

MODELI I PORTOFOLIT TË REZILIENCËS DHE NDËRLIDHJA ME
MIRËQENIEN SUBJEKTIVE DHE RITJEN POST-TRAUMATIKE

TEMA PËR TITULLIN

MASTER I ARTEVE NË PSIKOLOGJI SHKOLLORE DHE KËSHILLIM

nga

ALBA HAJDINI



UNIVERSITETI I PRISHTINËS
FAKULTETI FILOZOFIK
DEPARTMENTI I PSIKOLOGJISË
PRISHTINË

Mars, 2023

MODELI I PORTOFOLIT TË REZILIENCËS DHE NDËRLIDHJA ME
MIRËQENIEN SUBJEKTIVE DHE RITJEN POST-TRAUMATIKE

Alba Hajdini

Mentore: Prof. Asoc. Dr. Kaltrina Kelmendi

Gjatë dekadave të fundit, psikologët perëndimorë kanë filluan të kthejnë vëmendjen te funksionimi pozitiv i njeriut dhe në pyetjen se si psikologët mund t'i ndihmojnë njerëzit të arrijnë një nivel optimal të shëndetit fizik dhe mirëqenies (Linley & Joseph, 2004; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & Lopez, 2002). Qëllimi i këtij studimi është të investigohet marrëdhënia ndërmjet fuqive vetë-rregulluese, ndërpersonale dhe krijimit të kuptimit me mirëqenien subjektive dhe rritjen post-traumatike; të personave të moshës madhore nga Kosova, komponentë të cilët krijojnë portofolin e tyre personal të reziliencës. Në këtë studim morrën pjesë gjithsej 201 pjesëmarrës të moshës 18 deri në 60 vjeç, me moshë mesatare 27.11 vjeç.

Studimi do të udhëhiqet nga këto pyetje kërkimore:

- A do të ketë ndërlidhje pozitive ndërmjet fuqive vetë-rregulluese, ndërpersonale dhe të krijimit të kuptimit me Mirëqenien Subjektive?
- A do të ketë ndërlidhje pozitive ndërmjet fuqive vetë-rregulluese, ndërpersonale dhe të krijimit të kuptimit me Rritjen Post-Traumatike?
- A do të jetë indeksi i diversitetit të fuqive (Poli-fuqitë) parashikues më i fortë i Mirëqenies Subjektive dhe Rritjes Post-traumatike?

Ndërsa, hipotezat në cilat do të bazohet ky studim janë:

1. Fuqitë vetë-rregulluese, fuqitë ndërpersonale dhe të krijimit të kuptimit do të kenë ndërlidhje pozitive me Mirëqenien Subjektive.
2. Fuqitë vetë-rregulluese, fuqitë ndërpersonale dhe të krijimit të kuptimit do të kenë ndërlidhje pozitive me Rritjen Post-Traumatike.

3. Indeksi i diversitetit të fuqive (Poli-fuqitë) do të jetë parashikues më i fortë i Mirëqenies Subjektive dhe Rritjes Post-Traumatike sesa indeksi i dendësitit të fuqive.

Gjetjet e këtij studimit do të jenë në përputhje me njohjen se një qasje e bazuar në pikat e forta është një mënyrë e fuqishme jo vetëm për të kuptuar mirëqenien pas traumës, por edhe për të informuar potencialisht strategji të reja dhe më efektive të parandalimit dhe ndërhyrjes (Hamby & Banyard, 2017).

Hamby dhe kolegët (2015) në studimin e tyre treguan se Modeli i Portofolit të Reziliencës përbënte një pjesë të konsiderueshme të variancës në të tre treguesit e mirëqenies: mirëqenia subjektive, rritja post-traumatike dhe shëndeti mendor. Fuqitë vetë-rregulluese kanë rezultuar të rrisin aftësinë për të kontrolluar impulset, menaxhimin e emocioneve të vështira dhe këmbënguljen përballë pengesave dhe janë disa nga pikat e forta individuale që kanë qenë prej kohësh të veçuara si veçanërisht të rëndësishme për reziliencën (Masten, 2007; Masten et al., 2004; Moffitt et al., 2011). Përveç kontributit në rritjen post-traumatike, një tregues i rezultatit të reziliencës përballë vështirësive të ndryshme (Prati & Pietrantonio, 2009), është treguar të jetë mbështetja sociale e cila konsiderohet të jetë e rëndësishme gjatë dhe në vitet pasardhëse të marrëdhënieve abuzive (Anderson et al., 2012). Hulumtimi mbi reziliencën, psikologjinë pozitive dhe rritjen posttraumatike të gjitha sugjerojnë që aftësia për të gjetur kuptim në ngjarje të vështira dhe madje edhe traumatike të jetës promovon shëndetin mendor (Lyubomirsky, 2001; Masten, 2007; Tedeschi & Calhoun, 1996).

Pyetësorët janë vendosur online përmes platformës google form, pastaj janë shpërndarë nëpërmjet rrjeteve sociale, shoqërisë dhe pikave të ndryshme të kontaktit. Të dhënat e gjeneruar në excel nga google form, janë bartur në Paketën Statistikore

për Shkencat Sociale (SPSS) dhe janë ekzekutuar analizat statistikore. Parimet etike të konfidencialitetit dhe anonimitetit janë respektuar.

Pjesëmarrësit në këtë studim raportuan nivele të ndryshme të viktimizimit, ku 72.1% të pjesëmarrësve raportuan se kanë parë dikënd të sulmohet ose goditet qëllimisht pa përdorur ndonjë objekt, ndërsa 56.2% të respondentëve treguan se kanë parë ndokënd të sulmohet ose goditet qëllimisht me ndonjë objekt. Gjatë fëmijërisë së tyre 60.7% janë bezdisur nga ndonjë fëmijë ose pjesëtar i familjes; 57.7% janë frikësuar ose ndierë keq sepse fëmijët e tjerë ju kanë ngjitur emra të pahijshëm; 63.7% kanë pranuar gënjeshtër ose thashetheme nga fëmijët e tjerë; dhe 52.2% janë përjashtuar ose mohuar prej fëmijëve të tjerë. 48.3% e pjesëmarrësve gjatë fëmijërisë së tyre janë goditur ose sulmuar qëllimisht nga ndonjë fëmijë i familjes së tyre, ndërsa 48.8% janë goditur nga fëmijët e tjerë. Gjatë fëmijërisë së tyre 56.7% janë goditur nga ndonjë i rritur.

Rezultatet nga analiza e korrelacionit të Pearson, treguan se ekziston një ndërlidhje signifikante e moderuar pozitive ndërmjet konstrukteve të fuqive vetë-rregulluese dhe mirëqenies subjektive $r(201) = .286, p < .01$, konstrukteve të fuqive ndërpersonale dhe mirëqenies subjektive $r(201) = .384, p < .01$, dhe konstrukteve të krijimit të kuptimit dhe mirëqenies subjektive $r(201) = .240, p = .001$. Për hipotezën e dytë, rezultatet poashtu, treguan ndërlidhje të moderuar pozitive ndërmjet konstrukteve të fuqive vetë-rregulluese dhe rritjes post-traumatike $r(201) = .320, p < .01$, konstrukteve të fuqive ndërpersonale dhe rritjes post-traumatike $r(201) = .360, p < .01$ si dhe konstrukteve të krijimit të kuptimit dhe rritjes post-traumatike $r(201) = .279, p < .01$. Këto rezultate treguan se me rritjen e numrit të fuqive vetë-rregulluese, ndërpersonale dhe të krijimit të kuptimit rriten edhe rezultatet në matjen e mirëqenies subjektive dhe rritjes post-traumatike. Për hipotezën e tretë rezultatet treguan se

indeksi i dendësitetit të fuqive ishte parashikues më i fortë i mirëqenies subjektive $F(40, 809) = 12.70$, $p < .001$, $R^2 = .170$ ($\beta = .413$, $p < .001$) sesa indeksi i diversitetit të fuqive (poli-fuqitë) $F(22, 96) = 7.55$, $p < .001$, $R^2 = .123$ ($\beta = .351$, $p < .001$). Gjithashtu, rezultatet treguan se indeksi i dendësitetit të fuqive ishte parashikues më i fortë i rritjes post-traumatike $F(46, 641) = 16.16$, $p < .001$, $R^2 = .190$ ($\beta = .436$, $p < .001$) sesa indeksi i diversitetit të fuqive (poli-fuqitë) $F(13, 59) = 5.37$, $p < .001$, $R^2 = .077$ ($\beta = .277$, $p < .001$). Pra, indeksi i dendësitetit të fuqive parashikuan 17% të variancës së mirëqenies subjektive dhe 19% rritjen post-traumatike. Studime të tjera duhet të bëhen në të ardhmen, për të identifikuar pikat e forta më të rëndësishme që shpjegojnë mirëqenien pas fatkeqësisë, duke përfshirë rolin e poli-fuqive, dhe do të ishte e dobishme të hulumtohet nëse ka ndonjë numër apo ekuilibër të veçantë të fuqive që do të kontribonte në mirëqenien psikologjike.

Rezultatet e këtij studimi, veçanërisht të marra në kontekstin e modelit të portofolit të reziliencës sugjerojnë disa rrugë për kërkime të mëtejshme. Duke parë se si fuqitë vetë-rregulluese, ndërpersonale dhe të krijimit të kuptimit mund të nxisin mirëqenien dhe rritjen post-traumatike, modeli i portofolit të resiliencës ofron një sërë drejtimesh për rritjen e përpjekjeve për parandalim dhe intervenim. Këto të dhëna që rrjedhin nga modeli i portofolit të reziliencës mund të jenë të dobishme që në të ardhmen përveç intervenimeve të parandalimit të dhunës në shkolla, të zbatohen edhe intervenime me fokus në ndërtimin e reziliencës për identifikimin e pikave të forta të karakterit (fuqive) dhe faktorëve mbrojtës që janë më të rëndësishëm për nxitjen e reziliencës përballë formave të ndryshme të dhunës. Për më tepër, roli i mësimdhënësve dhe psikologëve shkollor në shkolla janë thelbësore dhe për këtë arsye janë të nevojshme ndryshime në metodologjitë e mësimdhënies dhe trajnimit të mësuesve në teknikat e zgjidhjes së problemeve dhe zgjidhjes së konflikteve. Duke u

ofruar fëmijëve aftësi me të cilat mund të përballen me stresorët negativë të jetës përmes promovimit të reziliencës dhe faktorëve mbrojtës, fëmijët mund të lulëzojnë pavarësisht pengesave. Një formë e intervenimit është Programi "4th R" i Wolfe-it i cili tregoi sukses në parandalimin e dhunës ndërpersonale mes të rinjve që kishin përjetuar forma të ndryshme të dhunës (Wolfe et al., 2001). Një shembull tjetër mund të jenë programet në fëmijërinë e hershme që fokusohen në ndërtimin e burimeve dhe asetëve, të tilla si kompetencat e prindërimit, për të krijuar mjedise më edukative dhe të sigurta (Biglan et al., 2012). Në një meta-analizë të bërë nga Fenwick-Smith dhe kolegët (2018) janë studiuar zbatimi dhe vlerësimi i 7 programeve të promovimit të shëndetit mendor në shkollat fillore, të fokusuar në faktorët e reziliencës. Programet synonin të rrisnin kompetencat sociale dhe emocionale me qëllimin përfundimtar të rritjes së mirëqenies mendore dhe mbrojtjes së ardhshme nga rreziqet (Fenwick-Smith et al., 2018). Është e evidente se dihet më shumë për faktorët që parashikojnë çrregullimin mendor sesa për faktorët dhe proceset që nxisin zhvillimin pozitiv midis individëve të ekspozuar ndaj niveleve të larta atipike të stresit ose fatkeqësive. Seligman dhe kolegët (2005) kryen intervenime psikologjike që rrisin lumturinë individuale, dhe zbuluan se tre nga intervenimet e bëra rritën në mënyrë afatëgjate lumturinë dhe ulën simptomat e depresionit (Seligman et al., 2005) si dhe meta-analiza e 51 intervenimeve të psikologjisë pozitive treguan se përmirësuan ndjeshëm mirëqenien dhe reduktuan simptomat depresive (Sin & Lyubomirsky, 2009). Megjithëse duhet bërë shumë për të përcaktuar efikasitetin dhe përgjithësimin e tyre, të dhënat ekzistuese sugjerojnë se fokusimi në pikat e forta mund të ofrojë rrugë të reja për rritjen e ndikimit të përpjekjeve për parandalim dhe intervenim (Grych et al., 2015). Prandaj, klinikistët inkurajohen që të përfshijnë teknika psikologjike pozitive në punën e tyre klinike, për problemet dhe çrregullimet psikologjike të ndryshme.