



UNIVERSITETI PUBLIK “KADRI ZEKA”
FAKULTETI I EDUKIMIT

PUNIM DIPLOME
MASTER

Gjiilan, 2024

UNIVERSITETI PUBLIK I GJILANIT “KADRI ZEKA”

FAKULTETI I EDUKIMIT

PROGRAMI MASTER: MËSIMDHËNIE DHE KURRIKULA

NË ARSIMIN FILLOR



TEMË MASTERI

Emocioni dhe ndikimi i tij në performancën e nxënësve të shkollave fillore dhe të mesme në Komunën e Vitisë

Mentori,

Prof. Asoc. Dr Nerxhivane Krasniqi

Kandidatja,

Arigoneta Shabija

Gjilan, 2024

Miratohet para Komisionit vlerësues të përbërë nga:

1. _____

2. _____

3. _____

Nënshkrimet e anëtarëve të Komisionit vlerësues:

1. _____

2. _____

3. _____

Deklaratë e autorësisë

Unë, Arigoneta Shabija, studente ne Fakultetin e Edukimit, niveli Master “Kadri Zeka”, me përgjegjësi të plotë deklaroj se ky punim diplome i nivelit bachelor me titull “*Emocioni dhe ndikimi i tij në performancën e nxënësve të shkollës filllore dhe të mesme në Komunën e Vitisë*” është puna ime origjinale. Ky punim diplome është punuar sipas rregullave të caktuara dhe materialet e përdorura janë cituar në përputhje me rregullat e caktuara.

I, Arigoneta Shabija, student at the Faculty of Education, Master's level "Kadri Zeka", declare with full responsibility that this bachelor's degree thesis entitled "Emotion and its impact on the performance of elementary and secondary school students in the Municipality of the Year" is my original work. This thesis has been prepared according to certain rules and the materials used have been cited in accordance with certain rules.

Emri/Name

Nënshkrimi/Signature:

Data/Date:

Dafinë Syla

ABSTRAKT

Emocionet, një gjuhë univerzale që të gjithë njerëzit e flasin, e kuptojnë dhe e përjetojnë çdo ditë të jetës. Gjithçka që përjetojmë në përditshmërinë tonë ngjallë një emocion apo një ndjenjë. Ndikimi i emocioneve prek secilën sferë të jetës, e sidomos gjatë jetës akademike të nxënësve ndikimi i tyre në performancën mësimore është mjaft i madh.

Jo çdo ditë kemi të bëjmë vetëm me emocione të mira e të këndshme çka ndikon negativisht në jetën sociale, e çka shpeshherë mund të ndikojë edhe në performancën akademike të nxënësve. Emocionet, sidomos te fëmijët e shkollave të ulëta e të mesme, ku kontrolli i tyre ende nuk ka arritur pjekurinë e duhur, mund të jenë pengesë. Një numër i konsiderueshëm e i nxënësve ballafaqohen me situata emocionale negative në shkollë dhe kjo ndikon në arritshmërinë e tyre të përgjithshme. Sa më e keqe të jetë gjendja emocionale në shkollë dhe në familje, aq më i theksuar është mospajtimi i tyre në shkollë apo, në rastet më të lehta, prapambetja e tyre në përvetësimin e materieve mësimore në nivele të vogla apo më të theksuarjaft e madhe në performancën e tyre në mësim.

Gjendjet emocionale të nxënësve në shkollë janë një faktor i rëndësishëm për shkallën dhe aftësitë e tyre për përvetësimin e materieve mësimore.

Qëllimi i këtij punimi është pikërisht studimi i emocioneve dhe roli i tyre në sjelljen e individëve, mënyrën se si ato zhvillohen dhe se si ndikojnë tek procesi i të menduarit dhe motivimit, e sidomos ndikimi i tyre në performancën e nxënësve. Rezultatet e këtij punimi synojnë të zbulojnë ndikimin e emocioneve në performancën e nxënësve të shkollave të mesme të ulëta dhe të larta.

Fjalët kyçe: *emocionet, ndjenjat, frika, zemërimi, gëzimi, pikëllimi, sjellja, stimuli, ...*

ABSTRACT

Emotions, a universal language that all people speak, understand and experience every day of life. Everything we experience in our everyday life evokes an emotion or a feeling. The impact of emotions affects every sphere of life, and especially during the academic life of students, their impact on learning performance is quite large.

Not every day we deal only with good and pleasant emotions, which negatively affects social life, and which can often affect the academic performance of students. Emotions, especially in children of lower and secondary schools, where their control has not yet reached the appropriate maturity, can be an obstacle. A significant number of students face negative emotional situations at school and this affects their overall achievement. The worse the emotional situation at school and in the family, the more pronounced their failure at school or, in the simplest cases, their backlog in the acquisition of learning subjects at small levels or more pronounced enough. in their performance in lessons.

The emotional states of students at school are an important factor for the degree and their abilities to acquire learning subjects.

The purpose of this paper is precisely the study of emotions and their role in the behavior of individuals, the way they develop and how they affect the process of thinking and motivation, and especially their impact on the performance of students. The results of this paper aim to reveal the impact of emotions on the performance of junior and senior high school students.

Key words: *emotions, feelings, fear, anger, joy, sadness, behavior, stimulus,...*

FALËNDERIME

Me gjithë respektin shpreh mirënjohje e falënderim për të gjithë ata që kontribuan në rrugën drejt formësimit tim professional.

Padyshim se për këto 4 vite studimi bashkë me mua përjetuan ndjenjën e të qenurit student edhe familja ime, andaj një falënderim të vecantë e plot zemër ua shpreh familjes sime.

Faleminderit gjithashtu edhe profesoreshës sime mentore Prof. Ass. Dr Nerxhivane Krasniqi për mbështetjen e vazhdueshme gjatë këtyre viteve studimi.

PËRMBAJTJA

ABSTRAKT.....	9
Lista e tabelave	14
Lista e figurave	14
I.HYRJA	15
II. SHQYRTIMI I LITERATURËS	18
2.1.TEORITË E EMOCIONIT	23
2.1.1.Teoria e Evulucionit të Emocionit	23
2.1.2.Teoria James-Lange	24
2.1.3.Teoria e Cannon – Brad	25
2.1.4.Teoria e eksitim-kognicionit e Schachter-Singer	26
2.1.5.Teoria funksionale e Plutchik	27
2.1.6.Teoria e kalimit nga njëri emocion tek i kundërti i tij.....	28
2.1.7.Teoria e Përgjigjies Emocionale	29
2.2.KARAKTERISTIKAT E EMOCIONIT	29
2.2.4.Si ndikojnë emocionet në mësim?	33
2.2.5.Ndryshimet organike me rastin e emocionit	34
2.2.5.1.Emocionet mes nxënësve	35
2.3.KLASIFIKIMI I EMOCIONEVE	36
2.3.1.A mund t'i bëjë frika nxënësit të kenë rezultate më të ulëta në provime?	37
2.3.2.Llojet e emocioneve akademike.....	44
2.3.3.Roli i mësimdhënësit në shfaqjen e emocioneve të nxënësve në klasë.....	46
2.3.4. MARRËDHËNIET MIDIS EMOCIONEVE DHE ARRITJEVE AKADEMIKE	47
2.3.5.Rëndësia e emocioneve	49
III.METODOLOGJIA	50
3.1.Qëllimi i hulumtimit	50
3.2.Pyetjet e hulumtimit dhe hipotezat.....	51

3.3 Mostra dhe populacioni.....	51
Detajet e mostrës.....	52
IV.INTERPRETIMI I REZULTATEVE	53
4.1.Vërtetimi i hipotezave.....	62
V. Përfundime dhe rekomandime	64
VI.BIBLIOGRAFIA	66

Lista e tabelave

Tabela 1. Të dhënat e mostrës së testuar

Lista e figurave

Fig.1 Struktura e emocionit

Fig.2 Paraqitja grafike e Teorisë James-Lange

Fig.3 Zinxhiri i reagimeve sipas Plutchik

Fig.4. Krahaseshmëria e teorive të emocioneve

Fig.5 Llojet e emocioneve.

Fig.6 Gjinia e respondentëve

Fig.7 Mosha e respondentëve

Fig.8 Vendbanimi

Fig.9 Unë shqetësohem kur diskutohet për çështjet mësimore (mësimet).

Fig.10 Ndjem agresiv dhe nervoz gjatë vlerësimit nga ana e mësimdhënësit në shkollë.

Fig.11 Bëhem nervoz dhe stresohem gjatë qëndrimit në shkollë.

Fig.12 Ndjej dhimbje koke dhe stomaku çdo herë kur kemi testime apo vlerësime.

Fig.13 Ndjej sikur gjërat nuk po më shkojnë ashtu siç dëshiroj unë.

Fig.14 Ndjej frikë, mungesë koncentrimi, ndryshime në mënyrën e të menduarit, mendime negative gjatë periudhave vlerësuese në shkollë.

Fig.15 Gjatë kësaj periudhe vlerësimi bëj gjumë të rëndë ose nuk fle me orë të tëra.

Fig.16 Nuk jam në gjendje që të jam i vëmendshëm plotësisht gjatë një ore mësimore.

Fig.17 Kam vështirësi t'i kujtoj gjërat e mësuara kur vlerësohem nga mësimdhënësi.

Fig.18 Ndjej se kam shumë presion për shkak të mësimave të mia.

I.HYRJA

Psikologjia është shkencë e cila studion sjelljen tonë. Zbulimet e bëra në këtë shkencë arriten të na japin njohuri për atë se si ne sillemi, çka na shtynë të sillemi ashtu, çka e drejton sjelljen tonë etj., Ndërsa studimi i psikologjisë emocionale është i gjerë dhe kompleks, studiuesit kanë zbuluar mjaft për atë që përbën emocionet tona dhe reagimet fizike dhe të sjelljes ndaj tyre.¹

Emocionet janë një pjesë thelbësore e asaj që jemi, por ato ndonjëherë mund të jenë të çrregullta, të ndërlikuara dhe krejtësisht konfuze.²

"Emocionet," shkroi Aristoteli (384–322 pes), "janë të gjitha ato ndjenja që i ndryshojnë aq shumë njerëzit sa të ndikojnë në gjykimet e tyre dhe që shoqërohen gjithashtu nga dhimbja ose kënaqësia. Të tilla janë zemërimi, keqardhja, frika dhe të ngjashme, me të kundërtat e tyre."

Në këtë punim më shumë do t'i referohemi emocioneve akademike, të cilat nënkuptojnë të gjitha ato situata emocionuese me të cilat përballen nxënësit gjatë jetës së tyre akademike. Emocionet ndikojnë jo vetëm në jetën e përditshme por edhe në performancën akademike të nxënësve e studentëve. Studimet e pakta që lidhin emocionet pozitive me arritjet tregojnë se gëzimi, shpresa dhe krenaria lidhen pozitivisht me vetë-efikasitetin akademik të studentëve, interesin dhe përpjekjen akademike dhe arritjet e përgjithshme.³

Edhe pse studiuesit zakonisht presin që emocionet pozitive të nxisin suksesin akademik, emocionet pozitive me eksitim të lartë (të tilla si bollëku, ngazëllimi dhe ngazëllimi) mund të zvogëlojnë arritjet.⁴

Ky punim, i cili ka modelin miks, do të trajtojë ndikimin e emocionit në performancën e nxënësve në mësim. Si instrument kemi përdorur pyetësin. Përmes pyetjeve të parashtruara do të dalim

¹ [The Science of Emotions](#) -

² [Emotions](#)

³ [Pekrun R, Goetz T, Perry RP, Kramer K, Hochstadt M, Molfenter S. Beyond test anxiety: Development and validation of the Test Emotions Questionnaire \(TEQ\) Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal. 2004;17:287–316.](#)

⁴ [Larsen RJ, Diener E. Promises and problems with the circumplex model of emotion. In: Clark MS, editor. Review of personality and social psychology: Emotion. Sage; Newbury Park, CA: 1992. pp. 25–59.](#)

në përfundim dhe do t'i vërtetojmë hipotezat nëse janë të sakta apo jo. Hulumtimi është realizuar në tri shkolla të qytetit të Vitisë.

1.1.Problemi i hulumtimit

Problemi kryesor i hulumtimit është trajtimi i ndikimit të emocionit në performancën e nxënësve në një mënyrë që të ofrojë një kuptim të thellë dhe kontekstual. Për të adresuar këtë problem, hulumtimi përdorë një metodologji të qëndrueshme, të shkruar me një përcaktim të qartë të termit "emocion," dhe integron një perspektivë të gjerë që përfshinë kontekstin shkollor. Kjo do të sigurojë një analizë të saktë dhe të përgjegjshme të marrëdhënieve komplekse midis stresit dhe performancës së nxënësve në shkollë.

1.2.Qëllimi i hulumtimit

Qëllimi i kësaj teme është të analizojë ndikimin e emocioneve në suksesin akademik të nxënësit. Objektivat më të rëndësishme të hulumtimit i kemi të paraqitura më poshtë dhe përmes tyre synojmë të përmbushim qëllimet e tërë hulumtimit të kësaj teme studimi.

Për të kuptuar se si emocioni ndikon në performancën akademike, hulumtimi synon të analizojë marrëdhënien midis niveleve të emocionit të përjetuar nga nxënësit dhe rezultateve të tyre shkollore.

Si dhe synohet të ofrohen sugjerime për përmirësimin e performancës së nxënësve. Hulumtimi synon të identifikojë dhe vlerësojë strategjitë e mundshme të menaxhimit të emocioneve që nxënësit mund të përdorin në ambientin shkollor.

1.3.Pyetjet e hulumtimit dhe hipotezat

Në bazë të shqyrtimit të literaturës janë hasur disa pyetje kërkimore të cilat ishin në interes të këtij punimi.

❖ **Pyetjet hulumtuese janë:**

Çfarë ndikimi kanë emocionet në performancën e nxënësve?

A ka ndikim mosha në intensitetin e emocioneve?

A ka ndikim gjinia në intensitetin e emocioneve?

Hipotezat janë:

H1: Emocionet pozitive ndikojnë në masë të madhe në performancë akademike të lartë të nxënësve në shkollë.

H2: Nxënësit me emocione negative kanë performancë më të ulët sesa nxënësit me emocione pozitive.

II. SHQYRTIMI I LITERATURËS

Ç' ËSHTË EMOCIONI?

EMOCION, - I. m. Kategori konceptuale e psikologjisë që së bashku me kognicionin dhe me motivacionin, si edhe me shumësinë e koncepteve diferenciale të tyre përbëjnë strukturën e vetëdijshme të proceseve dhe të sjelljeve të njeriut.

Termi emocion përdoret në të folmën e përditshme dhe në atë profesionale, e ka prejardhjen nga fjala latine *emovere* "lëvizë".

Psikologu Reinhard Pekrun beson se emocionet akademike janë të gjitha llojet e përvojave emocionale akademike që nxënësit ndjejnë në situata të të mësuarit ose të mësimdhënies . Kur marrim parasysh emocionet akademike, nuk duhet të anashkalojmë dy dimensionet e emocioneve akademike: zgjimi dhe valenca.

Valenca emocionale akademike i referohet nëse stimuli është i këndshëm apo i pakëndshëm, ndërsa zgjimi emocional akademik përshkruan intensiteti emocional që mund të shkaktojë një stimul. Këtu dallojmë emocionet pozitive të zgjimit (p.sh., kënaqësi, krenari), emocionet pozitive (p.sh., relaksimi), emocionet pasive të zgjimit (p.sh., zemërimi, ankthi) dhe negative emocionet (p.sh., depresioni ekstrem, dëshpërimi).

Në mjediset arsimore, emocionet akademike konsiderohen si një faktor kyç që ndikon të mësuarit dhe shumë studime kanë treguar se kur përjetohen disponime pozitive akademike nga nxënësit ata janë në gjendje të promovojnë të nxënit. Studimet mbi rolin e të mësuarit multimedial kanë treguar se nxitja e emocioneve pozitive akademike mund të përshpejtojë të mësuarit.

Emocioni është proces që ka këtë strukturë: situatën stimuluese të organizmit, përceptimin e kësaj situate vlerësimin e rëndësisë së saj dhe reagimin, përkatësisht sjelljen e caktuar nga ana e njeriut ndaj kësaj situate.⁵

⁵ Nushi, Pajazit, *LEKSIKON I PSIKOLOGJISË*- vëllimi I (A-M), Prishtinë, 2014, fq.191.



Figura 1: Struktura e emocionit

Psikologët janë përpjekur për ta përkufizuar emocionin shkencërisht që prej njëqind vjetësh. Për asnjërin nga përkufizimet nuk ka përputhje të plotë, pjesërisht sepse emocionet janë ngjarje komplekse personale, të cilat janë të vështira për t' u kuptuar edhe te vetja edhe te të tjerët.

Psikologët i kanë studiuar emocionet në të katër drejtimet: si eksitim fiziologjik, si ndjenjë subjektive, si kognicion e si sjellje. Eksitimi fiziologjik është pjesë përberëse e të gjitha emocioneve. Ndërsa ndryshimet e mekanizmave fiziologjikë të emocioneve të veçanta janë të vogla, proceset fiziologjike të emocioneve mund të shihen si një fenomen i përgjithshëm i eksitimi, nxitshmërie. Zakonisht sa më i madh të jetë eksitimi, aq më intensive është përjetimi emocional.⁶

Për këtë arsye emocionet përcaktohen nganjëherë si përjetime të qëndrimit subjektiv të nxënësve ndaj ngjarjeve dhe sjelljeve në klasë. Në situata të ndryshme , p.sh., kur një student e jep me sukses ndonjë provim, ai vetë këtë gjendje e përjeton si të qartë, nëse është e natyrës së thjeshtë.

Emocionet shkaktohen nga ngjarje të rëndësishme. Ngjarjet janë domethënëse kur prekin një ose më shumë shqetësime të nxënësit. Emocionet rrjedhin kështu nga ndërveprimi i pasojave aktuale ose të pritshme të një ngjarjeje dhe shqetësimeve të nxënësit.⁷

Emocionet dhe të mësuarit janë të pandashme. Emocionet mund të përmirësojnë dhe të ndërhyjnë në të mësuarit, në varësi të asaj se cilat janë duke nxitur ose ngjyrosur përvojën. Emocionet mund të jenë gjithashtu ngjitëse, me gjendje të forta emocionale pozitive ose negative që infektjnë të tjerët në mjedisin mësimor. Qoftë në një mjedis ballë për ballë apo në internet, gjendjet emocionale të nxënësve – dhe mësuesve – mund të ndikojnë njëri-tjetrit. Kur edukatorët kuptojnë rolin që luajnë emocionet në të nxënës dhe mësimdhënien dhe se si gjendjet emocionale individuale dhe të

⁶ Pettijohn.F, Terry, *Psikologjia*, LILO, Tiranë, 1996, fq.351.

⁷ Nico H. Frijda, *The Emotions – Studies in emotion & social interaction*, Cambridge University Press, 1986, pp.6.

përbashkëta mund të ndikojnë në dinamikën e mjedisit mësimor dhe përvojës, ata mund të krijojnë përvoja më efektive të të mësuarit.⁸

Edhe pse të gjitha proceset psikike të njeriut janë një tërësi e përgjithshme shpirtërore, ato dallohen nga njëra tjetra. Kështu p.sh., proceset emocionale dallohen nga proceset njohëse, intelektuale, së pari në bazë të tri momenteve – karakteristikave të aktivitetit emocional. P.sh., paraqitja dhe reagimi emocional i kushtëzon disa ndryshime me rëndësi fiziologjike si në qarkullimin e gjakut, të frymëmarrjes, të tretjes etj. Nga ana tjetër, këto procese janë të lidhura edhe me levizjet(mimikën) e trupit dhe zërit.

Ndërkaq, karakteristika e tretë ka të bëjë me përjetimin e të gjitha këtyre ndryshimeve si një gjendje të brendshme e të kënaqshme apo të pakënaqshme. Duke u nisur pikërisht nga këto karakteristika, emocionet përkufizohen si ndryshime të gjendjes së aktivitetit të oraganzmit, ndryshime këto që manifestohen me ndryshime fiziologjike, me lëvizje të caktuar dhe me një përjetim karakteristik.

Nga kjo del se emocionet janë procese të ndërlikuara, që përfshijnë perceptimin e situatës së dhënë, e cila kushtëzon ndryshime fiziologjike në organizëm, si dhe ndjenja të caktuara, të cilat bëjnë të reagojmë varësisht nga situatë në të cilën gjendemi.

Emocionet nisin të dobësohen prej momentit kur një situatë apo dukuri fillojmë ta përjetojmë si të këndshme ose të pakëndshme. P.sh, provimit të dhënë, do të vërejmë se intensiteti i ndjenjave do të fillojë të dobësohet sa që në fund edhe do të zhduket.

E tërë kjo flet se emocionet, edhe pse varen nga perceptimet, përfytyrimet dhe të menduarit, sepse me to paraqitet në përgjithësi. Megjithatë, emocionet e kanë pavarësinë e vet dhe ndryshojnë në njëfar mase pavarësisht nga përmbajtja që i ka shkaktuar.⁹

Emocionet zakonisht ndodhin kur ne perceptojmë ndryshime të rëndësishme pozitive ose negative në situatën tonë personale ose në ato që lidhen me ne. Një ndryshim i rëndësishëm pozitiv ose negativ është ai që ndërpret ose përmirëson në mënyrë të konsiderueshme një situatë që rrjedh pa

⁸ [Emotions and learning: what role do emotions play in how and why students learn?](#)

marrur më 13.1.2024.

⁹ Spahiu, Besnik, *Psikologjia*, Enti i teksteve dhe i mjeteve mësimore, Prishtinë, 1985, fq.170-171.

probleme, që lidhet me shqetësimet tona. Ne i përgjigjemi të pazakontës duke i kushtuar vëmendje. Në të kundërt, e zakonshme merret si e mirëqenë, e sigurt, pothuajse e padukshme.¹⁰

Sjellja e dukshme mund të përdoret për të nxjerrë përfundime për gjëndjen emocionale të nxënësit. Disa herë kemi mundësi t' i interpretojmë shprehjet e fytyrës ose sjelljet .P.sh., të qeshurit është pothuajse gjithmonë një tregues i emocionit të këndshëm. Megjithatë, disa herë është e vështirë që emocioni të kuptohet duke u nisur vetëm nga sjellja. P.sh., pse qajmë? Ndoshta sepse kur marrim otë të dobët ndjehemi të trishtuar, ose sepse kur marrim nota të mira ndjehemi të lumtur. Interpretimi i emocionit varet nga mënyra sesi e kuptojmë kombinimin e elementeve fiziologjike, ndjesore, kognitive dhe sjellore.¹¹

Emocioni dhe motivimi i nxënësve

Edukatorët dhe studentët duhet të pranojnë rolin integral që kanë emocionet në të nxënit. Emocionet janë një përgjigje e mishëruar ndaj një stimuli (qoftë real apo i perceptuar, i jashtëm apo i brendshëm) dhe përjetohen përgjatë një vazhdimësie nga pozitive në negative. Në mjedisin mësimor, emocionet mund të luajnë një rol të fuqishëm në mbështetjen ose minimin e të nxënit dhe të mësimdhënies. Emocionet janë në thelb të lidhura dhe ndikojnë në aftësitë njohëse si vëmendja, kujtesa, funksioni ekzekutiv, vendimmarrja, të menduarit kritik, zgjidhja e problemeve dhe rregullimi, të cilat të gjitha luajnë një rol kyç në të mësuarit.

Emocionet pozitive të të mësuarit përfshijnë interesin, kuriozitetin, habinë, pasionin, kreativitetin, angazhimin dhe gëzimin. Këto aktivizojnë sistemin e shpërblimit të trurit, e bëjnë përvojën të dëshirueshme dhe ndihmojnë në fokus dhe vëmendje. Gjendjet pozitive emocionale mund t'u mundësojnë nxënësve të zgjerojnë këndvështrimin e tyre, të shohin alternativa, të vazhdojnë përballë sfidave dhe t'i përgjigjen në mënyrë efektive kritikave dhe dështimeve.

Emocionet pozitive dhe gjendjet e të nxënit që ato promovojnë ndikojnë në mënyrë reciproke në motivimin e nxënësit. Motivimi mund të konsiderohet si shtysa dhe energjia pas të mësuarit. Nxënësit mund të motivohen si nga qëllimet e tyre të brendshme për të mësuar (qëllimet e

¹⁰ Ben-Ze'ev, Aaron, *The Subtlety of Emotions*, The MIT press, pp.14.

¹¹ Pettijohn.F, Terry, *Psikologjia*, LILO, Tiranë, 1996, fq.352.

mjeshtërisë) ashtu edhe nga faktorët e jashtëm si njohja e notave (qëllimet e performancës). Qëllimet e zotërimit shpesh drejtohen nga interesi personal, kurioziteti, rëndësia dhe proceset efektive të rregullimit të të mësuarit. Studentët që demonstrojnë zotërim të orientimit të qëllimit janë treguar të kenë një prirje më produktive ndaj të mësuarit, gjë që rezulton në përvoja më të qëndrueshme të suksesit në të mësuar.

Në anën tjetër të spektrit, gjendjet emocionale negative si ankthi, stresi, trishtimi, mosinteresimi, mosangazhimi, shqetësimi dhe frika mund të pengojnë proceset e të mësuarit dhe motivimin për të mësuar dhe të mbytin zhvillimin e prirjeve efektive të të mësuarit. Nëse një nxënës percepton një kërcënim, vëmendja e tij do të tërhiqet nga kjo, duke ndërhyrë në aftësinë e tij për të mësuar. Në një mjedis të të mësuarit, kërcënimet mund të jenë në formën e dështimit, të qenit të papërgatitur ose të ndjerë të shkëputur nga nxënësit e tjerë ose mësuesi. Emocionet negative joproduktive mund të çojnë në motivim të ulët ose mosangazhim, gjë që mund të ndikojë negativisht në përvojën e të mësuarit të një studenti dhe të paraqesë mjedise dhe dinamika sfiduese për edukatorët për të lundruar gjatë orës së mësimi.

Megjithatë, emocionet negative si konfuzioni mund të jenë gjithashtu një mjet i fuqishëm mësimor..¹²

Efektet motivuese të aktivizimit të emocioneve negative janë të ndryshueshme. Konkretisht, ankthi dhe turpi ulin interesin dhe motivim i brendshëm, por mund të nxisë motivimin për të investuar përpjekje për të shmangur dështimin. Kjo është veçanërisht e vërtetë nëse studenti pret të ketë sukses. Emocionet epistemike negative, të tilla si konfuzioni rreth problemi të vështirë njohës, gjithashtu mund të rrisë motivimin për aq kohë sa nxënësi ende pret zgjidhjen e problemit. Në të kundërt, çaktivizimi nga emocionet negative, të tilla si pashpresa dhe mërzia, në përgjithësi zvogëloni motivimin e nxënësve për të mësuar.

Aktivizimi i emocioneve negative, si ankthi dhe turpi, mund të lehtësojë përdorimin e strategjive të ngurta të të mësuarit si prova të thjeshta dhe memorizimi përmendësh i materialit mësimor.

¹²[Emotions and learning: what role do emotions play in how and why students learn?](#)

Emocionet negative zvogëlojnë aftësinë e nxënësit për të përdorur mendimin dhe veprimin fleksibël, ata gjithashtu minojnë vetërregullimin e tyre. Për shembull, ankthi mund t'i motivojë studentët që mbështeten në udhëzimet e jashtme nga mësuesit dhe prindërit.¹³

2.1.TEORITË E EMOCIONIT

Teoritë për shpiegimin e emocioneve kanë qenë me dyzina. Kjo ndoshta për dy arsye: ose ngaqë emocioni është një përvojë intime, subjektive ose ngaqë ai është një përzierje e aq ndjenjave të mundshme saqë ne nuk mund të pajtohemi me një teori të vetme.¹⁴

Ndër orvatjet që të shpjegohet aktiviteti emocional i njerëzve në tërësi, mund t'i dallojmë dy grupe teorishë. Njërin grup e përbëjnë teoritë me të cilat dëshirohet të tregohet ku qëndron kuptimi i paraqitjes së ndjenjave në jetën e njeriut dhe çfarë roli kanë ndjenjat në orientimin dhe adaptimin e njeriut me realitetin. Grupin tjetër e përbëjnë teoritë të cilat i kushtojnë kujdes shpjegimit të rolit të proceseve të natyrshme neurofiziologjike në të reaguarit emocional në të cilën përfshihen edhe emocionet e lidhura me performanën akademike të nxënësve.¹⁵

Teoritë kryesore të emocionit mund të grupohen në tri kategori kryesore: *fiziologjike*, *neurologjike*, dhe *njohëse*.

- **Teoritë fiziologjike** sugjerojnë se përgjigjet brenda trupit janë përgjegjëse për emocionet.
- **Teoritë neurologjike** propozojnë që aktiviteti brenda trurit na çon në përgjigjet emocionale.
- **Teoritë njohëse** argumentojnë se mendimet dhe veprimtari të tjera mendore luajnë një rol thelbësor në formimin e emocioneve.

Disa prej teorive fiziologjike përkrahin idenë se trupi i njeriut është i prirur të reagoj ndaj stimujve të jashtëm fizikisht, ato shpjegojnë se si emocionet motivojnë nxënësit për të reaguar shpejtë ndaj stimujve. Disa nga teoritë më të njohura fiziologjike janë:

2.1.1.Teoria e Evulucionit të Emocionit

¹³ [Emotions and Learning by Reinhard Pekrun](#)

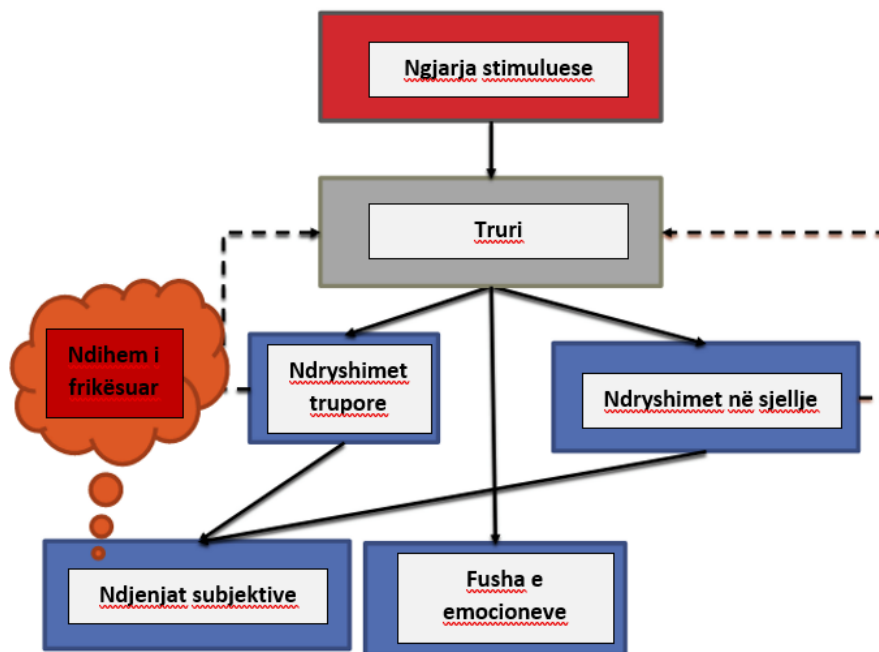
¹⁴ Pettijohn.F, Terry, *Psikologjia*, LILO, Tiranë, 1996, fq.357.

¹⁵ Dr. N. Rot, *Psikologjia e përgjithshme*, Enti i teksteve dhe i mjeteve mësimore, Prishtinë, 1986, fq.187.

E formuluar nga Charles Darwin(2013) thotë se “emocionet kanë evoluar sepse janë adaptive dhe i lejojnë si njerëzit ashtu dhe kafshët për të mbijetuar dhe riprodhuar. Ndjenja e dashurisë i shpien njerëzit drejt nevojës për të kërkuar bashkëshortë dhe për të ripordhuar, ndjenja e frikës i detyron njerëzit për të luftuar ose për t’u larguar nga burimi i rrezikut”.¹⁶

2.1.2. Teoria James-Lange

Teoria James-Lange e Emocionit është një nga teoritë më të hershme të psikologjisë moderne.¹⁷ Për shumë prej nesh është e qartë se emocioni vjen përpara se të veprojmë: ne ia mbathim sepse jemi të frikësuar; zihemi sepse jemi të zemëruar; qajmë sepse ndjejmë trishtim. William James (1884) dhe Carl Lange (1885) duke punuar secili më vete arritën në përfundime të ngjajshme, sipas të cilave sjellja i paraprinë emocionit. Ky kuptim njihet me emrin Teoria James-Lange e Emocionit. Sipas kësaj teorie ne ndjejmë trishtim për shkak se jemi duke qarë. Trupat tanë reagojnë automatikisht ndaj disa ngacmuesve mjedisorë dhe ne bëhemi të vetëdijshëm se këto reagime (edhe ato sjellore edhe ato fiziologjike) formojnë një emocion të caktuar, të cilin më pas e ndjejmë.



¹⁶ "Theories of Emotion"

¹⁷ [Theories of Emotion](#)

Figura 2: Paraqitja grafike e Teorisë James-Lange. Burimi : James – Lange Theory.

Sipas teorisë së Xhems-Langut emocionet lindin kur ne në situatën e përceptuar reagojmë refleksivisht me ndryshimet në funksionimin e disa organeve të brendshme. Këto ndryshime organike i përjetojmë si sensacione organike dhe pikërisht këto sensacione mbi ndryshimet në organet tona të brendshme e përbëjnë thelbin e emocioneve. Sipas kësaj teorie konsiderohet se ne qajmë - pse jemi të pikëlluar për arsye se qajmë, ndërsa jemi të zemëruar për arsye se i shtrengojmë grushtat.¹⁸

Reagimi jonë emocional varet nga mënyra se si i interpretojmë stimujt e jashtëm në reaksione fizike. Për shembull, kur nxënësi sheh në test detyra që i duken se nuk i ka parë kurrë më parë ndjen frikë. Ai fillon të dridhet dhe zemra fillon t'i rrahë fortë".¹⁹

Megjithatë, shumë shkenctarë e kanë kritikuar Teorinë James-Lange si një teori që nuk mund të verifikohet. Edhe studimet e kohëve të fundit tregojnë se emocionet janë shumë më komplekse sesa kjo teori.²⁰

2.1.3. Teoria e Cannon – Brad

Teoria Cannon-Bard Zhvilluar nga Walter Cannon dhe Philip Bard në vitet 1920, u zhvillua për të hedhur poshtë teorinë e James Lange. Kjo teori parashtrohet se ndryshimet trupore dhe emocionet ndodhin njëkohësisht në vend të njërit menjëherë pas tjetrit. Së pari, ai sugjeroi që njerëzit mund të përjetojnë reagime fiziologjike të lidhura me emocione, mirëpo pa i përjetuar realisht ato emocione "zemra mund të ju rrahë për shkak se keni qenë duke ushtruar dhe jo për shkak se keni përjetuar frikë".²¹

Një nga kritikantët për teorinë James-Lange ishte se shumica e emocioneve kanë pothuajse të njëjtin eksitim. Walter Cannon (1927) dhe Philip Bard (1928) shprehën idenë se kur një person

¹⁸ Dr. N. Rot, Psikologjia e përgjithshme, Enti i teksteve dhe i mjeteve mësimore, Prishtinë, 1986, fq.187-188.

¹⁹ Prinz, J. (2004). "Emotions embodied", Solomon, R. Thinking about Feeling: Contemporary Philosophers on Emotions (PDF). Oxford University Press. fq. 44–59.

²⁰ Prinz, J. (2004). "Emotions embodied", Solomon, R. Thinking about Feeling: Contemporary Philosophers on Emotions (PDF). Oxford University Press. fq. 44–59.

²¹ Po aty.

përceptonte një ngacmues nga mjedisi, në tru atij i reagonte talamusi. Sipas kësaj teorie, talamusi dërgon impulse në korën e trurit dhe njëkohësisht kontrollon eksitimën e përgjithshëm fiziologjik të sistemit nervor simpatik. Kjo është arsyeja që emocioni dhe eksitimi fiziologjik rrjedhin në të njëjtën kohë.²²

Teoria e emocionit e Cannon-Bard është konsideruar si jo fort e saktë. Ndryshe nga ç' pohohej në fillim, rol qëndror në përjetimin e emocionit nuk luan talamusi, por hipotalamusi. Megjithatë, ashtu si edhe teoria James-Lange, edhe kjo nuk mund të vërtetohet: nuk dihet me saktësi nëse ndjenja rrjedh paralelisht ose mbas ndryshimeve fiziologjike.

Sipas teorisë hipotalamike, për paraqitjen e emocioneve mjafton që në korën e trurit të mbërrijnë impulset prej hipotalamusit, i cili është i aktivizuar. Ky aktivizim i hipotalamusit njëkohësisht e shkakton bartjen e impulseve nervore në korën e trurit dhe në organet e caktuara të brendshme. Pra, këto organe të brendshme nuk është e thënë se për të pasur emocione patjetër duhet të jenë të aktivizuara për to.²³

2.1.4. Teoria e eksitim-kognicionit e Schachter-Singer

Kjo teori, e zhvilluar nga Stanley Schachter dhe Jerome E. Singer, fut elementin e arsytimit në procesin e emocionit. Teoria hipotezon se kur përjetojmë një ngjarje që shkakton zgjimin fiziologjik, ne përpiqemi të gjejmë një arsye për zgjimin. Atëherë ne përjetojmë emocionin.

Ata dëshmuar se të gjitha ndryshimet që ekzistojnë në eksitimën fiziologjik të emocioneve janë relativisht të vogla dhe se kognicioni luan një rol të madh në kushtëzimin e emocioneve. Teoria e emocionit e Schachter-Singer pohon se kur përjetojmë emocion, para së gjithash, ne jemi të eksituar fiziologjikisht. Më pas kërkojmë një shpjegim mjedisor për eksitimën që kemi. Ne e interpretojmë kognitivisht situatën dhe e emërtojmë eksitimën si emocion përkatës.²⁴

²² Pettijohn.F, Terry, *Psikologjia*, LILO, Tiranë, 1996, fq.359.

²³ Dr. N. Rot, *Psikologjia e përgjithshme*, Enti i teksteve dhe i mjeteve mësimore, Prishtinë, 1986, fq.188.

²⁴ Pettijohn.F, Terry, *Psikologjia*, LILO, Tiranë, 1996, fq.359.

2.1.5. Teoria funksionale e Plutchik

Robert Plutchik (1980) është ai që përshkroi teorinë funksionale të emocionit. Ai e konsideronte emocionin si një zinxhir reagimesh që vijnë njëri mbas tjetrit; ngjarja ngacmuese (stimuluese), kognicioni, ndjenja dhe sjellja për të mbijetuar. P.sh., në qoftë se nxënësi sheh një problem të panjohur, problemi(detyra) do të jetë pikasja e të huajit (ngjarja ngacmuese), të menduarit e zgjidhjes ose dështimit (kognicioni), përjetimi i frikës se mos nuk do të di ta zgjidhë (ndjenja) dhe refuzimi i zgjidhjes së detyrës(sjellja). Kjo seri reagimesh do të ndodhë gjatë atyre emocioneve që kanë funksion mbrojtës.

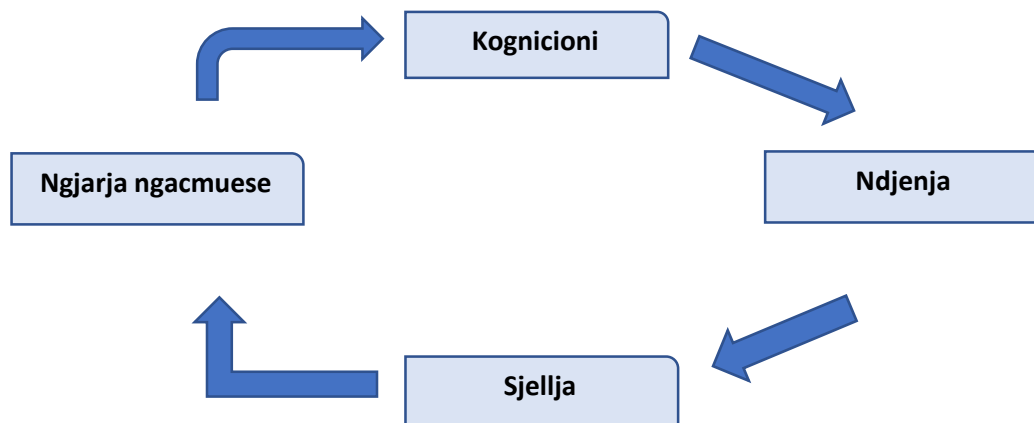


Figura 3: Zinxhiri i reagimeve sipas Plutchik

Teoria e Plutchik është një përpjekje për të kuptuar funksionin e emocioneve në jetën tonë të përditshme e cila është aq komplekse.

2.1.6. Teoria e kalimit nga njëri emocion tek i kundërti i tij

Richard Solomon (1980) përpunoi një teori motivacional-emocionale e cila shikon emocionet si çifte polare (p.sh., frikë - mungese e frikës, kënaqësi - dhimbje).

Teoria e kalimit të emocioneve nga njëri emocion tek i kundërti i tij thotë se kur përjetohet një emocion, emocioni i kundërt me të ndrydhet, nuk aktivizohet. P.sh, në qofë se nxënësi trembet nga të pyeturit me gojë sepse është përqeshur nga shokët a mësuesi, atëhere i lind emocioni i frikës dhe emocioni i kundërt me të është i ndrydhur. Nëse ngacmuesi që shkakton frikë vazhdon të jetë i pranishëm, pas pak frika bie dhe ai trimërohet. P.sh nëse shoku a mësuesi nuk ka bërë sjellje përqeshëse , nxënësi do të ndjejë më pak frikë dhe do të trimërohet gradualisht ngaqë nuk është ndjerë i përbuzur apo nuk ka ndjerë frikë nga tallja me të. Në qoftë se ngacmuesi largohet, atëhere emocioni fillestar zhduket dhe zëvendësohet tërësisht nga emocioni i dytë.

Teoria e kalimit nga njëri emocion tek i kundërti i tij është një përpjekje për të lidhur gjendjet emocionale me motivacionin dhe ka mundësi që kjo teori të bëhet më e rëndësishme në të ardhmen.²⁵

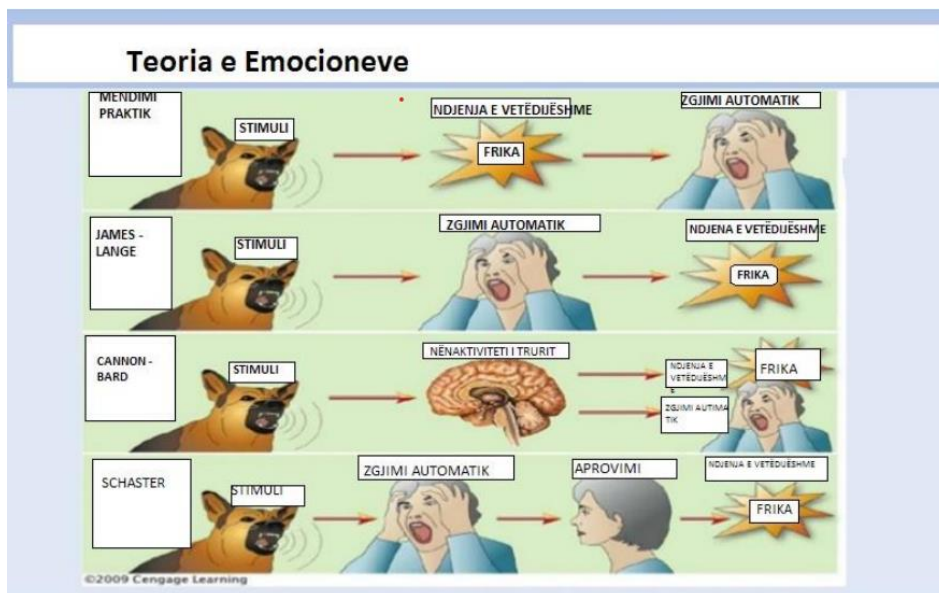


Figura 4: Krahueshmëria e teorive të emocioneve. Burimi: Cotton, J.L. (1981) "A review of research on Schacter's theory of emotion and the misattribution of Arousal"

²⁵ Pettijohn, F. Terry, *Psikologjia*, LILO, Tiranë, 1996, fq.360-361.

2.1.7. Teoria e Përgjigjes Emocionale

Parashikon që komunikimi i mësuesit stimulon përgjigjet emocionale të studentëve që drejtojnë sjelljet e tyre të qasjes-shmangies.

Për të testuar këtë teori, studentët raportuan perceptimet e tyre për komunikimin e mësuesit (fuqia dhe drejtësia), përgjigjet emocionale të studentëve (kënaqësia, zgjimi dhe dominimi) dhe treguesit e qasjes së tyre - shmangia (të mësuarit kognitiv, të mësuarit afektiv dhe motivimi shtetëror).

Përgjigjet emocionale ishin parashikues më të mirë të të nxënës kognitiv dhe motivimit të gjendjes në krahasim me komunikimin e instruktorit. Megjithatë, komunikimi i instruktorit ishte një parashikues më i mirë i të mësuarit afektiv në krahasim me përgjigjet emocionale. Për të testuar natyrën shkakësore të kësaj teorie, u përdorën analizat e rrugës. Modelet nuk u mbështetën. Së bashku, teoria u mbështet pjesërisht. Diskutohen implikimet, kufizimet, drejtimet e ardhshme dhe një vlerësim i teorisë.²⁶

2.2. KARAKTERISTIKAT E EMOCIONIT

2.2.1. Fiziologjia e emocionit

Jeni duke shkuar në shtëpi aty nga mesnata. Jeni krejt vetëm dhe, megjithëse e dini që nuk duhet, vendosni t'i bini shkurt mespërmes një sheshparkimi të boshatisur. Në mes të rrugës, filloni të dëgjoni hapa mbrapa, ktheni kokën dhe vini re dikë duke ardhur drejt jush. Çfarë ndryshimesh psikologjike ndodhin në trupin tuaj?

Bebëzat e syve zmadhohen dhe ju keni mundësi të shihni më shumë në situatën me rrezik. Entë që çojnë gjak në stomak ngushtohen dhe tretja ngadalesohet, ndërsa entë e gjakut të muskujve zgjerohen duke siguruar gjak të mjaftueshëm për muskujt në rast se ju duhet të ndesheni ose të vraponi. Ju shtohet frymëmarrja dhe rrahjet e zemrës për t'u shpënë më shumë oksigjen dhe gjak të gjithë muskujve. Djersini për të pakësuar zjarminë që ndjeni. Pankreasi juaj sekreton në gjak hormonin glukagon për të sinjalizuar djegien e sheqerit për energji shtesë. Gjëndrat e adrenalit

²⁶ [Understanding Emotional Response Theory: The Role of Instructor Power and Justice Messages](#)

sekretojnë hormonet epinephrine dhe norepinephrine me qëllim që këto reaksione eksituese të vazhdojnë aq sa zgjatë edhe rreziku. Këto ndryshime fiziologjike shkaktohen kryesisht nga veprimi i sistemit nervor simpatik.

Edhe truri merr pjesë në emocionet. Korja e trurit ka rëndësi për interpretimin e emocionit. Sistemi limbik, veçanërisht hipotalamusi dhe amygdala luajnë një rol jetik për emocionin. Paul MacLean (1968) bëri të ditur se sistemi limbik merr pjesë në emocionet që janë të domosdoshme për të mbijetuar. Emocione të tilla si frika, zemërimi dhe gëzimi kanë evoluar sepse janë të lidhura me sjelljet e mbijetesës si gjuetia, mbrojtja dhe çiftëzimi.

2.2.2.Zhvillimi i emocioneve

Për sa i përket emocioneve negative në fillim shfaqet pakënaqësia e përgjithshme, pastaj, brënda 6-8 muajsh zhvillohet zemërimi, refuzimi dhe frika. Emocionet pozitive zhvillohen më ngadalë; kënaqësia e përgjithshme gjatë vitit të dytë të jetës kthehet në afeksion dhe gëzim. Sipas Bridge aty nga mosha dy vjeç mund të dallohen shumë emocione pozitive.

Të mesuarit është shumë i rëndësishëm për emocionin dhe shumë emocione ka gjasa të jenë mësuar përmes kushtëzimit. Megjithatë shumë shprehje emocionale duket se janë universale, përgjegjëse për ndryshimet nga kultura në kulture janë ndryshimet në të mësuar.

Përkrahja e nxënësve për të zhvilluar aftësitë e rregullimit të emocioneve do të jetë e rëndësishme për shumë aspekte të jetës së tyre, duke përfshirë arsimin dhe mjediset e punësimit në të ardhmen, në marrëdhëniet e tyre ndërpersonale dhe për mirëqenien e tyre sociale dhe emocionale. Nxënësit me aftësi të kufizuara dhe sfida zhvillimore shpesh kanë nevojë për mbështetje shtesë për të kuptuar dhe rregulluar emocionet e tyre. Si mësues ju mund të ndihmoni të mbështesni të gjithë studentët me këto aftësi.

Rregullimi i emocioneve përfshin njohjen, menaxhimin dhe shprehjen e emocioneve në mënyra adaptive dhe u lejon të rinjve të mësojnë, socializohen dhe përfshihen në aktivitetet e përditshme. Mbështetja e të rinjve për të zhvilluar strategji të rregullimit të emocioneve ndihmon në ndërtimin e aftësive të tyre elastike dhe përbaluese, duke u dhënë atyre burimet për të përballuar dhe për të pasur sukses kur përballen me sfida. Rezistenca ndihmon gjithashtu në mbrojtjen e të rinjve nga

humori i ulët, ankthi dhe probleme të tjera të shëndetit mendor, që mund të lindin gjatë adoleshencës.

Nxënësit me aftësi të kufizuara ose me vonesa në zhvillim shpesh kanë nevojë për mbështetje dhe kohë shtesë për të mësuar aftësitë e rregullimit të emocioneve. Disa nxënës (të tillë si ata me autizëm, paaftësi intelektuale ose çrregullim sfidues kundërshtar) do ta kenë të vështirë të identifikojnë emocionet dhe të sillen në mënyra të përshtatshme shoqërore. Ata mund të përjetojnë më shumë shpërthime, sfida dhe sjellje të tjera sfiduese të cilat mund të shkaktohen nga vështirësitë me rregullimin e emocioneve.

Disa të rinj zhvillojnë rregullimin e emocioneve dhe elasticitetin në mënyrë më të pavarur, ndërsa të tjerë mund të kenë nevojë për mbështetje shtesë për të mësuar këto aftësi. Me mbështetjen e duhur, të rinjtë mund të mësojnë të menaxhojnë emocionet e tyre dhe të zhvillohen në të rinj të rritur elastikë.

2.2.3.Llojet e shprehjes emocionale

Emocionet manifestohen në lëvizjet e llojllojshme, e para së gjithash në shprehjen e fytyrës, në lëvizjet e trupit dhe në ndryshimet e trurit. Më së shpeshti si shprehje të emocioneve paraqiten lëvizjet e fytyrës. Ne edhe vetë në gjendjen emocionale tregojmë një minutë të caktuar, ashtu sikurse në bazë të shprehjes së fytyrës së të tjerëve që konkludojmë mbi emocionet e tyre. Është studiuar se cilat nga lëvizjet e fytyrës paraqesin shprehjet që në emocione bien në sy të shumtën e herës. Është konkluduar se këto janë lëvizjet e musklave rreth e përqark syve dhe musklave rreth gojës. Në bazë të këtyre lëvizjeve formohen ndryshimet karakteristike në shprehjen e fytyrës me rastin e ndjenjave pozitive dhe me rastin e ndjenjave negative. Me rastin e kënaqësisë, musklat rreth syve dhe gojës janë të ngritura përpjetë, kurse me rastin e pakënaqësisë këto muskla janë të ulura (të lëshuara).

Edhe zëri i njeriut është shenjë mjaft tipike e emocioneve. Dënesja dhe vajtimi, bie fjala, janë karakteristike për pikëllimin, të qeshurit për gëzimin, bërtima e madhe për frikën dhe befasinë. Edhe të folurit e përditshëm e shpreh emocionalitetin e atij që flet. Te zemërimi zëri rëndom është

i lartë, fjalët e gjata shkurtohen, ndërsa pushimet ndërmjet tërësive të të folurit zvogëlohen. Te pikëllimi tempoja e të folurit ngadalësohet dhe pushimet midis fjalëve zgjaten. Shprehja emocionale e zërit luan rol të rëndësishëm gjatw performancws nw klasw. Sipas disa gjurmuesve zëri i tregon emocionet me shumë se pamja e fytyrës.

Me ndihmën e aparateve të veçanta, me vibrografe, mund t'i vërtetojmë ndjenjat dhe ndryshimet në ndjenjat edhe tek ata njerëz, të cilët përndryshe në mënyrë të suksesshme i fshehin emocionet e veta.

Në komunikimin në klasë nxënësit gjithnjë përcjellin shprehjen e tyre emocionale. Në bazë të kësaj çmohen si reagojnë ndaj sjelljeve tona, çmohen qëllimet e tyre dhe e orientojnë aktivitetin e tyre në klasë.

Studimet tregojnë se shpeshherë - shprehjet e njëjta personat e ndryshëm - mund t'i çmojnë si shprehje (ekspresione) të emocioneve të ndryshme. Shpesh, bie fjala, shprehjen e fytyrës, të cilën disa e çmojnë si shprehje të frikes, të tjerët e çmojnë si shprehje të habisë ose të zemërimit. Psikologu amerikan, Vudvorti (R. Woodvorth), në bazë të rezultateve të një numri të madh gjurmimesh mbi saktësinë e të çmuarit të emocioneve, e konstruktoi shkallën, e cila në mënyrë të dukshme i tregon konstatimet mbi mundësitë e dallimit të emocioneve sipas shprehjes së fytyrës. Ai i ndau emocionet në këto gjashtë grupe:

- I. *dashuria, lumturia, gëzimi;*
- II. *II. befasia;*
- III. *III frika dhe vuajtja;*
- IV. *IV. zemërimi dhe vendosmëria;*
- V. *V gërdia dhe neveria;*
- VI. *VI përbuzja.* ²⁷

Nëse ka ndonjë gjë dalluese në lidhje me emocionet, është se, edhe nëse ato zakonisht ndodhin gjatë të folurit, ato nuk janë të folur, madje as thjesht forma të të shprehurit.²⁸

²⁷ Dr. N. Rot, *Psikologjia e përgjithshme*, Enti i teksteve dhe i mjeteve mësimore, Prishtinë, 1986, fq.176-179.

²⁸ Katz, Jack, *Hoë emotions ëork*, The University of Chicago press, 1999, pp.4.

2.2.4.Si ndikojnë emocionet në mësim?

Emocionet ndikojnë ku e përqendrojmë vëmendjen tonë; në të vërtetë, gjërat që mbartin më shumë ngarkesë emocionale për ne, kanë më shumë gjasa të tërheqin vëmendjen tonë sesa gjërat që nuk e tërheqin.

Dy mësues në klasa të veçanta të dy japin një mësim mbi procesin e kthimit të një projektligji në ligj në qeverinë amerikane. Njëri e mëson atë nga një libër shkollor, tjetri e mëson duke i përfshirë studentët në një diskutim mbi një çështje aktuale që lidhet me studentët: kostoja e lartë e arsimit të lartë. Nxënësit në skenarin e parë e mësojnë përmendësh procesin për testin, por më pas e harrojnë shpejt. Në krahasim, studentët në skenarin e fundit janë të angazhuar emocionalisht, duke u shkruar letra përfaqësuesve të tyre në Kongres dhe duke zbatuar atë që mësuuan për të trajtuar sfida të tjera shoqërore.

Emocionet na ndihmojnë të kujtojmë dhe të marrim informacione. Në fakt, kujtimet emocionale janë shumë më të gjalla dhe më të lehta për t'u kujtuar sesa kujtimet jo-emocionale.

Gëzimi që ata përjetojnë duke kënduar dhe kërcyer këngët rreth fakteve të matematikës i ndihmon studentët të mësojnë shpejt tabelat e tyre të shumëzimit.

Gjendja jonë emocionale dhe reagimi ynë emocional ndaj përmbajtjes akademike mund të ndikojnë në aftësinë tonë për të arsyetuar.

Një studim zbuloi se pjesëmarrësit që ishin në humor pozitiv i zgjidhnin më lehtë problemet e orientuara nga logjika sesa ata me humor negativ. Në një tjetër eksperiment, studiuesit zbuluan se kur u përballën me probleme në lidhje me merimangat që kërkonin arsyetim logjik, pjesëmarrësit që vuanin nga fobia e merimangës performuan më keq se ata pa këtë fobi.

Emocionet pozitive na ndihmojnë të mendojmë në mënyrë më fleksibël dhe kreative kur përballemi me një problem për të zgjidhur.

Përpara se të përpiqet të zgjidhë sfidën e pafundme dhe në dukje të pamundur të krijimit të një sistemi të organizuar për braktisjen e nxënësve në mëngjes, drejtoresha drejton stafin e saj në një lojë budallaqe që i bën të gjithë të qeshin, duke i vendosur ata në një humor të mirë. Si rezultat,

idetë për zgjidhjen e problemit janë të shumta dhe entuziazmi është i lartë për testimin e disa metodave të ndryshme.

Emocionet na ndihmojnë të mësojmë, duke u integruar me përpunimin tonë kognitiv për të udhëhequr të menduarit dhe vendimmarrjen tonë.

Një student që mëson të lexojë ndjen konfuzion pasi lexon një fjali të caktuar, sepse fjalia nuk kishte kuptim për të apo për tregimin. Ai kthehet dhe e rilexon fjalinë me më shumë kujdes dhe kupton se konfuzioni i tij është shkaktuar nga shqiptimi i gabuar i një fjale. E thënë thjesht, gjendja emocionale e konfuzionit është ajo që e udhëhoqi mësimin e tij në këtë rast.

Emocionet na motivojnë për të mësuar, veçanërisht ato pozitive si kënaqësia.

Ekspertja e emocioneve dhe të mësuarit, Mary Helen Immordino-Yang, na kërkon të shqyrtojmë pse një student dëshiron të zgjidhë një problem fizik. "Arsyet janë thelbësisht emocionale," shkruan ajo, "dhe variojnë nga kënaqësia e prindërve të tij, tek shpërblimi i brendshëm i gjetjes së zgjidhjes, tek shmangia e ndëshkimit ose mosmiratimi i mësuesit, tek dëshira për të ndjekur një koleg të mirë."²⁹

2.2.5.Ndryshimet organike me rastin e emocionit

Siç kemi thënë, pjesën përbërse të emocioneve e përbëjnë ndryshimet në funksionin e organeve të shumëllojshme. Këto ndryshime trupore të ndjenjat intensive janë mjaft të dukshme. Tek individët të cilët janë në gjendje emocionale, shpeshherë mund të vërehet të skuqurit ose të zverdhurit, të dridhurit ose djersitjen. Mu për shkak të ndryshimeve që paraqiten, ndërmjet të tjerave, në funksionimin e zemrës, për një kohe të gjatë është konsideruar se qendra e emocioneve gjendet në zemër, kështu edhe sot, për të treguar se ekziston ndjenja intensive, zihet në gojë zemra. Ndryshimet trupore të studiuara më së shpeshti dhe më qartë me rastin e emocioneve janë ndryshimet në qarkullimin e gjakut dhe në frymëmarrje, si dhe në përqueshmërinë e rrymës elektrike nëpër lëkurë. Duke shfrytëzuar një aparaturë të veçantë është e mundur që në emocione të regjistrohen ndryshimet në funksionin e zemrës, në numrin e rrahjeve të pulsit dhe në tensionin

²⁹ [How Do Emotions Affect Learning?](#)

e gjakut. Në një studim të këtillë u vërtetua se, bie fjala, tek studentët gjatë kohës së provimit tensioni i gjakut bëhet për 15 mm më i lartë se tensioni normal dhe se pulsi është për 25 të rrahura mbi atë mesatar. Po në këtë studim, si edhe në shumë të tjerë, janë vërtetuar edhe ndryshimet në ritmin e të marrit frymë, dhe në zgjatjen e periodës së marrjes frymë, e cila, në gjendjen emocionale zmadhohet në krahasim me periodën e nxjerrjes së ajrit.

Sipas mendimit të ekspertëve, kuptimi i ndryshimeve të ndryshme trupore në gjendjen emocionale është që organizmi të aftësohet për mundim më të madh në situatën, e cila ka shkaktuar emocionin. Emocionet, e veçanërisht emocionet intensive, kryesisht i shkaktojnë ato situata, të cilat për njeriun paraqesin rrezik potencial. Në situatën e këtillë, frymëmarrja e shpejtuar, e veçanërisht marrja e shpejtuar e ajrit, paraqet siellje të zmadhuar të oksigjenit në organizëm dhe e bën të mundshëm shndërrimin e shpejtuar të lëndëve ushqimore në energji. Shtimi i qarkullimit të gjakut dhe shtimi i derdhjes së gjakut në tru dhe në gjymtyra, si dhe zvogëlimi i derdhjes së gjakut në organet e brendshme, e bëjnë të mundur funksionimin më intensiv të trurit dhe përdorimin më të suksesshëm të gjymtyrëve. Edhe ndryshimet e tjera trupore kontribuojnë në aktivizimin më të madh të organizmit në aftësimin e tij më të mirë që t'i përballojë rrezikun të papritur, rrezik ky i cili edhe e ka shkaktuar gjendjen emocionale.³⁰

2.2.5.1.Emocionet mes nxënësve

Emocionet përfshijnë përvoja subjektive që ndryshojnë midis tyre individët. Nxënës të ndryshëm mund të përjetojnë emocione të ndryshme, edhe në të njëjtën situatë. Për shembull, një nxënës mund të jetë i emocionuar kur bën detyrën e sotme të shtëpisë në matematikë, ndërsa një nxënës tjetër ndihet i frustruar.

Nxënësit gjithashtu mund të ndryshojnë në mënyrën se si reagojnë emocionalisht ndaj lëndëve të ndryshme shkollore. Për shembull, një student mund të kënaqet me matematikën, por të mërzhitet nga mësimi i gjuhës, ndërsa një student tjetër mund të jetë ai e kundërta—mërzhiten nga matematika, por kënaqen me gjuhët. Emocionet në lëndë të ngjashme (të tilla si matematika dhe shkenca) janë shpesh të ngjashme, por emocionet e përjetuara në lëndë të ndryshme (të tilla si matematika kundrejt gjuhëve) mund të jenë krejt të ndryshme.

³⁰ Dr. N. Rot, *Psikologjia e përgjithshme*, fq.173-174.

2.3.KLASIFIKIMI I EMOCIONEVE

Numri i përjetimeve emocionale të njeriut është mjaft i madh. Lidhur me klasifikimin e tyre ndeshim në ndarje të ndryshme, sipas kriterëve të ndryshme. Ndër shumë emocione i dallojmë ato themeloret, të cilat janë edhe një bazë e të gjitha emocioneve të tjera. Mund të thuhet se emocionet themelore, disa autorë i quajnë edhe primare, zhvillohen në bazë të trashëgimit. Në këtë grup emocionesh, ndër më të rëndësishmet duhet përmendur: *frikën, zemërimin, gëzimin dhe pikëllimin*.

Emocionet pozitive të përjetuara nga nxënësit përfshijnë kënaqësinë, interesin, shpresën dhe krenarinë, ndërsa emocionet negative mund të jenë zemërimi, ankthi, zhgënjimi dhe mërzia.

Frika

Është një lloj emocioni themelor, karakteristik sidomos për fëmijët. Kjo shfaqet si reagim ndaj situatave të papritura si dhe ndaj situatave që vlerësohen si të rrezikshme për një individ. Frika është emocion i pakëndshëm, e cila ndikon që nxënësi të ndjehet i paaftë, i rrezikuar dhe jo i sigurt për ta evituar rrezikun. Siç kemi përmendur, në bazat fiziologjike të ndjenjave mund të konstatojmë se mu ky lloj emocioni ndikon në ndryshime fiziologjike të organizmit të njeriut, si:

Frymëmarrja e shpejtuar

Ngritja e tensioni

Tharja e fytit

Dridhja e trupit, etj

Frika ka ndikim edhe në proceset intelektuale. Kjo zvogëlon nivelin e koncentrimit të nxënësit në mësim, ndikon në të menduarit, ndryshon sjelljen e nxënësit, pra ai bën disa gjëra të cilat në situatë stabile nuk do t'i bënte. Ky lloj emocioni është i lidhur edhe me çrregullime psikike, veçanërisht me neurozat, p.sh., kur njeriu frikohet pa ndonjë arsye të vërtetë.

Ndërsa nxënësi ndjehet i pasigurt në klasë, ndjenë frikë nga gjëra të ndryshme kjo mund të ndikojë në arritjet e nxënësve, dhe mund të ndikojë drejtpërdrejt në performancën akademike nëse një

nxënës nuk është në gjendje thithin materialin gjatë mësimit ose për t'u fokusuar gjatë shikimit të testit.

Në vitet e para të jetës frika është reaksion ndaj gjërave dhe personave konkretë. Më vonë, ndryshohet përmbajtja e saj varësisht nga situatë, qëllimi dhe nevoja në të cilin gjendet një individ. P.sh., në shkollë kemi raste kur arsimtarët, për ta përqendruar vëmendjen e nxënësve në mësim, si dhe për të mbajtur disiplinën e përdorin frikën. Pra, ky lloj emocioni shfaqet shpesh si motiv kryesor për sjelljen e njeriut.

Kuptohet, prindërit e përdorin frikën si mjet edukimi, natyrisht në një masë më të vogël sesa në të kaluarën. Edhe pse në disa raste mund të përdoret si një dukuri normale, që sinjalizon rrezik, të zëmë t'i mësojmë fëmijët të frikohen nga rryma elektrike, zjarri, uji, trafiku etj., kjo prapëseprapë është emocion negative. Prandaj, si e tillë edhe mund të ndikojë në paraqitjen e pasojave të mëdha psikofizike te njeriu.

2.3.1.A mund t'i bëjë frika nxënësit të kenë rezultate më të ulëta në provime?

Është një fakt i njohur që studentët shpesh ndihen nervoz përpara se të marrin provime. Në fund të fundit, provimet mund të jenë situata të rrezikshme që mund të përcaktojnë nëse një student kalon apo jo një klasë ose futet në shkollën e tyre të ëndrrave. Por ajo që është më pak e njohur është efekti që mund të ketë frika në rezultatet e provimeve.

Studime të shumta kanë treguar se ankthi dhe stresi mund të çojnë në rezultate më të ulëta të testeve, edhe në mesin e studentëve që përndryshe janë të përgatitur mirë. Një arsye për këtë është se frika mund të çojë në "ankth testi", i cili mund t'i bëjë "studentët të boshojnë" në pyetje ose të bëjnë gabime të pakujdesshme. Frika gjithashtu mund t'i shtyjë studentët të përqendrohen në performancën e tyre, në vend të materialit mbi të cilin po testohen. Si rezultat, është e rëndësishme që studentët të gjejnë mënyra për të qetësuar nervat e tyre përpara se të marrin një provim.³¹

³¹ [How Fear Affects Students' Thinking](#)

Zemërimi

Është një lloj ndjenje themelore, karakteristike si për fëmijë ashtu edhe për të rritur. Derisa te fëmijët ky lloj ndjenje paraqitet me rastin e pengimit të plotësimit të ndonjë lloj motivi, të të rriturit zemërimi mund të manifestohet edhe në forma tjera, si: me hidhërim, tërbim, mëri etj., të cilat shfaqen, për shembull, kur i rrituri ka pengesa për realizimin e ndonjë qëllimi lidhur me afirmimin e mëtejme, pozitën, mosrealizimin e planeve personale etj.

P.sh nxënësit në klasë mund të përballen me emocionin e zemërimit atëherë kur hasin në pengesë për realizimin e qëllimit të tyre – të marrin notë të mirë, apo kur dështojnë të shpërblehen si më të mirët për një detyrë ose projekt të realizuar.

Zemërimi në fëmijërinë e hershme manifestohet me lëvizje agresive të shprehura në një mënyrë të qartë. Ndërkaq, më vonë, nën ndikimin e rrethit, zemërimi bëhet më pak i drejtpërdrejtë, fshihet. Intensiteti i këtij lloj emocioni është mjaft i luhatshëm, sillet prej pikëllimit të madh deri në një revoltë të vogël. Pos që ky lloj emocioni ndikon në ndryshime fiziologjike, tashmë të njohura, zemërimi mund të keqpërdoret nga nxënësit në raste moskujdesi të përhendrëve. P.sh., shumë fëmijë, që në moshën shkollare, për t'i realizuar dëshirat e veta, zemërohen, edhe pse nuk kanë arsye reale. Mirëpo, nëse edukohen si duhet, ata do të kuptojnë se të rriturit nuk e durojnë mëllefën, agresionin e tyre e ndalojnë, madje edhe e dënojnë. Prandaj, nxënësit e tillë do të tentojnë që këtë mënyrë të reagimit emocional të papranueshëm për rrethin ku jetojnë ta zëvendësojnë me mënyra të tjera të arsyeshme dhe të pranueshme për prindërit dhe për rrethin e gjerë.

Edhe në këtë rast shkolla, arsimtarët, me punën e tyre edukativo-arsimore, duhet të ndikojnë për evitimin e të gjitha llojeve të emocioneve negative, pra edhe të zemërimit. E tërë kjo bëhet me qëllim të mbrojtjes nga shfaqja e formave agresive të sjelljes, të cilat mund të ndikojnë edhe për paraqitjen e konflikteve të ndryshme.

Gëzimi dhe pikëllimi

Gëzimi është një emocion pozitiv, i cili shfaqet më së shumti kur realizohet ndonjë qëllim. Kur nxënësi arrinë të realizojë qëllimin e tij – të marr një notë të lartë – atëherë te ai do të shfaqet një ndjenjë e gëzimit, ndërsa nëse nuk arrinë t'i realizoj me sukses te ai do të shfaqet emocioni i pikëllimit.

Në vitin e parë të jetës, këtë ndjenjë fëmijët e shprehin së pari me buzëqeshje e më vonë edhe me të qeshur me zë. Gëzimi ka intensitet të ndryshëm e kjo varet nga natyra e qëllimit që kemi realizuar, pra varet nga ajo se a kemi pasur vështirësi, apo ndoshta kërkesën-nevojën tonë e kemi realizuar lehtë. P.sh Kur nxënësit arrijnë rezultate më të mira në teste që janë më të vështira atëherë intensiteti i gëzimit është më i madh sesa kur testi është më i lehtë.

Gjatë punës me fëmijë dhe me të rritur sukseset e dalluara, sjelljet shembullore duhet potencuar gjithmonë para të tjerëve dhe sipas rasteve, individët e tillë duhet edhe të shpërblehen, kuptohet, sipas normave që i parasheh natyra e punës së kryer, rrethi ku jeton individi. E tërë kjo organizohet me qëllim që të gëzohet ai individ që e meriton të gëzohet.

Ndërkaq, në rastet kur humbim diçka, që për ne ka rëndësi të madhe, shfaqet emocioni i kundërt – pikëllimi. P.sh nëse fëmija e humb një lodër të dashur, ndërsa i rrituri personin e dashur atëherë shfaqet pikëllimi. Për nga intensiteti, edhe ky lloj emocioni ndryshon, atë që në disa raste serioze mund të ndikojë për ngadalësimin e përkohshëm të aktivitetit, madje gati edhe për ndërprerjen e punës. Pikëllimi është i fuqishëm sidomos te nxënësit labilë nga pikëpamja emocionale, te individët e pasigurtë dhe të varur. Për këtë arsye edhe ky lloj emocioni, me kujdes të posaçëm dhe me mënyra specifike, varësisht nga rastet, mund të zbutet, eventualisht edhe të dobësohet. Kjo ka rëndësi të madhe, për ardhmërinë e një individi konkretisht nxënësit..

Emocionet e ndërlikuara

Krahas emocioneve themelore, paraqitet edhe një grup tjetër emocionesh shumë më i ndërlikuar dhe me rëndësi specifike për njeriun. Emocionet e tilla i quajmë të ndërlikuara, sepse ato mund të konsiderohen të përbëra nga emocionet e përmendura themelore.

Në grupin e emocioneve të ndërlikuara duhet dalluar sidomos:

-emocionet sociale

-emocionet morale

-emocionet estetike

Karakteristikë e përgjithshme e këtyre emocioneve është se ato manifestohen vetëm te njerëzit, pra kanë karakter shoqëror.

Emocionet sociale janë grupi më i ndërlikuar i emocioneve. Në fillim ato janë të orientuara kah vetvetja, p.sh. fëmija ka nevojë për ushqim, ka nevojë t'i plotësoj disa instikte të tij etj. Duke i plotësuar ato nevoja, te ai shfaqet një lloj emocioni i natyrës egoiste.

Siç mund të vërehet, fëmija në fillim interesohet vetëm për vetveten, për nevojat e veta. Ai shumë vështirë u nënshtrohet nevojave të njerëzve të tjerë. Mirëpo, më vonë, veçanërisht në pubertet, kur paraqiten ndryshime të mëdha fiziologjike dhe psikologjike, te të rinjtë paraqiten tendenca emocionale, që shprehen në një formë simpatie, dashuria, apo disponimi ndaj njerëzve të tjerë.

Pra, ndër emocionet e drejtuara nga personat e tjerë duhet përmendur: emocionin e dashurisë, të gjelozisë, të zilisë dhe të urrejtjes.

Dashuria është një lloj emocioni social. Ajo paraqitet në forma të ndryshme, varësisht nga mosha e individit. Dallojmë dashurinë amnore, kur prindërit i ofrojnë fëmijës ndihmë, e mbrojnë nga rreziqe të ndryshme, etj. Ky lloj emocioni shprehet edhe anasjelltas, kur për çdo nevojë biologjike fëmija pret t'i ndihmojnë prindërit.

Në moshën e rritur dashuria ndryshon përnjëpërmbajtja. Ajo manifestohet në mënyra të ndryshme; përjetimi i mirënjohjes për ndihmë, e dhënë për përkrahje, përjetimi për t'u dashur një individ i gjinisë tjetër. Thelbin e të gjitha llojeve të dashurisë e përbën përjetimi i simpatisë ndaj një personi të caktuar, besnikëria ndaj tij dhe dëshira për të qenë me të.

Gjelozia është emocioni më i shpeshtë i këtij grupi. Kjo manifestohet sidomos në fëmijëri. Nga praktika jetësore e dimë se shumë fëmijë gjenden në situatë, kur personi i dashur, si prindërit apo dikush tjetër, vëmendjen dhe dashurinë e vet e drejton nga një person tjetër. Rëndom, gjelozia është rezultat i njëfarë doze të pasigurisë, që e ka çdo person. Nga masa e saj varet edhe fuqia e gjelozisë. Ajo shfaqet, jo vetëm ndër meshkuj dhe femra që dashurojnë, por edhe ndër anëtarët e

familjes, sidomos ndër vëllezër. Njëra ndër situatat, që shkakton gjelozi më së tepërmi është lindja e fëmijës tjetër.

Gjelozia shfaqet shpesh nëpër ente dhe institucione parashkolle dhe shkollore. Edukatorët dhe arsimtarët gjatë kontaktit dhe punës me nxënës bëjnë dallime si në të vlerësuar të diturisë së nxënësve ashtu edhe gjatë aktiviteteve të lira. Situata të tilla jorreale shkaktojnë lindjen e gjelozisë ndër nxënësit dhe nxënëset. Nëse në këto raste arsimtarët nuk kanë kujdes, ky lloj emocioni mund të ndikojë negativisht për zhvillimin e mëtejshëm të personalitetit të fëmijëve.

Zilia është po ashtu një emocion i ndërlikuar social. Ajo shfaqet kur lakmojmë për diçka që ka një person tjetër, sidomos kur mendojmë se ajo gjë më tepër na përgjigjet neve sesa të tjerëve. Nxënësit priren të krahasojnë veten me nxënës të tjerë që kanë avantazhe sepse ata mendojnë se janë të meta të cilat janë në pronësi të krahasuesit. Krahasimi do të shkaktojë shqetësim dhe zhgënjim tek një person dhe do të ndjejë dëshirën për të pasur arritje ose zili.

Urrejtja është emocion i këtij grupi, e cila shfaqet atëherë kur te një njeri lind dëshira për t'i bërë dëm tjetrit. Urrejtja mund të lindë mes nxënësve të së njejtës klasë atëherë kur tjetri arrinë më shumë ose shihet si i preferuar nga mësimdhënësi.

Emocionet morale

Me fjalën emocione morale kuptojmë të përjetuarit e atyre normave dhe rregullave, të cilat e përcaktojnë sjelljen e njeriut në shoqëri. Çdo reagim, sjellje spo aktivitet i njeriut, nëse është në pajtim me normat dhe vlerat e krijuara në atë rreth ka të bëjë me një lloj përjetimi të këndshëm, me një gjendje morale. P.sh. me situatë morale kuptojmë tërë atë që bën njeriu për mirëqenien e vet, për mirëqenien e të tjerëve në rrethin ku jeton.

Kur flasim për moralin kuptojmë edhe tërë atë përpjekje që bën, p.sh., një nxënës apo student për t'i kryer me sukses studimet. Në të kundërtën, e tërë ajo që nuk përputhet me kërkesat, normat dhe rregullat ekzistuese të një shoqërie që kanë të bëjnë me përparimin e bashkësisë njerëzore në të gjitha sferat, është gjendje apo situatë morale.

Sjellja jo e mirë e fëmijëve ndaj prindërve, e nxënësve ndaj mësuesëve, ndaj individëve të tjerë, ndaj pasurisë shoqërore, mosrespektimi i normave dhe i vlerave të krijuara, si dhe shfrytëzimi i njeriut nga njeriu janë situata të kundërta me moralin socialist, pra janë dukuri amorale.

Emocionet estetike

Gjatë vizitës së ndonjë ekspozite, koncerti apo gjatë orës së mësimi, njeriu nëse vëren diçka të bukur, dëgjon melodi të këndshme apo sjellje të mirë të nxënësit në klasë, do të ndjejë një kënaqësi të vëçantë, të cilën e quajmë emocion estetik. Kjo ndjenjë është e lidhur me vlerësimin tonë personal të një gjësendi apo objekti më të cilin jemi në kontakt të drejtpërdrejtë.

Mirëpo, karakteri i tij është shumë më i gjerë – shoqëror. Prandaj, në shkollat tona, që në fëmijëri, këtij emocion duhet t'i kushtohet rëndësi e madhe, sepse, siç e dimë, ky është i lidhur drejtpërdrejtë me vlerësimin e situatës së bukur.

Emocionet estetike hyjnë në grupin e atyre emocioneve, të cilat përfshijnë të çmuarit e vlerës së diçkafit. Pos respektit të thellë, që paraqitet me rastin e këtij emocion, me të kuptojmë edhe përjetimin e një lloji kënaqësie, varësisht nga objekti që përceptohet.

Këto emocione të nxënësit vijnë në shprehje gjatë orëve të artit figurative e atij muzikor, dhe në secilin aktivitet ku ata mund ta shikojnë dhe ta vlerësojnë të bukurën.

Përveç klasifikimit të emocioneve sipas kualitetit, përmbajtjes dhe ndërlikueshmërisë, paraqitet edhe një grup i veçantë emocionesh, i cili dallohet për nga fuqia dhe zgjatja e tyre. Këto janë **afektet, disponimet dhe sentimentet**.

Afektet

Me afekt rëndom shënohen gjendjet emocionale intensive, të cilat paraqiten befas, kanë rrjedhë të stuhishme dhe përcillen me ndryshime të dukshme trupore. Çdo emocion, e sidomos emocionet primare, bëhen afekte kur zhvillohen gjer në intensitet të madh.

Shembujt e afekteve janë: tërbimi, frika lemeritëse, gëzimi i pafrenueshëm. Ndikimi i afekteve në proceset intelektuale është mjaft i dukshëm dhe kontrolli i vetëdijshëm i sjelljeve tona është tepër

i zvogëluar. Të menduarit bëhet i vrazhdë dhe me kembëngulje mbetet në të njejtën ide, bëhet jokritik, paraqitet paaftësia të veprohet metodikisht dhe me plan. Energjia, e cila tek afektet është e mobilizuar në shkallën më të lartë se sa te emocionet e tjera, lirohet dhe shkakton të rriturit e aktivitetit të organizmit. Prandaj te afektet kemi lëvizje të shumëta dhe intensive: lëvizjen, vajin, bërtimen. Të shfryerit e këtillë të energjisë së mobilizuar është i dobishëm për shëndet, sepse nëse afekti nuk përjetohet, respektivisht nuk përreagohet paraqitja e shpeshtë e afekteve, siç kemi thënë, mund të shkaktojë çrregullime psikosomatike.

Afektet negative mund të paraqiten te nxënësit kur ata nuk vlerësohen si duhet nga mësimmshënësit ose përqeshen për rezultatet e tyre në klasë dhe në orë.

Ligjshmëria e dytë e aktivitetit emocional, e cila na ndihmon të kuptojmë shumë reaksione të njerëzve, është dukuria e bartjes ose e iridacionit të ndjenjave. Ndjenja nga njëra përmbajtje intelektuale bartet në tjetrën, për arsye se këto përmbajtje lidhen njëra me tjetrën. Një person, ndonëse e shohim për herë të parë, është simpatik ose anti-patik. Kështu ndodh për arsye se ky person na përkuqton disa njerëz, të cilët i duam ose nuk i duam. Vendi, në të cilin e kemi përjetuar kënaqësinë e madhe, vetvetiu na bëhet i këndshëm.³²

Disponimet

Gjendjet emocionale më pak intensive, të cilat qëndrojnë relativisht më gjatë dhe i japin tonin emocional tërë përjetimit tonë, janë disponime. Disponimet shpeshherë shkaktohen prej ngjarjeve, të cilat kanë shkaktuar ndjenja intensive të kënaqësisë, prandaj këto ndjenja me intensitet të dobësuar zgjasin edhe pse nuk dimë se çka i ka shkaktuar. Një sukses i rëndësishëm për ne nuk shkakton gëzim të madh vetëm në momentin kur dëgjojmë për të, po ai mbetet si disponim i kthjelltë gjatë ditës ose gjatë shumë ditësh. Ekziston një numër i madh i disponimeve të ndryshme, të cilat në përgjithësi mund të ndahen në dy grupe :në grupin e disponimeve pozitive dhe në atë të disponimeve negative. Në lidhje me atë sa shpesh paraqiten disponimet, sa kohë zgjasin dhe çfarë disponimesh paraqiten, ekzistojnë ndryshime individuale, të cilat kushtëzohen nga cilësitë e temperamentit.³³

³² Spahiu, Besnik, Psikologjia, Enti i teksteve dhe i mjeteve mësimore, Prishtinë, 1985, fq.174-181.

³³ Dr. N. Rot, Psikologjia e përgjithshme, Enti i teksteve dhe i mjeteve mësimore, Prishtinë, 1986, fq.186.

Ajo që, pjesërisht, i dallon emocionet nga disponimi është se emocionet kanë objekte më specifike se disponimet. Pra, dallimi është çështje shkalle. Kjo shmanget dy implikime të pakënaqshme: që emocionet kanë detyrimisht një objekt specifik; dhe se gjendjet shpirtërore nuk janë domosdoshmërisht të drejtuara drejt një objekti dhe kështu i mungon qëllimi.³⁴

Sentimentet

Me konceptin sentiment kuptojmë një dispozitë komplekse, apo organizimin e një personi në raport me një objekt i cili është me rëndësi të madhe për atë person. Kështu p.sh., nëse nënës i rrezikohet fëmija i vet prej ndonjë situatë të pakëndshme, te ajo shfaqet emocioni i hidhërimit, mërzi dhe frikës. Pra shkaktohet një situatë emocionale tjetër komplekse, të quajtura sentimente.

Derisa emocioni është një përjetim aktual dhe i përkohshëm, sentimenti paraqet një strukturë emocionale të përhershme, pra është një lloj dispozite, mundësi që një emocion i caktuar, nën kushte të caktuara, të paraqitet kohë pas kohe. P.sh nëse e marrim urrejtjen si gjendje sentimentale, do të vërejmë se një individ mund ta urrejë individin tjetër për një kohë shumë të gjatë, por jo të pandërprerë. Pra, kur ai person fle, mëson apo bën ndonjë veprim tjetër, urrejtja nuk është prezente. Mirëpo, sa herë të takohet me atë person, ky lloj sentimente ringjallet. Si sentimente mund të emërojmë: mërzinë, besnikërinë, respektimin, urrejtjen, patriotizmin etj. Fjala vjen,htëpia ku lind një fëmijë bëhet vend për të cilin lidhen gradualisht përjetime emocionale. Fëmija më vonë, kur rritet, mund të jetë larg nga shtëpia, por vetë përkujtimi për vendlindje ringjall dëshirën, dashurinë, mallëngjimin për vendlindjen. Pra, paraqitet sentimente.³⁵

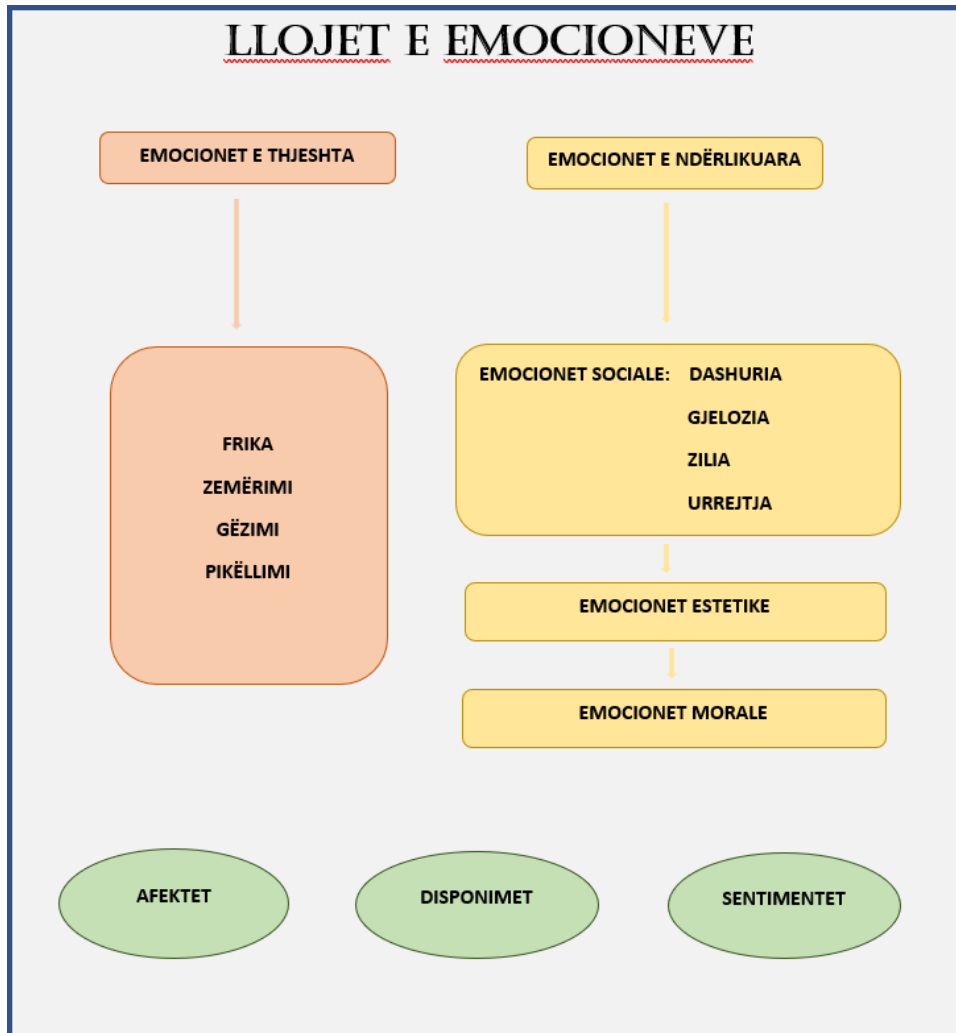
Figura 5: Llojet e emocioneve.

2.3.2.Llojet e emocioneve akademike

Hulumtimet kanë treguar se nxënësit përjetojnë shumë emocione gjatë mësimet, gjatë studimit dhe gjatë marrjes së testeve dhe provimeve. Këto emocione mund të jenë pozitive ose negative, dhe

³⁴ Goldie, Peter, *The Emotions-A philosophical exploration*, Clarendon Press, Oxford, 2000,pp. 16-18.

³⁵ Spahiu, Besnik, *Psikologjia*, Enti i teksteve dhe i mjeteve mësimore, Prishtinë, 1985, fq.81.



ato mund të jenë intensive dhe të shpeshta. Disa nga këto emocione futen në klasë nga jeta jashtë shkollës. Megjithatë, shumë prej tyre e kanë origjinën brenda mjediset akademike. Katër grupe të emocioneve akademike janë veçanërisht relevante për mësimin e nxënësve.

- **Emocionet e arritjeve** lidhen me aktivitetet e arritjeve dhe me suksesi dhe dështimi që rezultojnë nga këto aktivitete. Shembujt janë kënaqësia e të mësuarit; shpresa dhe krenaria lidhur me suksesin; dhe ankthi dhe turpi që lidhen me dështimin. Emocionet e arritjeve janë i përhapur në mjediset akademike, veçanërisht kur rëndësia e suksesi dhe dështimi u bëhet e qartë nxënësve.

- **Emocionet epistemike** janë emocione të shkaktuara nga problemet kognitive, të tilla si surpriza për një detyrë të re; kurioziteti, konfuzioni dhe zhgënjimi për pengesat; dhe kënaqem kur është problem zgjidhur. Emocionet epistemike janë veçanërisht të rëndësishme në mësim me detyra të reja, jo rutinë.

- **Emocionet e temës** kanë të bëjnë me temat e paraqitura në mësim. Shembuj , janë empatikë me fatin e njërit prej personazheve të portretizuar në roman, ndiejnë ankth dhe neveri kur merren me

çështje mjekësore, ose kënaqësia e një pikturë të diskutuar në një kurs arti. Të dyja emocionet e temave negative dhe pozitive mund të nxisin interesin e nxënësve për material mësimor.

- **Emocionet sociale** lidhen me mësuesit dhe bashkëmoshatarët në klasë, si p.sh si dashuri, simpati, dhembshuri, admirim, përbuzje, zili, zemërim ose ankth social. Këto emocione janë veçanërisht të rëndësishme në ndërveprimi mësues/nxënës dhe në të nxënit në grup.³⁶

2.3.3.Roli i mësimitdhënësit në shfaqjen e emocioneve të nxënësve në klasë

Emocionet e listuara më sipër mund të kenë një ndikim të fortë në të mësuarit dhe arritje. Prandaj, është e rëndësishme që mësuesit të kuptojnë edhe pjesën për t'u marrë me emocionet e përjetuara nga nxënësit. Mësimitdhënësit mund të përdorin përvojat e tyre emocionale për të kuptuar se çfarë lloj emocioneve që mund të pësojnë nxënësit e tyre— të mbajnë në mend kujtimet e tyre. Emocionet ndikojnë thellësisht në të mësuarit dhe arritje. Prandaj, duhet kushtuar vëmendje emocioneve të përjetuara nga nxënësit.

Përndryshe, mësimitdhënësit mund të përpiqen të flasin me nxënësit e tyre për emocionet që ata përjetojnë. Për shembull, diskutimi në grup në klasë mund të përdoret për të ndarë përvoja emocionale.

Megjithatë, çdo vlerësim i emocioneve të nxënësve nga edukatorët mund të përfshijnë një konflikt midis nevojës për të ditur më shumë rreth emocioneve të nxënësve dhe e drejta e nxënësve për të mos i zbuluar ato emocioneve. Nxënësit mund t'i konsiderojnë përvojat e tyre emocionale si një çështje private që ata nuk duan ta ndajnë. Konkretisht, kjo mund të jetë e vërtetë për emocionet që janë të lidhura ngushtë me vetëvlerësimin e nxënësve, si p.sh si turp për dështimin në një provim.

Prandaj, mund të ndodhë që nuk mund të vlerësojnë lehtësisht emocionet e nxënësve. Në fakt, hulumtimet kanë treguar se gjykimet e emocioneve të nxënësve nga mësuesit mund të jenë shumë të ndryshme. Nga shkolla e mesme fillore, nxënësit mësojnë për të kontrolluar shprehjen e emocioneve të tyre, duke përfshirë rregullat shoqërore se kur duhet të zbulohen ose jo emocionet në klasë.

³⁶ [Emotions and Learning by Reinhard Pekrun](#)

Për t'u marrë me këtë problem, mësime nxënësit duhet të ndërtojnë një marrëdhënie besimi me nxënësit e tyre duke u mundësuar atyre të ndajnë emocionet e tyre. Gjithashtu, mund të përdorin vetë-raportim të depersonalizuar në të cilin nxënësit nuk i zbulojnë identitetin. Për shembull, mund të përdorni fletë anonime vetë-raportimi për të marrë reagime nëse e tyre janë të emocionuar ose të mërzitur nga mësimet e tyre.

Përndryshe, mund të kërkojnë gjykimin e të tjerëve, si p.sh nga prindërit e nxënësit. Për shembull, kjo mund të jetë e nevojshme nëse dyshojnë se një nxënës vuan nga ankthi i lartë për një test që ai ose ajo bën. Për më tepër, një vlerësim më sistematik mund të kryhet nga ekspertë profesionistë, siç është psikologu i shkollës, të cilët janë trajnuar për të kryer vlerësime cilësore të emocioneve. Në përgjithësi, kur përdorin një nga këto opsione, mësime nxënësit duhet pasur kujdes për të arritur një ekuilibër të arsyeshëm midis nevojës për të ndihmuar nxënësit dhe e drejta e studentëve për të mbajtur emocionet private.³⁷

Emocioni duhet të merret në një mënyrë reale p.sh., kur frikohemi duhet ta pranojmë frikën, sepse vetëm në atë mënyrë do të zvogëlojmë fuqinë e saj dhe në këtë mënyrë do t'ia lehtësojmë vetes tërë situatën;

Rritja e gatishmërisë për kapërcimin e emocioneve të pakëndshme zvogëlon shfaqjen e emocioneve të pakëndshme. P.sh., kush frikësohet nga provimi, më së miri do ta evitojë këtë frikë, nëse e mëson si duhet.

2.3.4. MARRËDHËNIET MIDIS EMOCIONEVE DHE ARRITJEVE AKADEMIKE

Kohët e fundit, Zhou et al. (2010) argumentoi se efekti i emocionalitetit në arritje mund të jetë indirekt, nëpërmjet proceseve njohëse (të tilla si zgjidhja e problemeve, kujtesa, të menduarit strategjik), mekanizmat motivues (përfshirë angazhimin, pëlqimin e shkollës dhe qëndrimin në

³⁷ [Emotions and Learning by Reinhard Pekrun](#)

detyrë) dhe burimet ndërpersonale (të tilla si marrëdhënie me mësuesit dhe bashkëmoshatarët). Disa gjetje empirike e mbështesin këtë ide.³⁸

Ndërmjetësimi nëpërmjet proceseve njohëse

Të dy Blair (2002) dhe Pekrun, Elliot dhe Maier (2009) parashtuan se emocionet negative si zemërimi reduktojnë arritjet pjesërisht sepse ato ndikojnë negativisht në proceset njohëse të nivelit më të lartë (si zgjidhja e problemeve, kujtesa dhe të menduarit strategjik) dhe përqendrojnë vëmendjen në një pikë të ngushtë. grup opsionesh të sjelljes (Fredrickson, 2001). Ka prova të konsiderueshme që proceset njohëse janë të lidhura fort me arritjet; Kështu, provat që emocionet negative janë të lidhura me këto procese janë në përputhje me nocionin e ndërmjetësimit. Si ankthi ashtu edhe zemërimi mund të prishin aftësinë e nxënësve për të kujtuar materialin përkatës (Linnenbrink, 2007; Linnenbrink, Ryan, & Pintrich, 1999; Rice, Levine, & Pizarro, 2007). Siç vuri në dukje Blair (2002), fëmijët e vegjël të karakterizuar nga emocionaliteti negativ ka të ngjarë të kenë një kohë të vështirë për të aplikuar procese njohëse të nivelit më të lartë thjesht sepse përgjigjet e tyre emocionale nuk kërkojnë planifikim reflektues dhe zgjidhje të problemeve, kështu që këto aftësi janë të papërdorura dhe të pazhvilluara. Kur përvoja e një nxënësi të emocioneve negative çon në fokusimin në objektin e emocionit (si kur një nxënës përsiat ngjarjen e mëngjesit që rezultoi në zemërimin e tij ose të saj), burimet njohëse devijohen nga materialet edukative në ngjarje ose rrethana që shpërqendrojnë të mësuarit. Në këtë mënyrë, emocionet negative ndërhyjnë në aktivitetet shkollore duke reduktuar burimet e nevojshme për të integruar dhe për të kujtuar detaje të rëndësishme.

³⁸ [Zhou Q, Main A, Wang Y. The relations of temperamental effortful control and anger/frustration to Chinese children's academic achievement and social adjustment: A longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*. 2010;102:180–196.](#)

2.3.5.Rëndësia e emocioneve

Emocionet kanë rëndësi të madhe për njeriun dhe për nxënësit në performancën e tyre akademike. Me ndihmën e tyre ne formojmë një qëndrim të caktuar ndaj objekteve apo gjësendeve të ndryshme. Pra, emocionet na ndihmojnë që gjërat e perceptuara, të mësuara apo të përfytyruara më parë t'i përjetojmë.

Ato e pasurojnë jetën shpirtërore dhe akademike të nxënësit, prandaj çdo manifestim i tyre në suaza normale do të ndikojë në aktivitetin e tij. Karakter të dobishëm emocionet i japin sidomos sjelljes njerëzore. Kuptohet, rëndësia e emocioneve lidhet edhe me ndjenjën pozitive, e cila nxit vazhdimisht veprime të reja.

Emocionet, pos që shfaqen nën ndikimin e faktorëve të ndryshëm, ato gjithashtu janë autentike dhe spontane, pavarësisht nga shprehia dhe përvoja e njerëzve. Përvoja e njeriut ndikon në mënyrën e paraqitjes së emocioneve, në ndërlikueshmërinë e tyre, në mënyrën e shprehjes së tyre. Ndërkaq, shprehitë kanë rëndësi të madhe për procesin e formimit të personalitetit dhe për deformimin e sjelljes së njeriut në përgjithësi.

Për rolin e emocioneve sot mund të flasim, jo vetëm lidhur me situata joserioze, por edhe me ngjarje jo aq me rëndësi për jetën. P.sh., vetë zgjedhja e ngjyrës për rrobe, e kualitetit dhe modës bëhet nën ndikimin e ndjenjave. Prandaj, është detyrë e obligim moral që prindërit, e sidomos arsimtarët, të ndikojnë në zhvillimin dhe edukimin e emocioneve pozitive tek fëmijët, dhe t'u ofrojnë mundësi, në fillimin përmes lojës e më vonë përmes një pune e cila u përgjigjet aftësive dhe interesimeve të tyre, t'i zhvillojnë dhe edukojnë ndjenjat pozitive.

E tërë kjo bëhet që ato të mos mbizotërojnë vetëdijen e njeriut dhe të shkaktojnë çrregullime të shumta psikike, organike dhe sociale. Kjo na tregon se emocionet paraqiten në të gjitha fushat e vepëimtarisë njerëzore. Ato e pasurojnë jetën tonë psikike, e bëjnë shumë më të bukur, më të lumtur. Ky harmonizim i emocioneve të njeriut mund të arrihet shumë më mirë me të shoqëruarit me të tjerë. Në raste të tilla njerëzit vërejnë në mënyrë më objektive vetveten, grupin ku veprojnë, klasën, punëtorinë etj. Edukata në familje, puna në shkollë apo ndonjë institucion tjetër do të ndikojë për eliminimin e emocioneve negative dhe për zhvillimin e atyre pozitive.³⁹

³⁹Spahiu, Besnik, *Psikologjia*, Enti i teksteve dhe i mjeteve mësimore, Prishtinë, 1985, fq.183-184.

III.METODOLOGJIA

3.1.Qëllimi i hulumtimit

Qëllimi i kësaj teme është të analizojë ndikimin e emocioneve në suksesin akademik të nxënësit. Objektivat më të rëndësishme të hulumtimit i kemi të paraqitura më poshtë dhe përmes tyre synojmë të përmbushim qëllimet e tërë hulumtimit të kësaj teme studimi.

Objektivat:

- ***Analiza e lidhjen midis emocioneve dhe performancës akademike:*** Ky objektivi synon të hulumtojë lidhjen midis emocioneve të nxënësve dhe performancës së tyre në aspektet akademike si rezultatet në provime, performanca në mësim, ndjekja e mësimave, etj.
- ***Identifikimi i faktorëve emocionalë që ndikojnë në performancën e nxënësve:*** Ky objektivi synon të identifikojë faktorët emocionalë specifikë që kanë ndikim në performancën e nxënësve. Këtu mund të hulumtohen emocionet pozitive dhe negative, si dhe faktorët kontekstualë si klima emocionale në klasë, ndikimi i familjes, stresi i përgjithshëm etj.

Zhvillimi i strategjive dhe rekomandimeve për përmirësimin e performancës së nxënësve: Ky objektivi synon të zhvillojë strategji dhe rekomandime bazuar në rezultatet e hulumtimit për të përmirësuar performancën e nxënësve nëpërmjet menaxhimit të emocioneve

3.2.Pyetjet e hulumtimit dhe hipotezat

Në bazë të shqyrtimit të literaturës janë hasur disa pyetje kërkimore të cilat ishin në interes të këtij punimi.

❖ Pyetjet hulumtuese janë:

Çfarë ndikimi kanë emocionet në performancën e nxënësve?

A ka ndikim mosha në intensitetin e emocioneve?

A ka ndikim gjinia në intensitetin e emocioneve?

Hipotezat janë:

H1: Emocionet pozitive ndikojnë në masë të madhe në performancë akademike të lartë të nxënësve në shkollë.

H2: Nxënësit me emocione negative kanë performancë më të ulët sesa nxënësit me emocione pozitive.

3.3 Mostra dhe popullacioni

Ky hulumtim ka modelin e studimit të kombinuar, pra, atë kualitativ dhe kuantitativ me qëllim eksplorues e përshkrues. . Si popullatë testimi apo mostër testuese kemi pikërisht nxënësit e klasës së katërt-pestë dhe të tetë-nëntë. Si mostër testuese kemi nxënësit e shkollave “Bafti Haxhiu” “Dëshmorët e Vitisë” dhe “Kuvendi i Lezhës” në qytetin e Vitisë.

Për realizimin e këtij hulumtimi studimor, si instrument përdorim anketimin përmes pyetësorit. Pas mbledhjes së të dhënave, bëjmë përpunimin e tyre pastaj krahasimin e rezultateve që kemi grumbulluar në shkollat e testuara përmes Excel-it. Me ç’rast për secilin artikull testues, rezultatet i paraqesim në formë të të dhënave kuantitative, pra, përmes numrave, në formë tabelare apo nëpërmjet grafikoneve.

Në këto shkolla, nxënësit që do t’i testojmë përzgjedhen në mënyrë rastësore dhe përafërsisht mostra jonë që synojmë ta testojmë është përafërsisht 200 respondentë.

Mostër janë nxënësit e klasave të katërta – pesta dhe nxënësit e klasave të teta- nënta. Mostra e përzgjedhur është mostër e rastësishme, jo e qëllimshme sepse nuk kemi përzgjedhur klasët(paralelet) mirëpo rastesisht kemi testuar nxënësit në paralele të ndryshme të klasëve të ndryshme.

Populacion janë të gjithë nxënësit e tjerë të nivelit fillorë dhe të mesëm.

Detajet e mostrës

Si mostër e këtij hulumtimi studimor kemi nxënësit e shkollës fillore të mesme të ulët “Dëshmorët e Vitisë” , “Bafti Haxhiu” dhe gjimnazit “Kuvendi i Lezhës”. Mostra do të jetë e përzgjedhur në mënyrë rastësore dhe përafërsisht mostra e testuar do të jetë rreth **200-250** respondentë.

Komuna		Prishtinë		
Institucioni arsimor		ShFMU “Dëshmorët e Vitisë” ShFMU “Bafti Haxhiu” ShML “Kuvendi i Lezhës”		

Klasa	Mosha	Gjinia		Mostra e përgjithshme në klasën përkatëse
Xx		X meshkuj	x femra	x nxënës
xx		x meshkuj	x femra	x nxënës
xx				
Mostra e përgjithshme				xx nxënës

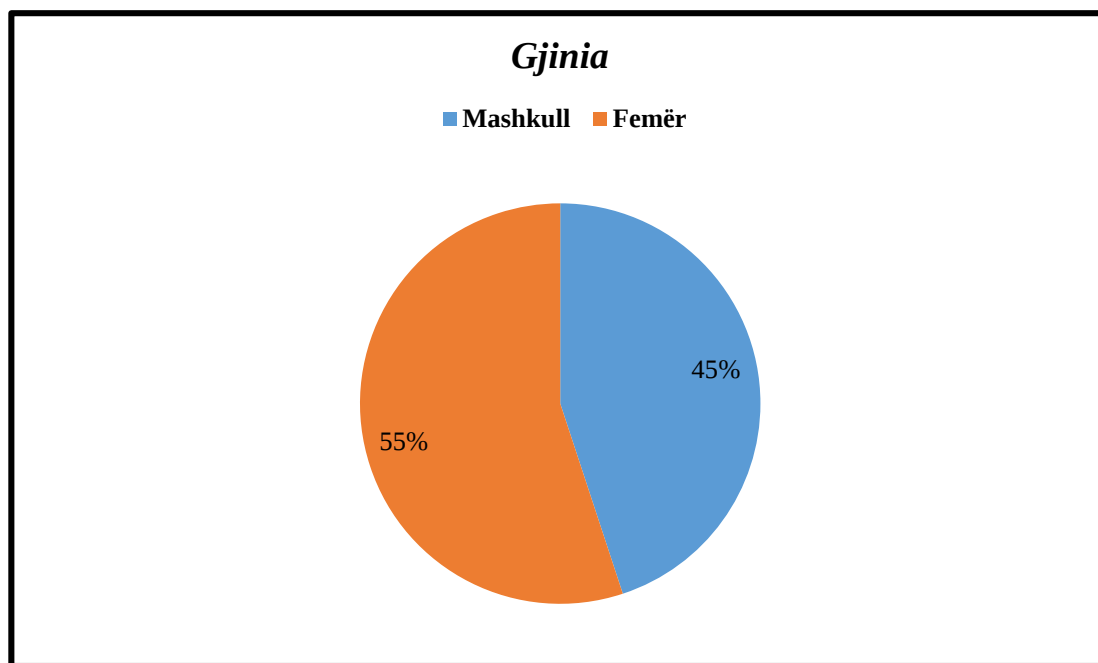
Tabela 1.

IV.INTERPRETIMI I REZULTATEVE

Kjo pjesë ka të bëjë me interpretimin e rezultateteve që paraqet të dhënat e mbledhura, grumbullimin, analizën dhe interpretimin e tyre me qëllim të fitimit të informatave nga pyetësi, i cili është formuluar me 10 pyetje ku fillimisht është pjesa demografike e të dhënave.

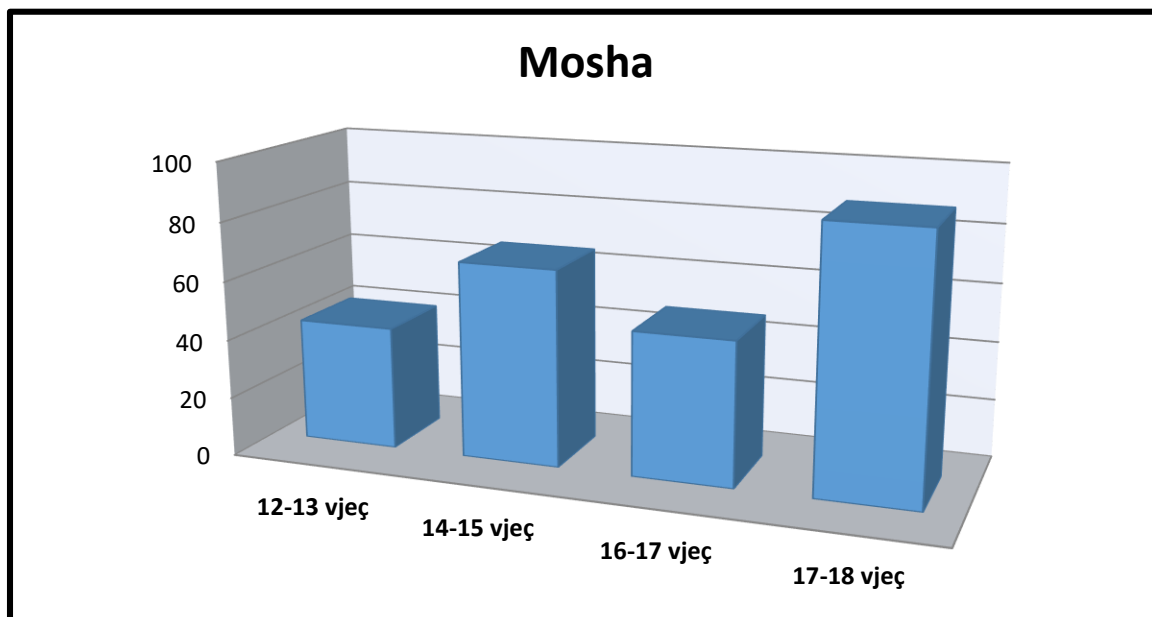
Pyetësin e kam shpërndarë në shkollat përkatëse dhe janë përgjigjur rreth 250 anketues përkatësisht nxënës.

Rezultatet nga të dhënat e mbledhura të paraqitura me anë të figurave, do të kuptojmë më qartë të dhënat e respondentëve të cilët më kanë ndihmuar që punimi të ketë vlerë.



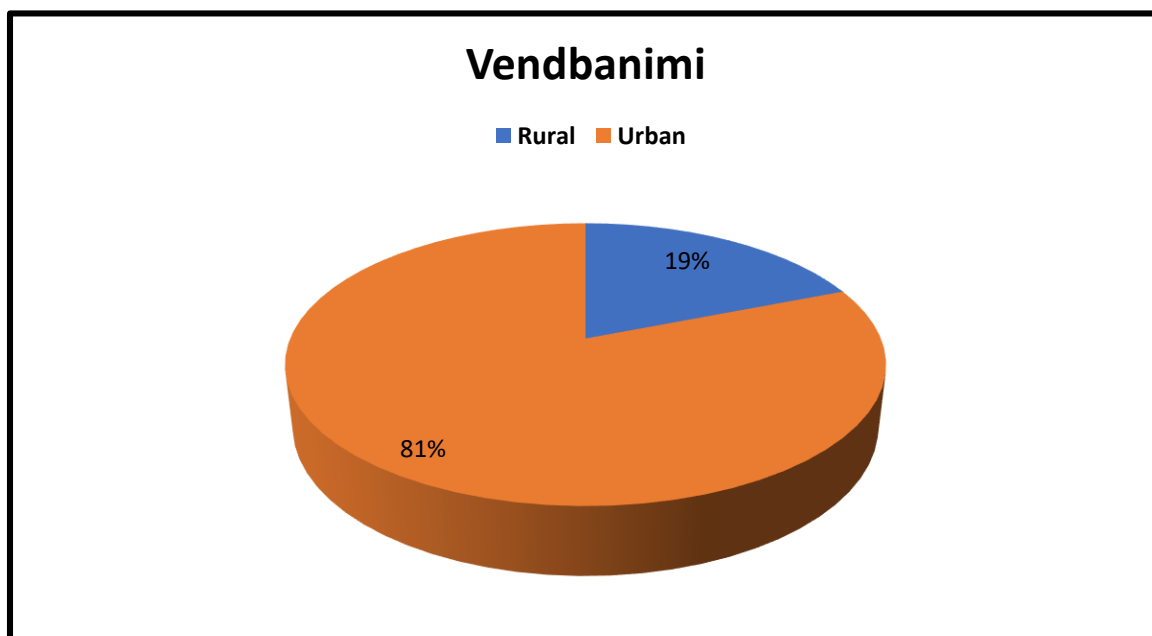
Grafiku 1. Gjinia e respondentëve

Në grafikun 1 të pyetur për gjininë e tyre, anketuesit përbëheshin a)gjinia meshkullore me 45% ndërsa b)gjinia femërore me 55%.



Grafiku 2. Moshë e respondentëve

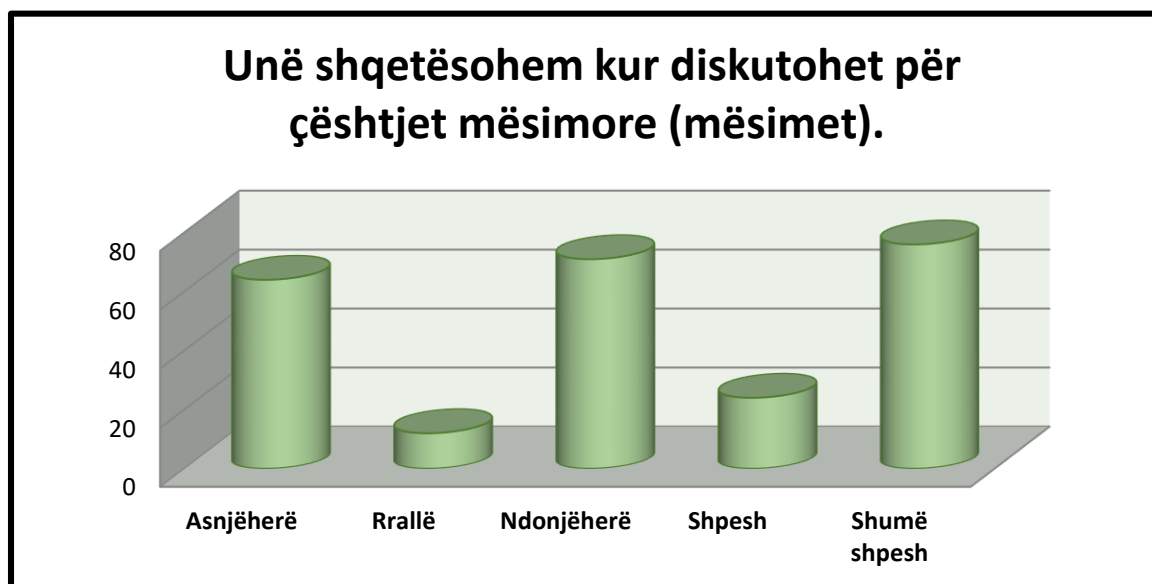
Në grafikun e dhënë, nga 250 të anketuarit janë përgjigjur a) 12-13 vjeç rreth 42 nxënës, b) 14-15 vjeç rreth 67 nxënës, c) 16-17 vjeç rreth 49 nxënës, d) 17-18 rreth 89 nxënës.



Grafiku 3. Vendbanimi i respondentëve

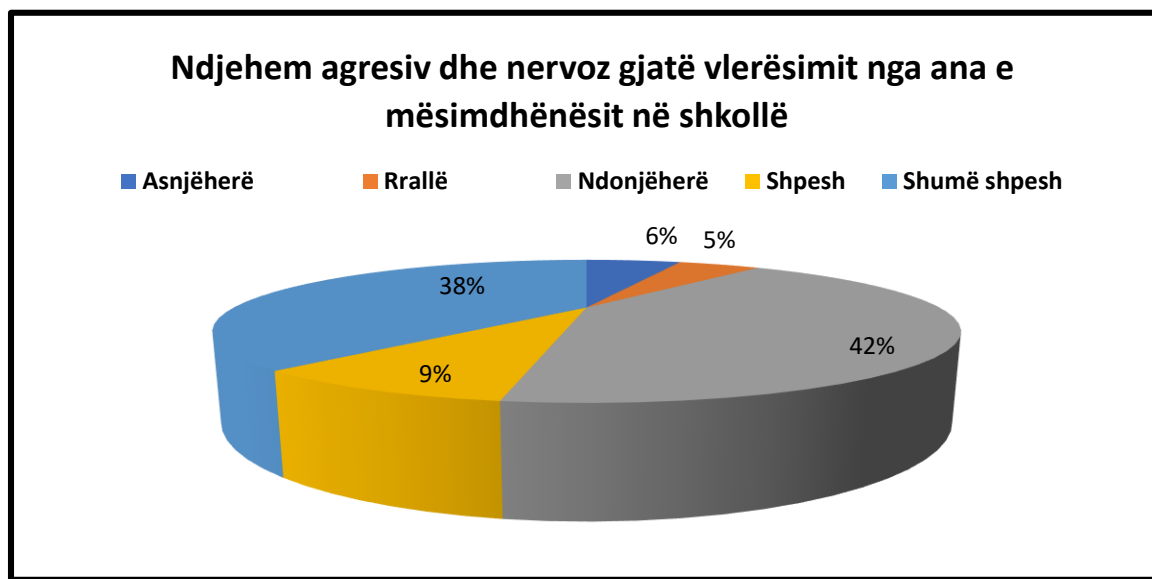
Në grafikun e dhënë në pyetjen lidhur me vendbanimin, të anketuarit janë përgjigjur a) vendet rurale me 19% dhe b) 81% nga vendet urbane.

b)Për individët



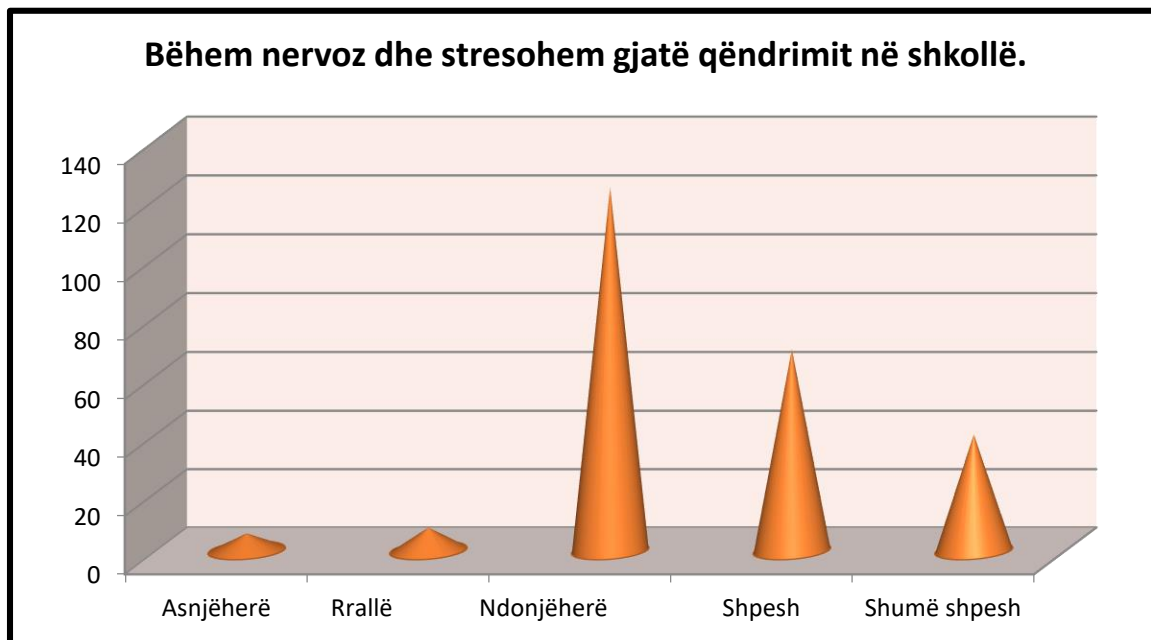
Grafiku 4.

Në grafikun e dhënë në pyetjen se Sa shqetësoheni kur diskutohet për çështjet mësimore(mësimet) anketuesit janë përgjigjur a) 64 nxënës me Asnjëherë, b) 12 nxënës me rrallë , c) 71 nxënës me ndonjëherë, d) 24 nxënës me Shpesh dhe e) 76 nxënës me Shumë shpesh.. Do të thotë se për shumicën prej tyre (76 nx.) ndodhë shpesh që të shqetësohen kur diskutohen çështje lidhur me mësimin.



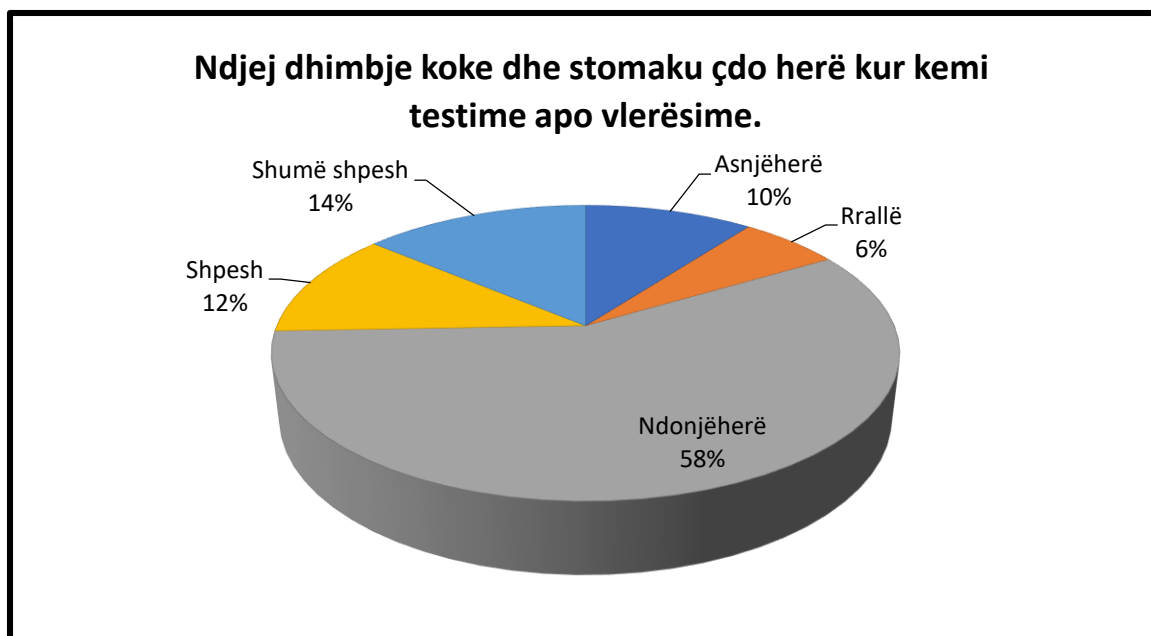
Grafiku 5.

Në grafikun e dhënë për pyetjen “Ndjehem agresiv dhe nervoz gjatë vlerësimit nga ana e mësimeve në shkollë”, anketuesit përkatësisht nxënësit janë përgjigjur a) Asnjëherë rreth 6% e mostrës së testuar, b) Rrallë rreth 5%, c) Ndonjëherë rreth 42%, d) Shpesh rreth 9% dhe e) Shumë shpesh rreth 38% e mostrës së testuar. Pra, shumica e nxënësve ndihen ndonjëherë nervozë dhe agresiv gjatë testimit si shkak për këtë mund të jetë edhe natyra e mësimeve.



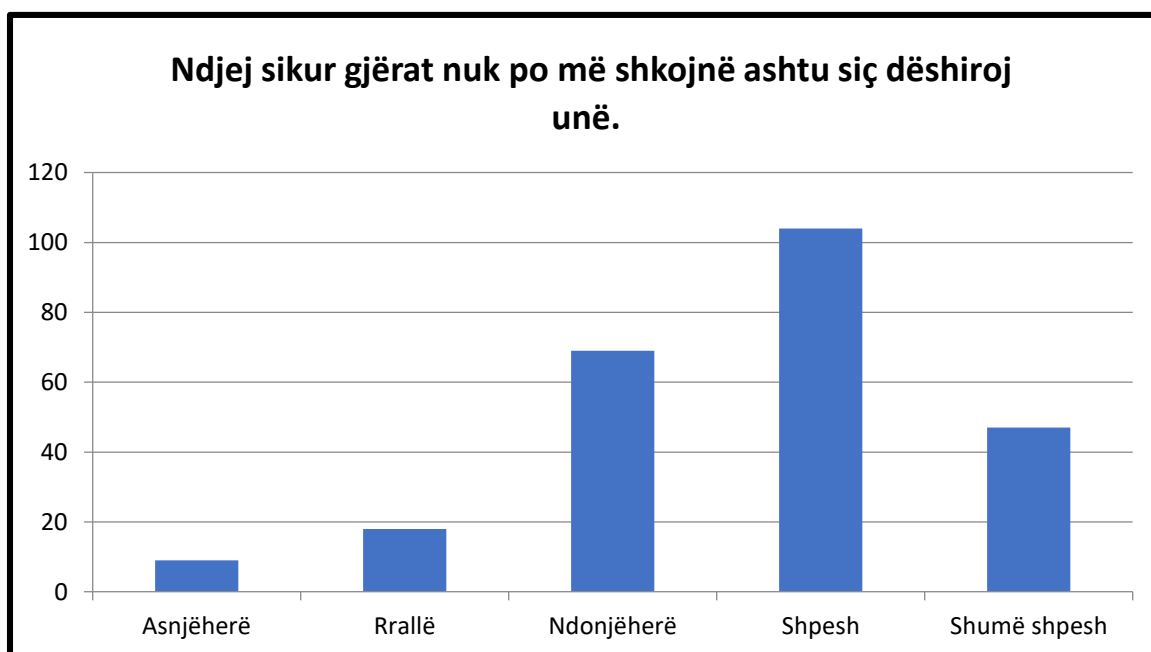
Grafiku 6.

Në grafikun e dhënë, në lidhje me stresin gjatë qëndrimit në shkollë, nxënësit janë përgjigjur a) Asnjëherë 6 nxënës, b) Rrallë 8 nxënës, c) Ndonjëherë 124 nxënë, d) Shpesh 69 nxënës dhe e) Shumë shpesh 40 nxënës. Këtu shohim se shumica e tyre janë përgjigjur me Ndonjëherë, do të thotë se nxënësit ndonjëherë bëhen nervozë gjatë qëndrimit të tyre në shkollë dhe shkakët mund të jenë të ndryshme.



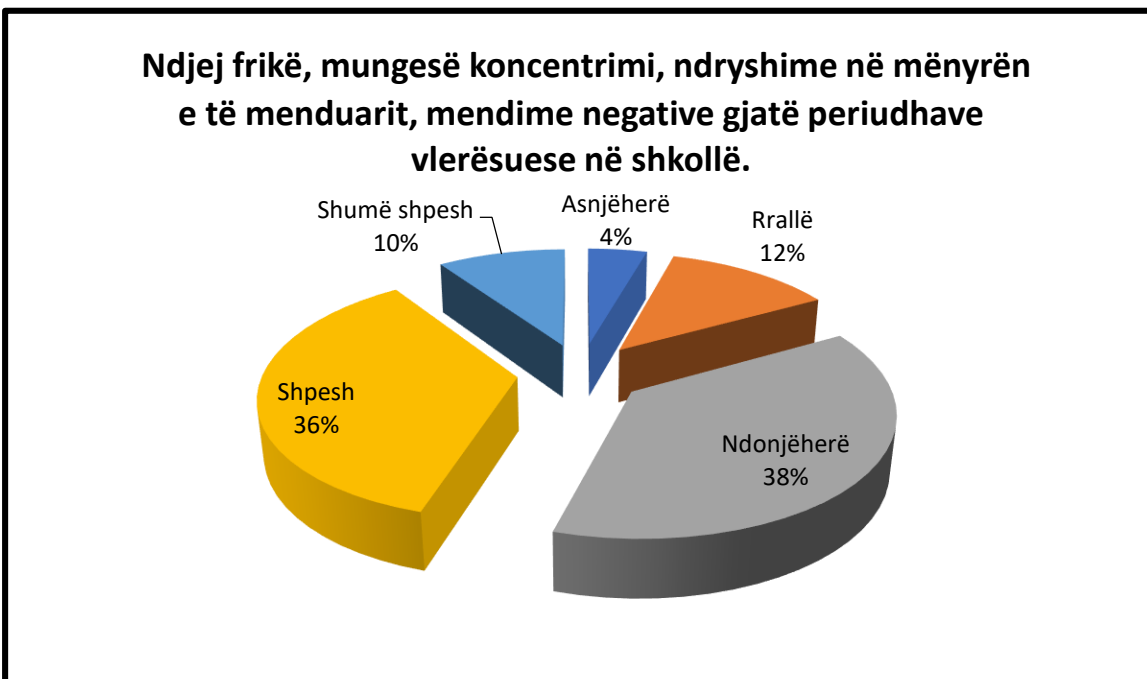
Grafiku 7.

Në grafikun e dhënë, në lidhje me pyetjen për simptomat si dhimbje koke apo stomaku gjatë procesit të testimit, nxënësit janë përgjigjur a) Asnjëherë 10%, b) Rrallë 6%, c) Ndonjëherë 58%, d) Shpesh 12%, e) Shumë shpesh 14%.. Shumica e nxënësve janë përgjigjur me Ndonjëherë, do të thotë se shumica prej tyre ndonjëherë përjetojnë këto simptoma kur është fjala për vlerësimin e tyre.



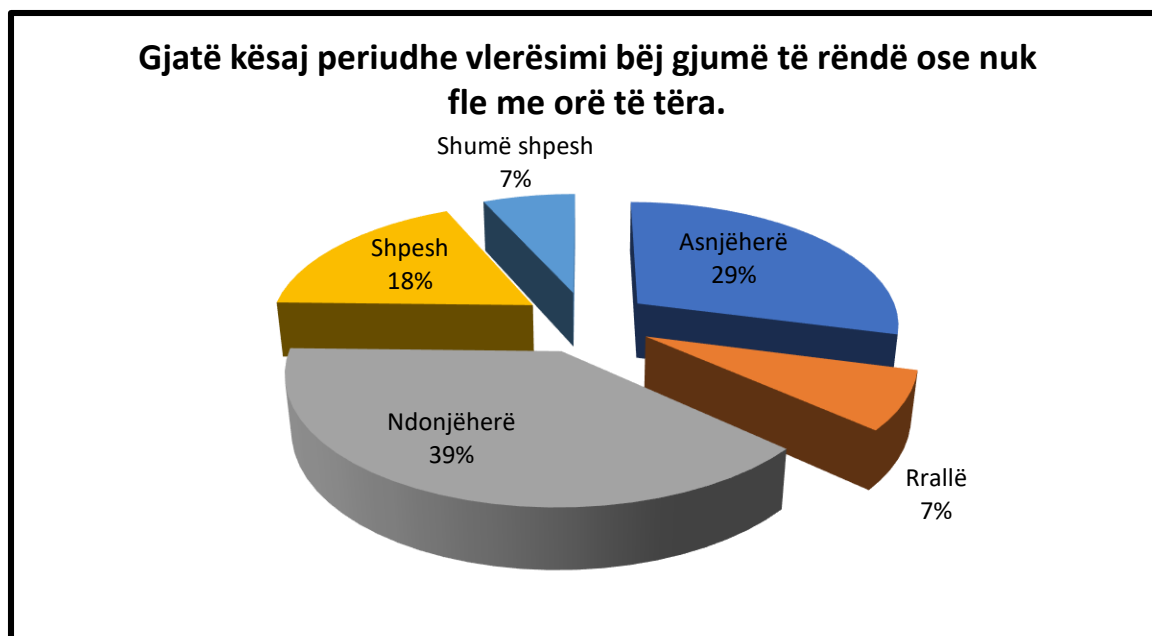
Grafiku 8.

Në grafikun e dhënë, në pyetjen se “Ndjej sikur gjërat nuk po më shkojnë ashtu siç dëshiroj unë” nxënësit janë përgjigjur a) Asnjëherë rreth 9 nxënës, b) Rrallë rreth 18 nxënës, c) Ndonjëherë rreth 69 nxënës, d) Shpesh rreth 104 nxënës dhe e) Shumë shpesh rreth 47 nxënës. Ku shohim se shumica e nxënësve Shpesh (104) ndjejnë se gjërat nuk po ju shkojnë si duan ata, gjatë performancës së tyre mësimore.



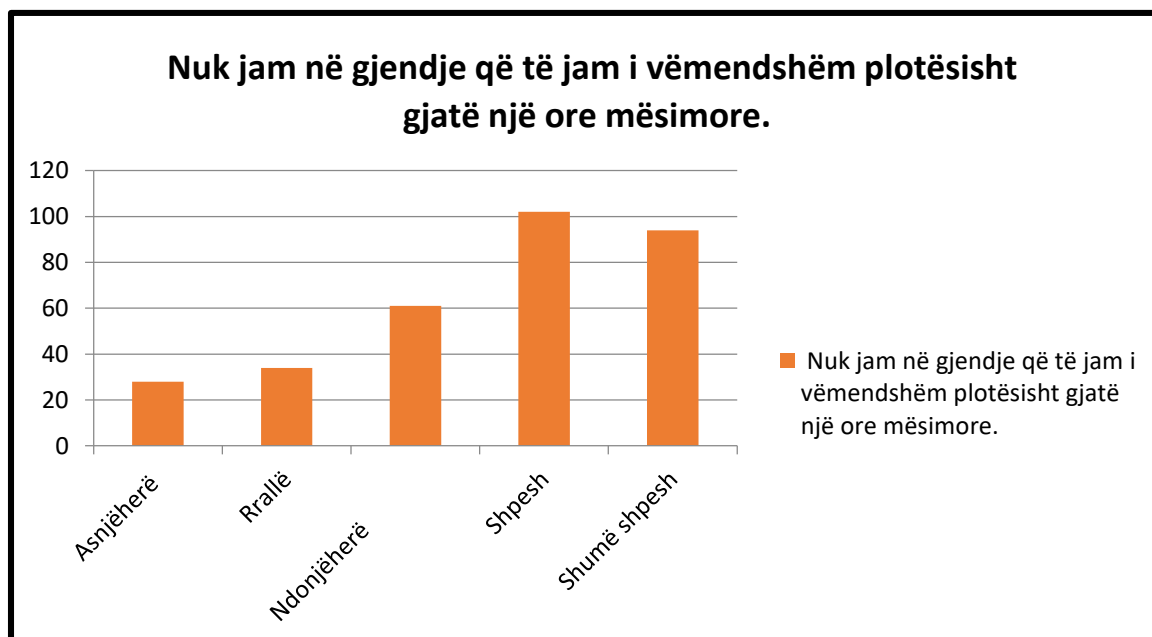
Grafiku 9.

Në grafikun e dhënë në pyetjen “Ndjej frikë, mungesë koncentrimi, ndryshime në mënyrën e të menduarit, mendime negative gjatë periudhave vlerësuese në shkollë”, nxënësit nga mostra e testuar janë përgjigjur a) Asnjëherë 4%, b) Rrallë 12%, c) Ndonjëherë 38 %, d) Shpesh 36%, e) Shumë shpesh 10%. Përgjigjiet Ndonjëherë dhe Shpesh qëndrojnë shumë afër nga përqindja, nxënësit shpesh dhe ndonjëherë frikësohen e u mungon koncentrimi gjatë të vlerësuarit.



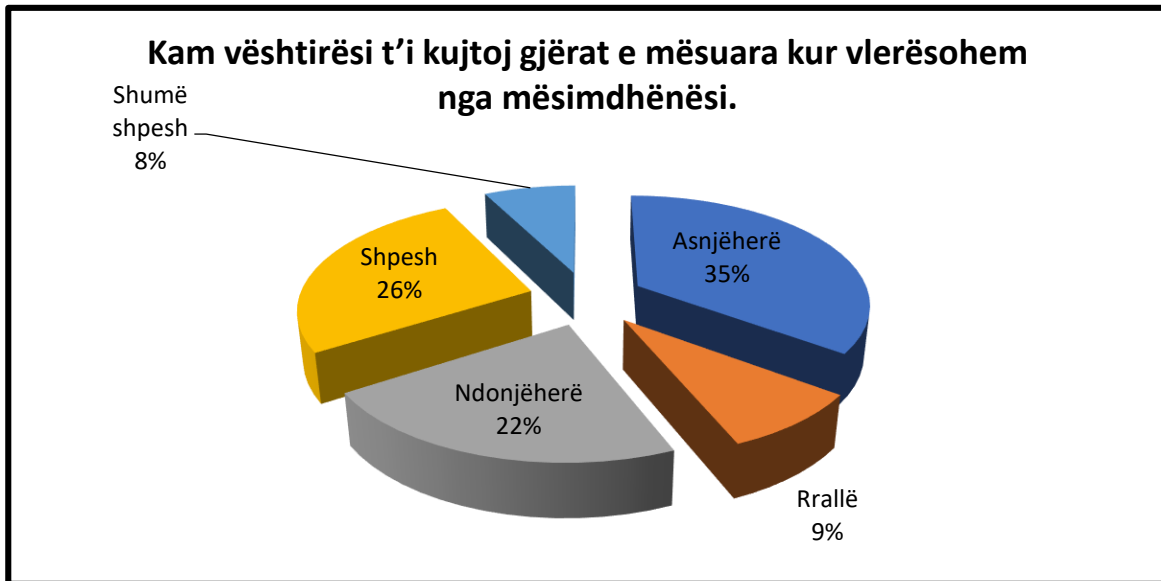
Grafiku 10.

Në grafikun e dhënë në pyetjen rreth asaj se sa bëjnë gjumë nxënësit gjatë orëve të vlerësimit, nxënësit janë përgjigjur në këtë mënyrësi vijon, a) Asnjëherë 29%, b) Rrallë 7%, c) Ndonjëherë 39%, d) Shpesh 18%, e) Shumë shpesh 7%. Pasi përgjigjia me përqindje më të lartë është Asnjëherë atëherë vlerësimet për shumicën e tyre nuk përbëjnë shqetësim për gjumin e tyre.



Grafiku 11.

Në grafikun e dhënë, në lidhje me vëmendjen gjatë orës mësimore, nxënësit nga mostra e testuar janë përgjigjur në nivel më të lartë në opsionet d) Shpesh (rreth 102) dhe e) Shumë shpesh (94), ndërësa pjesa tjetër janë përgjigjur me Asnjëherë(28), Rrallë (34) dhe Ndonjëherë (61. Dmth 102 prej tyre Shpesh nuk janë në gjendje të jenë plotësisht të vëmendshëm gjatë një ore mësimore dhe shkak për këtë mund të jenë ngjarje të ndryshme që tërheqin vëmendjen e tyre gjatë orës mësimore.



Grafiku 12.

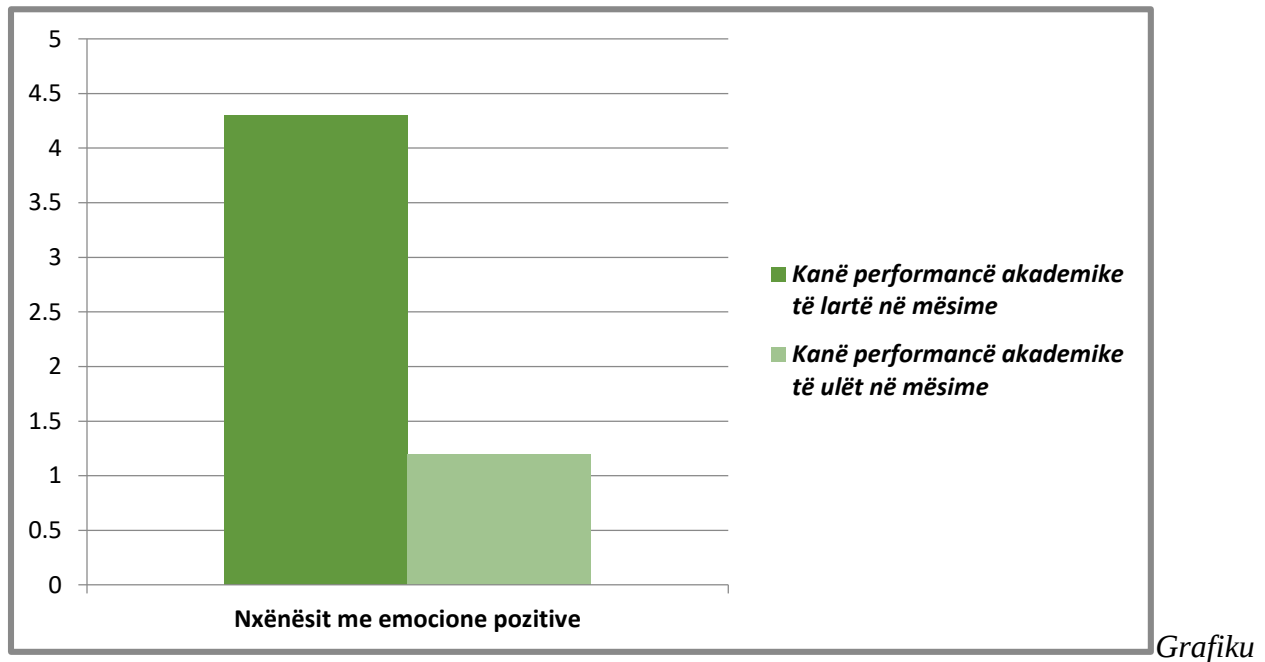
Në grafikun e dhënë, gjatë vlerësimit nga mësimdhënësi, testim verbal apo me shkrim, nxënësit janë përgjigjur a) Asnjëherë 35%, b) Rrallë 9%, c) Ndonjëherë 22%, d) Shpesh 26%, e) Shumë shpesh 8% , në lidhje me pyetjen rreth vështirësive për t'i kujtuar njohuritë e mësuara gjatë vlerësimit nga ana e mësimdhënësit. Dmth 35% e tyre janë përgjigjur se asnjëherë nuk kanë vështirësi t'i kujtojnë gjërat e mësuara..



Grafiku 13.

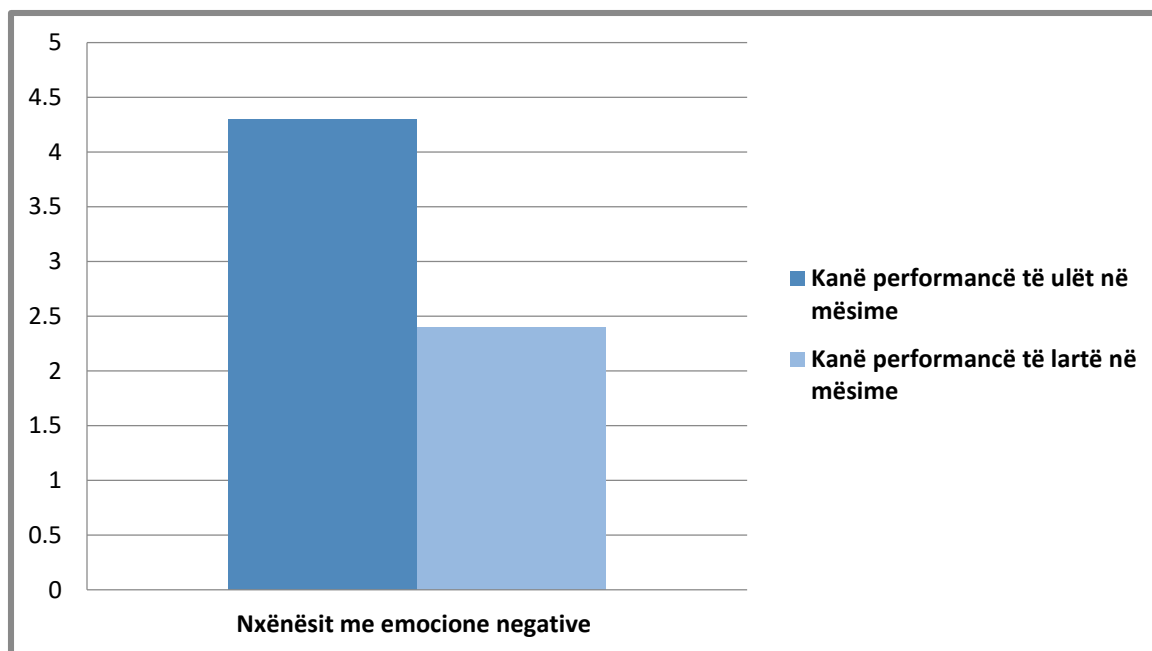
Në grafikun e dhënë, në lidhje me ndjenjën e presionit për shkak të mësimeve, shumica e nxënësve(nga mostra e testuar) dmth 127 prej tyre janë përgjigjur në opsionin a) Asnjëherë, sepse zakonisht kur nxënësit përgatisin mësimet presioni i tyre bie, ndërsa pjesa tjerë e mostrës në përqindje të vogël janë përgjigjur në opsionet e tjera të dhëna si Rrallë 31, Ndonjëherë 48, Shpesh 27.

4.1.Vërtetimi i hipotezave



Grafiku 14. Vërtetimi H1.

Në grafikun 14 është paraqitur mostra e cila vërteton hipotezën se emocionet pozitive ndikojnë në masë të madhe në performancë akademike të lartë të nxënësve në shkollë. Nxënësit me emocione pozitive janë më të komunikueshëm dhe fokusohen në të shprehurit e njohuri. Pra ky grafik na paraqet se hipoteza e dhënë është e saktë.



Grafiku 15. Vërtetimi H2

Në grafikonin 15 paraqitet mostra, nga e cila është vërtetuar hipoteza se nxënësit me performancë më të lartë në mësim kanë më pak emocione negative sesa nxënësit me performancë më të ulët. Rrjedhimisht nxënësit me nota jo të mira në mësim kanë më shumë emocione negative të cilat ndikojnë në mënyrën si ata shprehen dhe mendojnë dhe rrjedhimisht ndikojnë në rezultatet e tyre, ndërsa nxënësit me nota të mira në mësim, kanë nivel më të ulët të emocioneve dhe dinë se si t'i menaxhojnë ato. Pra, hipoteza e dhënë është e saktë.

V. Përfundime dhe rekomandime

Përmes këtij hulumtimi si qëllim kryesor është të arrihet deri në përfundime nëse emocioni ndikon dhe është ndër faktorët më të rëndësishëm në performancën e nxënësve.

Nga ky hulumtim i bërë në tri shkolla të mesme të ulta të Vitisë përkatësisht Dëshmorët e Vitisë”, SHFMU “Bafti Haxhiu” dhe Gjimnazi “Kuvendi i Lezhës” lidhur me ndikimin e emocioneve në performancën e nxënësve të shkollave fillore dhe të mesme duke u bazuar në shqyrtimin e literaturës, të dhënave sasiore dhe të dhënave cilësore mund të konstatojmë se emocioni ka mjaft ndikim në performancën dhe rezultatet akademike të nxënësve.

Nisur nga hipoteza themelore se emocionet pozitive ndikojnë në masë të madhe në performancë akademike të lartë të nxënësve në shkollë, mund të themi se kjo hipotezë është vërtetuar. Gjithashtu edhe nga pyetja themelore e hulumtimit se Çfarë ndikimi kanë emocionet në performancën e nxënësve morëm përgjigje se emocioni ka mjaft ndikim në performancën e nxënësve.

Gjithashtu edhe hipoteza e dytë nënësit me emocione negative kanë performancë më të ulët sesa nxënësit me emocione pozitive. testuar në shkollat e lartpërmendura rezulton të jetë e saktë. Bazuar në pyetjen e parashtruar kundrejt mostrës së testuar, nënësit me emocione negative kanë performancë më të ulët sesa nxënësit me emocione pozitive.

Nga mostra e testuar shohim se kemi gati numër të njëjtë të vajzave dhe djemve që kanë marrur pjesë në hulumtim. Gjithashtu, shohim se vlerësimi nga ana e mësimdhënësve ndikon në shfaqjen e emocioneve të ndryshme dhe një nga instrumentet e vlerësimit që ndikon më shumë në shfaqjen e emocionit sidomos të frikës është testi e po ashtu edhe të pyeturit me gojë.

Mësimdhënia bashkëkohore e cila vë në qendër nxënësin ka bërë që në ditët e sotme nxënësit mos të kenë të njëjtin intensitet të emocioneve negative si kanë mundur t’i kenë më herët sepse sot përdoren edhe shumë forma tjera të vlerësimit të cilat janë më të pranueshme dhe më pak stresuese për nxënësit si: vlerësimi i vazhdueshëm, vlerësimi për aktivitete, projekte, vlerësimi i dosjeve etj. Kjo ua ka lehtësuar intensitetin e shqetësimit dhe ankthit gjatë mbajtjes së testeve dhe të pyeturit me gojë sepse ata nuk janë forma e vetme e vlerësimit sikur që ishin më herët.

Prandaj, shohim se roli i mësimdhënësit në ndihmën e menaxhimit të emocioneve të nxënësit është mjaft i madh. Ai me metodologjinë e tij dhe me mënyrën se si u qaset nxënësve, ndikon shumë në shfaqjen e emocioneve pozitive apo negative si dhe uljen apo ngritjen e intensitetit të shfaqjes së tyre.

1. Rritja e ndërgjegjësimit të mësuesve dhe nxënësve mbi emocionet:

- Rekomandohet hartimi i programeve trajnuese për mësuesit në lidhje me menaxhimin e emocioneve në klasë.
- Këshillohet për përfshirjen e lëndës së inteligjencës emocionale në kurrikulën shkollore për të ndihmuar nxënësit të zhvillojnë aftësi të nevojshme për menaxhimin e emocioneve.

2. Krijimi i mjedisit të mësimi të mbështetur në emocione:

- Sugjerohet krijimi i një mjedisi të mbështetur dhe inkurajues në klasë që lejon nxënësit të ndjehen të lirë për të shprehur emocionet e tyre.
- Propozohet përdorimi i aktiviteteve të grupit dhe projekteve që inkurajojnë bashkëpunimin dhe ndjenjat e pozitës në klasë.

3. Përdorimi i teknologjisë për vlerësimin e emocioneve:

- Rekomandohet përdorimi i aplikacioneve dhe teknologjive që mund të ndihmojnë në vlerësimin dhe monitorimin e emocioneve të nxënësve.

4. Studimet e mëtejshme dhe përmirësimi i politikave shkollore:

- Rekomandohet realizimi i studimeve të mëtejshme që mund të vërtetojnë ndikimin e inteligjencës emocionale në performancën e nxënësve.
- Propozohet rreth krijimin e politikave shkollore që përfshijnë aspekte të menaxhimit të emocioneve në mësimdhënie dhe kulturën shkollore.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3482624/#R43>

(a.d.). Gjetur në: Zhou Q, Main A, Wang Y. The relations of temperamental effortful control and anger/frustration to Chinese children's academic achievement and social adjustment: A longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*. 2010;102:180–196.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3482624/#R43>

(a.d.). Gjetur në: How Fear Affects Students' Thinking <https://mummytodex.com/how-fear-affects-students-thinking%EF%BF%BC/>

(a.d.). Gjetur në: How Do Emotions Affect Learning? <https://ggie.berkeley.edu/student-well-being/sel-for-students-self-awareness-and-self-management/sel-for-students-emotions-and-learning/?fbclid=IwAR0eWCiPzupuDci55gwFd-wZrK0aYkH1Ih bz3SCRpKlh-v8wOSEeXNHcAZU#:~:text=Emotions%20help%20us%20remember%20and,learn%20their%20multiplication%20tables%20quickly>

(a.d.) Gjetur në: Understanding Emotional Response Theory: The Role of Instructor Power and Justice Messages
<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/01463373.2012.669323#:~:text=Emotional%20Response%20Theory%20argues%20that,subsequently%20enhancing%20perceptions%20of%20learning.>

(a.d.) Gjetur në: Emotions and Learning by Reinhard Pekrun
http://staging.iaood.org/downloads/edu-practices_24_eng.pdf

SHTOJCA – PYETËSORI

I/E nderuar anketues/e,

Ky pyetësor është pjesë e hulumtimit tim që po e realizoj në kuadër të studimeve Master, në Universitetin “Kadri Zeka” Gjilan. Qëllimi i këtij hulumtimi studimor është të kuptojmë ndikimin e emocioneve ne performancën e nxënësve në shkollë.

Pyetësori është plotësisht anonim dhe përgjigjet e juaja do të përdoren vetëm për çështje të hulumtimit studimor. Unë do të isha shumë mirënjohëse dhe falenderuese për ndihmën që do të më jepni duke dhënë përgjigje korrekte në pyetjet e parashtruara.

Sinqerisht, Arigoneta Shabija.

Informatat demografike:

I. Gjinia

- a) Mashkull
- b) Femër

II. Moshë e respondentëve :

- a) 12-13
- b) 14-15
- c) 16-17
- d) 17-18

III. Vendbanimi

- a) Rural
- b) Urban

1. Unë shqetësohem kur diskutohet për çështjet mësimore (mësimet).

☐ 1 Asnjëherë ☐ 2 Rrallë ☐ 3 Ndonjëherë ☐ 4 Shpesh ☐ 5 Shumë shpesh

2. Ndjem agresiv dhe nervoz gjatë vlerësimit nga ana e mësimeve në shkollë.

☐ 1 Asnjëherë ☐ 2 Rrallë ☐ 3 Ndonjëherë ☐ 4 Shpesh ☐ 5 Shumë shpesh

3. Bëhem nervoz dhe stresohem gjatë qëndrimit në shkollë.

☐ 1 Asnjëherë ☐ 2 Rrallë ☐ 3 Ndonjëherë ☐ 4 Shpesh ☐ 5 Shumë shpesh

4. Ndjej dhimbje koke dhe stomaku çdo herë kur kemi testime apo vlerësime.

☐ 1 Asnjëherë ☐ 2 Rrallë ☐ 3 Ndonjëherë ☐ 4 Shpesh ☐ 5 Shumë shpesh

5. Ndjej sikur gjërat nuk po më shkojnë ashtu siç dëshiroj unë.

☐ 1 Asnjëherë ☐ 2 Rrallë ☐ 3 Ndonjëherë ☐ 4 Shpesh ☐ 5 Shumë shpesh

6. Ndjej frikë, mungesë koncentrimi, ndryshime në mënyrën e të menduarit, mendime negative gjatë periudhave vlerësuese në shkollë.

☐ 1 Asnjëherë ☐ 2 Rrallë ☐ 3 Ndonjëherë ☐ 4 Shpesh ☐ 5 Shumë shpesh

7. Gjatë kësaj periudhe vlerësimi bëj gjumë të rëndë ose nuk fle me orë të tëra.

☐ 1 Asnjëherë ☐ 2 Rrallë ☐ 3 Ndonjëherë ☐ 4 Shpesh ☐ 5 Shumë shpesh

8. Nuk jam në gjendje që të jam i vëmendshëm plotësisht gjatë një ore mësimore.

☐ 1 Asnjëherë ☐ 2 Rrallë ☐ 3 Ndonjëherë ☐ 4 Shpesh ☐ 5 Shumë shpesh

9. Kam vështirësi t'i kujtoj gjërat e mësuara kur vlerësohem nga mësimeve.

☐ 1 Asnjëherë ☐ 2 Rrallë ☐ 3 Ndonjëherë ☐ 4 Shpesh ☐ 5 Shumë shpesh

10. Ndjej se kam shumë presion për shkak të mësimave të mia.

☐ 1 Asnjëherë ☐ 2 Rrallë ☐ 3 Ndonjëherë ☐ 4 Shpesh ☐ 5 Shumë shpesh

Faleminderit për kontributin tuaj !