subjektive shkollore dhe rregullimit emocional. Disa faktor ndikues mund të jenë pyetësorët e ndryshëm të përdorur në studime (Sağar, 2022) dhe numri i vogël i mostrës mund të kenë ndikim në vlerën e korrelacionit në mes 2 variablave (Schönbrodt & Perugini, 2013).

Të gjeturat nga studimi tregojnë se nuk ka dallime signifikante $t(26)=1.152$ në mesataret

e grupit eksperimental në matjet para ($M=3.0139$, $DS=.50874$) dhe pas intervenimit ($M=2.9491$, $DS=.57231$) në mirëqenien subjektive shkollore. Poashtu nuk ka dallime signifikante $t(51)=-.090$, $p=.894$ në mesataret e grupit eksperimental ($M=2.95$, $DS=.562$) në krahasim me grupin kontrollues ($M=2.97$, $DS=.617$) në matjet pas intervenimit, në variablën e mirëqenies subjektive shkollore, të gjetura këto që tregojnë se hipotezat nuk janë aprovuar. Këto të gjetura janë kontradiktore me të gjeturat nga studimet e tjera të cilat konkludojnë në ndikim pozitiv të intervenimeve mbi rregullimin emocional në mirëqenien subjektive shkollore (Vieira et al., 2020; Wilson et al., 2014; Neve et al., 2023; Salarichine & Mehrabifar, 2021). Mungesa e efektivitetit të intervenimit në mirëqenien subjektive shkollore mund të qëndroj në kohëzgjatjen e intervenimit (Vieira et al., 2020), kohën e aplikimit të intervenimit gjatë testeve shkollore (Roome & Soan, 2019), dhe mungesën e provave shkencore për efektivitetin e këtij intervenimi në kulturën tonë.

Të gjeturat nga studimi tregojnë se ka ulje signifikante $t(25)=2.412$, $p=.024$ në grupin eksperimental në matjet pas intervenimit ($M=1.5947$, $DS=.53185$) në krahasim me matjet para intervenimit ($M=1.7041$, $DS=.55329$) në mirëqenien subjektive të përgjithshme. Poashtu ka ulje por nuk është signifikante $t(49)=-1.551$, $p=.499$ në grupin eksperimental në matjet post ($M=1.59$, $DS=.521$) në krahasim me grupin kontrollues ($M=1.83$, $DS=.589$) në mirëqenien subjektive të përgjithshme, të gjetura këto që tregojnë se hipotezat nuk janë aprovuar. Këto të gjetura janë kontradiktore me të gjeturat nga studimet e tjera të cilat konkludojnë në ndikim pozitiv të intervenimeve mbi rregullimin emocional në mirëqenien subjektive të përgjithshme (Schoeps et al., 2019; Weinberg & Joseph, 2016; Schoeps et al., 2018). Faktorët ndikues mund të jenë brengosja e nxënësve për rezultatet finale të tyre me rastin e fundit të vitit shkollor (Wollschläger et al., 2022), dhe marrëdhëniet e nxënësve pjesëmarrës me familjen, shokët e klasës, shokët,

mësimdhënësit ose edhe të rriturit e tjerë (Cunsolo, 2017).

Rekomandohet nga mësimdhënësit që të ofrojnë një ambient të përshtatshëm (Kurki et al., 2014), të demonstrojnë dhe të mundësojnë aplikimin e disa shkathtësive të rregullimit emocional (Baby et al., 2023). Mësimdhënësit poashtu rekomandohet që të përfshijnë në orët e tyre mësimore dëgjimin e muzikës (Dingle et al., 2016), luajtjen me role (Vitalaki et al., 2018), vizatimin dhe punimet e tjera me letër (Huotilainen et al., 2018), sepse të gjitha këto shërbejnë pozitivisht në rregullimin emocional të nxënësve. Rekomandohet të ofrohet trajnim për mësimdhënësit rreth meditimit, ngaqë mësimdhënësit e trajnuar arrijnë të sigurojnë një mirëqenie më të mirë dhe një reduktim të stresit tek nxënësit e tyre (Ruijgrok-Lupton et al., 2017). Rekomandohet nga mësimdhënësit të vendosin në muret e klasës një poster në të cilin përfshihen teknikat e strategjisë: ndalo dhe qetësohu (Jones et al., 2014). Nga mësimdhënësit e edukatës fizike rekomandohet të përfshijnë nxënësit në aktivitetet fizike kreative sepse është një komponent shumë i rëndësishëm në mirëqenien e të rinjëve (Papaioannou et al., 2020). Ndërsa nga institucionet shtetërore rekomandohet që të prioritizohet kërkesa e nxënësve mbi qasjen më të lehtë tek psikologu (Baik et al., 2019).