

ROLI I MARRËDHËNIEVE FAMILJARE NË MIRËQENIEN
PSIKOLOGJIKE TË TË RINJËVE: NDIKIMI I FUQIVE
NDËRPERSONALE, PËRKUJDESJES FAMILJARE, REZILIENCA NË
FAMILJE DHE MIRËQENIA PSIKOLOGJIKE

TEMA PËR TITULLIN
MASTER I ARTEVE NË PSIKOLOGJI SHKOLLORE DHE KËSHILLIM

nga

RINA ZYBA



UNIVERSITETI I PRISHTINËS
FAKULTETI FILOZOFIK
DEPARTAMENTI I PSIKOLOGJISË
Prishtinë

Qershor, 2026

Roli i Marrëdhënieve Familjare në Mirëqenien Psikologjike të të Rinjëve: Ndikimi i Fuqive
Ndërpersonale, Përkujdesjes Familjare, Rezilienca në Familje dhe Mirëqenia Psikologjike

Kandidatja: Rina Zyba

Mentore: Prof. assoc. Kaltrina Kelmendi

Mirëqenia psikologjike është e ndikuar nga faktorë të ndryshëm personalë, socialë dhe familjarë, andaj mund të konsiderohet që marrëdhëniet familjare dhe funksionimi i familjes është thelbësor për zhvillimin dhe mirëqenien psikologjike të të rinjëve (Othman et al., 2021). Funksionimi familjar tregon kohezion, kënaqësi personale, komunikim dhe fleksibilitet (Olson et al., 1979). Një mjedis familjar me lidhje të vazhdueshme, përgjegjësi të përcaktuara qartë, stabilitet dhe menaxhim të duhur nxit funksionimin e shëndetshëm të familjes (Lewandowski et al., 2010). Gjithashtu, funksionimi i shëndetshëm familjar mbi të gjitha ka një lidhje të veçantë dhe me reziliencën. Sa më i shëndetshëm të jetë funksionimi i familjes, siç është mbështetja sociale nga një anëtar i familjes, aq më shumë do t'i ndihmojë të rinjtë të rrisin reziliencën dhe në mënyrë indirekte të rrisin kontrollin e depresionit (Ng & Sulaiman, 2017). Rezilienca familjare përkufizohet si aftësia e familjes për t'u përshtatur, për t'u rikuperuar, për të ruajtur kohezionin dhe për të ofruar mbështetje emocionale ndaj anëtarëve të saj (Walsh, 2016). Rezilienca familjare shihet si një proces dinamik që ndikon në mënyrën se si përkujdesja familjare dhe fuqitë ndërpersonale ndikojnë në mënyrë pozitive për mirëqenien psikologjike të të rinjëve (Ng & Wan Sulaiman, 2017; Finklestein et al., 2022).

Fuqitë ndërpersonale përfshijnë aftësitë e individit për të krijuar dhe ruajtur marrëdhënie të qëndrueshme, për të komunikuar në mënyrë efektive dhe për të menaxhuar konfliktet, bashkëpunim efektiv dhe empati ndaj të tjerëve (Ashraf et al., 2025). Në mënyrë specifike, empatia, komunikimi efektiv, cilësia e marrëdhënieve dhe aftësia për bashkëpunim kontribuojnë pozitivisht në mirëqenien psikologjike e të rinjëve (Gokalp, 2023; Hecht et al. 2022; Niu et al., 2023). Në anën tjetër, përkujdesja familjare përfaqëson mbështetjen praktike dhe emocionale që familja ofrojnë njëri tjetrit, duke përfshirë vëmendje dhe kujdesje ndaj

nevojave, këshilla, motivim dhe mbështetje përgjatë sfidave gjatë jetës, e cila është e lidhur ngushtë me zhvillimin emocional të të rinjëve (Fitzpatrick et al., 2024; Walsh, 2016).

Korniza teorike e këtij hulumtimi mbështetet në Modelin e Reziliencës Familjare të propozuar nga Walsh (2003), i cili shërben si bazë konceptuale për operacionalizimin e variablave përmes pyetësorit Walsh Family Resilience Questionnaire (WFRQ), i cili është një nga mjetet kryesore për mbledhjen e të dhënave në këtë hulumtim. Ndryshe nga qasjet tradicionale që fokusohen kryesisht në deficite, patologji ose disfunksion individual, qasja e reziliencës familjare nga Walsh (2003), e zhvendos fokusin teorik drejt një perspektive të bazuar në forcë dhe procese mbështetëse. Kjo qasje e konceptualizon familjen si një njësi apo sistem dinamik, me kapacitete të brendshme për adaptim, rimëkëmbje dhe rritje përballë vështirësive përgjatë jetës (Walsh, 2003).

Qëllimi i këtij hulumtimi është të analizojë mënyrën se si marrëdhëniet familjare kontribuojnë në mirëqenien psikologjike të të rinjëve, duke vlerësuar veçanërisht rolin ndërmjetësues të reziliencës familjare në marrëdhënien ndërmjet përkujdesjes familjare, fuqive ndërpersonale dhe mirëqenies psikologjike.

PK1: Cili është roli i reziliencës familjare në mirëqenien psikologjike të të rinjëve?

PK2: Si ndikon reziliencia familjare në marrëdhënien midis përkujdesjes familjare, fuqive ndërpersonale dhe mirëqenies psikologjike të të rinjëve?

H1: Reziliencia familjare ka lidhje signifikante pozitive me mirëqenien psikologjike të të rinjëve, ku nivelet më të larta të reziliencës familjare lidhen me nivele më të larta të mirëqenies psikologjike.

H2a: Reziliencia familjare luan rol ndërmjetësues në marrëdhënien midis përkujdesjes familjare dhe fuqive ndërpersonale.

H2b: Reziliencia familjare luan rol ndërmjetësues në marrëdhënien midis përkujdesjes familjare dhe mirëqenies psikologjike të të rinjëve.

Ky hulumtim është realizuar përmes një dizajni kuantitativ, jo eksperimental dhe korrelacional. Mostra e këtij hulumtimi ka përfshirë 101 të rinjë të moshës 18 deri në 25 vjeç, pjesëmarrësit janë përfshirë nga qytete të ndryshme të Kosovës dhe të rinjë të të dy gjinive, ku rreth 80% e tyre janë gra dhe rreth 15% janë burra, ndërsa 5% e mostrës kanë preferuar të mos përgjigjen rreth gjinisë së tyre. Mbledhja e të dhënave për këtë hulumtim është realizuar përmes instrumenteve matëse, si dy pyetësorë: Resilience Portofolio Questionnaire (RPQ) dhe Walsh Family Resilience Questionnaire (WFRQ). Pasi që, hulumtimi përfshin dimensione të ndryshme për të matur, rrjedhimisht edhe matja e tyre është ndarë në mënyrë specifike, ku përmes pyetësorit RPQ përfshihen nënshkallët, si fuqitë ndërpersonale (mbështetja sociale dhe shkalla e aktiviteteve sociale) dhe përkujdesja familjare. Ndërsa, në pyetësorin WFRQ përfshihen nënshkalla pyetësori i Walsh për reziliencën në familje dhe pyetësori i mirëqenies psikologjike. Plotësimi i pyetësorëve kërkojë një kohë relativisht të konsiderueshme për secilin pjesëmarrës, për shkak të numrit të lartë të shkallëve dhe pyetjeve të përfshira brenda pakos së pyetësorit. Ndërkaq, analiza e të dhënave është realizuar duke përdorur programin statistikor SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Rezultatet e analizës së reliabilitetit tregojnë se të gjitha shkallët e përdorura në hulumtim kanë nivele të pranueshme deri shumë të larta të konsistencës së brendshme, duke sugjeruar se itemet e këtyre shkallëve masin në mënyrë të qëndrueshme të njëjtin konstrukt. Si dhe këto rezultate konfirmojnë se të gjitha shkallët e hulumtimit janë të besueshme për përdorim në analizat e mëtejshme statistikore. Për të testuar hipotezën e parë të këtij hulumtimi u realizua analiza e korrelacionit Spearman dhe rezultatet mbështetën Hipotezën 1, e cila tregon se ekziston një lidhje positive e fortë dhe statistikisht e rëndësishme ndërmjet reziliencës familjare dhe mirëqenies psikologjike ($\rho = .637, p < .001$). Fuqia e kësaj lidhjeje konsiderohet e moderuar deri e lartë, duke nënkuptuar se nivelet më të larta të reziliencës familjare shoqërohen me nivele më të larta të mirëqenies psikologjike te pjesëmarrësit.

Analizat e regresionit linear janë realizuar për të testuar Hipotezat 2a dhe 2b, duke u ndarë në tre hapa. Rezultatet e analizës së regresionit linear treguan se në hapin e parë përkujdesja familjare parashikoi në mënyrë signifikante fuqitë ndërpersonale ($\beta = .306$, $p = .002$), poashtu në hapin e dytë, përkujdesja familjare rezultoi si një parashikues i rëndësishëm i reziliencës familjare ($\beta = .361$, $p < .001$). Megjithatë, në hapin e tretë, kur rezilienca familjare u përfshijë në model së bashku me përkujdesjen familjare, efekti i përkujdesjes familjare mbi fuqitë ndërpersonale u bë jo signifikant ($\beta = .128$, $p = .159$), ndërsa rezilienca familjare mbeti një parashikues i fortë dhe signifikant ($\beta = .493$, $p < .001$). Në këtë mënyrë, hipoteza H2a u konfirmua, pasi rezultatet treguan se rezilienca familjare luan rol ndërmjetësues të plotë në marrëdhënien ndërmjet përkujdesjes familjare dhe fuqive ndërpersonale. Gjithashtu dhe nga rezultatet e analizës së regresionit linear për testimin e hipotezës H2b, treguan se hipoteza konfirmohet, duke dëshmuar se rezilienca familjare ka rol ndërmjetësues të pjesëshëm në marrëdhënien ndërmjet përkujdesjes familjare dhe mirëqenies psikologjike të të rinjët. Roli ndërmjetësues u konsiderua si i pjesëshëm pasi që me përfshirjen e reziliencës familjare në model në hapin e tretë, efekti i përkujdesjes familjare mbi mirëqenien psikologjike u reduktua, por mbeti statistikisht signifikant ($\beta = .187$, $p = .024$), ndërsa rezilienca familjare rezultoi një parashikues shumë i fortë dhe signifikant ($\beta = .571$, $p < .001$).

Disa kufizime metodologjike të këtij hulumtimi janë: përfaqësimi jo i barabartë gjinor i pjesëmarësve, dizajni korrelacional i aplikuar në hulumtim dhe jo një dizajn i cili arrin përfundime mbi marrëdhëniet shkak dhe pasojë, si dhe realizimi i analizës së regresionit linear sipas metodës Baron dhe Kenny, e cila vlerësohet si një qasje më klasike dhe rekomandohet përdorim i metodave më të reja për rezultate më të sakta në raste të testimit të rolit ndërmjetësues. Si dhe në përgjithësi nga të gjitha rezultatet rekomandohet implementimi i programeve parandaluese në shkolla dhe në mjedisin familjar, pasi që mund të kontribuojë në zhvillimin e faktorëve mbrojtës psikologjikë (Widyasih et al., 2025).