UNIVERSITETI PUBLIK I GJILANIT "KADRI ZEKA"

FAKULTETI I EDUKIMIT

MËSIMDHËNIA DHE KURRIKULA

NË ARSIMIN FILLOR

TEZA MASTER

Ndikimi i stresit në performancën e nxënësve
në shkollat *Elena Gjika, Ismail Qemajli dhe Faik Konica*

Mentore: Kandidatja:

Prof. Asoc.Dr. Nerxhivane Krasniqi Dafinë Syla

Gjilan, 2024

© *[2023] - [Dafinë Syla]* Të gjitha të drejtat të rezervuara.

Deklaratë e autorësisë

Unë Dafinë Syla, studente ne Fakultetin e Edukimit, niveli i sudimeve Master, Universiteti Publik "Kadri Zeka", me përgjegjësi të plotë deklaroj se ky punim diplome me titull "Ndikimi i stresit në performancën e nxënësve në shkollat *Elena Gjika, Ismail Qemajli dhe Faik Konica* " është puna ime origjinale dhe është hera e parë që paraqitet para komisionit vlerësues. Ky punim diplome është punuar sipas rregullave të caktuara dhe materialet e përdorura janë cituar në përputhje me rregullat e caktuara.

Përmbajtja

DEKLARATË E AUTORËSISË 4
FALËNDERIM 7
ABSTRACT 8
ABSTRAKT 9
LISTA E TABELAVE 10
LISTA E FIGURAVE 10
HYRJE 11
KAPITULLI I 12
SQARIMI I NOCIONEVE KRYESORE 12
Ç'ËSHTË STRESI? 12
KAPITULLI II 18
TEORITË E STRESIT 18
KAPITULLI III 23
STRESI DHE EFEKTI I TIJ NË SHËNDET 23
A ËSHTË I DËMSHËM STRESI? 23
DISA NGA EFEKTET SHËNDETËSORE TË STRESIT NË ORGANIZMIN TONË 24
SHKAQET E STRESIT 26
ANKTHI DHE STRESI TEK FËMIJËT E SHKOLLËS 27
KUR STRESI ËSHTË PROBLEM? 28
ANA TJETËR E STRESIT: PSE KA RËNDËSI DISPONIMI DHE MENDËSIA POZITIVE 29
SI REAGON ORGANIZMI JONË NDAJ STRESIT ? 30
SHKAQET MADHORE PSIKOLOGJIKE TË STRESIT 31
KAPITULLI IV 32
STRESI NË PUNË DHE SHKOLLË 32
STRESI TE FËMIJËT 32
STRESI NË MARRËDHËNIET E PUNËS ..... **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
SHKARKIMI I STRESIT PAS KTHIMIT NGA PUNA 35

STRESI GJATË VLERËSIMIT NË SHKOLLË 36
KAPITULLI V 37
TEKNIKAT E PËRBALLIMIT TË STRESIT 37
MENAXHIMI I STRESIT TE FËMIJËT DHE ADOLESHENTËT 41
KAPITULLI VI 42
QËLLIMI I STUDIMIT 42
PYETJET E HULUMTIMIT DHE HIPOTEZAT 42
MOSTRA DHE POPULACIONI 43
INTERPRETIMI I REZULTATEVE 45
PËRFUNDIME DHE REKOMANDIME 55
REFERENCAT 57
SHTOJCA-PYETËSORI 59

Falënderim

Ky punim vjen si një cikël përmbyllës në programin e studimeve Master, Mësimdhënie dhe Kurrikula.

Një falënderim për familjen time e cila më ka mbështetur gjatë gjithë studimeve të mia.

Një falënderim të veçantë gjithashtu për mentoren time të nderuar, Nerxhivane Krasniqi, e cila më dha mbështetjen, përkrahjen, angazhimin për gjatë gjithë punës sime në finalizimin e këtij punimi.

ABSTRACT

As an important issue that must be treated ëith special care is stress and its impact on the performance of students at school. In modern life, people experience stress as a result of stressful situations caused by various social factors. Stress should be treated ëith special care because it can negatively affect our mental and physical health.

In this paper, stress and its effects on our health, causes of stress, consequences of stress, types, divisions, categorizations of stress according to psychologists, etc. are discussed.

Of course, in addition to clarifications and opinions about stress from different psychologists, ëe also conducted a questionnaire ëith an exploratory purpose in three public schools in Pristina. The tested sample is someëhere around 300 students of different levels of primary education. The different schools ëere taken for the purpose of comparison, also the different ages of the students, ëho ëere tested, help in the comparison betëeen the different levels of education and the influencing factors of stress.

All research, research questions, hypotheses ëill be presented in this paper in tabular form through graphs.

Key ëords: stress, effect, causes, academic stress, etc.

ABSTRAKT

Stresi është një çështje me rëndësi dhe që duhet trajtuar me kujdes të veçantë, gjithashtu rëndësi të madhe ka edhe ndikimi i tij në performancën e nxënësve në shkollë. Në jetën bashkëkohore njerëzit përjetojnë stres si pasojë e gjendjeve stresuese të shkaktuara nga faktorë të ndryshëm socialë. Stresi duhet trajtuar me kujdes të veçantë për shkak se mund të ndikojë negativisht ne shëndetin tonë mental e fizik.

Në këtë punim, trajtohet stresi dhe efektet e tij në shëndetin tonë, shkaktarët e stresit, pasojat e stresit, llojet, ndarjet, kategorizimet e stresit sipas psikologëve etj.

Sigurisht që përveç sqarimeve, mendimeve rreth stresit nga psikologë të ndryshëm, kemi realizuar edhe nje pyetësor me qëllim eksplorues në tri prej shkollave publike në Prishtinë. Mostra e testuar është diku rreth 300 nxënës të niveleve të ndryshme të shkollimit fillor. Shkollat e ndryshme janë marrë për qëllim të krahasimit, gjithashtu moshat e ndryshme të nxënësve, të cilët janë tesuar, ndihmojnë në krahasimin ndërmjet niveleve te ndryshme të shkollimit dhe faktorëve ndikues të stresit.

Tërë hulumtimi, pyetjet hulumtuese, hipotezat do të paraqiten në këtë punim në mëyrë tabelare përmes grafikoneve.

Fjalët kyçe : stres, efekt, shkaktarët, stresi akademik, etj.

Lista e tabelave

Tabela 1. Përkufizimet e stresit

Tabela 2. Klasifikimet e stresit

Tabela 3. Të dhënat e mostrës së testuar

Lista e figurave

Fig.1. Gjinia e respondentëve

Fig.2. Mosha e respondentëve

Fig.3. Suksesi në mësime

Fig.4 A keni vështirësi për t'u fokusuar në leximin e pyetjeve të testit me shkrim dhe për t'i kuptuar ato pyetje?

Fig.5 Ndjej dhembje koke dhe stomaku para, gjatë ose pas testimit me shkrim.

Fig.6 A keni vështirësi për t'u përgjigjur në pyetje edhe kur e dini përgjigjen gjatë testimit me shkrim?

Fig.7 Kërkoj ndihmë dhe bëj pyetje të tepërta kundrejt mësimdhënësit gjatë testimit me shkrim.

Fig.8 A e keni të vështirë t'i kujtoni gjërat që keni mësuar para testimit verbal (me gojë)?

Fig.9 Ndjeni nervozë, lodhje, shqetësim, vështirësi koncentrimi, frikë, mungesë koncentrimi gjatë testimit me shkrim apo me gojë?

Fig.10 Gjatë testimeve të fundit, sa shpesh jeni shqetësuar nga ndonjë prej problemeve të mësipërme?

Fig.11 Ndjeni frikë se do të dështoni edhepse jeni përgatitur mirë paraprakisht për testim?

Fig.12 A ju ka ndodhur të keni performancë të ulët gjatë testimeve si pasojë e stresit?

Fig.13 Sipas jush, cili nga testimet është më stresues?

Fig.14 Vërtetimi H1

Fig.15 Vërtetimi H2

Fig.16 Vërtetimi H3

Hyrje

Në ditët e sotme, stresi është bërë një ndër faktorët më të rëndësishëm në jetën tonë. Çdo individ i cili bën ndonjë aktivitet të çfarëdoshëm gjatë ditës mund të përjetoj stres për shkaqe dhe faktorë të ndryshëm.

Stresi si fjalë, nga frëngjishtja ka kuptimin e goditjes dhe shtangimit. Në gjuhën angleze fjala stres ka kuptimin e tensionit, ngarkesës, forcës, tensionit nervor apo gjendje e tensionuar.Për herë të parë në psikologji ne mjekësi termin stres e ka përdorur ***Hans Selye***. Prapa reaksioneve psikologjike dhe fizike ndaj stresit qëndrojnë një varg i gjatë i hormoneve trupore, mes të cilave më të rëndësishmet janë ***kortizoli, adrenalina dhe noradrenalina.***

Njeriu ka nevojë për pak stres, sepse e nxit dhe e mobilizon atë në kryerjen e punëve apo përballimin e situatave. Stresi me tepricë mbi mundësitë e njeriut, është i dëmshëm. Mund të dobësoni efektet e stresit duke identifikuar shkaqet nga vjen, duke e kuptuar dhe pranuar nëse mund ta kontrollosh apo jo dhe duke mësuar aftësitë menaxhuese të tij. Tek secili prej nesh efektet e stresit janë të ndryshme, si dhe rrugët për t'u shëruar ndryshojnë nga një person tek tjetri.

Në këtë punim diplome do të trajtohet stresi si një dukuri negative e kohës moderne në mënyrë të detajuar, përmes një hulumtim/studimi të realizuar në tri prej shkollave më të mëdha në Prishtinë.

Kjo temë studimi ka modelin miks, pra të kombinuar, sasior dhe cilësor. Si instrument hulumtimi kemi përzgjedhur pyetësorin, përmes pyetjeve të parashtruara në pyetësor dhe të dhënave demografike do të dalim në përfundime dhe do të përgjigjemi në hipotezat e dhëna nëse janë të sakta apo jo. Hulumtimi përmes pyetësorit është realizuar në tri shkollat e qytetit të Prishtinës dhe si mostër testuese kishim nxënësit e klasave të 4-ta / 5-ta dhe nxënësit e klasave 8-ta / 9-ta të shkollës fillore.

Kapitulli I

Sqarimi i nocioneve kryesore

Ç'është stresi?

Fjala "*stres*" vjen nga gjuha angleze dhe është ngulitur në gjuhën e veprave psikologjike. Stresi është reagimi i organizmit ndaj situatave ngacmuese të rrezikshme e tensionuese, që kërkojnë më tepër angazhim përshtatës për të mundësuar që organizmi të kryejë normalisht proceset e veta fiziologjike dhe psikologjike. Termi stres ka kuptimin e ngacmuesit, të reagimit dhe të pasojave të tij. (Nushi, 2014)

Stresi është i definuar si ndryshim në gjendjen fizike ose mendore në përgjigje të situatave që

paraqesin sfidë apo kërcënim. (Krantz, 2003)

Mënyra se si ne reagojmë kur ndihemi nën presion ose të kërcënuar quhet stres apo gjendje stresuese. Zakonisht ndodh kur jemi në një situatë që nuk mendojmë se mund ta menaxhojmë ose kontrollojmë.

Mënyra se si qeniet njerëzore reagojnë si fizikisht ashtu edhe mendërisht ndaj ndryshimeve, ngjarjeve dhe situata në jetën e tyre shkakton stres. Njerëzit e përjetojnë stresin në mënyra të ndryshme dhe për arsye të ndryshme.

Reagimi bazohet në perceptimin tuaj për një ngjarje ose situatë. Nëse shikoni një situatë negative, ka të ngjarë të ndiheni të shqetësuar—të dërrmuar, të shtypur ose jashtë kontrollit. Shqetësim është forma më e njohur e stresit. Forma tjetër, eustress, rezulton nga një pikëpamje "pozitive" të një ngjarjeje ose situate, kjo është arsyeja pse quhet edhe "stres i mirë".

Eustress ju ndihmon të përballeni me një sfidë dhe mund të jetë një antidot për mërzinë sepse ajo angazhon energji të përqendruar. Megjithatë, kjo energji mund të kthehet lehtësisht në shqetësim, nëse diçka shkakton ju ta shikoni situatën si të pamenaxhueshme ose jashtë kontrollit. Shumë njerëz e konsiderojnë të folurit publik ose fluturimet me aeroplan si shumë stresues—duke shkaktuar reagime fizike të tilla si rritje të rrahjeve të zemrës dhe humbja e oreksit - ndërsa të tjerët e presin me padurim ngjarjen. Shpesh është në pyetje perceptimi: Një stresor pozitiv për një person mund të jetë një stresues negativ për një tjetër. (231)

Autori(ët)	Përkufizimi i stresit
Shalev, Yehuda, & McFarlane, (2000)	*Stresi është një përgjigje normale psikofiziologjike ndaj ngjarjeve që rezultojnë në ndjenjën e kërcënimit, trishtimit, disforia dhe çekuilibri tek njerëzit.*
American Psychiatric Association (2014)	*Stresi përshkruhet si një ndjenjë e të qenit i mbingarkuar, shqetësimi, shkatërrimi, shtypi, rraskapitja dhe letargji. Prandaj, stresi mund të ndikojë te njerëzit në çdo moshë, seks, racë dhe situatë dhe mund ta dëmtojë si shëndetin fizik ashtu edhe atë psikologjik.*
McEëen (2007)	*Në mjekësi dhe biologji, stres quhet çdo faktor fizik, psikologjik dhe/ose emocional që rezulton në tension fizik dhe/ose psikologjik*
Behnoudi (2005)	*Stresi është një situatë në të cilën individi detyrohet të veprojë dhe nuk mund të përballojë tensionin e marrë mendor.Me fjalë të tjera, stresi nënkupton ripërshtatjen e individit me situata dhe kushte të reja. Sa herë që ndodhin ndryshime në jetë, individi do përballet me stresin.*
Kumari, et al. (2009)	*Stresi është përgjigje trupore ndaj çdo kërkese. Stresi mund të shkaktohet nga përvoja të mira ose të këqija.*
Falsetti, Monier, & Resnick (2005)	*Stresi është çdo përvojë emocionale e pakëndshme që shoqërohet me biokimik të parashikueshëm, ndryshime fiziologjike dhe të sjelljes.*
Silverman, et al. (2010)	*Stresi është një reagim trupor ndaj një ndryshimi që ka nevojë për përgjigje, rregullim dhe/ose fizik, psikologjik, dhe/ose përshtatje emocionale. Stresi mund të rrjedhë nga çdo situatë, gjendje, mendim dhe/ose gjendje;* *thjesht duhet të shkaktojë zhgënjim, zemërim, nervozizëm dhe / ose ankth.*
Sarafino (2002)	*Stresi konsiderohet si një situatë e cila është rezultat i ndërveprimeve të individëve dhe rrethit të tyre mjedisor dhe shkakton disharmoninë midis kërkesave të situatës dhe burimeve biopsikosociale.*
Lazarus, & Folkman (1984); Lazarus (1990)	*Stresi është një marrëdhënie ekskluzive midis personit dhe mjedisit rrethues që ai/ajo e percepton si taksë, ose është larguar shumë përtej burimeve të përballimit të saj dhe kërcënuese për shëndetin e tij/saj.*
McEëen (2004; 1999; 1998)	*Stresi është i barabartë me alostazën. Alostaza është procesi dhe aftësia për të fituar stabilitet në momenti i ndryshimit. Sa herë që sistemet e stresit të trupit aktivizohen në përgjigje të niveleve të larta të stresit, allostasis evakuohet dhe trupi i ekspozohet dëmtimit.*
Shahsavarani, et al. (2013)	*Çdo efekt i ndryshimit të mjedisit rrethues në qenien e gjallë që rezulton në përçarje të homeostaza (ekuilibri i brendshëm) i asaj gjallese quhet stres.*

Tabela 1. Përkufizimet e stresit (Amir Mohammad Shahsavarani , 2015)

Fillimisht psikologët e kanë përcaktuar stresin si stimul të dëmshëm, por koncepti i stresit ka evoluar shpejt dhe veç dëmit fizik, është plotësuar edhe me konceptin e stresit psikologjik. Burimet më të përgjithshme të stresit janë problemet e punës (sjellja e eprorëve dhe puna në vetvete) dhe problemet e jetës (problemet prindër-fëmijë dhe sjellja e bashkëshortit). Pasojat e këtij stresi shfaqen në shtimin e rasteve të ftohjes, të gripit dhë të rënies së imunitetit.

Ngjarjet më të zakonshme të ditës, që nga pengesat e trafikut në rrugë e deri te zënkat e vogla të punës ose të familjes, kanë pasoja negative në shëndetin e njeriut. Në rastin e ngjarjeve më të rëndësishme, si vdekja e njeriut të dashur, mundësia për t'u sëmurë është shumë e madhe.

Si e shkakton stresi sëmundjen fizike? Mendohet se ky proces realizohet në dy mënyra.

Së pari, gjatë kohës së stresit dhe të ankthit, njerëzit nuk janë të përgatitur për te marrë masa për shëndetin, siç është ushqyerja normale ose ushtrimet fizike.

Së dyti, procesi i stresit shoqërohet me kufizimin e aftësisë për të luftuar infeksionet. Sistemi imunitar i trupit dobësohet kur rritet niveli i stresit. Nevoja e studimeve në këtë fushë u shoqërua me lindjen e një fushe të re ndërdisiplinore, atë të ***psikoneuroimunologjisë*** e cila studion stresin, reagimet psikologjike dhe sistemin imunitar. Në një studim të kësaj fushe, vëmendja u përqëndrua në mekanizmat mbrojtës të trupit ndaj infeksioneve të frymëmarrjes, që si proces bazohet në sekretimin e imunoblogulinës A, e pranishme në pështymë, dhe që lufton infeksione të tilla. ***Xhimot dhe Megluari (1988)*** studiuan shëndetin e studentëve para, gjatë dhe pas provimeve. Përfundimi ishte se imunoglobulina gjendej në sasi të pakët gjatë provimeve, prandaj shume studentë prekeshin nga infeksionet e rrugëve të sipërme të frymëmarrjes. Shkaku kryesor është stresi i provimeve.

Për reduktimi i pasojave të stresit, zakonisht, në mjediset familjare rekomandohet përshtatja më e madhe e individit me kushtet e mjedisit, ushtrime, dietë, rregullsi dhe marrëdhënie të kënaqshme ndërpersonale. Por ka edhe një faktor tjetër psikologjik që lidhet me tendosjen psikologjike të individit, ku përfshihet përceptimi i situatave të vështira, si: sfida dhe mundësia apo shanset për t'i kapërcyer, besimi se e ke veten në kontrollë gjatë gjithë jetës,etj.

Duke ditur se si t'i zgjidhim problemet dhe duke zhvilluar sensin e kontrollit ndaj vetes, mund të mësojmë të shpresojmë. Psikologë të ndryshëm rekomandojnë teknika të ndryshme për te shmangur apo pakësuar emocionet negative dhe reagimet e dëmshme fiziologjike që shkakton problemi stresant. (Dragoti, 2012)

Theodhori Karaj i quan *teknika shmangëse*, sepse synojnë ta shmangin vëmendjen prej problemit stresant. Në to mund të përfshihen ***relaksimi progresiv***[1]***, meditimi***[2]***, frymëmarrja diafragmatike, stërvitja autogjenike, relaksimi përmes imazheve, aktiviteti fizik etj***.

Ndërkohë që rekomandohen edhe teknika më pak efektive, si: *theksimi i aspekteve pozitive të situatës stresante, fanatizmi*[3]*, përdorimi i alkoolit, i ilaçeve qetësuese, i duhanit, të ngrënit, gjumit etj.*

Modeli motivues Sipas ***Totmanit***(1990)- funksionimi social i individit është vendimtar për shëndetin. Tashmë njihet rëndësia e ngjarjeve të jetës për shëndetin e njeriut dhe roli i sistemit të mbrojtjes sociale në parandalimin dhe në shmangien nga sëmundjet psikiatrike. Por, po kaq të të rëndësishme janë edhe marrëdhëniet ndërpersonale dhe sociale për shëndetin fizik dhe mendor të njeriut. Ngjarje të mëdha, si një punë e re, apo ndërrimi i shtëpisë, kur përjetohet nga individët si shumë stresante, shoqërohen me sëmundje fizike dhe psikiatrike. Por ka edhe të dhëna të sakta se ndikimi i ngjarjeve të jetës dhe i stresit varen nga interpretimi i tyre prej individit. Në një studim të Pitersoit(Peterso) u vëzhguan efektet afatgjata të ngjarjeve të jetës ne shëndetin e subjekteve, individët, të cilët i shpjegonin ngjarjet negative qe kishin ndodhur 35 vjet më parë.

Braun dhe Mekgilli treguan dhe provuan se ngjarjet pozitive të jetës mund të kenë efekte negative në shëndetin e njeriut, vetëm kur ai ka vetërespekt të ulët. Ndërsa ata që kanë vetërespekt të lartë e përforcojnë shëndetin në këtë rast. (Dragoti, 2012)

---

[1] ***Relaksimi progresiv*** - është një lloj psikoterapie që u mëson klientëve se si të relaksohen dhe të kontrollojnë tensionet. Procedura e përdorur bazohet në teknikën e relaksimit progresiv të **Edmund Xhakobsonit,** ku klientit i mësohet se si të relaksojë disa grupe muskujsh njëherish, duke u nisur nga supozimi se ky relaksim muskulor është efektiv dhe të çon në relaksim emocional dhe psikologjik. Kjo teknikë përdoret në shumë forma të terapisë së sjelljes. Relaksimi apo shtendosja në vetvete është në përgjithësi gjendja e një tensioni të ulur ku niveli emocional zvogëlohet shumë, veçanërisht niveli i emocioneve të tilla, si: ankthi, frika dhe zemërimi. Në veçanti, relaksimi është kthimi i muskujve në gjendjen e tyre normale të qetësisë. Progresiv këtu ka kuptimin e një procesi që ecën përpara, por shkallë-shkallë.

[2] ***Meditimi*** **-** një gjendje e një refleksioni të zgjeruar që karakterizohet nga një gjendje mendore shumë e thellë në të cilën vërehet shfaqja e valëve alfa, rënia e nivelit të konsumit të oksigjenit, rënie e madhe e shpenzimit të energjisë etj. Të gjitha këto çojnë në relaksim dhe në gjendje më të shëndetshme.

[3] ***Fantazimi-*** një term që përgjithësisht përdoret për t'iu referuar procesit mendor të imagjinimit të objekteve, simboleve ose edhe ngjarjeve që nuk po ndodhin gjatë procesit te fantazimit. Gjithashty ky term përdoret për t'iu referuar një simboli apo imazhi. Në përgjithësi, fantazimi supozohet se është një fenomen normal, bile edhe tregues i qëndrueshmërisë psikologjike dhe të shëndetit. Zakonisht ai është një proces i këndshëm dhe shpesh shume krijues. Aspektet psikologjike të tij më shpesh kane të bëjnë me raste shumë të rralla ku një fantazim bëhet zhgënjyes ose kur ai zotëron jeten mendore te nje njeriu dhe shërben si nje tëeheqje nga realiteti.

Totmani sugjeron se shëndeti i mirë varet nga aftësia e individit për t'u përshtatur dhe për të reaguar me kompetencë në shoqëri. Në një mjedis të caktuar social njerëzit përkrahin atë që do të dëshironin ta arrinin vetë, dhe ata e dinë se në ç'mënyrë mund t'i arrijnë këto qëllime. Këte sistem njohurish Totmani e quajti "*rregulla sociale*". Por faktorër fizike dhe sforcimet personale mund të na pengojnë të sillemi në mënyrë bashkëpunuese dhe produktive, kështu që sjellja e parashikuar dështon dhe nuk realizohet ashtu siç synonim ne. Kjo situatë përceptohet nëpërmjet krahasimit, që çon në përpjekje dhe në orvatje për të arritur konsistencën e duhur duke ndryshuar rregullat, duke ndryshuar atribuimet e përgjegjësisë etj. Inkonsistenca e lartë sjell ndërprerjen e procesit dhe shton mundësinë për t'u sëmurë. Në këtë rast sëmundja stimulohet nga thyerja sociale apo ndërprerja e procesit. Këto rrethana të tilla i pakësojnë mundësitë e individit për të bashkëpunuar efektivisht me të tjerët me synim që të realizojë qëllimet e përbashkëta, të cilat mund të arrihen në përputhje me rregullat e sjelljes, së bashku me të tjerët.

Sipas të dhënave del se mbështetja sociale shërben si amortizues i fatkeqësive të ndryshme, ndërsa shoqërohet edhe me një funksionim më të mirë të sistemit imunitar. Eksperimentet me kafshë kanë vërtetuar marrëdhëniet funksionale midis përvojës dhe aftësisë së sistemit imunitar, si dhe kanë ndihmuar në argumentimin e mekanizmave socialpsikologjikë dhe shëndetit fizik.

Njerëzit që ndërveprojnë më tepër me shokët dhe të afërmit janë më të aftë për të shmangur sëmundjet ose për t'u shëruar prej tyre, sesa ata që janë të izoluar nga ndërveprimet sociale. Kjo përkrahje e shoqërisë është quajtur mbështetje.

Kur dikush i shfaq ndjenjat e tij për ngjarjet stresante që i kanë ndodhur si abuzimi seksual, ndarja nga i dashuri apo vdekja e njeriut të afërt, ai ka nevojë për dikë që e dëgjon me simpati. Kjo vetëhapje e pakëson stresin fiziologjik dhe ka efekte pozitive në shëndetin e individit. Sipas studiuesve ka rezultuar se ata që nuk i ndanjë me të tjerët traumat e jetës, kanë prirjen të vuajnë vazhdimisht nga sëmundjet e vogla e të mëdha.

Stresi i shkaktuar nga ngjarjet e jetës jo vetëm sjell sëmurjen e individit, por shton edhe mundësinë e plagosjeve atletike. Veçanërisht të rrezikuar janë ata adoleshente të cilëve u mungon mbështetja sociale dhe nuk jane në gjendje ta kapërcejnë stresin, dhe pikërisht për këto arsye goditen e plagosen shpesh në periudha stresi. (Dragoti, 2012)

Kur përjetojmë stres, ai mund të jetë si më poshtë:

▲*Një individ, për shembull kur keni shumë përgjegjësi që jeni duke luftuar për t'i menaxhuar.*

▲*Pjesë e një grupi, për shembull nëse familja juaj po kalon një kohë të vështirë, të tilla si humbje ose probleme financiare.*

▲*Pjesë e komunitetit tuaj, për shembull nëse i përkisni një grupi fetar që po përjeton diskriminim.*

▲*Një anëtar i shoqërisë, për shembull gjatë fatkeqësive natyrore ose ngjarjeve si pandemia e koronavirusit*

Nëse ndjeni stres si pjesë e një grupi më të madh, të gjithë mund ta përjetoni atë ndryshe. Kjo mund të ndodhë edhe nëse shkaku i stresit tuaj është i njëjtë. (Mind)

Stresi sot është bërë një çështje shumë e popullarizuar. Të gjithë ne, kohë pas kohe, përjetojmë stres. *Por çka është stresi?* Stresi është përjetim i ngjarjeve si rrezikim i mirëqenies fizike dhe psikologjike. Këto ngjarje janë të njohura si stresuese, kurse reagimet e njerëzve ndaj tyre quhen reagime ndaj stresit. Shtrohet pyetja se *sa ka ndikim stresi te ne?* Stresi mund të ketë ndikim serioz në shëndet, sidomos nëse ai bëhet kronik. Ai godet sistemin nervor, zemrën dhe qarkullimin e gjakut, sistemin imunitar, derivon ankth dhe vështirësi në të kuptuar, etj. Por, nëse kemi pak stres, është normale, madje edhe e nevojshme për të pasur një jetë të ndryshueshme. Përgjithësisht, përgjigja ndaj stresit mund të jetë e dobishme kur reaksioni i shpejtë ndaj tij bëhet i dobishëm. (Nushi Pajazit, Juniku Neki, Bërxulli Dashamir)

Stresi është diçka që nuk e lejon trurin të mendojë apo të veprojë në lidhje me diçka. Ekzistojnë njerëz që janë mësuar të jetojnë me stres. Njerëzit që janë mësuar të jetojnë me stresin zakonisht ja dalin me sukses ta mundin atë dhe gjithashtu ja dalin të parandalojnë tensionin që shumicën e njerëzve do ta vendoste në gjendje paniku. Stresi akut shkaktohet nga prania e një detyrimi, kontrolli apo sfide. Kur perceptoni një kërcënim ose një sfidë të madhe, hormonet rriten në të gjithë trupin tuaj. Stresi shkakton reagimin tuaj luftarak në mënyrë që të luftoni stresorin ose të ikni larg prej tij. Stresi i tepërt i vazhdueshëm mund të ketë efekte negative në shëndetin tuaj afatgjatë. (htt)

Kapitulli II

Teoritë e stresit

Teoritë e stresit janë modele dhe koncepte që shpjegojnë si dhe pse materialet reagojnë nën ndikimin e forcave dhe momenteve. Disa nga teoritë më të njohura të stresit do të paraqiten në vazhdim.

Teoria e stresit sipas Richard S. Lazarus

Marrëdhënia midis reagimeve që trupi ynë shpreh ndaj një situate, nga njëra anë, dhe njohjeve tona nga ana tjetër, është e pamohueshme. Teoria e Stresit e ***Richard S. Lazarus*** u përqëndrua në studimin e kësaj marrëdhënieje, dhe si njohjet ndikojnë në reagimin tonë ndaj stresit. Ne do të dimë në detaje karakteristikat e këtij modeli.

Gjithashtu merret parasysh stresi si koncept relacional, d.m.th., stresi nuk përkufizohet si një lloj specifik stimulimi i jashtëm dhe as një model specifik i reaksioneve fiziologjike, të sjelljes ose subjektive. Në vend të kësaj, stresi është shihet si një marrëdhënie ('transaksion') midis individëve dhe mjedisit të tyre. Stresi psikologjik i referohet një marrëdhënieje me mjedisin që personi e vlerëson si të rëndësishme për mirëqenien e tij ose të saj dhe në të cilat kërkesat tatohen ose tejkalojnë përballimin e disponueshëm burimet'. Ky përkufizim tregon dy procese si ndërmjetësuesit qendrorë brenda transaksionit person-mjedis: vlerësimi kognitiv dhe përballimi. (Krohne, 2002)

Teoria e Stresit e Richard S. Lazarus (1966), zhvilluar gjithashtu nga ***Cohen*** (1977) dhe **Folkman** (1984), përqendrohet në proceset njohëse që shfaqen në një situatë stresuese. Kjo teori thotë se përballimi që ne bëjmë në një situatë stresuese është në të vërtetë një proces që varet nga konteksti dhe variablat e tjerë.

Sipas Lazarus, një situatë është stresuese për shkak të transaksioneve midis personit dhe mjedisit, të cilat varen nga ndikimi i stresuesit mjedisor. Nga ana tjetër, ky ndikim ndërmjetësohet nga dy variabla: së pari, nga vlerësimet që personi i bën stresuesit, dhe së dyti, nga burimet personale, shoqërore ose kulturore në dispozicion të personit kur përballet me një agjent të tillë. (htt6)

Foto 1. Ndikimi i situatave stresuese në neuronet e trurit.

Lazarus (1991) dallon 15 emocione bazë. Nëntë prej tyre janë negative (zemërimi, frika, ankthi, faji, turpi, trishtimi, zilia, xhelozia dhe neveria), ndërsa katër janë pozitive (lumturia, krenaria, lehtësimi dhe dashuria). (Dy emocione të tjera, shpresa dhe dhembshuria, janë të përziera valencë.) Në një nivel molekular të analizës, reagimi i ankthit, për shembull, bazohet në modeli i mëposhtëm i vlerësimeve parësore dhe dytësore: duhet të ketë një lidhje me qëllimin takimi.

Për më tepër, mospërputhja e qëllimeve është e lartë, d.m.th., qëllimet personale pengohen. Së fundi, përfshirja e egos përqendrohet në mbrojtjen e kuptimit personal ose ego-identitetit kundër kërcënimeve ekzistenciale. Në një nivel më molar, modele specifike të vlerësimit që lidhen me stresin ose reagimet emocionale të dallueshme përshkruhen si tema thelbësore të marrëdhënieve. Tema e ankthit, për shembull, është përballja me pasigurinë dhe kërcënimin ekzistencial. Relacioni thelbësor megjithatë, tema e lehtësimit është "një gjendje shqetësuese që nuk përputhet me qëllimin që ka ndryshuar për më mirë ose u largua. (Krohne, 2002)

Teoria e stresit sipas Selye

Stresi është një gjendje aktivizimi jofunksional që është e pranishme në shumë fotografi klinike por gjithashtu shfaqet te njerëzit e shëndetshëm. Megjithëse është studiuar nga shumë orientime dhe teori, në këtë artikull do të njohim **Teorinë e stresit të Selye**.

Hans Selye ishte një profesor dhe studiues i cili deklaroi për të folur për stresin se "*ajo që ka rëndësi nuk është se çfarë na ndodh por mënyra se si merret*". Nga këtu ai shtjellon teorinë e tij, të cilën do ta njohim më poshtë.

Popullariteti i konceptit të stresit në shkencë dhe masmedia buron kryesisht nga puna e endokrinologu ***Hans Selye***. Në një seri studimesh mbi kafshët ai vuri re se një shumëllojshmëri e ngjarjet stimuluese (p.sh., nxehtësia, i ftohti, agjentët toksikë) të aplikuar intensivisht dhe mjaftueshëm janë të aftë të prodhimit të efekteve të përbashkëta, që do të thotë jo specifike për asnjërën nga ngjarjet stimuluese. (Përveç këtyre ndryshime jo specifike në trup, çdo stimul prodhon, natyrisht, efektin e tij specifik, nxehtësinë, për shembull, prodhon vazodilatim dhe vazokonstriksion të ftohtë.) Sipas ***Selye***, këto Ndryshimet e shkaktuara në mënyrë jo specifike përbëjnë modelin stereotip, d.m.th., specifik të përgjigjes së stresi sistemik. Selye e përkufizon këtë stres si "një gjendje e manifestuar nga një syndrome i cili përbëhet nga të gjitha ndryshimet jospecifike të shkaktuara në një sistem biologjik.' Stresi shfaqet kur trupi është një aktivizim më të madh sesa ai është në gjendje të mbështesë ose zvogëlojë përmes strategjive të tij të përballimit, qoftë psikologjik dhe/ose i sjelljes. Në këtë kuptim, trupi nuk është në gjendje të mbajë nivele optimale ose adekuate për të kryer sjellje dhe psikologjikisht.

Hans Selye ishte një profesor dhe studiues, i konsideruar "*babai i stresit"*, i cili e përcaktoi atë si "përgjigje jo specifike e trupit ndaj çdo kërkese të bërë prej tij". Në anën tjetër, në vitet 1940 ai gjithashtu përcaktoi *Sindromën e Rregullimit të Përgjithshëm (SGA),* duke kuptuar stresin si një përgjigje jospecifike dhe globale të organizmit.

Selye përcakton teorinë e tij të stresit, sipas së cilës kjo përgjigje është një përgjigje biologjike, e njëjtë në të gjithë organizmat dhe stereotip. Përveç kësaj, mund të matet dhe përfshin një sërë sekrecionesh hormonale, përgjegjëse për reagimet që shfaqim ndaj një situate stresuese.

Këto reaksione janë somatike, funksionale dhe organike. Megjithëse duhet theksuar se shumicën e kohës organizmi i përgjigjet në harmoni stimujve mjedisorë dhe pa pasoja negative: është ajo që njihet si stres i mirë.

Herë të tjera, megjithatë, dhe duke ndjekur **Teorinë e Stresit të Selye**, organizmi nuk është në gjendje të përshtatet me mjedisin (kur shfaqet stresi), pasi përgjigjet e kërkuara janë shumë intensive ose të zgjatura dhe kërkesat tejkalojnë rezistencën e tij dhe / ose përshtatjen. Ne flasim atëherë për "shqetësim" ose "stres të keq" (stresi, në përgjithësi).

Në Teorinë e Stresit të Selye, ai thotë se stresi "negativ" shfaqet kur një person i nënshtrohet dozave të grumbulluara të stresit që tejkalojnë pragun e përshtatjes së tyre optimale, kështu, organizmi fillon të tregojë shenja të rraskapitjes. Nëse shfaqet apo jo kjo gjendje e lodhjes, varet nga profili psikologjik i personit, si dhe nga frekuenca (dhe llojet) e tyre të përshtatjeve të jetuara. (htt7)

Teoritë e burimeve të stresit: Një urë midis këndvështrimeve sistemike dhe njohëse

Ndryshe nga qasjet e diskutuara deri më tani, teoritë e burimeve të stresit nuk shqetësohen kryesisht me faktorë që krijojnë stres, por me burime që ruajnë mirëqenien përballë takimeve stresuese. Janë propozuar disa konstrukte sociale dhe personale, si p.sh mbështetje sociale (Schëarzer dhe Leppin 1991), ndjenja e koherencës (Antonovsky 1979), guxim (Kobasa 1979), vetë-efikasitet (Bandura 1977), ose optimizëm (Scheier dhe Carver 1992). Në fushën e mbështetjes sociale janë hulumtuar disa lloje, si p.sh mbështetje instrumentale, informative, vlerësuese dhe emocionale.

Teoria e ruajtjes së burimeve (COR) e ofruar së fundmi supozon se stresi ndodh në cilindo nga tre kontekstet: kur njerëzit përjetojnë humbje të burimet, kur burimet kërcënohen, ose kur njerëzit investojnë burimet e tyre pa fitimi i mëvonshëm.

Katër kategori burimesh propozohen:

- burimet e objektit ***(d.m.th., fizike objekte të tilla si shtëpia, veshmbathja ose aksesi në transport),***
- kushtet e burimeve ***(p.sh. punësimi, marrëdhëniet personale),***
- burimet personale ***(p.sh., aftësitë ose vetë-efikasiteti)*** dhe
- burimet e energjisë ***(mjetet që lehtësojnë arritjen e burimeve të tjera, për shembull, paratë, kredi, ose njohuri).*** (Krohne, 2002)

Hobfoll dhe bashkëpunëtorët përshkruan një numër hipotezash të testueshme (të quajtura parime) të nxjerra nga supozimet bazë të COR.

1. Humbja e burimeve është burimi kryesor i stresit. Ky parim bie ndesh me parimin supozimi i qasjeve mbi ngjarjet kritike të jetës (krh. Holmes dhe Rahe 1967) që stresi ndodh sa herë që individët detyrohen të përshtaten me rrethanat e situatës, mund këto rrethana të jenë pozitive (p.sh., martesa) ose negative (p.sh., humbja e një personi të dashur). Në një test empirik i këtij parimi bazë, Hobfoll dhe Lilly (1993) zbuluan se vetëm humbja e burimet ishin të lidhura me shqetësimin.

2. Burimet veprojnë për të ruajtur dhe mbrojtur burimet e tjera. Vetëvlerësimi është një burim i rëndësishëm që mund të jenë të dobishme për burime të tjera. **Hobfoll dhe Leiberman** (1987), për shembull, vërejti se gratë që kishin vetëbesim të lartë e përdornin mirë mbështetjen sociale kur përballen me stresin, ndërsa ata të cilëve u mungonte vetëvlerësimi e interpretonin mbështetjen sociale si një tregues i pamjaftueshmërisë personale dhe, rrjedhimisht, mbështetjes së keqpërdorur.

3. Pas rrethanave stresuese, individët kanë një grup burimesh gjithnjë e më të varfëruar për të luftuar stresin e mëtejshëm. Ky shterim dëmton aftësinë e individëve për të përballuar më tej stresi, duke rezultuar në një spirale humbjeje. Kjo pamje e procesit të investimit të burimeve kërkon të përqendrohuni në mënyrën se si ndërveprimi ndërmjet burimeve dhe kërkesave të situatës ndryshon me kalimin e kohës si shpalosen sekuencat e stresorëve. Përveç kësaj, ky parim tregon se është e rëndësishme të hetohet jo vetëm efekti i burimeve në rezultat, por edhe i rezultatit mbi burimet. (Krohne, 2002)

Kapitulli III

Stresi dhe efekti i tij në shëndet

A është i dëmshëm stresi?

Stresi nuk është domosdoshmërisht një gjë e keqe. Është ajo që i ndihmoi paraardhësit tanë gjuetarë-mbledhës të mbijetojnë, dhe është po aq e rëndësishme në botën e sotme. Mund të jetë e shëndetshme kur ju ndihmon të shmangni një aksident, të përmbushni një afat kohor ose të mbani vëmendjen në mes të kaosit. (htt9)

Fig.2. Reagimet në situata stresuese

Ne të gjithë ndihemi të stresuar ndonjëherë, por ajo që një personi i duket stresuese mund të jetë shumë e ndryshme nga ajo që një tjetër e sheh stresuese. Një shembull i kësaj do të ishte fjalimi publik. Disave u pëlqen emocioni i tij dhe të tjerë paralizohen nga vetë mendimi. Stresi gjithashtu nuk është gjithmonë një gjë e keqe. Dita juaj e dasmës, për shembull, mund të konsiderohet një formë e mirë stresi.

Nga ana tjetër, stresi i rëndë, i shpeshtë ose i zgjatur mund të jetë i dëmshëm mendërisht dhe fizikisht. Duke qenë se jeta është kjo që është, nuk është e mundur të eliminohet plotësisht stresi. Por ne mund të mësojmë ta shmangim atë kur është e mundur dhe ta menaxhojmë atë kur është e pashmangshme. (htt4)

Llojet e klasifikimit të stresit	Klasat	Autorët
Sipas natyrës së stresorit	*Stresi fiziologjik* *Stresi psikologjik*	Daly, Ëalsh dhe Moran (2012) Keil (2004)
Sipas ndikimit të stresit tek individi	*Eustress pozitiv* *Shqetësim negativ*	Stericker, & Shoë (2013) Selye (1974)
Sipas kohëzgjatjes së ekspozimit ndaj stresorit	*Stresi akut (afatshkurtër)* *Stresi kronik (afatgjatë)*	Davidson, Mostofsky dhe Ëhang, (2010)

Tabela 2. Klasifikimet e stresit (Amir Mohammad Shahsavarani , 2015)

Disa nga efektet shëndetësore të stresit në organizmin tonë

Probleme me kujtesën

Lidhja midis kujtesës dhe gjumit nuk është ende plotësisht e qartë, por studiuesit besojnë se sasia dhe cilësia e gjumit që bëjnë njerëzit mund të ndikojë në të mësuarit dhe kujtesën, sipas Departamentit të Mjekësisë së Gjumit në Shkollën Mjekësore të Harvardit.

Mekanizmi i saktë nuk është kuptuar plotësisht, por ka disa teori: njëra është se një sasi e madhe e kortizolit të hormonit të stresit mund të ndërhyjë në aftësinë e trurit për të formuar kujtime të reja. Gjatë stresit akut, hormoni gjithashtu ndërhyn me neurotransmetuesit, kimikate që qelizat e trurit përdorin për të komunikuar me njëra-tjetrën.

Kjo mund ta bëjë të vështirë të mendosh siç duhet dhe të kujtosh kujtimet. Edhe pse mund të jetë e vështirë për të reduktuar stresin, disa ekspertë rekomandojnë që mes zgjidhjeve të tjera të provoni edhe meditimin.

Sheqeri i lartë në gjak

Stresi dihet se rrit sheqerin në gjak dhe nëse tashmë keni diabet të tipit 2, mund të zbuloni se sheqeri në gjak është më i lartë kur jeni të stresuar. Ndryshimi i dietës suaj, stërvitja më shumë ose rregullimi i medikamenteve mund t'ju ndihmojë ta mbani atë nën kontroll. (htt1)

Efektet e stresit në presionin e gjakut, rrahjet e zemrës, ndryshueshmëria e rrahjeve të zemrës

Studime të shumta dhe meta-analiza kanë lidhur përgjigjet e presionit të gjakut ndaj stresit mendor me shëndetin e dobët. Kjo literaturë është e gjerë, dhe këtu ne përmbledhim vetëm disa rishikime të fundit dhe studime themelore. ***Gasperin et*** al. (2009) raportoi një meta-analizë të studimeve të grupit mbi efektin e stresit psikologjik në reaktivitetin dhe rikuperimin e BP. Ata identifikuan 6 studime grupore të pranueshme duke përfaqësuar mbi 34,000 pjesëmarrës. Përgjigje më të mëdha të presionit të gjakut ndaj stresit psikologjik (d.m.th., më i madh reaktiviteti si dhe nivelet më të larta të rikuperimit) u shoqëruan me një rrezik 21% më të madh të presionit të lartë të gjakut 11 vjet më vonë në krahasim me ata me përgjigje më të vogla të BP. Autorët sugjerojnë që menaxhimi i stresi psikologjik mund të jetë një komponent i rëndësishëm i menaxhimit të hipertensionit. Landesbergis et al. (2013) ekzaminoi lidhjen midis tendosjes së punës dhe PB ambulatore. Ky zbulim i fundit është veçanërisht i rëndësishëm, pasi gjumi duhet të përfaqësojë një periudhë sigurie relative dhe mungesë të rënies së presionit të gjakut gjatë natës. shoqërohet me ***dëmtime të organeve fundore si hipertrofia e ventrikulit të majtë, infarkti i miokardit, dhe goditje në tru***. (Daryl B. O'Connor, 2021)

Shkaqet e stresit

Stresi është i pashmangshëm në pjesën më të madhe të jetës sonë. Shumë prej nesh i kanë të qarta burimet negative të stresit, por shpesh harrojnë burimet pozitive të tij. **Hans Selye** e përcakton distresin si një stres të dëmshëm ose të pakëndshëm p.sh ankthin ose frikën. Ne e përjetojmë distresin kur humbasim një njeri të dashur, kur nuk e kryejmë mirë një test ose kur vuajmë nga një sëmundje e rëndë. Eksperiencat e këndshme Selye i quan eustres. Shembuj të eustresit janë martesa, marrja e një note të mirë ose arritja e suksesit etj. Selye pohon se stresi është i rëndësishëm në jetën tonë , ndërsa eustres, në mënyrë të veçantë është i domosdoshëm që të na motivojë të bëjmë një jetë intensive. (Pettijohn, 1996)

Arsyet më të shpeshta për "tu stresuar" ndahen në tri kategori kryesore:

1. Efektet shqetësuese të ndryshimit

2. Ndjenja se një forcë e jashtme po ju sfidon ose ju kërcënon

3. Ndjenja se keni humbur kontrollin personal.

Ju mund të mos planifikoni të hyni në një karrierë me stres të lartë, por si student kolegji, mund ta gjeni se kërkesat e jetës në kolegj mund të krijojnë situata stresuese. Instituti Kombëtar i Shëndeti Mendor (NIMH) vë në dukje disa nga stresorët më të zakonshëm për studentët e kolegjit:

• Kërkesa në rritje akademike

• Të jesh vetëm në një mjedis të ri

• Ndryshimet në marrëdhëniet familjare

• Përgjegjësitë financiare

• Ndryshime në jetën tuaj shoqërore

• Ekspozimi ndaj njerëzve, ideve dhe tundimeve të reja

• Ndërgjegjësimi për identitetin dhe orientimin tuaj seksual

• Përgatitja për jetën pas diplomimit

Ankthi dhe stresi tek fëmijët e shkollës

Ankthi si çrregullim shihet tek fëmijëve dhe të rriturve adoleshentët në mbarë botën. Ka ende një përqindje më të madhe të fëmijëve dhe adoleshentëve tek të cilët kalon ankthi i padiagnostikuar për shkak të natyrës së brendshme të simptomave. Ankthi ka efekte të konsiderueshme negative në suksesin social, emocional dhe akademik të fëmijëve.

Depresioni po bëhet shëndeti mendor më i zakonshëm problemet që vuajnë studentët e kolegjit këto ditë – shkaktuar nga zgjidhja e dobët e problemeve sociale, shtrembërimet konjitive dhe konflikti familjar, si dhe me tjetërsimin nga prindërit dhe bashkëmoshatarët, stilin e pafuqishëm të atribuimit, gjininë dhe perceptimin kritika nga mësuesit. Problemet e shëndetit mendor ndër fëmijët dhe adoleshentët janë të shpeshtë edhe në Indi, në një studim të bërë në këtë vend. (Bernstein, 1991)

Fig.3. Stresi te fëmijët

Kur stresi është problem?

Ndonjëherë, një sasi e vogël stresi mund të na ndihmojë të kryejmë detyrat dhe të ndihemi më energjikë. Por stresi mund të bëhet problem kur zgjat për një kohë të gjatë ose është shumë intensiv. Në disa raste, stresi mund të ndikojë në shëndetin tonë fizik dhe mendor.

Ju mund të dëgjoni që profesionistët e kujdesit shëndetësor t'i referohen disa llojeve të stresit si 'akut' ose 'kronik':

Stresi akut ndodh brenda pak minutash deri në disa orë pas një ngjarjeje. Ajo zgjat për një periudhë të shkurtër kohe, zakonisht më pak se disa javë dhe është shumë intensive. Mund të ndodhë pas një ngjarjeje shqetësuese ose të papritur. Për shembull, kjo mund të jetë një humbje e papritur, sulm ose fatkeqësi natyrore.

Stresi kronik zgjat për një periudhë të gjatë kohore ose vazhdon të kthehet. Ju mund ta përjetoni këtë nëse jeni nën shumë presion shumë herë. Ju gjithashtu mund të ndjeni stres kronik nëse jeta juaj e përditshme është e vështirë, për shembull nëse jeni kujdestar ose nëse jetoni në varfëri. (Mind)

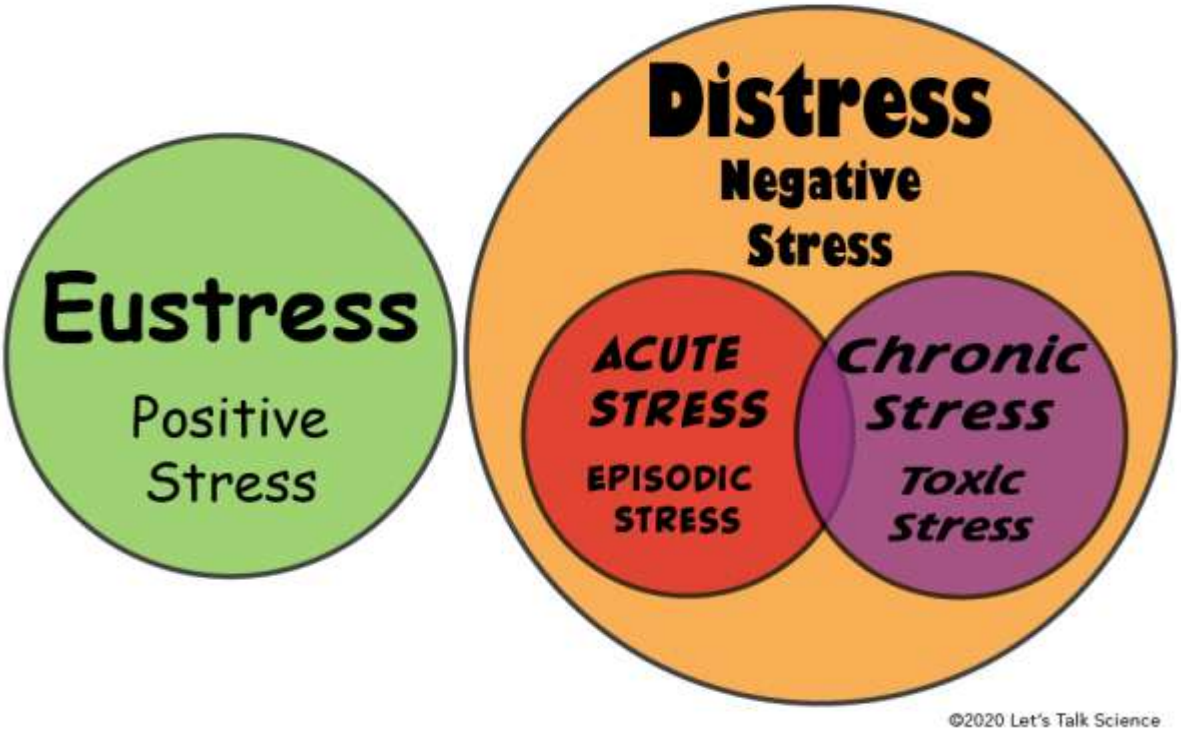


Fig.4. Llojet e stresit

Ana tjetër e stresit: Pse ka rëndësi disponimi dhe mendësia pozitive

Një pjesë e stresit në fakt mund të jetë pozitive, veçanërisht kur ai motivon ndryshimet e nevojshme të stilit të jetesës dhe krijon elasticitet. Është interesante se efekti i stresit në shëndet dhe mirëqenie, duket se moderohet nga këndvështrimi ose "mendësia" juaj në lidhje me ndikimin e stresit. Njerëzit që e shohin stresin si potencialisht të dobishëm, diçka për t'u përdorur dhe për t'u përqafuar ("mendësia që rrit stresin"), kalojnë shumë më mirë se ata që e shohin stresin si diçka që ju bën të sëmureni dhe që duhet shmangur dhe reduktuar (stresi është- mendësi dobësuese"). Lajmi i mirë është se këto mentalitete të stresit mund të ndryshohen. Në një eksperiment, kur u shfaqën njerëzve videot "përmirësuese të stresit", simptomat e tyre të ankthit dhe depresionit, si dhe performanca e punës u përmirësuan.

Në fakt, besimi se stresi është i dëmshëm për shëndetin mund të ketë shkaktuar mbi 20,000 vdekje të parakohshme në vit, duke e bërë këtë shkakun e 15-të kryesor të vdekjeve në Amerikë. Të shohësh anën pozitive të stresit nuk ka të bëjë me vendosjen nëse stresi është i mirë ose i keq. Ka të bëjë me atë se si zgjedhja për të parë të mirën në stres mund t'ju ndihmojë të përballoni sfidat në jetën tuaj.

Studimet tregojnë se disponimi pozitiv dhe negativ ndikojnë në shëndetin fizik dhe jetëgjatësinë në mënyrë të pavarur. Dëshmitë në rritje tregojnë se lumturia, kënaqësia, gëzimi, optimizmi, eksitimi dhe sensi i humorit kanë secila efekte pozitive biologjike dhe fiziologjike. Pra, ndërsa lufta kundër stresit kronik dhe reduktimi i negativitetit është i rëndësishëm, një tjetër çelës për një shëndet më të mirë është gjetja e lumturisë.

Njerëzit që raportojnë se janë shumë të lumtur (me më pak emocione dhe optimizëm negativ dhe më pozitiv) jetojnë 4 deri në 10 vjet më shumë se individët e pakënaqur. Për më tepër, ato vite shtesë jetohen edhe më shëndetshëm. Për më tepër, njerëzit që shprehin emocione pozitive si gëzimi dhe entuziazmi kanë 22 për qind më pak gjasa të zhvillojnë sëmundje të zemrës sesa ata që nuk e bëjnë këtë. Në fakt, në një studim me afro 100,000 gra, optimistët kishin 30 për qind më pak gjasa të vdisnin nga sëmundjet koronare të zemrës sesa pesimistët. Lumturia, edhe e shprehur në një ditë të caktuar, është një parashikues statistikor i shëndetit. Në një studim, ata që raportuan një humor më pozitiv në një periudhë 24-orëshe përjetuan një shkallë vdekjeje 50 për qind më të ulët gjatë pesë viteve të ardhshme krahasuar me ata që ishin më pak të lumtur atë ditë. (The Human Journey)

Si reagon organizmi jonë ndaj stresit ?

Mënyrën se si njerëzit reagojnë ndaj stresit, **Selye** e quan sindroma e përgjithshme e përshtatjes (SPP). Ai besonte se reagimi ndaj stresit është i njëjtë pavarësisht nëse stresi është një sëmundje, infeksion, rrezik fizik, ankth, kërcënim psikologjik ose një ndryshim në stilin e të jetuarit. SPP përbëhet nga tre stade:

1)***Reaksionin e alarmit*** që nuk është asgjë tjetër përveç reagimi i menjëhershëm ndaj stresit. Trupi përgatitet për një situatë urgjence përmes rritjes së vigjilencës dhe duke aktivizuar sistemin nervor simpatik, fjala vjen, ritmi i zemrës dhe presioni i gjakut rriten, adrenalina çlirohet, tretja ngadalësohet dhe gjaku largohet prej lëkurës po qe se rreziku është real, reaksioni i alarmit është jashtëzakonisht i vlefshëm. Kur rreziku kalon, alarmi fashitet dhe njeriu mund të qetësohet.

2)***Stadi i rezistencës*** është atëherë kur stresi është i zgjatur, trupi reziston ndaj efekteve të tij. Në këtë fazë nuk vihen re shenjat e fazës së reagimit të alarmit. Ulet veprimi i seksionit simpatik dhe kjo bën që niveli i sekretimit të adrenalinës dhe noradrenalinës të jetë më i ulët. Organizmi duket sikur është kthyer në nivelin normal. Por, në të vërtetë rezistenca e tij ndaj stresorit është në nivelin më të lartë. Hormonet kortikosteroide që janë të sekretuara me shumicë në këtë fazë, stimulojnë kthimin e yndyrave dhe proteinave në sheqer. Kështu, rritet sasia e sheqerit në gjak, ashtu individi nuk mund ta zotërojë situatën në mënyrën e duhur. Por stresi është ende i pranishëm dhe ka akoma pasoja negative për trupin, edhe pse personi duket normal, në fakt ka një turbullim të brendshëm.

3)***Stadi i rraskapitjes*** - Ndërsa trupi vazhdon të rezistojë ndaj stresit, ai fillon të shpenzojë rezervat e energjisë dhe rraskapitjes. Kur ndodh stadi i rezistencës, stresi mund të shpien madje edhe në vdekje. Vdekja voodoo (vu'du është magjia që merret me marrje mësysh, ndërsa vuduizmi është një lloj feje me origjinë afrikane e bazuar në magji e marrje mësysh) mund të shpjegohet prej shterimit të rezervave të trupit që vjen si pasojë e stresit sepse gjëndrat adrenale nuk funksionojnë më siç duhet, niveli i sheqerit në gjak ka rënë shumë, rezistenca ndaj stresantëve bie dukshëm dhe sistemi imunitar është i dobësuar. Organizmi bëhet shpejt pre e sëmundjeve dhe e infeksioneve. Zakonisht njerëzit e tillë mendojnë se ata vdesin prej mallkimit ose magjisë. Në këto kushte ata përjetojnë një stres të fortë, i cili bën që sistemi nervor simpatik të funksionojë aq shpejt e furishëm saqë ata rraskapiten. Konsumimi nuk është asgjë tjetër përveç se mbarim i rezervave tona fizike dhe mendore. Ai ndodh kur sasia e energjisë që del prej trupit tonë është më e madhe se sa ajo që hyn, si bie fjala një njeri që merr detyrë shtesë dhe si pasojë ngarkesa e punës rritet, dhe ai vazhdon të punojë shumë dhe merr përsipër më shumë përgjegjësi, pastaj stresi reziston derisa personi rraskapitet dhe konsumohet. (Karaj, 2005)

Shkaqet madhore psikologjike të stresit

Këtu do të trajtojmë shkaqet madhore të stresit në jetën tonë të përditshme. Krahas streseve fizike si sëmundjet, zhurma, ekstremet e temperaturës, ka tri shkaqe madhore psikologjike të stresit:

Presioni,

Konflikti dhe

Frustracioni.

Presioni- ndodh kur përpiqemi fort të plotësojmë kërkesat sociale dhe psikologjike që i vëmë vetes ne ose të tjerët. Kur përpiqemi të ruajmë vetëvlerësimin duke e stërforcuar veten që të arrijmë standarte më të larta.

Fig.5. Presioni

Kapitulli IV

Stresi në punë dhe shkollë

STRESI TE FËMIJËT

Gjatë viteve të shkollës fillore, përvoja e stresit bëhet më e madhe komplekse dhe shpesh lidhet me marrëdhëniet shoqërore me bashkëmoshatarët, prindërit dhe të rriturit e tjerë siç janë mësuesit, si dhe kërkesat profesionale të roleve të shumta (p.sh., studenti, atlet, artist) (Hart, Hodgkinson, Belcher, Hyman, & Cooley-Strickland, 2013).

Stresi në këtë fazë të zhvillimit mund të shfaqet në një sërë sjelljesh të ndryshme: ngacmimi, probleme të sjelljes, tërheqje sociale, depresion, nervozizëm, ankthe, probleme me rregullimin emocional dhe ndryshimet në performancën akademike. (htt2)

Shkolla është një mjedis ku adoleshentët ndeshen rregullisht me faktorë stresues të mundshëm. Në fakt, studimet që ekzaminojnë të afërmin rëndësia e stresorëve të zakonshëm në jetën e adoleshentëve ka treguar se stresorët e lidhur me akademikët janë të zakonshëm. Më konkretisht, performanca në shkollë është gjetur të jetë burimi kryesor i stresit gjatë adoleshencës, edhe kur gjithashtu merren parasysh stresorët e rëndësishëm social si debatet në shtëpi, vështirësitë me bashkëmoshatarët dhe marrëdhëniet romantike. (htt3)

Fig.6. Stresi akademik te fëmijët

Njerëzit mund të përjetojnë fenomenin e stresit psikologjik gjatë gjithë jetës së tyre. Edhe pse ndonjëherë besohet se fëmijët nuk vuajnë nga stresi dhe ata. Të gjitha llojet e stresit përjetohen edhe nga të rriturit si nga fëmijët (Read, Perry, Moskoëitz, & Connolly, 2001). Ndërsa të rriturit mund të jenë më shumë të vetëdijshëm për shkaqet dhe pasojat e stresit, fëmijët preken njësoj nga potenciali i dëmshëm i stresit të tepërt (Huber et al., 2006; Omizo, Omizo, & Suzuki, 1988).

Për shkak se fëmijëria është një periudhë e rritjes së shpejtë neurologjike, stresi mund të jetë më i theksuar dhe më i qëndrueshëm gjatë gjithë jetës së individit (Eiland & Romeo, 2013; Meyers, 2009). **Evans dhe Schamberg** (2009) gjetën se sa më e madhe të jetë kohëzgjatja e varfërisë së fëmijërisë nga lindja deri në moshën 13 vjeç, aq më shumë është njohja e individit, madje edhe në moshën madhore të hershme. Prandaj mund të konkludohet se fëmijët janë të ndjeshëm ndaj të njëjtave efekte dëmtuese të stresit të tepruar kronik që të rriturit pësojnë. Për më tepër, ata në fakt mund të jenë më të prekshëm.

Sistemi nervor simpatik fillon përgjigjen nervore simpatike kur individi ndeshet me një shqetësim në mjedisin rrethues, me glukokortikoidet, epinefrina dhe hormonet e tjera që shërbejnë si katalizatorë të zgjimit.Pasi të ketë kaluar shqetësimi në mjedis, Sistemi nervor parasimpatik e kthen trupin në nivelin normal të funksionimit.

Në fëmijëri, reagimet e stresit mund të rezultojnë nga një sërë shkaktarësh mjedisorë.

Miller dhe Smith (1994) përcaktuan tre lloje të stresit duke diferencuar secilin nga karakteristikat, kohëzgjatja dhe simptomat. Stresi akut është forma më e zakonshme e stresit dhe ndodh si reagim ndaj kërkesave të përditshme të jetës së përditshme. Një incident i shkurtër akut stresi mund të jetë një ndjesi emocionuese; megjithatë, incidentet e përsëritura përfundimisht do të çojnë deri në rraskapitje. Një fëmijë mund të përjetojë stres akut si rezultat i kërkesave dhe presionet e aktiviteteve të përditshme (p.sh., takimi me një person të ri, mungesa e një detyre shtëpie etj.). Megjithatë, koha ndërmjet çdo episodi të stresit akut ndërhyhet nga periudhat e rikuperimit pa stresues të rëndësishëm.

Gjatë viteve të shkollës fillore, përvoja e stresit bëhet më e madhe, komplekse dhe shpesh lidhet me marrëdhëniet shoqërore me bashkëmoshatarët, prindërit dhe të rriturit e tjerë siç janë mësuesit, si dhe kërkesat profesionale të roleve të shumta (p.sh., studenti, atlet, artist). (Hart, 2013)

Kjo fazë e zhvillimit mund të shfaqet në një sërë sjelljesh të ndryshme*: ngacmimi, probleme të sjelljes, tërheqje sociale, depresion, nervozizëm, ankthe, probleme me rregullimi emocional dhe ndryshimet në performancën akademike* (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, & Ëadsëorth, 2001; Gupta & Khan, 1987). Burimet e stresit në këtë mosha kanë tendencë të jenë të ndryshme dhe ndryshon nga individi në individ; megjithatë, theksimi i rolit të fëmijës si student është një faktor i zakonshëm dhe i përhapur midis fëmijëve në këtë fazë të zhvillimit.

Një fëmijë brenda një mjedisi arsimor formal plotësohet me pritshmëri të larta për të dy sjelljen dhe rezultatet e të nxënit. Stresi akademik është produkt i një kombinimi të kërkesave akademike që tejkalojnë burimet adaptive të individit (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012). Është shqetësimi mendor i lidhur me dështimin akademik, kapja e një dështimi të tillë, apo edhe vetëdija për mundësinë e dështimit (Gupta & Khan, 1987).

Stresi akademik mund të përjetohet si *akut, episodik dhe kronik* në varësi të kushteve të jashtme që krijojnë stresin dhe perceptimit të individit për stresorë të ndryshëm. Kur kërkesat akademike krijojnë rritje të shkurtra dhe të rralla zgjimi i sistemit nervor simpatik (p.sh., rritja e stresit në ditën e një provimi të rëndësishëm) që ndërlidhen me periudha pa stresorë të rëndësishëm, stresi që rezulton 6 përvoja mund të përshkruhet si stres akut.

Nëse kërkesat akademike gjenerohen më të shpeshta dukuritë e stresit (p.sh., kuize pop gjatë gjithë vitit shkollor), përvoja e stresit është episodike. Stresi kronik, akademik, rezulton nga kërkesat e shpeshta ose të vazhdueshme të detyrave shkollore që janë pjesë e rutinës së vazhdueshme të individit dhe perceptohen si të tilla e pashmangshme dhe të pafundme. Për nxënësit me sfida mësimore, çdo ditë shkollore mund të përfaqësojë kërkesa dërrmuese. Studentë të çdo niveli arsimor, që nga fillimi nga fëmijëria deri në shkollë të mesme, mund të përjetojnë stres psikologjik të lidhur me kërkesat akademike dhe janë të ndjeshëm ndaj pasojave negative të episodike dhe stresi kronik.

Shkarkimi i stresit pas kthimit nga shkolla

Kohëzgjatja: 3 minuta

Objektivi: Çlirimi nga ngarkesat emocionale nga stresi specifik dhe i vazhdueshëm.

Kundër indikime: Dhimbje koke, turbullime. Diabetikët dhe personat me tension të lartë, ta kryejnë ngadalë.

Nëse sporti është i shkëlqyer për të shkarkuar mbingarkesën me emocione të dëmshme, ka raste që kjo nuk mjafton. Në fakt, nëse dhuna e fjalëve ka qenë tepër e fortë dhe neve na është ndaluar të flasim, ato përhapen si jehonë në shtresat e thella të emocioneve në tërë trupin tonë dhe bëjnë rezonancë. Kësisoj, ato zënë të ribluhen përsëri dhe është tepër e vështirë t'i nxjerrësh.

Ja mjetet për t'u bërë ballë:

1. Uluni në një karrige, ashtu siç jeni me kostum(ose edhe mbi dysheme), me një jastëk sipër këmbëve.

2. Sillni në mendje në mënyrë të ndërgjegjshme tërë ç'keni kaluar gjatë ditës: imazhe që lidhen me ndonjë ngjarje apo me ndojnë person.

3. Merrni frymë, pastaj lëshojeni dhe goditeni jastëkun me njërën dorë. Vazhdoni kështu duke kombinuar dorën e majtë me të djathtën. Për çdo marrje fryme, lëshojeni një psherëtimë të vogël lehtësimi, duke nxjerre tingullin "Ha!" . Nuk bëhet fjalë për t'u sforcuar, por për të hequr diçka nga vetja.

4. Bëni kujdes me ritmin e duarve që godasin në mënyrë të alternuar jastëkun dhe me frymën që lëshoni kur thoni "Ha!". Çdo fije ajri që del, ju bën që të shkarkoni dhe të hiqni nga vetja personin ose ngjarjen negative që ju ka lënduar. Pak rëndësi kanë mendimet që ju vijnë në mendje, të mira, të këqija, apo neutrale. Lëshojuni dhe hiqni nga vetja me çdo nxjerrje fryme. (Saunier, 2008)

Foto 7. Ushtrime kundër stresit.

Stresi gjatë vlerësimit në shkollë

Sot mësuesit kanë shumë mundësi të tjera të vlerësimit, mirëpo testimi është ende veprimtari e rëndësishme në shumicën e orëve të mësimit.

Provimet apo testet e shkurtra, të ndërtuara nga mësuesi, motivojnë të nxënët për përgatitjen për provim apo testim. Testimet e rregullta janë të dobishme për të njohur përparimin e nxënësit, por mund të kenë edhe ndikime negative. Ato duhen përdorur në mënyrë të tillë që të lehtësojnë në formë dhe në tipe, duke filluar që nga një test gojor, i bazuar në detyrën e shtëpisë, deri te një i tillë, përfundimtar.

Testimet kanë edhe efekte të padëshiruara, prodhojnë ndjenja të tilla si **frikë, ankth e stres,** më shumë se veprimtaritë e tjera. Nga studimet dhe provat e shumta të kryera në këtë drejtim është arritur në përfundimin se sa më i lartë të jetë niveli i ankthit, aq më të ulëta janë edhe rezultatet e testimit.

Për të mbajtur në kontroll nivelet e ankthit nga testimi, **Tamo. A (1995)** sugjeron, se është e nevojshme të mbahen parasysh këto udhëzime të mëposhtme:

1. Sa më i mësuar të jetë nxënësi me teste, sa më shumë herë të jetë testuar, aq më pak mundësi ka që ai të bjerë viktimë e ankthit ekstrem nga testimi.
2. Sa më të shpërndara gjatë vitit mësimor të jenë testimet, aq më mirë kontribuojnë ato që nxënësi të ambientohet me testimin dhe për pasojë, të përjetojë edhe nivele më të ulëta.
3. Ndihma që nxënësit të vënë qëllime e objektiva realiste, që ata të aspirojnë e synojnë për shkak të mundësive reale që kanë, kontribuon që ata të përjetojnë nivele më të ulëta ankthi, stresi, frike.
4. Ndihma që nxënësit t'iu përgjigjen artikujve të testeve me ritme të moderuara, as duke u ngutur e as duke ndenjur në vend, kontribuon që ata të përjetojnë më pak ankth.
5. Jo rrallë shmangia e ankthit ekstrem arrihet duke hequr kufijtë kohorë për t'iu përgjigjur testit. Nxënësi që ka kohë të kufizuar për t'iu përgjigjur testit, del më mirë se ai që i përgjigjet testit nën presionin e kohës që 'po fluturon'. (Musai, 2003)

Kapitulli V

Teknikat e përballimit të stresit

Teknikat e përballimit janë mënyrat me anë të të cilave ne merremi me stresin. **Coleman dhe kolegët e tij** përshkruan disa teknika të rëndësishme të pakësimit të stresit si dhe disa teknika që lidhen në mënyrë të drejtpërdrejtë me kryerjen e detyrave. Këto teknika strespakësuese, nuk zgjidhin problemet që shpien në stres, por më tepër shërbejnë për reduktimin e përkohshëm të stresit.

▲**Të qarët** është jashtëzakonisht i dobishëm në shkarkimin e tensionit që shkaktohet prej një situate stresuese. Megjithëse të rriturit, veçanërisht burrat, në shoqërinë tonë janë edukuar të mos qajnë, nganjëherë që të gjithë ne qajmë, kur ngarkesa emocionale është tepër e lartë. Kjo na ndihmon të shkarkojmë tensionin, të shplodhemi dhe të riorientohemi.

▲Një mënyrë tjetër për të reduktuar stresin është **të diskutuarit** e problemeve që ju shqetësojnë me dikë tjetër.

▲**Humori** është një mjet i mrekullueshëm për reduktimin e stresit. Që të gjithë kemi dëgjuar për thënien e vjetër: e qeshura është ilaçi më i mirë. Nëse qeshim me problemet tona stresi reduktohet dhe e përballojmë situatën më me efektivitet. Përmes të qeshurës jemi më tepër të aftë të pranojmë mërzinë dhe mund të fillojmë të zgjidhim problemet tona.

▲Një teknikë tjetër e drejtimit të stresit **është të ndihmuarit prej të tjerëve**. Shpesh nuk jemi të aftë të gjejmë mënyrën më efektive për t'u marrë me problemet tona. Është shpesh e vështirë që të pranojmë se kemi nevojë për ndihmë nga dikush tjetër, por nëse duam të jemi të suksesshëm në zgjidhjen e problemeve duhet të ndihmohemi nga burime të tjera. Gjej informacion në bibliotekë. Takohu me një konsulent. Vizito një shok. Bëj gjithçka që na bën t'i shohim në mënyrë të qartë. (Pettijohn, 1996)

Tre mënyrat e përballimit të stresit të orientuar në kryerjen e detyrës janë **ataku(sulmi), tërheqja dhe kompromisi.**

Me anë të sulmit personi ndeshet me problemin ballë për ballë. Detyra e parë është të studiohet problemi dhe të përcaktohet ecuria e vrapimit. Është e rëndësishme që të përshtateni me rrethanat e ndryshueshme, të kërkoni ndihmë dhe informacion shtesë nëse problemi e kërkon këtë gjë.

P.sh.,supozoni se jeni duke marrë nota të dobta në lëndën e biologjisë. Së pari, ju studioni situatën dhe arrini në përfundim se nuk e kuptoni materialin. Pastaj ju takoheni me instruktorin dhe i kërkoni ndihmë në mënyrë që të përvetësoni materialin. Për arsye se ju e sulmoni problemin, ka shumë të ngjarë që të jeni të suksesshëm dhe nota juaj do të përmirësohet. (Pettijohn, 1996)

Ndonjëherë është e arsyshme të rivlerësohet situata dhe të merret vendim për t'u tërhequr. Kur keni zgjedhur një qëllim të papërshtatshëm, i cili është i paarritshëm, është mirë që ta pranoni humbjen, t'i largoheni problemit dhe të përcaktoni një drejtim të ri.

P.sh.,le të supozojmë se nota juaj e biologjisë nuk përmirësohet. Ju keni dashur shumë që të bëheni biolog, por nuk mund ta kaloni dot kursin hyrës. Nëse ju keni bërë të gjitha përpjekjet, por pa sukses, atëherë është koha që të tërhiqeni. Nuk duhet të këmbngulni gjersa te ju të shfaqet paaftësia e fituar për të ndihmuar veten.

Kur s'keni mundësi që të realizoni një qëllim të veçantë, është koha të ndaloni dhe të mendoni për zgjedhjet tuaja. Ndoshta qëllimin mund ta realizoni në ndonjë rrugë tjetër. Ndoshta mund të pranoni një qëllim tjetër të përafërt në vend të të parit. P.sh.,nëse është e pamundur që të bëheni biolog, ndoshta mund të diplomoheshit në psikologjinë e kafshëve. Teknikat e kompromisit na lejojnë që të ripërshtasim qëllimet dhe mjetet për arritjen e këtyre qëllimeve. (Pettijohn, 1996)

Teknika pozitive për reduktimin e stresit:

1) Miqësi

2) Aftësitë e komunikimit

3) Ushtrimi

4) Të ushqyerit

5) Cilësia dhe sasia e gjumit

6) Menaxhimi i kohës

7) Praktikat shpirtërore personale

8) Vullnetarizmi

9) Gazetari

10) Ristrukturimi kognitiv

11) Kultivoni sensin e humorit

12) Relaksimi progresiv

13) Vizualizimi

14) Meditimi

15) Vetëdija

16) Biofeedback

17) Joga

18) Tai chi

19) Muzikë (htt8)

Këshilla për menaxhimin e stresit në shkollë

Askush nuk mund ta eliminojë plotësisht stresin, por ne mundemi të mësojmë ta menaxhojmë më mirë. Si mendoni për përgjigjet ndaj situatave të përditshme, përcaktoni nëse ju duken dërrmuese ose të menaxhueshme.

Këtu janë disa këshilla për t'ju ndihmuar të mbani stresin në kontroll:

- *Kujdesuni për veten/ Hani ushqim me vlera ushqyese çdo ditë.*
- *Jepini përparësi gjumit.*
- *Bëni pak ushtrime.*
- *Lidhu me të tjerët: Ata me rrjet social të fortë/mbështetës (miqtë, familja, shokët e skuadrës, etj.) raportojnë më pak stres dhe përmirësim të përgjithshëm shendeti mendor.*
- *Përmirësoni aftësitë tuaja të menaxhimit të kohës.*

Vetëm përmirësimi i këtyre zakoneve mund të shkojë shumë për të zbutur stresin tuaj. Mos harroni se stresi ju pakëson cilësinë e jetës, ndaj aspironi të jeni të organizuar dhe shëndetshëm në vend të kësaj. (Cornel Health)

Menaxhimi i stresit ka të bëjë me mbajtjen nën kontroll të shkallës së stresimit në të cilën ndodhemi, si dhe me ndikimin drejt zvogëlimit të tij. Në fushën e menaxhimit të stresit përmendet lloj-lloj strategjie e teknike, ndërmjet të cilave janë analizuar e verifikuar si efektive, veçmas përkrahja emocionale nga të tjerët, meditimi dhe relaksimi. Krizat jetësore, tragjeditë, e po kështu edhe stresi, përballohen më lehtë kur ndahen me të tjerët. Strategjitë e përballimit ndahen në strategji të fokusuara te problemi dhe strategji të fokusuara te emocionet. Njerëzit që marrin veprime aktive për të zgjedhur probleme kanë më pak mundësi të kenë depresion dhe sëmundje pas ngjarjeve negative të jetës ndërsa njerëzit që përdorin zhurmën apo strategji edituese për përballimin e emocioneve negative kanë stres më të gjatë dhe më të thellë pas ngjarjeve. Ka disa teknika qetësuese për stresin si psh*: aktiviteti i rregullt fizik* është një nga teknikat më efektive të menaxhimit të stresit, *të shprehim ndjenjat, të bëjmë diçka që na relakson, të bisedojmë të qeshim e të qajmë* gjithashtu ndihmon shumë në menaxhimin e stresit. Teknikat kogniktive, si sfidimi i mendimeve negative mund t'i ndihmojnë njerëzit të reagojnë më mirë ndaj stresit. Format e ndryshme të meditimit gjithashtu janë dëshmuar si efektive në përballimin e stresit. Relaksimi është thelbësisht çlirim nga stresi, me ç'rast trupi vjen në gjendje pushimi dhe mund të këndellet. (Nushi Pajazit, Juniku Neki, Bërxulli Dashamir)

Menaxhimi i stresit te fëmijët dhe adoleshentët

Përballja me faktorët stresues është një fakt i jetës së përditshme, jo vetëm për të rriturit, por edhe për fëmijët dhe adoleshentët.

Këto strategji mund të ndihmojnë fëmijët dhe adoleshentët në mbajtjen nën kontroll të stresit:

- ***Gjumi i mirë***: Gjumi është thelbësor për mirëqenien fizike dhe emocionale. Ekspertët rekomandojnë 9 deri në 12 orë gjumë në natë për fëmijët nga 6 deri në 12 vjeç. Adoleshentët kanë nevojë për 8 deri në 10 orë gjumë në natë. Gjumi duhet të jetë në krye të listës së përparësive, për të mbajtur nën kontroll stresin. Për të siguruar një gjumë të mirë, kufizoni përdorimin e ekraneve para se të shtriheni dhe shmangni mbajtjen e pajisjeve dixhitale në dhomën e gjumit.
- **Ushtrimet fizike**: Aktiviteti fizik është një qetësues thelbësor i stresit për njerëzit e të gjitha moshave. Studime të shumta rekomandojnë të paktën 60 minuta në ditë aktivitet për fëmijët e moshës 6 deri në 17 vjeç.
- **Flisni:** Bisedat për situata stresuese me një të rritur të besuar mund të ndihmojnë fëmijët dhe adoleshentët të vendosin gjërat në perspektivë dhe të gjejnë zgjidhje.
- **Gjeni kohë për argëtim dhe pushim**: Ashtu si të rriturit, fëmijët dhe adoleshentët kanë nevojë për kohë për të bërë atë që u sjell kënaqësi, qoftë kjo koha e pastrukturuar për të luajtur me LEGO apo orë të shumta për të praktikuar muzikë ose art.
- **Bëni shëtitje ne natyrë:** Kalimi i kohës në natyrë është një mënyrë efektive për të lehtësuar stresin dhe për të përmirësuar mirëqenien e përgjithshme. Studiuesit kanë zbuluar se njerëzit që jetojnë në zona me më shumë hapësirë të gjelbër, kanë më pak depresion, ankth dhe stres.
- **Mbani shënime**: Kërkimet kanë zbuluar se te shprehurit e vetes me shkrim mund të ndihmojë në zvogëlimin e shqetësimit mendor dhe përmirësimin e mirëqenies. Disa studime kanë zbuluar, për shembull, se te shkruarit për ndjenjat pozitive – të tilla si gjërat për të cilat jeni mirënjohës ose krenare – mund të lehtësojnë simptomat e ankthit dhe depresionit.
- **Praktikoni "Mindfulness".** Në një studim të një programi trajnimi pesë-javor të "Mindfulness" për adoleshentë 13-18 vjeç, studiuesit zbuluan se adoleshentët që mësuan më shumë rreth vetëdijes, përjetuan ndjeshëm më pak shqetësime mendore, sesa adoleshentët që nuk e morën këtë informacion. (htt5)

Kapitulli VI

Qëllimi i studimit

Natyrisht se stresi ndikon edhe në jetën shkollore apo shkaktohet ndonjëherë nga testet/provimet apo raportet me bashkëmoshatarët, prandaj një studim i tillë i stresit dhe korrelacionin me faktorët shkollorë që e shkaktojnë atë, janë çështje studimi me rëndësi të madhe. Qëllimi kryesor i studimit tonë është të analizojmë dhe identifikojmë nivelin e ndikimit të stresit në performancën e nxënësve në shkollë dhe të ofrojmë metoda, këshilla, teknika për reduktimin e stresit në shkollë.

Objektivat kryesore të këtij hulumtimi janë:

- *Të analizojë ndikimin e stresit në performancën e nxënësve në shkollë.*

Objektivat specifike të këtij këtij hulumtimi janë:

- *Përmes këtij hulumtimi do të përpiqemi të shpjegojmë, definojmë, lehtësojmë të kuptuarit e simptomave të stresit dhe faktorëve kryesorë që ndikojnë në nivel të lartë në rritjen e stresit në shkollë.*
- *Informimi i drejtë i rrethit social në përgjithësi për stresin, gjendjet stresuese dhe udhëzimi e këshillimi i mësimdhënësve aktiv për sjelljen në raport me këta fëmijë.*

Pyetjet e hulumtimit dhe hipotezat

Hipotezat e këtij punimi hulumtues janë:

Hipoteza 1

• ***Nxënësit me performancë më të lartë në mësime kanë më shumë stres sesa nxënësit me performancë më të ulët***

Hipoteza 2

• ***Nxënësit e klasave të ulëta kanë më shumë stres sesa nxënësit e klasave më të larta***

Hipoteza 3

● ***Testimi me shkrim është më stresues sesa testimi verbal (me gojë)***

Pyetjet kërkimore

- Në çfarë niveli ndikon stresi në performancën e nxënësve në shkollë?
- A ndikon mosha në rritjen/zvogëlimin e stresit?
- A ndikon gjinia në rritjen/zvogëlimin e stresit?

Mostra dhe populacioni

Ky hulumtim ka qasjen e kombinuar, pra, atë kualitative dhe kuantitative, me qëllim eksplorues e përshkrues.Pra, metoda kualitative e hulumtimit ka të bëjë me përshkrimet që paraqiten në studimin tonë ndërsa metoda kuantitative ka të bëjë me numrin, se sa ndikon stresi në performancën e nxënësve. Si popullatë testimi apo mostër testuese kemi pikërisht nxënësit e klasës së katërt-pestë dhe të tetë-nëntë. Instrumenti që përdoret për realizimin e këtij hulumtimi studimor është përmes anketimit me anë të pyetësorit. Pasi t'i mbledhim të dhënat e grumbulluara nga nxënësit e nivelit fillorë, përpunojmë ato të dhëna 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.

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 1-9.*

Detajet e mostrës

Si mostër e këtij hulumtimi studimor marrim nxënësit e shkollave Elena Gjika, Ismail Qemajli dhe Faik Konica në Prishtinë, përkatësisht nxënësit e klasave **IV-V dhe VIII-IX.**

Komuna	Prishtinë
Institucioni arsimor	ShFMU "Elena Gjika", "Ismail Qemajli", "Faik Konica"

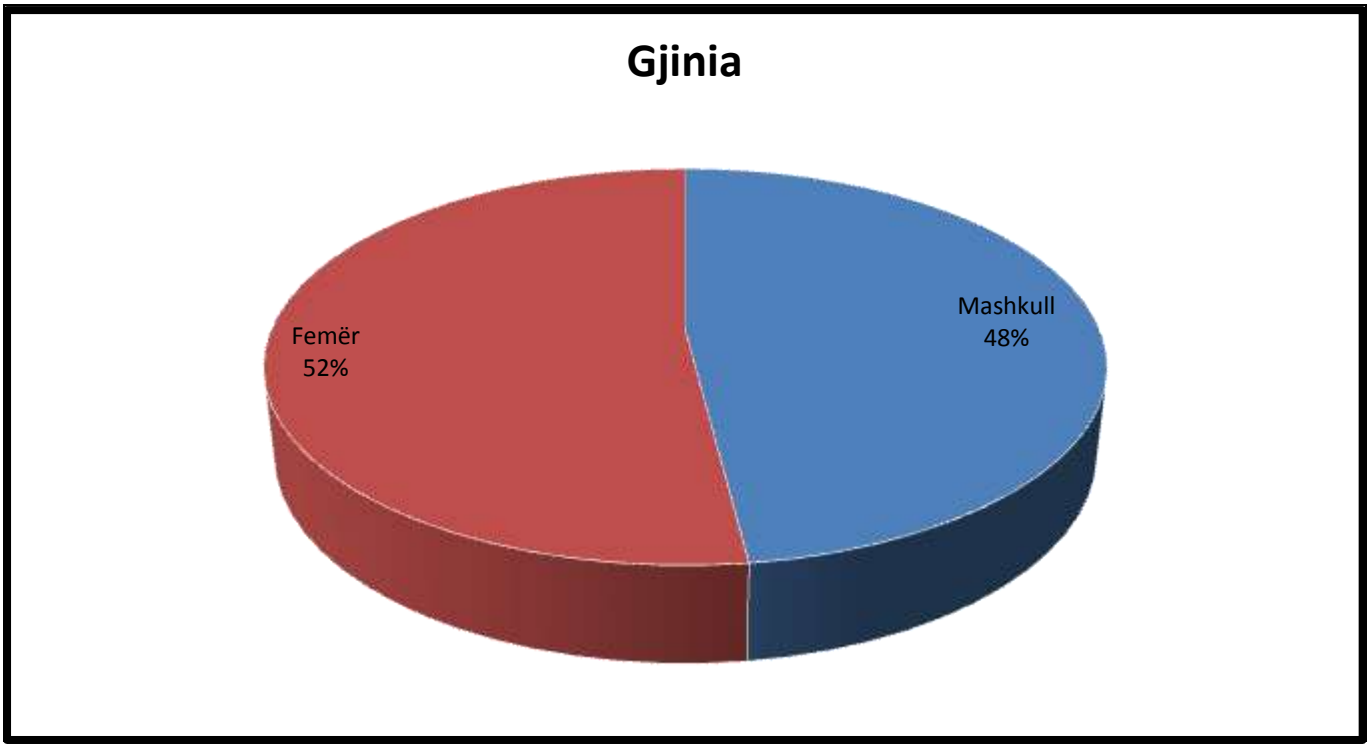
Klasa	Mosha	Gjinia	Mostra e pergjithshme në klasën përkatëse
Klasa e IV-të, V-të	9\10/11 vjeç	Meshkuj/Femra	142
Klasa e VIII-të, IX-të	13\14/15 vjeç	Meshkuj/Femra	156
Mostra e përgjithshme			298

Tabela 3. Të dhënat e mostrës së testuar

Interpretimi i rezultateve

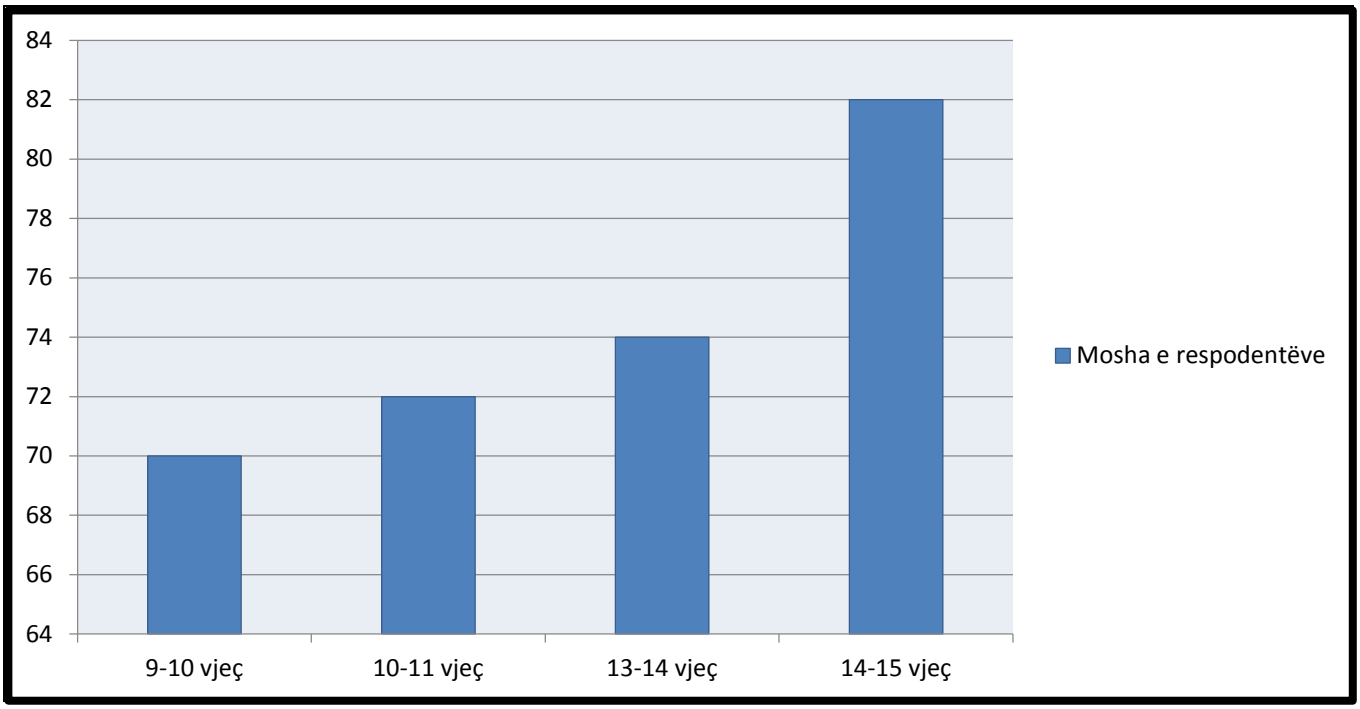
Pjesa e gjashtë ka të bëjë me interpretimin e rezutateteve që paraqet të dhënat e mbledhura, grumbullimin, analizën dhe interpretimin e tyre me qëllim të fitimit të informatave nga pyetësori, i cili është formuluar me 10 pyetje ku fillimisht është pjesa demografike e të dhënave, pastaj pjesa tjetër.

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.



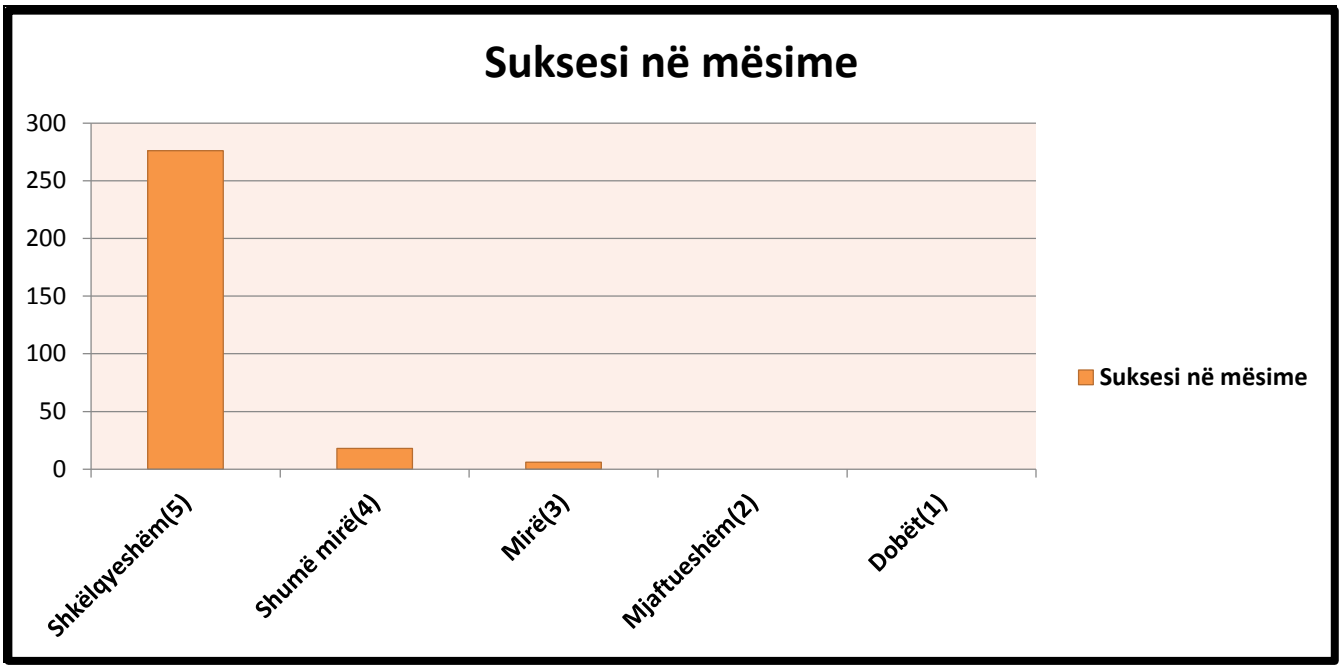
Grafiku 1. *Gjinia e respondentëve*

Anketuesit përbëheshin a)gjinia meshkullore me 48% ndërsa b)gjinia femërore me 52%.



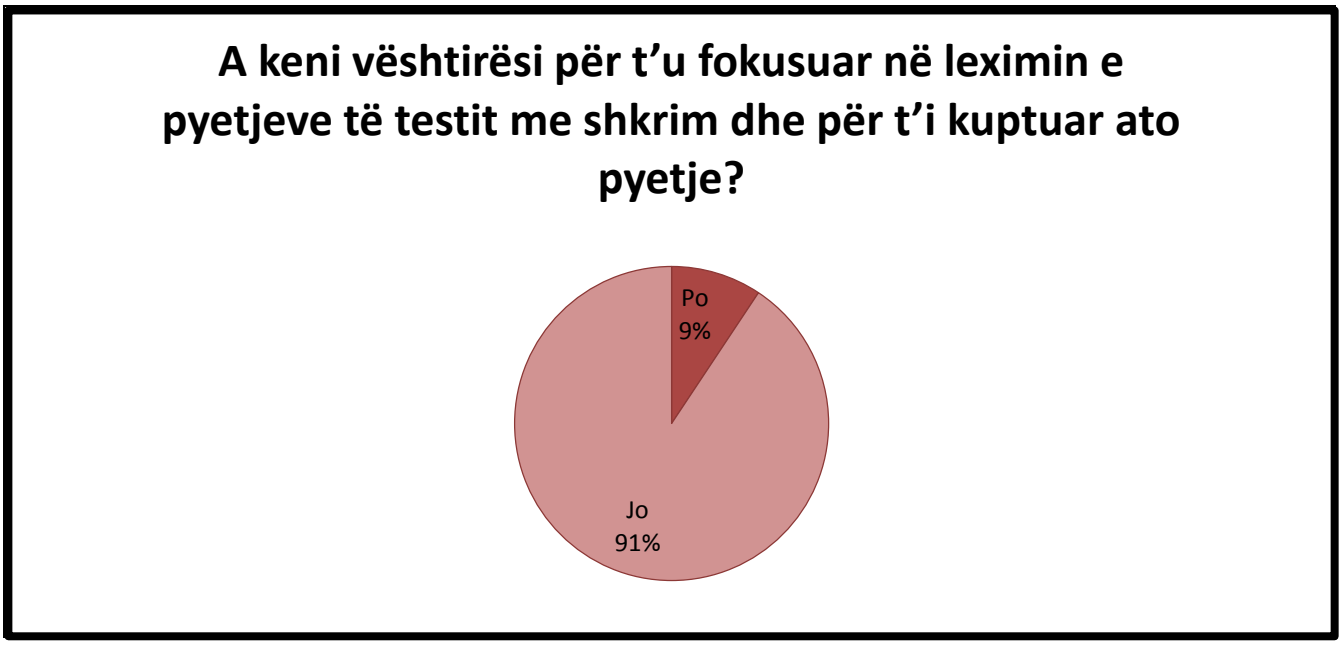
***Grafiku 2**. Mosha e respondentëve*

Në lidhje me moshën e respondentëve, të anketuarit janë përgjigjur a) 9-10 vjeç me (23%), b) 10-11 vjeç me (25%), c) 13-14 vjeç me (25%), d) 14-15 vjeç janë përgjigjur (27%).



Grafiku 3. Suksesi në mësime

Përmes grafikonit 3 është paraqitur suksesi i nxënësve. Rreth 276 nxënës kanë sukses të shkëlqyeshëm, 18 nxënës sukses shumë të mirë dhe 6 nxënës sukses të mirë në mësime.



Grafiku 4. A keni vështirësi për t'u fokusuar në leximin e pyetjeve të testit me shkrim dhe për t'i kuptuar ato pyetje?

Përmes grafikonit 4, vërejmë se rreth 91% e nxënësve nuk kanë vështirësi për t'u fokusuar në leximin dhe kuptimin e pyetjeve të testit ndërsa vetëm 9% kanë vështirësi për t'u fokusuar dhe për t'i kuptuar pyetjet e testit.

Grafiku 5. A keni vështirësi për t'u përgjigjur në pyetje edhe kur e dini përgjigjen gjatë testimit me shkrim?

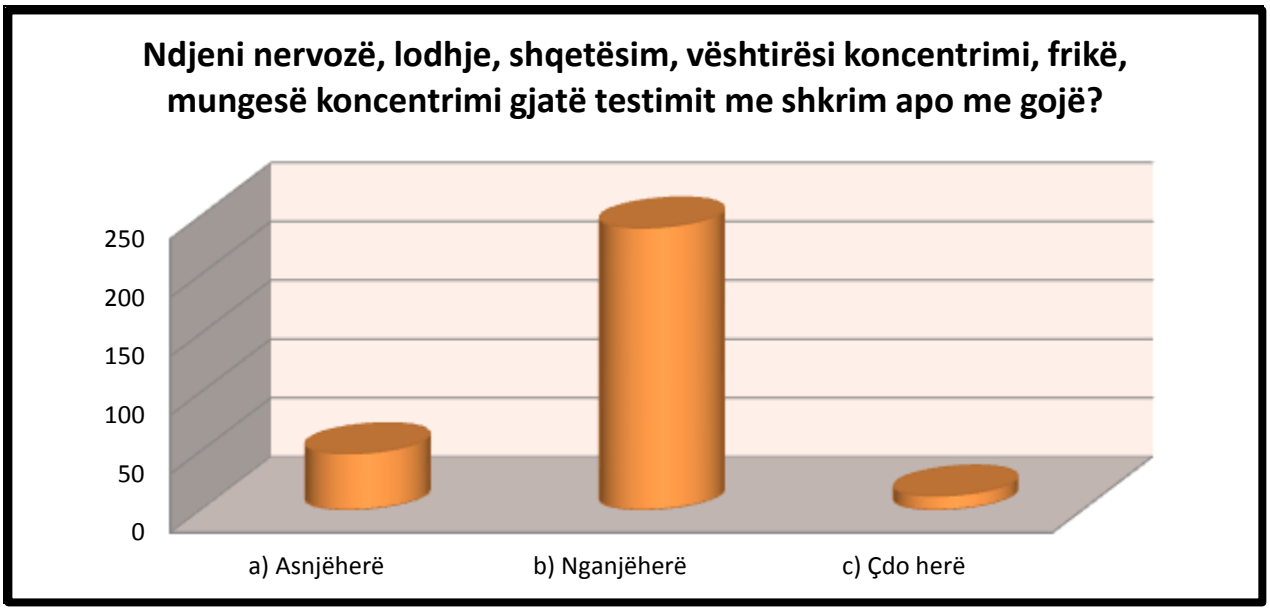
Përmes grafikonit 5, përaférsisht 100 nxënës janë përgjigjur se asnjëherë nuk kanë vështirësi për t'u përgjigjur në pyetje gjatë testimit, më shumë se 120 nxënës janë përgjigjur në opsionin e dytë, përaférsisht 60 nxënës janë përgjigjur në opsionin e tretë, përaférisht 60 nxënës janë përgjigjur në opsionin e katërt dhe asnjë nxënës në opsionin e fundit të përgjigjieve.

Grafiku 6. Kërkoj ndihmë dhe bëj pyetje të tepërta kundrejt mësimdhënësit gjatë testimit me shkrim.

Përmes grafikonit 6 janë përgjigjur 56% e nxënësve në opsionin asnjëherë në lidhje me kërkimin e ndihmës dhe pyetjeve kundrejt mësimdhënësit gjatë testimit, 43% ne opsionin ndonjëherë dhe vetëm 1 % në opsionin gjithmonë.

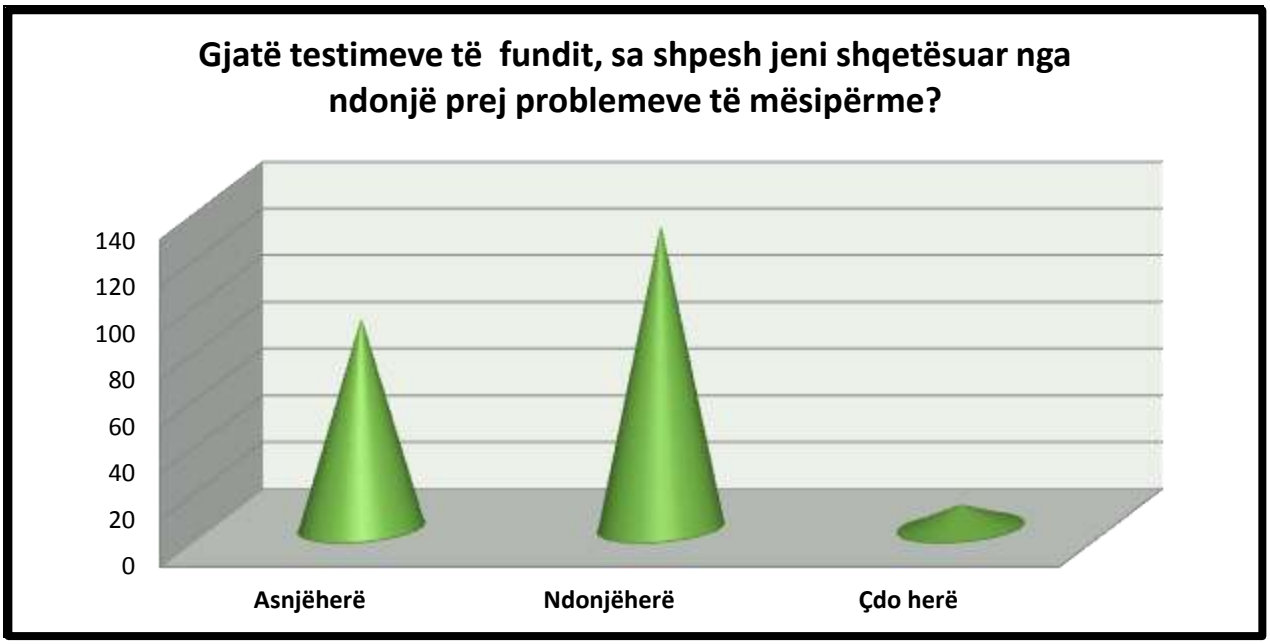
Grafiku 7. A e keni të vështirë t'i kujtoni gjërat që keni mësuar para testimit verbal (me gojë) ?

Përmes grafikonit 7, vërejmë se numri më i madh i nxënësve janë përgjgjjur në opsionin e dytë, deri diku, ndërsa në opsionin e parë të dhënë janë përgjigjur më shume se 100 nxënës, në opsionin e tretë të dhënë janë përgjigjur shumë pak nxënës.



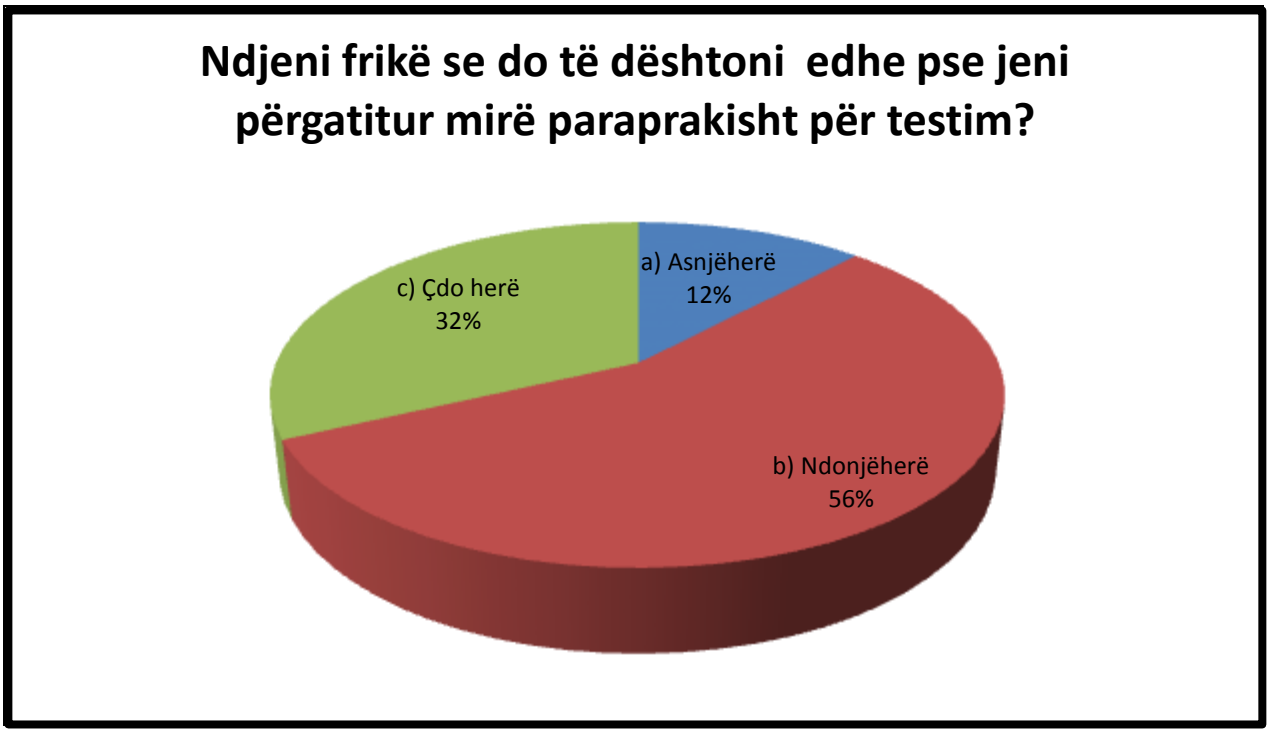
Grafiku 8. Ndjeni nervozë, lodhje, shqetësim, vështirësi koncentrimi, frikë, mungesë koncentrimi gjatë testimit me shkrim apo me gojë?

Në grafikonin e dhënë, në lidhje me pyetjen e parashtruar, rreth 48 nxënës janë përgjigjur në opsionin e parë, rreth 240 nxënës në opsionin e dytë dhe rreth 12 nxënës në opsionin e fundit.



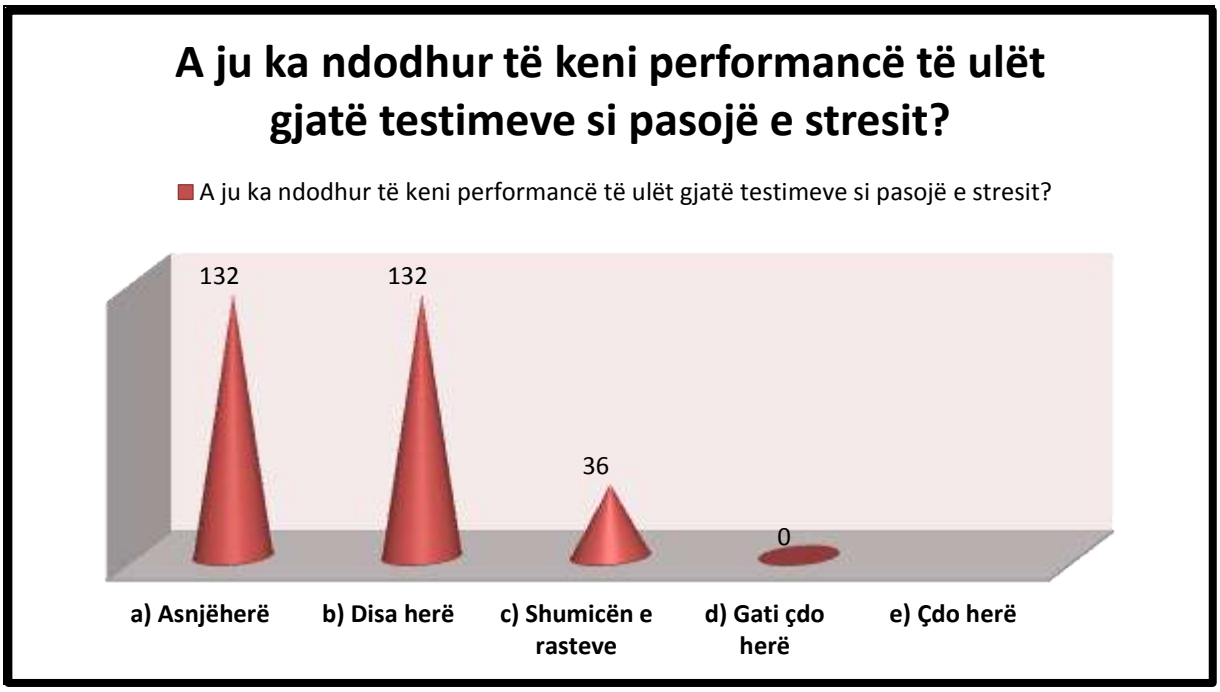
Grafiku 9. Gjatë testimeve të fundit, sa shpesh jeni shqetësuar nga ndonjë prej problemeve të mësipërme?

Në grafikun e dhënë, në lidhje me shqetësimet e lartpërmendura, në opsionin e parë të dhënë a) Shpeshherë janë përgjigjur rreth 70 nxënës, b) Ndonjëherë rreth 130 nxënës, c) Cdo herë rreth 10 nxënës dhe d) Asnjëherë rreth 90 nxënës nga mostra e testuar



Grafiku 10. Ndjeni frikë se do të dështoni edhe pse jeni përgatitur mirë paraprakisht për testim?

Në opsionin a)asnjëherë janë përgjigjur 12% e nxënësve, në opsionin b) ndonjëherë janë përgjigjur 56% e nxënësve dhe në opsionin c) cdo herë janë përgjigjur 32% e nxënësve.

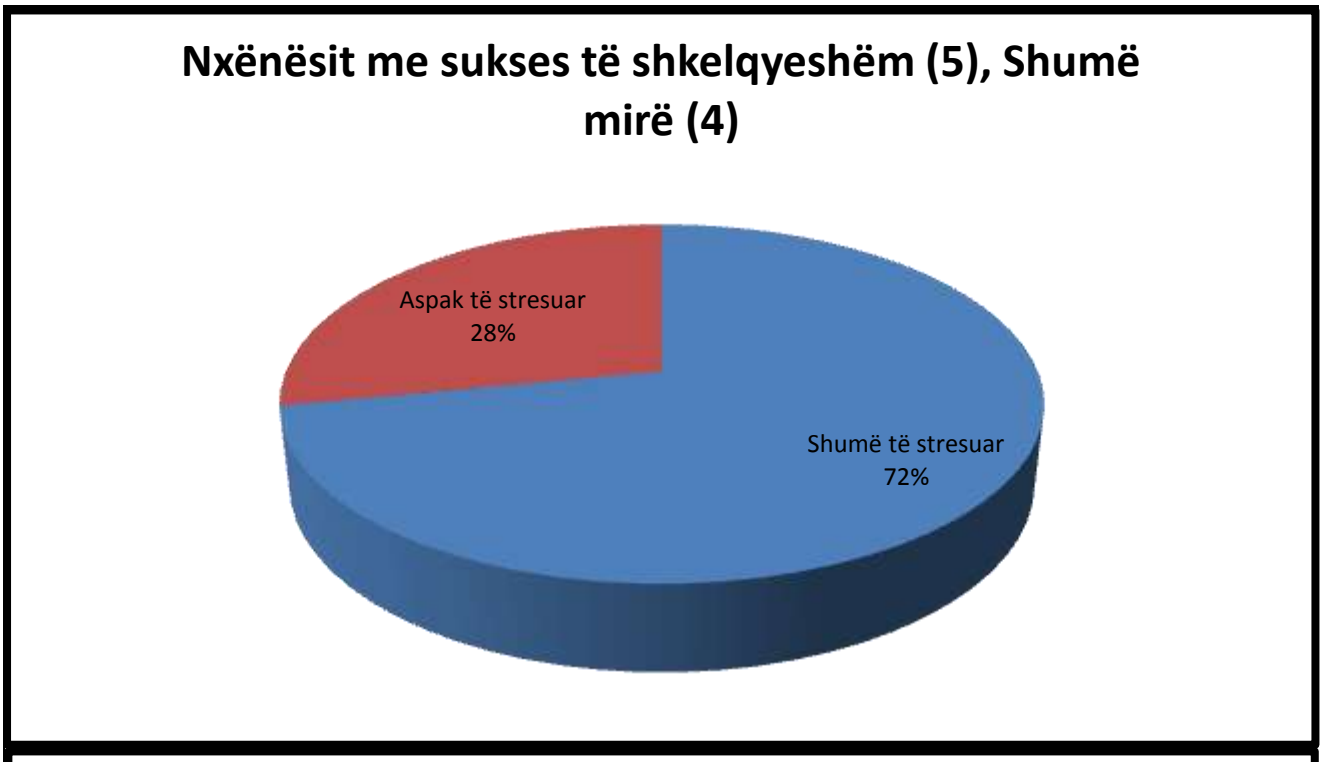


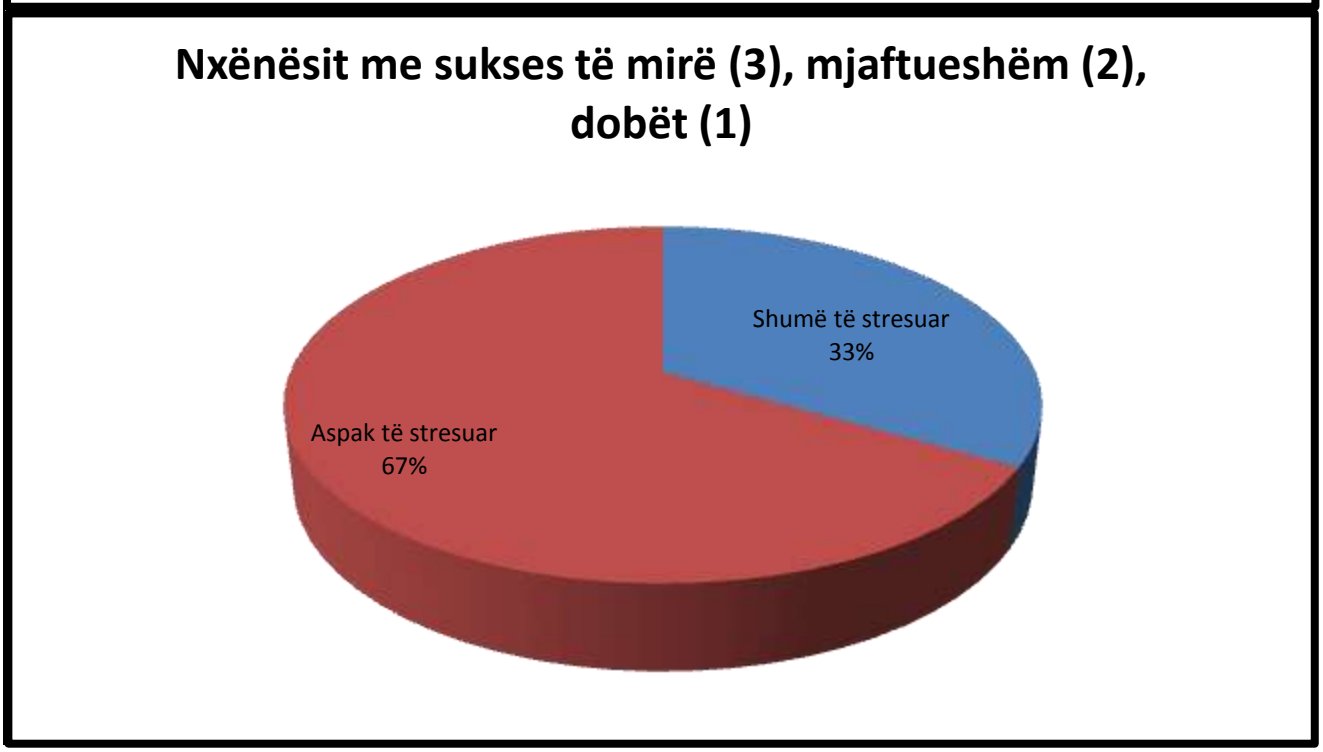
Grafiku 11. A ju ka ndodhur të keni performancë të ulët gjatë testimeve si pasojë e stresit?

Në grafikun e dhënë në lidhje me performancën e nxënësve gjatë testimit, në opsionin a)asnjëherë janë përgjigjur 132 nxënës, b) Disa herë 132 nxënës, në opsionin c)Shumicën e herave 36 nxënës dhe në opsionin d dhe e asnjë nxënës.

Grafiku 12. Sipas jush, cili nga testimet është më stresues?

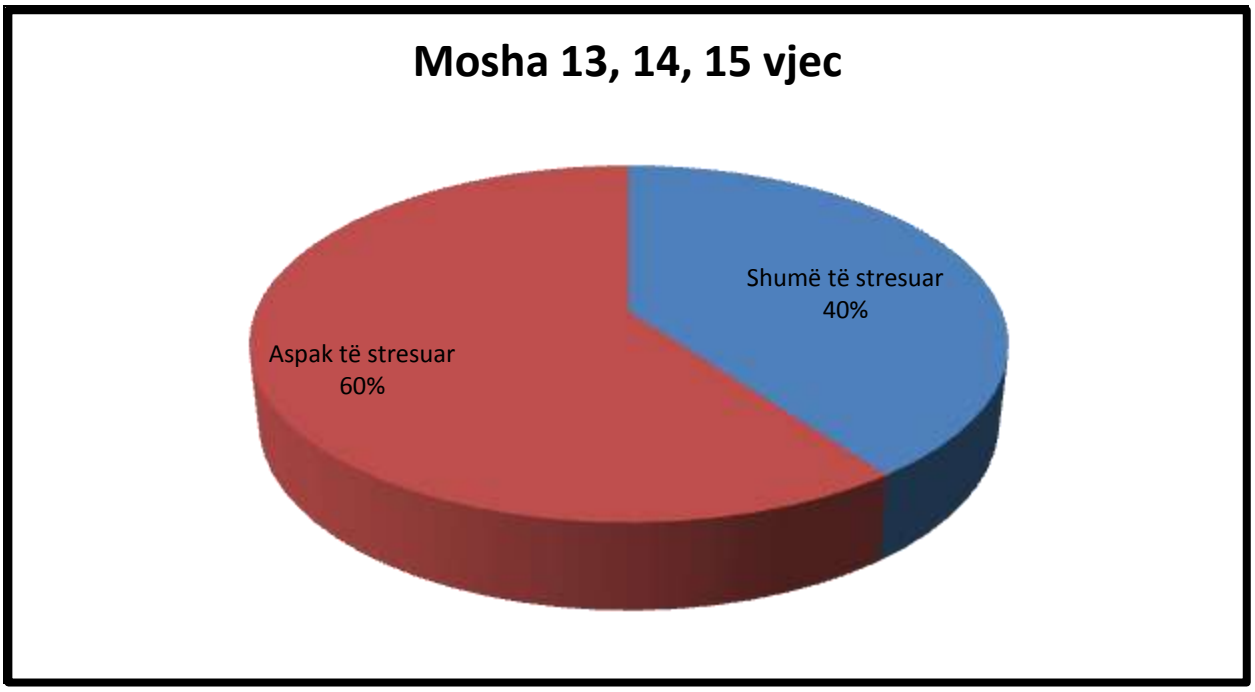
Në grafikun e dhënë shohim qartë se 36% e mostrës janë përgjigjur në opsionin a) Testimi me shkrim dhe 64% e mostrës janë përgjigjur në opsionin b)Testimi verbal (me gojë).





Grafiku13.VërtetimiH1

Në grafikonin 14 paraqitet mostra, nga e cila është vërtetuar hipoteza se nxënësit me performancë më të lartë në mësime kanë më shumë stres sesa nxënësit me performancë më të ulët. Rrjedhimisht nxënësit me nota të mira në mëisme kanë më shumë ndjenja stresi, frike dhe ankthi për shkak se shqetësohen më shumë për notat e tyre nëse do t'i marrin notat e mira apo jo, ndërsa nxënësit me nota më të dobëta në mësime, rrjedhimisht sukses të dobët shkollor, kanë nivel më të ulët të stresit, frikës dhe ankthit për shkak se nuk shqetësohen edhe aq shumë për notat dhe arritjet shkollore. Pra, hipoteza e dhënë është e saktë.



Grafiku14.VërtetimiH2

Në grafikun 14 paraqitet mostra, nga e cila është vërtetuar hipoteza se nxënësit e klasave më të ulëta kanë më shumë stres sesa nxënësit e klasave më të larta. Nxënësit e klasëve të ulëta për shkak të ndjenjave si frikë, stres dhe ankth mund të dalin edhe me rezultate më të ulëta mësimore, pra ata janë në nivel më të lartë të stresuar gjatë testimit të performancës në shkollë, në krahasim me nxënësit e klasave më të larta. Pra, hipoteza e dhënë është e saktë.

Grafiku 15. Vërtetimi H3

Në grafikun 15 paraqitet mostra, nga e cila është vërtetuar hipoteza se testimi verbal është më stresues sesa testimi me shkrim. Nxënësit gjatë testimit me gojë janë shprehur se janë më të stresuar, kanë mungesë përqëndrimi dhe bëjnë pyetje të shpeshta duke treguar se janë më të stresuar në krahasim me testimet me shkrim. Gjatë testimeve verbale nxënësit shprehen se kanë më shumë stres dhe nuk mund të shprehen lirshëm si gjatë testimeve me shkrim. Prandaj, hipoteza e dhënë është e pasaktë.

Përfundime dhe rekomandime

Përmes këtij hulumtimi si qëllim kryesor është të arrihet deri në përfundime nëse stresi është faktori më i rëndësishëm në përformancën e nxënësve.
Si përfundim nga ky hulumtim dolëm se:

- Nxënësit e shkollave *Elena Gjika, Ismail Qemajli dhe Faik Konica* që kanë performancë më të lartë në mësime kanë më shumë stres sesa nxënësit me performancë më të ulët.
- Nxënësit e klasave të ulëta kanë më shumë stres sesa nxënësit e klasava më të larta.
- Testimi verbal është më stresues sesa testimi me shkrim.

Rrjedhimisht kemi vërtetuar hipotezën tonë të parë të dhënë e cila thotë se nxënësit me performancë më të lartë në mësime kanë më shumë stres sesa nxënësit me performancë më të ulët. Para, hipoteza jonë e dhënë është vërtetuar se është hipotezë e saktë për shkak se nxënësit përkatësisht mostra nga shkollat *e Elena Gjika, Ismail Qemajli dhe Faik Konica,* të cilët janë përgjigjur në artikujt testues, kanë dhënë përgjigjiet e tyre në lidhje me suksesin në mësime dhe performancën e tyre pozitive apo negative si pasojë e stresit. Nxënësit që kanë performancë më të lartë në mësime i kemi cilësuar nxënësit me sukses mësimor të shkëlqyeshëm (5) dhe shumë mirë (4). Ndërsa nxënësit me performancë më të ulët mësimore i kemi cilësuar nxënësit me sukses të mirë (3), mjaftueshëm (2) dhe dobët (1).
Gjithashtu edhe hipoteza e dytë e testuar në shkollat e lartpërmendura rezulton të jetë e saktë. Bazuar në pyetjen e parashtruara kundrejt mostrës së testuar, nxënësit e klasëve më të larta kanë stres mirëpo e kanë të menaxhueshëm për shkak se janë vlerësuar shumë herë gjatë viteve të shkollimit ndërsa për nxënësit e klasave të ulëta, vlerësimi është ende stresues sepse nuk kanë arritur ende ta menaxhojnë e sigurisht faktorë ndikues patjetër se është mosha.
Ndërsa hipoteza e tretë, ka rezultuar të jetë e pasaktë duke u bazuar në përgjigjiet e respodentëve. Respodentët vlerësojnë testimin verbal më stresues sesa testimin me shkrim. Kjo për faktin se gjatë testimit me shkrim kanë hapësirë të mendohen, të analizojnë më shumë pyetjet e parashtruara ndërsa të njëjtat nuk vlejnë gjatë testimit verbal.

Si përfundim dolëm me këto rekomandime:

- Nxënësit të vlerësohen në mënyrë sistematike, të vazhdueshme për nivelin e nxënies së njohurive të reja dhe jo në mënyrë periodike me teste sepse rezultatet nuk mund të jenë reale në krahasim me testimin sistematik, të vazhdueshëm.
- Përdorimin e teknikave relaksuese në procesin e menaxhimit të stresit, gjë që e rritë kapacitetin individual të përballimit të situatave stresuese në punë apo jetë në përgjithësi.
- Rekomandohet përdorimi i teknikave të menaxhimit të stresit, si meditimi, relaksimi, dhe organizimi i kohës për të zvogëluar presionin.
- Rekomandohen aktivitete shkollore që mund të ndihmojnë në përmirësimin e aftësive të nxënësve për të menaxhuar stresin, përfshirë trajnimet mbi menaxhimin e kohës.
- Propozohet krijimi i një programi mbështetës për nxënësit që kanë nevojë për ndihmë në menaxhimin e stresit.
- Të bëhet ndryshim-plotësimi i Udhëzimit Administrativ 26/2013 për angazhimin e psikologëve shkollorë në raport me numrin e nxënësve në shkolla, duke ulur kriterin e angazhimit në 1 psikolog për 600 nxënës dhe duke paraparë alternativat e ofrimit të shërbimeve në shkollat më të vogla, ku numri i nxënsve nuk arrin numrin 600.
- Të bëhet rishqyrtimi i detyrave dhe përgjegjësive të psikologëve shkollorë në një udhëzim administrativ të veçantë nga udhëzimi administrativ aktual 34/2014 për rolin e psikologut dhe pedagogut në shkolla.
- Të rregullohet me ligj procesi i mbikëqyrjes profesionale të psikologëve shkollorë dhe rrjedhmisht të krijohen grupe mbikëqyrëse dhe mbështetëse për psikologët shkollorë.
- Të rregullohet me ligj porcesi i licencimit të psikologëve shkollorë duke i përcaktuar qartë modalitetet e licencimit të parë dhe ato të rilicencimit.
- Të zhvillohen strategji dhe programe për parandalim të vetëvrasjes tek fëmijët dhe të rinjtë të cilat përfshijnë ndërgjegjësimin, intervenimin, trajnimin e nevojshëm dhe shërbimet përkatëse përkrahëse.
- Të rritet përkrahja institucionale në realizimin e hulumtimeve në nivel kombëtar mbi gjendjen e shëndetit mendor në shkolla përmes bashkëpunimit të institucioneve akademike dhe atyre hulutmuese. (KEC, 2022)

Referencat

(a.d.). Gjetur 1 30, 2023, nga https://ëëë.uakron.edu/armyrotc/MS1/14.pdf

(a.d.). Gjetur në https://spitalicontinental.com/cfare-duhet-te-dini-rreth-stresit-shkaqet-dhe-trajtimi-nga-spitali-continental/.

(a.d.). Gjetur në https://sot.com.al/.

(a.d.). Gjetur në https://digscholarship.unco.edu/cgi/vieëcontent.cgi?article=1365&context=dissertations

(a.d.). Gjetur në https://pdf.sciencedirectassets.com/272058/1-s2.0-S0022440523X00041/1-s2.0-S0022440523000420/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEE4aCXVzLËVhc3QtMSJHMEUCICxA%2Bf6O1b%2FncqyLhbxdDËyOpopSbKpzu9tHULkXbFBfAiEAjeuqHkcaJDF9TzC8slCkxaVGëR7srËqzTh1CH%2B

(a.d.). Gjetur në https://spitalicontinental.com/cfare-duhet-te-dini-rreth-stresit-shkaqet-dhe-trajtimi-nga-spitali-continental/.

(a.d.). Gjetur në https://ëëë.icbt.al/menaxhimi-i-stresit-te-femijet-dhe-adoleshentet/.

(a.d.). Gjetur në https://sq.ëarbletoncouncil.org/teoria-estres-lazarus-6170

(a.d.). Gjetur në https://sq.ëarbletoncouncil.org/teoria-estres-selye-1587#menu-2

Amir Mohammad Shahsavarani . (2015). Stress:Facts and Theories through Literature Revieë. f. 12.

Cornel Health. (a.d.).

Dragoti, E. (2012). Në *Psikologjia sociale.* Mediaprint.

Karaj, T. (2005). *Psikologjia e stresit.* Tiranë: Mokra.

KEC. (2022). *Shendeti mendor ne shkolla.* Gjetur në https://kec-ks.org/ëp-content/uploads/2022/12/22-Policy-Brief-She%CC%88ndeti-Mendor-ne%CC%88-Shkolla-ALB-05.pdf

Krohne, H. Ë. (2002). Stress and coping theories. f. 13.

Mind. (a.d.). Gjetur 1 14, 2023, nga https://ëëë.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/stress/ëhat-is-stress/

Musai, B. (2003). Në B. Musai, *Metodologji e mesimdhenies.* Tirane: Qendra per Arsim Demoktratik.

Nushi Pajazit, Juniku Neki, Bërxulli Dashamir. (a.d.). Në *Psikologjia 11* (f. 2006). Prishtinë: Libri shkollor.

Nushi, P. (2014). *Leksion i psikologjisë.* Prishtinë: Akademia e shkencave dhe e arteve të Kosovës.

Pettijohn, T. F. (1996). *Psikologjia.* Tirane: Shtepia botuese "Lilo".

(2008). Në E. Saunier, *Si të punojmë pa stres?* (f. Tiranë). Toena.

The Human Journey. (a.d.). Gjetur 1 14, 2023, nga https://humanjourney.us/health-and-education-in-the-modern-ëorld/mind-and-health/?gclid=CjëKCAiAëomeBhBËEiëAM43YIK_QkpQKE4af1JxbBtfVV7Qj4crJUCg7DhTlA_ng7r_db5c5kF7gSBoCN30QAvD_BëE

Foto 1.
https://ëëë.google.com/search?q=teoria+e+stresit+e+richard+lazarus&sca_esv=584294632&tbm=isch&sxsrf=AM9HkKnkoSyuuPJYEr74iixRR0T-FARQdg:1700578529010&source=lnms&sa=X&ved=2ahUKEëiUgonZrNËCAxU7QfEDHYN1AcYQ_AUoAXoECAQQAë&bië=1366&bih=661&dpr=1#imgrc=BTG_180PrFDauM

Foto 2.
https://ëëë.google.com/search?q=menaxhimi+i+stresit+foto&sxsrf=AJOqlzUKamz_UuIcLNvkZKX.G0oGRupFAEQ:1675170557188&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEëih9_7P8PH8AhVplosKHQscA0ëQ_AUoAXoECAEQAë&bië=1366&bih=667&dpr=1#imgrc=uDiaS130OkJExM

Foto 3.

https://ëëë.botasot.info/life-style-shoëbiz/1621904/si-ndikon-stresi-tek-shtimi-ne-peshe/

Foto 4.

https://ëëë.google.com/search?q=4+types+of+stress&tbm=isch&hl=en&chips=q:4+types+of+stress,g_1:psychology:V0bËpqtDxg4%3D&sa=X&ved=2ahUKEëiYyPyp_ruCAxVin_0HHcQgAz4Q4lYoAHoECAEQLg&bië=1349&bih=661#imgrc=kCGazb44EpynSM.

Foto 5.

https://ëëë.google.com/search?q=presion+stresi&tbm=isch&ved=2ahUKEëiUpcOg6saCAxËY7qQKHUBnDfQQ2-cCegQIABAA&oq=presion+stresi&gs_lcp=CgNpbËcQAzoHCAAQGBCABDoFCAAQgAQ6BggAEAUQHjoJCAAQGBCABBAKOgsIABCABBCxAxCDAToGCAAQCBAeULcDËMUiYNkkaABëAHgAgAGbAYgBnhiSAQQëLjI1mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbËfAAQE&sclient=img&ei=KShVZdTsFJjdkëXAzrËgDë&bih=661&bië=1366#imgrc=RHqY-uZ87CPX3M

Foto 6.

https://ëëë.cedars-sinai.org/blog/hidden-symptoms-of-stress.html.

Foto 6.

https://ëëë.google.com/search?q=shkarkimi+i+stresit+foto+yoga&sca_esv=582701142&tbm=isch&sxsrf=AM9HkKnBOUDbËnXTZ375f52YsMDreDcd-

Shtojca-Pyetësori

Pyetësor

I/E nderuar anketues/e,

Unë jam studente në përfundim të masterit dhe më duhet të realizoj këtë hulumtim, qëllimi i të cilit është të kuptojmë "Ndikimi i stresit në performancën e nxënësve në shkollat *Elena Gjika, Ismail Qemajli dhe Faik Konica*".

Unë besoj se ju jeni burimi më i mirë i këtyre të dhënave andaj kërkoj nga ju disa minuta kohë për t'iu përgjigjur këtij pyetësori. Unë do të isha shumë mirënjohëse dhe falënderuese për ndihmën që do të më jepni duke dhënë përgjigje korrekte dhe të sinqerta në pyetjet e parashtruara.

Të dhënat në këtë anketë do të jenë plotësisht konfidenciale dhe do të përdoren vetëm për qëllim të hulumtimit studimor.

Sinqerisht, Dafinë Syla.

Informatat demografike:

I. Gjinia

a) Mashkull
b) Femër

II. Mosha e respondentëve :

a) 9-10

b) 10-11

c) 13-14

d) 14-15

III. Suksesi në mësime:

- ✓ **Vendos**
- Shkëlqyeshëm (nota 5)
- Shumë mirë (nota 4)
- Mirë (nota 3)
- Mjaftueshëm (nota 2)
- Dobët (nota 1)

1. A keni vështirësi për t'u fokusuar në leximin e pyetjeve të testit me shkrim dhe për t'i kuptuar ato pyetje?

a) Po b) Jo

2. Ndjej dhembje koke dhe stomaku para, gjatë ose pas testimit me shkrim.

a) Asnjëherë
b) Ndonjëherë
c) Gjithmonë

3. A keni vështirësi për t'u përgjigjur në pyetje edhe kur e dini përgjigjen gjatë testimit me shkrim?

a) Aspak nuk kam vështirësi

b) Pjesërisht nuk kam vështirësi

c) Nuk kam vështirësi

d) Pjesërisht kam vështirësi

e) Plotësisht kam vështirësi

4. Kërkoj ndihmë dhe bëj pyetje të tepërta kundrejt mësimdhënësit gjatë testimit me shkrim.

a) Asnjëherë

c) Ndonjëherë

d) Gjithmonë

5. A e keni të vështirë t'i kujtoni gjërat që keni mësuar para testimit verbal (me gojë)?

a) Po

b) Deri diku

c) Jo

6. Ndjeni nervozë, lodhje, shqetësim, vështirësi koncentrimi, frikë, mungesë koncentrimi gjatë testimit me shkrim apo me gojë?

a) Asnjwherw

b) Nganjwherw

c) Cdo herw

7. Gjatë testimeve të fundit, sa shpesh jeni shqetësuar nga ndonjë prej problemeve të mësipërme?

a) Shpeshherë

b) Ndonjëherë

c) Çdo herë

d) Asnjëherë

8. Ndjeni frikë se do të dështoni edhepse jeni përgatitur mirë paraprakisht për testim?

a) Asnjëherë

b) Ndonjëherë

c) Çdo herë

9. A ju ka ndodhur të keni performancë të ulët gjatë testimeve si pasojë e stresit?

a) Asnjëherë

b) Disa herë

c) Shumicën e rasteve

d) Gati çdo herë

e) Çdo herë

10. Sipas jush, cili nga testimet është më stresues?

a) Testimi me shkrim

b) Testimi verbal (me gojë)

Faleminderit për kontributin tuaj!