

**STUDIMI KUALITATIV EKSPLORES MBI MODELIN E PORTOFOLIT TË
REZILIENCËS NË KONTEKSTIN KOSOVAR**

TEMA PËR TITULLIN

MASTER I ARTEVE NË PSIKOLOGJI SHKOLLORE DHE KËSHILLIM

nga

ERA HAMITI



UNIVERSITETI I PRISHTINËS
FAKULTETI FILOZOFIK
DEPARTAMENTI I PSIKOLOGJISË

Qershor, 2022

STUDIMI KUALITATIV EKSPORUES MBI MODELIN E PORTOFOLIT TË
REZILIENCËS NË KONTEKSTIN KOSOVAR

Era Hamiti

Mentore: Prof. Ass. Dr. Kaltrina Kelmendi

Hulumtimet mbi reziliencën janë rritur ndjeshëm viteve të fundit, me rritjen e fokusit të shumë studimeve në nivelin e lartë të stresit dhe traumës që individët përjetojnë gjatë jetës së tyre, specifikisht tek ngjarjet e pafavorshme në fëmijëri (Grych et al., 2015; Hamby et al., 2018; Ho et al., 2019). Shumicën e kohës hulumtimi është fokusuar në faktorët e rrezikut që lidhen me shëndetin fizik dhe mendor pas përvojave negative (Almeida & Vieira, 2012; Tozer et al., 2015). Megjithatë, përparimi më i madh ka ndodhur kur studiuesit filluan të fokusohen në faktorët që lidhen me përvojat pozitive pas ngjarjeve traumatike të individëve (Grych et al., 2015; Banyard et al., 2017).

Për të kuptuar më shumë se si individët mbijetojnë dhe kanë një jetë të kënaqshme dhe madje të suksesshme pas këtyre ndodhive, Grych et al. (2015) krijuan Modelin e Portofolit të Reziliencës. Ky model integron studimet e kryera në fushën e psikologjisë pozitive, rritjes post-traumatike dhe përballimit të situatave traumatike, për të identifikuar faktorët fuqizues që mund të kontribuojnë në shëndetin dhe mirëqenien e individëve pas ndodhive të pafavorshme. Modeli i Portofolit të Reziliencës identifikon tre kategori funksionale të pikave të forta që propozohen për të krijuar reziliencë: fuqitë rregullatore, ndërpersonale dhe kuptim-bërëse (Grych et al., 2015). Pak studime kanë hulumtuar reziliencën në vendet e Evropës Juglindore dhe në Kosovë (Arënliu et al., 2019; Kijewski & Freitag, 2018; Rrahmani, 2019; Kelmendi et al., 2020; 2021). Gjetjet nga këto studime kanë treguar se kultura kolektiviste e Kosovës promovon nderin, dinjitetin, respektin, sjelljen e

mirë dhe mikpritjen (Hoxha & Makasutaj, 2007, siç citohet në Kelmendi, 2021) të cilat konsiderohen se i përkasin pikave të forta rregullatore.

Qëllimi i këtij hulumtimi është të identifikojë faktorët e forcës në kontekstin e Kosovës bazuar në Modelin e Portofolit të Reziliencës. Ky studim i shtohet studimeve të fundit mbi reziliencën dhe përshtatjen pozitive jashtë Amerikës së Veriut dhe Evropës Perëndimore. Për më tepër, ky studim synon gjithashtu grupet e marginalizuara për të kuptuar proceset e tyre të reziliencës. Objektiva kryesore e këtij studimi është:

- Identifikimi i pikave kryesore të forta në lidhje me reziliencën në kontekstin e Kosovës;

Dizajni i këtij studimi është kualitativ dhe eksplorues ndërsa teknika e intervistave të thelluara është përdorur për të mbledhur një sasi të thellë informacioni, qëndrimesh dhe përvojash të të intervistuarve. Intervistat janë analizuar në programin ATLAS.ti me analizën tematike të të dhënave. Mosha e pjesëmarrësve varioonte nga 21-38, ku mosha mesatare ishte 25.35. Në studim kanë marrë pjesë një djalë homoseksual, dy vajza lezbike dhe një djalë transgjjinor. Të tjerët identifikoheshin si heteroseksualë dhe me gjininë cis. Pesë nga pjesëmarrësit kanë raportuar se vijnë nga familje me të ardhura të ulëta ose janë rritur në varfëri. Disa nga të intervistuarit kishin përjetuar më shumë se sa një përvojë të pafavorshme gjatë jetës, specifikisht gjatë fëmijërisë.

Analiza e intervistave të pjesëmarrësve nxorri katër tema kryesore të cilat janë të bazuara në Modelin e Portofolit të Reziliencës (MPR) dhe janë: lidhjet dhe raporti ndërpersonal, krijimi i kuptimit, fuqitë vetë-rregulluese dhe ndërlidhja e dimensioneve të MPR. Pikat e forta kryesore kanë përfshirë elemente të të tre dimensioneve: krijimi i kuptimit, fuqitë rregulluese dhe fuqitë ndërpersonale. Specifikisht, faktorët kryesorë kanë qenë krijimi i qëllimit të zhvillimit personal dhe profesional tek krijimi i kuptimit, adaptimi si fuqi vetë-rregulluese dhe mirënjohja dhe falenderimi si fuqi ndërpersonale. Ngjashmëri tek

pjesëmarrësit janë gjetur kryesisht në dimensionet e fuqive vetë-rregulluese dhe ato të krijimit të kuptimit, ndërsa dallime ka pasur më shumë në fuqitë ndërpersonale e cila është varur me numrin dhe kualitetin e lidhjeve me të tjerët.

Lidhjet dhe Raporti Ndërpersonale. Faktorët kryesorë ndërpersonale të cilët janë identifikuar si faktorë mbrojtës dhe mbështetës kanë qenë mirënjohja për të tjerët dhe ndikimi familjar. Më specifikisht, mirënjohja dhe falenderimi janë prezantuar si tipare të pjesëmarrësve që kryesisht janë identifikuar pas ngjarjeve të pafavorshme që kanë përfshirë familjen. Ngjashëm, studime mbi praktikimin e veprimeve të mirënjohjes dhe falenderimit kanë treguar për kontribuimin që këto kanë në ngritjen e nivelit të reziliencës tek të rinjtë (Wilson, 2016; Mary & Patra, 2015).

Krijimi i Kuptimit. Dimensioi i krijimit të kuptimit kryesisht ka qenë i ndërlidhur me vetëdijshmërinë e pjesëmarrësve për sfidat e përjetuara dhe ballafaqimin. Konceptet kryesore që janë lidhur me krijimin e kuptimit kanë qenë krijimi i qëllimit përmes zhvillimit personal dhe profesional dhe shpresa për të ardhmen. Ngjashëm, sensi i qëllimit është një koncept i studiuar që promovon reziliencën dhe zhvillimin kognitiv tek individët duke i bërë individët më pak të ndjeshëm ndaj përvojave stresuese (Lewis & Hill, 2021; Ryff et al., 2012; Pfund & Hill, 2018; Windsor et al., 2015) dhe shpresa për të ardhmen është lidhur me rreziqe më të ulëta për keq-përshtatshje në pjekuri tek individët që kanë përjetuar ngjarje të pafavorshme gjatë fëmijërisë (Cui et al., 2020; Schmid et al., 2011; Stoddard et al., 2011).

Fuqitë Vetërregulluese. Nën dimensionet kryesore që kanë dalur nga analizat janë ikja, racionalizimi, adaptimi, ndjenjat për veten dhe dinjiteti. Këto kanë shpjeguar aftësitë e individëve për t'u ballafaquar me sfidat të cilat tërësisht kanë qenë të lidhura me veten. Sa i përket rregullimit emocional, pjesëmarrësit kanë raportuar metodën e ikjes dhe racionalizimit për menaxhimin e emocioneve. Këto rezultate ishin karakteristike e pjesëmarrësve të cilët kishin kaluar ngjarje të pafavorshme në fëmijëri (vdekja e prindit, ndarja nga familja,

mungesa e babait, të jetuarit në varfëri). Dinjiteti është gjetur të jetë një faktor tjetër mbrojtës për pjesëmarrësit në këtë kontekst. Ngjashëm, Kelmendi & Hamby (2022) kishin gjetur se dinjiteti është lidhur me reziliencën në kontekstet kolektiviste të Evropës. Megjithatë, në studimin e Kelmendi dhe Hamby (2022) dinjiteti është lidhur me respektin, mikpritjen dhe sjelljen e mirë e cila më shumë është e drejtuar ndaj të tjerëve. Ndërsa në këtë studim, pjesëmarrësit kanë diskutuar më shumë mbi dinjitetin dhe ruajtjen e vlerave personale.

Fuqitë rregulluese kanë qenë ndër të gjeturat kryesore tek grupi i individëve të cenueshëm (komunitetit LGBTIQ+, të rriturit në varfëri, të rritur me një prind ose asnjë). Këto rezultate janë të kundërta me studimet e tjera të cilat raportojnë se për antarët e komunitetit LGBTIQ+, faktorë të rëndësishëm të zhvillimit të reziliencës janë shoqëritë e krijuara me të tjerët, mbështetja sociale dhe lidhjet pranuese (McConnell et al., 2015; Asakura, 2019). Arsye për mungesën e këtij aspekti në kontekstin tonë është niveli i lartë i homofobisë në vend dhe tendenca e personave LGBTIQ+ të mos dalin hapur tek familja dhe shoqëria që vie si pasojë e frikës dhe paragjyqimeve (CEL, 2018). Ndërsa sa i përket individëve të rritur në varfëri, konceptet e fuqisë së tyre kanë qenë të bazuara në fuqitë vetë-rregulluese ku është përfshirë mbështetja në vete dhe adaptimi bashkë me shpresën për të ardhmen. Pavarësisht ndarjes në domene, nga analizat është gjetur se faktorët mbështetës të identifikuar janë të ndërlidhur mes vete dhe së bashku shërbejnë për zhvillimin e përgjithshëm të reziliencës tek një individ. Poli-fuqitë përfshijnë fuqitë specifike të cilat ndërveprojnë së bashku për të nxjerrë rezultate psikologjike pozitive (Hamby et al., 2018). Kjo gjetje kontribuon në idenë që një aspekt i rëndësishëm i Modelit të Portofolit të Reziliencës është diversiteti dhe densiteti i pikave të forta, duke mos e shpjeguar reziliencën si pasojë e një fuqie specifike.

Rezultatet e këtij studimi shërbejnë si bazë e studimeve të tjera me Modelin e Portofolit të Reziliencës në Kosovë dhe vendet e tjera në Evropën Juglindore apo në

tranzicion kulturor. Në këtë grupmoshë të pjesëmarrësve është gjetur prezencë e të tre dimensioneve të Modelit të Portofolit të Reziliencës. Megjithatë, fuqitë e lidhura me vetë-rregullimin dhe burimet e brendshme kanë qenë më të theksuara për reziliencën në këtë kontekst. Lidhur me këtë, në kontekstin e Kosovës kërkohet një kuptim më i thellë i faktorëve që lidhen me lidhjen familjare dhe ndërpersonale, specifikisht tek moshat më të larta. Si përfundim, ky studim përfaqëson nevojën për hulumtim më të detajuar të procesit të reziliencës të grupeve të cënueshme.