



UNIVERSITETI I TIRANËS

**FAKULTETI I SHKENCAVE SOCIALE
DEPARTAMENTI PEDAGOGJI – PSIKOLOGJI
PROGRAMI I DOKTORATËS**

**Marrëdhëniet midis konsumimit karakteristikave të personalitetit
dhe teknikave të përballimit të stresit tek mësuesit e shkollave të
mesme .**

Doktorante

MSc.Ornela ZHILLA

Udhëheqës Shkencor

Prof.Dr.Theodhori KARAJ

2015



UNIVERSITETI I TIRANËS

**FAKULTETI I SHKENCAVE SOCIALE
DEPARTAMENTI PEDAGOGJI – PSIKOLOGJI
PROGRAMI I DOKTORATËS**

Marrëdhëniet midis konsumimit karakteristikave të personalitetit dhe teknikave të përballimit të stresit tek mësuesit e shkollave të mesme .

Paraqitur në kërkim të gradës shkencore

“Doktor”

nga

M.Sc. Ornela ZHILLA

Udhëhequr nga

Prof. Dr. Theodhori KARAJ

Tiranë, 2015



UNIVERSITETI I TIRANËS

FAKULTETI I SHKENCAVE SOCIALE
DEPARTAMENTI PEDAGOGJI – PSIKOLOGJI
PROGRAMI I DOKTORATËS

Marrëdhëniet midis konsumimit karakteristikave të personalitetit dhe teknikave të përballimit të stresit tek mësuesit e shkollave të mesme .

Paraqitur në kërkim të gradës shkencore “Doktor”

nga Msc. Ornela Zhilla.

Udhëhequr nga Prof.Dr.Theodhori Karaj

Tiranë,2015

Specialiteti : Psikologji

Mbrohet më dt. ____/____/____ para jurisë së vlerësimit:

1. _____ Kryetar jurie
2. _____ Anëtar (oponent)
3. _____ Anëtar(oponent)
4. _____ Anëtar
5. _____ Anëtar

Bazuar në përmbushjen e kriterëve të përcaktuara për punimin e disertacionit nga Fakulteti i Shkencave Sociale , jap lejen për mbrojtjen para jurisë të punimit me temë : “Marrëdhëniet midis konsumimit , karakteristikave të personalitetit dhe teknikave të përballimit të stresit tek mësuesit e shkollave të mesme “ përgatitur nga **Znj. Ornela Zhilla** studente e programit të Doktoratës në fushën e psikologjisë .

UDHËHEQËSI SHKENCOR

PROF.DR. THEODHORI KARAJ

Deklaratë statuoire

Nën përgjegjësinë time deklaroj se ky punim është shkruar prej meje , nuk është prezantuar ndonjëherë para një institucioni tjetër për vlerësim dhe nuk është botuar i tëri ose pjesë të veçanta të tij. Punimi nuk përmban material të shkruar nga ndonjë person tjetër përveç rasteve të cituara dhe referuara.

© Copyright ,Ornela Zhilla 2015 . Të gjitha të drejtat i rezervohen autorit .

Pär Kristel

FALENDERIME DHE MIRËNJOHJE

Ky punim disertacioni do të ishte i pamundur të realizohej pa ndihmën e personave që më mbështetën në këtë rrugëtim të vështirë.

Falenderimi i parë shkon për udhëheqësin shkencor Prof. Dr. Theodhori Karaj , për mbështetjen e jashtëzakonshme jo vetëm për përfundimin e këtij disertacioni por që besoi tek unë që herët dhe më mbështeti në rrugëtimin tim akademik hap pas hapi . I jam mirënjohëse për besimin , durimin , mënyrën e komunikimit , inkurajimin , gadishmërinë për të më ndihmuar dhe profesionalizmin e padiskutueshëm. Gjithashtu i jam mirënjohëse për modelin që ka përcjellë tek unë .

Falënderimi i dytë shkon për profesorët që më kanë mbështetur dhe që më kanë dhënë mësim .

Një falenderim i veçantë shkon për koleget që më kanë inkurajuar gjatë këtij rrugëtimi, veçanërisht për kolegen dhe miken time Eralda Zhilla . Falenderim për mbështetjen , inkurajimin ,sygjerimet dhe besimin që ka reflektuar në aftësitë e mia duke më kujtuar mua në çdo moment se do t'ja dilja t'a përfundoja këtë punim.

Falenderime për të gjithë ata që më ndihmuan në realizimin e këtij studimi kryesisht mësuesit që plotësuan pyetësin .

Falenderime dhe mirënjohje për familjen time , për dy prindërit e mi Tefta dhe Mentor , për kujdesin e veçantë që kanë treguar në mirërritjen dhe edukimin tim .

Veçanërisht ,falenderime të pakufijshme për Orionin ,shokun tim të jetës dhe vajzën time Kristel që më mbështesin dhe më inkurajojnë me durim në çdo hap ,duke i dhënë kuptim sakrificave të mia e duke bërë që munda im të mos shkojë asnjëherë dëm.

TABELA E PËRMBAJTJES

KAPITULLI I –HYRJE NË STUDIM.....	1
1.1.1 Prezantimi i problemit	1
1.1.2 Qëllimi dhe objektivat e studimit	6
1.2.1. Objektivat dhe pyetjet kërkimore	7
1.3. Rëndësia e studimit.....	9
1.4. Përkufizimi operacional i variablave të studimit.....	11
1.4.1. Përkufizimi i teknikave të përballimit të stresit	11
1.4.2. Përkufizimi i stresit	12
1.4.3. Përkufizimi i Konsumimit	13
1.4.4. Përkufizimi i termit ”mësues”.....	13
1.4.5 Përkufizimi i personalitetit.....	13
1.4.6 Përkufizimi i karakteristikave të personalitetit	14
1.4.7. Përkufizimi i Tipit A të sjelljes.....	14
1.4.8 Përkufizimi i Tipit B të sjelljes.....	14
1.4.9 Përkufizimi i Tipit T të sjelljes.....	15
1.4.10 Dallimi midis teknikave të përballimit të stresit dhe burimeve të përballimit të stresit ...	15
1.5 Organizimi i studimit	16
1.6.Kufizimet e studimit.....	17
Kapitulli II- SHQYRTIMI I LITERATURËS.....	19
2.1 Koncepti i konsumimit në punë.....	19

2.1.1 Konceptualizimi teorik i stresit dhe konsumimit . Dallimet midis konsumimit dhe stresit.....	24
2.2 Këndvështrime teorike mbi konsumimin nga puna të mësuesve	25
2.2.1 Teoria e Farber për konsumimin . Tre tipat e mësuesve të konsumuar	27
2.2.2. Teoria e Terry mbi konsumimin e mësuesve	28
2.2.3 Teoria e Freudenberger për konsumimin	29
2.2.4 Teoria e Cherniss për konsumimin.....	29
2.2.5 Teoria e Maslach , Jackson dhe Pines	30
2.3 .Faktorët e jashtëm dhe të brëndshëm që ndikojnë konsumimin tek mësuesit.....	30
2.3.1 Faktorët personal që i shtyjnë mësuesit drejt konsumimit nga puna	30
2.3.2 .Faktorët profesionalë dhe organizacionalë që ndikojnë konsumimin e mësuesve	33
2.3.3 Pasojat e konsumimit.....	36
2.4. Këndvështrime teorike mbi teknikat e përballimit të stresit.....	36
2.4.1. Kuptimi i stresit nga puna tek mësuesit.....	36
2.4.2 Çfarë janë teknikat e përballimit të stresit?	37
2.4.3 Teoria psiakanalitike për teknikat e përballimit të stresit	39
2.4.4 Teoria psikanalitike e Haan për teknikat e përballimit të stresit	39
2.4.5 Teknikat e përballimit të stresit si tipar i personalitetit	40
2.4.6 Modeli transaksional i Aldwin për teknikat e përballimit të stresit.....	41
2.4.7 Teoria kognitive për teknikat e përballimit të stresit	41
2.4.8 Llojet e teknikave të përballimit të stresit	41

2.4.9 Teknikat proaktive të përballimit të stresit.....	42
2.4.10 Faktorët situativë që ndikojnë teknikat e përballimit të stresit.....	43
2.4.11 Konsumimi dhe teknikat e përballimit të stresit tek mësuesit	44
2.5. Këndvështrime teorike mbi karakteristikat e personalitetit.....	47
2.5.1 Karakteristikat e tipit A , B dhe T të sjelljes	48
2.5.2. Teoritë psikologjike që shpjegojnë tipin A të sjelljes .(Psikanaliza dhe Teoria e Rogers).....	52
2.6 Argumentim nëpërmjet studimeve të ndryshme për dobinë e studimit të konsumimit në marrëdhënie me teknikat e përballimit të stresit dhe karakteristikat e personalitetit.....	53
2.7 Kontribute të studimeve të mëparshme mbi konsumimin nga puna të mësuesve të shkollave të mesme.....	55
2.7.1 Studime mbi marrëdhënien midis konsumimit dhe karakteristikave të personalitetit(TipiA ,Tipi B dhe Tipi T i sjelljes).....	55
2.7.2 Studime mbi Tipin A dhe Tipin B të sjelljes në raport me teknikat e përballimit të stresit.....	58
2.7.3 Studime mbi konsumimin dhe teknikat e përballimit të stresit tek mësuesit	59
2.8 .Studime mbi konsumimin nga puna të mësuesve dhe të dhënat demografike.....	62
Kapitulli III- Metodologjia	66
3.1. Hyrje mbi Metodologjinë	66
3.2. Kampioni	67
3.2.1. Proçedura e përcaktimit të kampionit	68
3.2.2.Përshkrimi i kampionit	70

3.3 Instrumenti i Studimit	70
3.3.1 Pyetësi.....	70
3.3.2. Besueshmëria e instrumentit	72
3.4.Proçedura e mbledhjes së të dhënave	74
3.5.Analiza Statistikore e të dhënave	74
3.6. Aspekte etike të studimit	76
Kapitulli IV-Rezultatet e Studimit	77
4.1 .Karakteristikat demografike të pjesëmarrësve në studim.....	78
4.2. Gjetjet për objektivin e studimit numër një –Të dhëna përshkruese mbi nivelin e konsumimit të mësuesve të shkollave të mesme	81
4.2.1. Pyetja kërkimore nr.1 : Cili është niveli i konsumimit të mësuesve të shkollave të mesme në Shqipëri ?.....	81
4.2.2.Pyetja kërkimore nr.2: Cilat janë karakteristikat e konsumimit të mësuesve të shkollave të mesme në Shqipëri?.....	88
4.3. Gjetje për objektivin e studimit nr.2 : Të masë dhe të përshkruajë karakteristikat e tipit A dhe B të sjelljes tek mësuesit e shkollave të mesme	92
4.3.1.Pyetja kërkimore nr. 3: Çfarë karakteristikash shfaqin më shumë mësuesit e shkollave të mesme , karakteristika të tipit A apo B të sjelljes ?.....	92
4.4. Gjetjet për objektivin e studimit nr.3 : Të masë dhe të përshkruajë karakteristikat e Tipit T të sjelljes tek mësuesit e shkollave të mesme	95
4.4.1.Pyetja kërkimore nr.4: A shfaqin mësuesit e shkollave të mesme karakteristika të tipit T të sjelljes ?.....	95
4.5.Gjetjet për objektivin e studimit nr. 4: Të përshkruajë llojet e teknikave që përdorin mësuesit e shkollave të mesme për përballimin e stresit në punë	97

4.5.1.Pyetja kërkimore nr.5: Cilat janë teknikat që përdorin mësuesit e shkollave të mesme për përballimin e stresit nga puna ?.....	97
4.6. Gjetjet për objektivin e studimit nr. 5 : Të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit dhe Tipit A /B , T të sjelljes.....	103
4.6.1.Pyetja kërkimore nr.6: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe tipit A të sjelljes?.....	103
4.6.2.Pyetja kërkimore nr.7: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe tipit T të sjelljes ?	104
4.7. Gjetjet për objektivin e studimit nr.6: Të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit dhe teknikave të përballimit të stresit	105
4.7.1.Pyetja kërkimore nr. 8 : Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant ?.....	105
4.7.2.Pyetja kërkimore nr. 9: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek emocionet që përjetojnë mësuesit kur janë të stresuar ?.....	106
4.7.3.Pyetja kërkimore nr. 10: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave shmangëse të përballimit të stresit ?.....	106
4.8. Gjetjet për objektivin e studimit nr.7 : Të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit , gjinisë , moshës ,numrit të nxënësve dhe vjetërsisë në punë të mësuesve	107
4.8.1.Pyetja kërkimore nr. 11: A ka diferencë në nivelin e konsumimit të mësuesve në bazë gjinie ?.....	107
4.8.2.Pyetja kërkimore nr.12: A ka diferencë në nivelin e konsumimit midis mësuesve që kanë më shumë vite në profesion dhe mësuesve që kanë më pak vite në profesion?.....	109
4.8.3.Pyetja kërkimore nr. 13: A ka diferencë në nivelin e konsumimit midis mësuesve që punojnë në klasa me shumë nxënës dhe mësuesve që punojnë në klasa me më pak nxënës?.....	110

4.8.4.Pyetja kërkimore nr.14: A ka diferencë në nivelin e konsumimit midis mësuesve të rinj dhe mësuesve më të moshuar ?.....	111
---	-----

KAPITULLI V- DISKUTIMI I REZULTATEVE113

5.1.Diskutime për objektivin e parë të studimit : Niveli i konsumimit tek mësuesit e shkollave të mesme.	113
5.1.1 Diskutime për pyetjen kërkimore nr.1 : Cili është niveli i konsumimit të mësuesve të shkollave të mesme në Shqipëri ?.....	113
5.1.2. Diskutime për pyetjen kërkimore nr.2: Cilat janë karakteristikat e konsumimit të mësuesve të shkollave të mesme në Shqipëri?.....	115
5.2 . Diskutime për objektivin e dytë të studimit: Matja dhe përshkrimi i karakteristikave të tipit A dhe B të sjelljes tek mësuesit e shkollave të mesme	118
5.2.1 . Diskutime për pyetjen kërkimore nr. 3: Çfarë karakteristikash shfaqin më shumë mësuesit e shkollave të mesme , karakteristika të tipit A apo B të sjelljes ?.....	118
5.3. Diskutime për objektivin e tretë të studimit : Matja dhe përshkrimi i karakteristikave të Tipit T të sjelljes tek mësuesit e shkollave të mesme	120
5.3.1. Diskutime për pyetjen kërkimore nr.4: A shfaqin mësuesit e shkollave të mesme karakteristika të tipit T të sjelljes ?.....	120
5.4. Diskutime për objektivin e katërt të studimit: Përshkrimi i llojeve të teknikave që përdorin mësuesit e shkollave të mesme për përballimin e stresit në punë	121
5.4.1. Diskutime për pyetjen kërkimore nr.5: Cilat janë teknikat që përdorin mësuesit e shkollave të mesme për përballimin e stresit nga puna ?.....	121
5.5. Diskutime për objektivin e pestë të studimit : Marrëdhënien midis konsumimit dhe Tipit A /B , T të sjelljes.....	125
5.5.1.Pyetja kërkimore nr.6: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe tipit A të sjelljes?.....	125
5.5.2.Pyetja kërkimore nr.7: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe tipit T të sjelljes?	127

5.6 . Diskutime për objektivin e gjashtë të studimit : Marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave të përballimit të stresit	128
5.6.1 . Pyetja kërkimore nr. 8 : Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant ?.....	128
5.6.2. Pyetja kërkimore nr. 9: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek emocionet që përjetojnë mësuesit e shkollave të mesme kur janë të stresuar?	129
5.6.3. Pyetja kërkimore nr. 10: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave shmangëse të përballimit të stresit ?.....	130
5.7. Diskutime për objektivin e shtatë të studimit : Marrëdhënia midis konsumimit , gjinisë , moshës dhe vjetërsisë në punë të mësuesve	131
5.7.1. Pyetja kërkimore nr. 11: A ka diferencë në nivelin e konsumimit të mësuesve mbi bazë gjinie ?.....	132
5.7.2. Pyetja kërkimore nr.12: A ka diferencë në nivelin e konsumimit midis mësuesve që kanë më shumë vite pune në profesion dhe mësuesve që kanë më pak vite në profesion ?.....	133
5.7.3. Pyetja kërkimore nr. 13: A ka diferencë në nivelin e konsumimit midis mësuesve që punojnë në klasa me shumë nxënës dhe mësuesve që punojnë në klasa me më pak nxënës?.....	135
5.7.4.Pyetja kërkimore nr.14: A ka diferencë në nivelin e konsumimit midis mësuesve të rinj dhe mësuesve më të moshuar ?.....	136
KAPITULLI VI- PËRFUNDIME DHE REKOMANDIME	138
6.1. Përfundimet e studimit	138
6.2. Rekomandimet e studimit	142
6.2.1. Rekomandime për studime të mëtejshme	144
Bibliografia.....	145
Shtojca 1- Të dhëna nga studimi	154
Shtojca 2-Pyetëtori.....	183

LISTA E TABELAVE

Tabela 1. Statistika përshkruese për gjininë.....	78
Tabela 2. Statistika përshkruese për moshën	79
Tabela 3 . Statistika përshkruese për moshën të ndara sipas gjinive	79
Tabela 4. Statistika përshkruese për vitet e punës në arsimin e mesëm.....	80
Tabela 5 . Statistika përshkruese për numrin e nxënësve në klasa	81
Tabela 6: Statistika përshkruese për secilin nga pohimet që masin konsumimin e mësuesve nga puna.....	154
Tabela 7: Statistika përshkruese për konsumimin	155
Tabela 8: Statistika përshkruese për nivelin e konsumimit me të dhëna të grupuara në tre kategori.....	83
Tabela 9: Statistika përshkruese për konsumimin.....	83
Tabela 10: Statistika përshkruese për konsumimin të ndara sipas dy gjinive	84
Tabela 11: Statistika përshkruese për konsumimin të ndara sipas moshës	85
Tabela 12: Statistika përshkruese për konsumimin të ndara sipas vjetërsisë në arsim.....	86
Tabela 13: Statistika përshkruese për konsumimin të ndara sipas numrit të nxënësve në klasa.....	87
Tabela 14: Të dhëna deskriptive (mesatarja dhe devijimi standart)të karakteristikave përkatëse të konsumimit të mësuesve nga puna.....	89
Tabela 15:Statistika përshkruese për karakteristikën e parë të konsumimit : <i>pafuqishmeria</i>	157
Tabela 16: Statistika përshkruese për karakteristikën e parë të konsumimit (<i>pafuqishmeria</i>) me të dhëna të grupuara në tre kategori.....	90
Tabela 17: Statistika përshkruese për karakteristikën e dytë të konsumimit : <i>destandartizimi</i>	157
Tabela 18 : Statistika përshkruese për karakteristikën e dytë të konsumimit (<i>destandartizimi</i>) me të dhëna të grupuara në tre kategori.....	90

Tabela 19 : Statistika përshkruese për karakteristikën e tretë të konsumimit : <i>pakuptimësia</i>	158
Tabela 20: Statistika përshkruese për karakteristikën e tretë të konsumimit (<i>pakuptimësia</i>) me të dhëna të grupuara në tre kategori.....	91
Tabela 21 : Statistika përshkruese për karakteristikën e katërt të konsumimit : <i>izolimi</i>	159
Tabela 22: Statistika përshkruese për karakteristikën e katërt të konsumimit (<i>izolimi</i>) me të dhëna të grupuara në tre kategori.....	91
Tabela 23: Statistika përshkruese për karakteristikën e pestë të konsumimit : <i>ndarja</i>	159
Tabela 24 : Statistika përshkruese për karakteristikën e pestë të konsumimit (<i>ndarja</i>)me të dhëna të grupuara në tre kategori.....	92
Tabela 25 : Statistika përshkruese për Tipi A dhe B të sjelljes	160
Tabela 26 : Statistika përshkruese për tipin A dhe B të sjelljes pas ndarjes në kategori.....	93
Tabela 27 : Statistika përshkruese për tipin A dhe B të sjelljes (mesatarja , devijimi standard).....	94
Tabela 28: Statistika përshkruese për variablat që masin Tipin A /B të sjelljes.....	162
Tabela 29: Statistika përshkruese për tipin T të sjelljes	164
Tabela 30 : Të dhëna deskriptive (mesatarja dhe devijimi standard) për tipin T të sjelljes.....	95
Tabela 31: Statistika përshkruese për tipin T të sjelljes të ndarë në tre nivele.....	96
Tabela 32 : Statistika përshkruese për variablat që masin tipin T të sjelljes.....	165
Tabela 33 : Statistika përshkruese për teknikat e fokusuar tek zgjidhja e problemit stresant.....	167
Tabela 34: Të dhëna deskriptive për teknikat e fokusuar tek zgjidhja e problemit stresant të ndara në tre kategori.....	98
Tabela 35: Të dhëna deskriptive (mesatarja dhe devijimi standard) të teknikave të fokusuar tek zgjidhja e problemit stresant.....	99

Tabela 36 : Statistika përshkruese për teknikat e përballimit të stresit të fokusuara tek emocionet	169
Tabela 37: Statistika përshkruese për teknikat e përballimit të stresit të fokusuara tek emocionet të ndara në tre nivele	99
Tabela 38 : Të dhënat deskriptive (mesatarja dhe devijimi standard) të teknikave të përballimit të stresit të fokusuara tek emocionet.....	100
Tabela 39 : Statistika përshkruese për teknikat shmangëse të përballimit të stresit.....	172
Tabela 40: Statistika përshkruese për teknikat shmangëse të përballimit të stresit , të ndara në tre nivele.....	100
Tabela 41 : Të dhënat deskriptive (mesatarja dhe devijimi standard) të teknikave shmangëse të përballimit të stresit	101
Tabela 42: Statistika përshkruese për teknikat e përballimit të stresit në total	174
Tabela 43: Statistika përshkruese për teknikat e përballimit të stresit në total të ndara në tre nivele	101
Tabela 44: Të dhënat deskriptive (mesatarja dhe devijimi standard) për teknikat e përballimit të stresit në total.....	102
Tabela 45: Të dhënat deskriptive (mesatarja dhe devijimi standard) për secilin prej pohimeve që masin teknikat e përballimit të stresit.....	178
Tabela 46 : Të dhënat deskriptive(mesatarja dhe devijimi standard) te grupuara për secilin nga tre grupet e teknikave përballuese	103
Tabela 47: Korrelacionet mes konsumimit dhe karakteristikave të personalitetit (Tipi A dhe T i sjelljes).....	105
Tabela 48. Testi Kolmogorov-Smirnov i normalitetit të të dhënave për konsumimin.....	105
Tabela 49 : Korrelacionet mes konsumimit dhe teknikave të përballimit të stresit	107
Tabela 50 : Mesatarja e rangjeve për gjininë	108
Tabela 51: Testi Mann Whitney për gjininë.....	108
Tabela 52: Mesatarja e rangjeve për vjetërsinë në arsim.....	109
Tabela 53: Testi Kruskal-Wallis për vjetërsinë në arsim.....	110

Tabela 54 : Mesatarja e rangjeve për numrin e nxënësve në klasa.....	111
Tabela 55 : Testi Kruskal Wallis për numrin e nxënësve në klasa.....	111
Tabela 56: Mesatarja e rangjeve për moshën.....	112
Tabela 57 : Testi Kruskal Wallis për moshën.....	112

LISTA E GRAFIKËVE

Grafik 1: Grafiku për nivelin e konsumimit të mësuesve të shkollave të mesme nga puna	82
Grafik 2 : Karakteristikat e personalitetit (Tipi A dhe B i sjelljes).....	94
Grafik 3 : Grafik për karakteristikën e tretë të personalitetit të marrë në studim (Tipi T i sjelljes.).....	96
Grafik 4 : Niveli i përdorimit të teknikave të përballimit të stresit në total.....	102

Marrëdhëniet midis konsumimit ,karakteristikave të personalitetit dhe teknikave të përballimit të stresit tek mësuesit e shkollave të mesme .

ABSTRAKT

Qëllimi kryesor i këtij studimi është të përshkruajë marrëdhëniet midis konsumimit, karakteristikave të personalitetit dhe teknikave të përballimit të stresit tek mësuesit e shkollave të mesme në Shqipëri. Karakteristikat e personalitetit në këtë studim janë Tipi A, Tipi B dhe Tipi T i sjelljes. Gjithashtu studimi ka për qëllim të masë nivelin e konsumimit tek mësuesit e shkollave të mesme të qyteteve në Shqipëri dhe të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit dhe variablave demografikë si : gjinia, moshë, vjetërsia në punë dhe numri i nxënësve në klasë. Në këtë studim u përfshi një kampion i përbërë nga 385 mësues , nga të cilët 20.8% (n= 80) ishin meshkuj dhe 79.2% (n=305) ishin femra. Sipas gjetjeve të studimit , pjesa më e madhe e mësuesve që përbën 60% të kampionit , shfaqën nivel mesatar konsumimi (M=2,1 dhe DS=.59). Për sa i përket karakteristikave të konsumimit ,vlerat më të larta i shënon destandartizimi (M= 6,72 dhe DS= .1,97) , gjë që nënkupton se mësuesit i shikojnë si absurde ose të ngurta rregullat e shkollës dhe për të arritur atë ç'ka dëshirojnë ndonjëherë i duhet t'i thyejnë këto rregulla.

Për teknikat e përballimit të stresit , mesataren më të lartë e shënojnë teknikat e fokusuara tek shmangja e problemit stresant ,më pas vijnë teknikat e fokusuara tek emocionet dhe në fund teknikat e fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant . Bazuar në të dhënat e studimit për karakteristikat e personalitetit rezulton se 12,6% e mësuesve të këtij studimi i përkasin tipit A të sjelljes, 17,2 % e mësuesve i përkasin tipit B të sjelljes dhe 70.2% e mësuesve janë neutral. Kurse, korrelacionet nuk tregojnë ndonjë lidhje midis konsumimit ,karakteristikave të personalitetit dhe teknikave të përballimit të stresit tek mësuesit . Për sa i përket diferencave të nivelit të konsumimit në bazë të karakteristikave demografike, rezultati më i rëndësishëm nga ana statistikore ka të bëjë me numrin e nxënësve në klasa. Kjo tregon se mësuesit që punojnë në klasa me shumë nxënës , konsumohen më shumë se mësuesit që punojnë në klasa me më pak nxënës.

Fusha e studimit : *Psikologji*

Fjalë kyçe: *konsumim, mësues i shkollave të mesme , teknika të përballimit të stresit , karakteristikat e personalitetit.*

The relationship between burnout, personality characteristics and coping strategies at secondary school teachers .

Abstract

The main aim of this study is to describe the relationship between burnout , personality characteristics and coping strategies at secondary school teachers in Albania . The personality characteristics in this study are Type A , Type B and personality hardiness. Also , the study describes and identifies levels of teacher burnout and measures the relationship between burnout and demographic factors such as : gender, age , work experience and number of pupils .

In these study there were participating 385 teachers , 20,8% (N=80) males and 79,2% (N= 305) females. The results of this study have shown that teachers (60%) ,were averagely burned out by their work (M=2,1 dhe SD=.59). For the burnout characteristics, results show high levels of destandardization (M= 6,72 dhe SD = .1,97) ,which means that teachers find the school rules and instructions rigid and sometimes they need to break those rules to reach their objectives. While for the coping strategies results show the highest levels for avoidant coping strategies , then emotion coping strategies and in the end problem-focused coping strategies. Personality characteristics are as follows : 12,6% type A personality, 17,2% type B personality , and 70,2% are neutral. Correlations don't show any important relationship between burnout, personality characteristics and coping strategies. The only meaningful difference according to the demographic factors is related to the number of pupils . teachers who work in classrooms with a large number of pupils show higher levels of burnout .

Field of study : Psychology

Keywords: *burnout, secondary school teacher, coping strategies, personality characteristics.*

Adresa: *Universiteti i Tiranës, Fakulteti i Shkencave Sociale, Bulevardi 'Gjergj Fishta' , Tiranë, Shqipëri.*

KAPITULLI I PARË

HYRJE

1.1 Prezantimi i problemit

Konsumimi është një problem serioz në fushën e mësuesisë që lidhet me faktorë të ndryshëm personalë dhe profesionalë prandaj fillimisht është e nevojshme të paraqiten në mënyrë të përmbledhur disa probleme që ka Arsimi i Mesëm në Shqipëri . Sipas të dhënave të Strategjisë Kombëtare të Arsimit Parauniversitar¹ , për vitin 2009-2013, të publikuara nga Ministria e Arsimit dhe e Shkencës , rezultatet mbi situatën e Arsimit të Mesëm tregojnë disa aspekte që kanë nevojë të përmirësohen . Në thelb të kësaj strategjie qëndron “profesionalizimi i mësimdhënies”. Qëllimi është që mësimdhënia në Shqipëri të përmirësohet duke rritur angazhimin e mësuesve, duke përmirësuar raportin mësues-nxënës dhe duke eksperimentuar ide të reja.

Në vitin 2008-2009² vihet re një rritje prej 80 % e numrit të nxënësve që ndjekin Arsimin e Mesëm , në krahasim me vitin 2003-2004 që kjo shifër ishte deri në 71%.. Ndër faktorët që kanë ndikuar pozitivisht në rritjen e numrit të nxënësve që frekuentojnë Arsimin e Mesëm renditen politikat favorizuese si ; përmirësimi i kushteve të mësimin dhe përmirësimi i procesit mësimor .

Megjithatë pavarësisht treguesve në rritje, Arsimi i Mesëm i Përgjithshëm vijon të paraqesë probleme infrastrukture kryesisht me mbipopullimin e klasave në qytetet e mëdha. Kurrikulat në kuadrin e ndryshimeve strukturore të arsimit dhe në përgjigje të kërkesave të kohës kërkojnë vëmendje të veçantë dhe përditësim. Programet janë të ngarkuar nga ana konceptuale dhe kanë më shumë karakter teorik. Mungojnë metodat bashkëkohore të të mësuarit në funksion të nxitjes së të menduarit kritik, puna në grup dhe puna e pavarur. Gjithashtu gjykohet se në disa raste mungon lineariteti i përvetësimit të koncepteve teorikë apo vërehet fragmentizimi i tyre. Vlerësimi i

¹ Strategjia Kombëtare e Arsimit Parauniversitar 2009-2013. Ministria e Arsimit dhe Shkencës, fq.5.

² Po aty, fq.7

nxënësve po ashtu paraqet mangësi. Problem vijon të mbetet dhe gjëndja e pajisja e laboratorëve mësimorë e shkencorë, raporti kompjuter/nxënës, bibliotekat dhe dixhitalizimi i proceseve administrative.³

Që nga viti 1993, kurrikula e arsimit parauniversitar dhe procesi i mësimdhënie-mësimnxënies kanë qenë dhe mbeten objekt përmirësimesh të vazhdueshme. Përgjithësisht mësuesit përqendrohen më shumë në përmbajtjen e teksteve shkollore se sa në objektivat e kurrikulës.

Përsa i përket kualifikimit të mësuesve vihet re se trajnimet e realizuara deri tani kanë arritur të sjellin terma, koncepte dhe praktika bashkëkohore mësimdhënieje e nxënieje duke krijuar një mentalitet të ri për ushtrimin e profesionit të mësuesisë. Megjithë arritjet, vihen re mangësi dhe kërkohen ndërhyrje thelbësore e tërësore.⁴

Ky sistem karakterizohet dhe nga centralizmi, përderisa mbështetet pak ose nuk mbështetet fare në identifikimin shkencor të nevojave profesionale të mësuesve në nivel qendror ose lokal.

Trajnimet nuk planifikohen gjithnjë me pikënisje standardet profesionale të mësuesve dhe përmbajtja e tyre nuk hartohet mbështetur në objektiva të qarta kompetencash.

Për më tepër që sistemi i zhvillimit profesional të mësuesve është i orientuar kryesisht nga trajnimi.

Botimet janë të pakta dhe të mangëta për të nxënë nga përvojat e suksesshme të kolegëve vendas e të huaj, kurse oferta e informacionit elektronik mungon si një shërbim i organizuar.

Për sa i përket raportit nxënës/mësues duket se është më i lartë në nivelin e arsimit të mesëm për qytetet kryesore. *Infrastruktura fizike* e mësimit përbën një drejtim tjetër të nevojshëm për t'u përmirësuar në mënyrë sasiore dhe cilësore. Përveç hapësirave për çdo nxënës duhet të merren në konsideratë dhe kushte fizike të tilla si pamjaftueshmëria sasiore dhe cilësia e laboratorëve mësimorë e didaktikë, bibliotekat shkollore, lehtësirat e teknologjisë së informacionit si biblioteka dixhitale e kabinete informatike , burimore, etj.

³ Po aty ,fq. 7

⁴ Po aty, fq.9

Situata në shkolla paraqet mangësi, si në materialet didaktike dhe pajisjen me laboratorë, ashtu edhe në mirëmbajtjen e shkollave.

Për këto arsye kërkohet një vizion ri që të garantojë një sistem arsimor kombëtar modern. Për këtë kërkohet së pari :*përmirësimi i cilësisë së procesit të mësimin në disa drejtime si : modernizmi i kurrikulës , zhvillimi profesional i mësuesve, përmirësimi i teksteve shkollore, përmirësimin i vlerësimit të nxënësve . Së dyti :profesionalizimi i mësimdhënie-mësimnxënies: hartimi i standardeve të mësuesit dhe të statusit të tij, dhe hartimi i standardeve dhe objektivave të arritjeve të nxënësve, me bazë performancën.*

Së treti : Ndryshimi i rolit të inspektorëve nga një rol kryesisht kontrollues dhe ndëshkues, në një rol kryesisht mbështetës dhe përfshirja e inspektorëve në zhvillim intensiv profesional.

Së katërti : Motivimi i mësuesve: Rritja në vijimësi e pagave të mësuesve pas dyfishimit të tyre në muajin maj 2009, mbështetja e rritjes së pagës mbi rritjen e kompetencave për mësimdhënie-mësimnxënie.

Zhvillimi i profesionit të mësimdhënies nuk mund të arrihet nëse nuk përmbushen disa parakushte të rëndësishme . Kërkohet një shkallë e mjaftueshme lirie profesionale e mësuesit në përvijimin e kurrikulës me bazë shkolle, përgjegjshmëri e institucionalizuar për arritjet e nxënësve, kryesisht nëpërmjet hartimit dhe përmbushjes së objektivave të arritjeve të nxënësve për kapitull ose linjë lëndore e vit shkollor, si dhe vlerësimeve të jashtme të standardizuara, kritere vetëm profesionale të rekrutimit dhe zbatimit të paanshëm të këtyre kritereve, një pagë motivuese për statusin social të mësuesit,kohë qëndrim më i madh në shkollë i mësuesve, një shkallë autonomie financiare e shkollës për plotësimin e nevojave të veta infrastrukurore dhe profesionale, hapësirë e mjaftueshme për projekte shkollore në dobi të zhvillimit profesional.⁵

Sipas një analize të rezultateve të cilësisë së Arsimit dhe mendësive për zhvillimin e aftësive në Shqipëri për vitin 2000-2012⁶ ,të paraqitur në muajin qershor të vitit 2014 nga Banka Boterore situata paraqitet si vijon : Së pari : është rritur përqindja bruto e

⁵ Po aty, fq. 10,11

⁶ Cilësia e Arsimit dhe mendësité për zhvillimin e aftësive në Shqipëri . Analizë e rezultateve të PVNN-së 2000-2012. World Bank ,Qershor 2014,fq.4

regjistrimit në Arsimin e Mesëm . Kjo përqindje ishte rreth 40 % në vitin 2000 dhe u rrit në mënyrë domethënëse në 72 % në vitin 2009 deri në 83 % në vitin 2012 . Së dyti : nënvizohen arritjet e Strategjisë Kombëtare për Arsimin . Së treti , miratimi i Strategjisë Kombëtare për Arsimin në vitin 2004 ishte përpjekja e parë për të zhvilluar një plan afatgjatë. Strategjia Kombëtare për Arsimin shërbeu për një sërë reformash duke përfshirë këtu përmirësimin e rekrutimit të mësuesve, pagave, menaxhimit, rishikimin e kurrikulave për arsimin nëntëvjeçar dhe arsimin e mesëm të përgjithshëm, transparencë dhe llogaridhënie më e madhe përmes reformës së maturës, vlerësim kombëtar të nxënësve, çmime më të ulëta dhe cilësi më të mirë të teksteve shkollore . Gjithashtu është identifikuar rëndësia e kualifikimit të mësuesve .

Të gjitha sa thuhet më sipër janë problematika të rëndësishme të lidhura me konsumimin e mësuesve nga puna . Këto shpjegohen më gjerësisht në Kapitullin ”Literatura ” ku nënvizohen faktorët e jashtëm dhe të brendshëm që ndikojnë në konsumimin e mësuesve .

Stresi i zgjatur në kohë shpie në konsumim . Marrëdhënia midis stresit dhe konsumimit është pozitive .⁷Variabli parashikues me më shumë peshë në stresin e mësuesve në punë , është sjellja devijante e nxënësve në klasë . Më pas renditen mbingarkesa në punë dhe marrëdhëniet me drejtorin .⁸ Megjithatë mësuesit në Shqipëri rezultojnë të kënaqur nga puna në një nivel mbi mesataren . Madje për sa i përket mbingarkesës në punë , mësuesit e Arsimin të mesëm të ulët janë më të kënaqur se mësuesit e arsimin fillor.⁹ Edhe pse këto të dhëna nuk janë tregues specifik për arsimin e mesëm gjithsesi në mungesë të studimeve në Shqipëri shërbejnë për të reflektuar për çfarë i bën mësuesit e klasave më të larta të jenë më të kënaqur nga puna .

⁷ Chand.P,Kumari.N (2013) A study of the correlates of job stress and burnout among technical teachers .Indian Journal of research,Vol.3,issue 4,fq.63-66 . (ISSN -2250-1991)

⁸ Karaj.S (2014,fq.170)Konstruktionet sociologjike të sjelljes devijante të nxënësve në klasë dhe ndikimi i saj në stresin profesional të mësuesve .

⁹ Bezati.F (2012, fq.103) Faktorët që ndikojnë në kënaqësinë e punës së mësuesve të arsimin bazë në Shqipëri .

Konsumimi dhe problematikat që lidhen me të janë pikasur më herët në vende të tjera të zhvilluara . Ka të dhëna për disa vende të zhvilluara të botës që po përballen prej vitesh me problemin e paaftësisë ose konsumimit tek mësuesit.

Konkretisht , në një studim të kryer nga Johnson,Cooper,Cartwright,Donald,Taylor,Millet ¹⁰, nga 26 profesione , mësimdhënia renditet e dyta për nga niveli i stresit , krahas zjarrfikësve dhe shërbimit të ambulancës. Sipas Labone¹¹ ,në fund të viteve 1980 në shkollat shtetërore në Australi dolën në sipërfaqe disa probleme që kishin të bënin me moralin e mësuesve dhe braktisjen e profesionit.Numri i mësuesve që po braktisnin profesionin ishte 41% më i lartë në vitin 1989 se në vitin 1980.

Evers,Brouwers dhe Tomic¹² përshkruajnë situatën e konsumimit për disa vende , konkretisht :

Në Shtetet e Bashkuara , konsumimi i mësuesve nga puna është shndërruar në një çështje të rëndësisë kombëtare, gjë që ishte paralajmëruar që në vitin 1991 , ku theksohej se afërsisht 5% deri 20% e mësuesve në Shtetet e Bashkuara do të konsumohen në një kohë të caktuar gjatë karrierës së tyre.

Në Britaninë e Madhe studimet që në vitet 1990 theksojnë se 1/3 e mësuesve e shohin mësimdhënien si një profesion ekstremisht stresues.

Në Danimarkë , mësuesit janë më të paaftët për të përballuar kërkesat e punës në krahasim me gjithë pjesën tjetër të popullsisë që punon.

Gjithashtu në Hollandë shumë mësues janë deklaruar si të paaftë ose pjesërisht të paaftë për të punuar . Në vitin 1994 nga të gjithë personat e deklaruar si të paaftë për të punuar , 44 % ishin mësues. Paaftësia për të punuar në literaturë njihet me emrin konsumim.

¹⁰ Johnson.Sh,Cooper.G,Cartwright.S,Donald.I,Taylor.P,Millet.C, 2005.The experience of work –related stress across occupations. Journal of Managerial Psychology .vol.20.No.2,fq.178-187 .

¹¹ Labone.E(1995)Teacher burnout and teacher Efficacy:Trends over time .Paper presented at the 1995 annual conference of the Australian association for Research in Education,Hobart,Tasmania, November 26-30.

¹² Evers W.J.G,Brouwers.A,Tomic.W (2002) .Burnout and self-efficacy: A study on teachers beliefs when implementing an innovative educational system in the Netherlands. British journal of Educational Psychology.72,227-243

Edhe sipas Rudow¹³ si në vendët e lindjes ashtu edhe në vendet perëndimore 60-70% e mësuesve shfaqin vazhdimisht shenja stresi dhe të paktën 30% e mësuesve shfaqin simptoma më specifike të konsumimit. Një e dhënë interesante ka të bëjë me një vend të zhvilluar si Gjermania , ku në vitin 1992 për shkak të daljes së parakohëshme në pension , 42,7% e të gjithë mësuesve , konkretisht 3 në 4 mësues gjermanë nuk e arritën moshën e përcaktuar me ligj për të dalë në pension. Kjo gjë natyrisht rezultoi me shumë kosto për sistemin e edukimit.

1.2 . Qëllimi , objektivat dhe pyetjet e studimit

Qëllimi kryesor i këtij studimi është që të përshkruajë marrëdhëniet midis konsumimit, karakteristikave të personalitetit dhe teknikave të përballimit të stresit tek mësuesit e shkollave të mesme në Shqipëri.

Studimi ka edhe disa qëllime të tjera:

Së pari : Ky studim ka për qëllim të masë nivelin e konsumimit tek mësuesit e shkollave të mesme .

Së dyti : Të përshkruajë karakteristikat e konsumimit të mësuesve të shkollave të mesme në Shqipëri.

Së treti: Të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit tek mësuesit e shkollave të mesme në Shqipëri dhe tipit A të sjelljes.

Së katërti: Të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit tek mësuesit e shkollave të mesme në Shqipëri dhe Tipit B të sjelljes.

Së pesti : Të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit dhe teknikave të ndryshme të përballimit të stresit veçanërisht : teknikat e fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant, teknikat e fokusuara tek menaxhimi i emocioneve që provokojnë situatat stresante dhe teknikat shmangëse ndaj situatave stresante ose problemeve.

¹³ Rudow,B(1999) Understanding and preventing teacher burnout :A sourcebook of international research and practice,(fq.38-58)New York,N.Y,U.S: Cambridge University Press,xv,362 pp.

Së gjashti : Të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit dhe variablave demografikë si : gjinia, mosha, vjetërsia në punë dhe numri i nxënësve në klasë.

1.2.1 Objektivat dhe pyetjet kërkimore të studimit

Bazuar në qëllimet e këtij studimi janë ngritur objektivat dhe pyetjet e mëposhtme kërkimore:

Objektivi nr.1 : Të masë dhe të përshkruajë nivelin e konsumimit tek mësuesit e shkollave të mesme të qyteteve në Shqipëri dhe karakteristikat përkatëse .

Pyetja kërkimore nr.1 : Cili është niveli i konsumimit të mësuesve të shkollave të mesme të qyteteve në Shqipëri ?

Pyetja kërkimore nr.2: Cilat janë karakteristikat e konsumimit të mësuesve të shkollave të mesme në Shqipëri?

Objektivi nr.2 : Të masë dhe të përshkruajë karakteristikat e tipit A dhe tipit B të sjelljes tek mësuesit e shkollave të mesme .

Pyetja kërkimore nr. 3: Çfarë karakteristikash shfaqin më shumë mësuesit e shkollave të mesme , karakteristika të tipit A apo të tipit B të sjelljes ?

Objektivi nr.3 : Të masë dhe të përshkruajë karakteristikat e Tipit T të sjelljes tek mësuesit e shkollave të mesme .

Pyetja kërkimore nr.4: A shfaqin mësuesit e shkollave të mesme karakteristika të tipit T të sjelljes ?

Objektivi nr. 4: Të përshkruajë llojet e teknikave që përdorin mësuesit për përballimin e stresit në punë .

Pyetja kërkimore nr.5: Cilat janë teknikat që përdorin mësuesit e shkollave të mesme për përballimin e stresit nga puna ?

Objektivi nr. 5 : Të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit Tipit A , Tipit B ,dhe Tipit T të sjelljes.

Pyetja kërkimore nr.6: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe tipit A të sjelljes?

Pyetja kërkimore nr.7: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe tipit T të sjelljes ?

Objektivi nr.6: Të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit dhe teknikave të përballimit të stresit .

Pyetja kërkimore nr. 8 : Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant ?

Pyetja kërkimore nr. 9: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek emocionet që përjetojnë mësuesit e shkollave të mesme kur janë të stresuar ?

Pyetja kërkimore nr. 10: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave shmangëse të përballimit të stresit ?

Objektivi nr.7 : Të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit , gjinisë , moshës , numrit të nxënësve në klasa dhe vjetërsisë në punë të mësuesve .

Pyetja kërkimore nr. 11: A ka diferencë në nivelin e konsumimit të mësuesve mbi bazë gjinie?

Pyetja kërkimore nr.12: A ka diferencë në nivelin e konsumimit midis mësuesve që kanë më shumë vite pune në profesion dhe mësuesve që kanë më pak vite në profesion ?

Pyetja kërkimore nr. 13: A ka diferencë në nivelin e konsumimit midis mësuesve që punojnë në klasa me shumë nxënës dhe mësuesve që punojnë në klasa me më pak nxënës?

Pyetja kërkimore nr.14: A ka diferencë në nivelin e konsumimit midis mësuesve të rinj në moshë dhe mësuesve më të moshuar ?

1.3. Rëndësia e studimit

Studimi i konsumimit tek mësuesit është i rëndësishëm sepse konsumimi ndikon të nxënësit, motivimin, produktivitetin, sjelljet e nxënësve dhe mbi të gjitha shëndetin psikologjik dhe fizik të mësuesve. Ndikon sistemin e edukimit të të gjithë vendit sidomos nëse çfaqet në nivele të larta. Një nga arësyet pse konsumimi vlen të studiohet tek mësuesit e shkollave të mesme është se nga shqyrtimi i literaturës vihen re nivele më të larta konsumimi tek këta mësues se sa tek mësuesit e niveleve më të ulëta. Konsumimi prek vetëvlerësimin, shëndetin fizik dhe psikologjik të mësuesve si dhe jetën personale. Të dhëna për këto gjenden të detajuara në kapitullin 'Literatura'. Për më tepër ka shumë studime mbi stresin por jo mbi konsumimin, sepse edhe nëse ka pasur përpjekje për të studjuar konsumimin, ky i fundit është parë si e njëjta gjë me stresin. Ky kërkim përpiqet të japë një kontribut sado modest në drejtim të kërkimeve mbi konsumimin nga puna tek mësuesit.

Gjithashtu ky kërkim vlen për shkak se hedh dritë mbi një problem që është mjaft prezent në botë. Gjatë dekadave të fundit është rritur ndjeshëm stresi në këtë profesion por edhe për shkak se konsumimi ka pasojë për shkollën, mësuesit dhe nxënësit. Mësuesi mungon pa arsye, vonon punët duke mos i përmbushur detyrimet në kohën e duhur etj. Gjithashtu një studim mbi konsumimin vlen në çdo kohë sepse kushtet që shkaktojnë stres e për rrjedhojë konsumim tek mësuesit duhen studiuar herë pas here për shkak të ndryshimit të faktorëve që lidhen me konsumimin si kushtet e mësimdhënies, reformat e ndryshme, përgatitja e mësuesve etj.

Për më tepër në Europë ka nevojë për studime mbi konsumimin e mësuesve. Maslach dhe Leiter¹⁴ i referohen një studimi të "Harvard School of Public Health" ku u gjet se profesionet që shkaktojnë shumë stres ndikojnë po aq negativisht në shëndetin e gruas sa ndikon duhani dhe obeziteti. Duke qënë se ka më shumë mësuese femra sikurse

¹⁴ Maslach.C, Leiter.M.P (2005) Banishing burnout: Six strategies for improving your relationship with work. (fq.1-21), USA, 1st.ed

paraqitet edhe në rezultatet e këtij kërkimi atëherë kjo është një arsye tjetër që shpjegon rëndësinë e studimeve mbi konsumimin.

Është e rëndësishme të studiohet konsumimi në marrëdhënie me teknikat e përballimit të stresit sepse mjedisi i punës ndikon shumë tek mësuesit . Mësuesit shpenzojnë një kohë të gjatë në punë. Duke qene se një mësues i vetëm nuk mund të ndryshojë mjedisin e punës atëherë duhet të mësojë t'a përballojë sa më shumë atë , të menaxhojë situatat , pra të zhvillojë teknika efektive për përballimin e stresit në punë .

Sipas Burke dhe Greenglass¹⁵ mësuesit përbëjnë kampionin ideal ku mund të studjohet konsumimi sepse mësuesit janë të përkushtuar për të ndihmuar të tjerët dhe ngushtësisht të përfshirë në punën me nxënësit, kolegët apo drejtuesit e shkollës .

David dhe Quintao¹⁶ në një studim që përfshinte mësues të të gjitha cikleve të studimit dhe natyrisht mësues të shkollave të mesme , analizuan marrëdhënien midis konsumimit , personalitetit , teknikave të përballimit të stresit dhe kënaqësisë nga jeta . Rezultatet treguan se nuk mund të kuptojmë konsumimin pa marrë në shqyrtim personalitetin dhe teknikat e përballimit të stresit që e shoqërojnë atë. Ndër gjetjet më interesante autorët theksuan se mësuesit neurotikë vuanin më shumë nga konsumimi, mësuesit ekstravertë kishin vetëvlerësim më të lartë , mësuesit që zgjidhnin teknika përballimi të fokusuara tek problemi arrinin rezultate më të larta dhe vetëvlerësim më të lartë.

Gjithashtu ky studim është i rëndësishëm sepse :

1. Synon të sjellë një kontribut në fushën e psikologjisë në Shqipëri duke eksploruar marrëdhëniet midisi konsumimit, karakteristikave të personalitetit dhe teknikave të përballimit të stresit tek mësuesit e shkollave të mesme.

¹⁵ Burke.J.Ronald,Greenglass.E.R (1995) Job stressors,Type A behavior,coping responses, and psychological burnout among teachers .International Journal of stress management .vol2, No.1 .fq.45-57

¹⁶ David IC,Quintao .S(2012) Burnout in teachers :its relationship with personality , coping strategies and life satisfaction. Acta Med Port 25(3): 145-155 .Epub 2012

2. Studimi hedh dritë dhe ndihmon në njohjen e figurës së mësuesit të konsumuar , që përbën një problem madhor në funksionimin e mësuesit si profesionist.
3. Ky punim sjell një literaturë të pasur , kryesisht të vendeve që e kanë konsumimin e mësuesve në fokus të studimeve të tyre vazhdimisht , duke sjellë këndvështrime të ndryshme për problemin.
4. Ky është një studim teorik dhe empirik , prandaj sjell një materjal original.
5. Studimi është i vlefshëm për mësuesit dhe të gjithë ata që janë të interesuar për arsimin e mesëm , pasi konsumimi nuk është një problem i vogël . Konsumimi prek produktivitetin , nxënësit ,vetëvlerësimin, shëndetin fizik dhe psikologjik të mësuesve si dhe jetën personale.
6. Kampioni shtrihet në gjithë Shqipërinë dhe ofron mundësi për të përfutur të dhëna reale dhe përfaqësuese.
7. Ky studim i hap rrugën studimeve të tjera mbi këtë fushë.

1.4. Përkufizimi operacional i variablave të studimit

1.4.1 Përkufizimi i teknikave të përballimit të stresit

Sipas Monat dhe Lazarus ¹⁷ ”teknikat e përballimit” kanë një përdorim shumë të gjërë. Madje ka edhe një lloj droge që quhet ”Cope” ,që do të thotë ”të përballosh”¹⁸ . Teknikat e përballimit të stresit janë përpjekjet e individit për t’u marrë me kërkesat (dëmtimet,kërcënimet , sfidat), që perceptohen si të vështira për t’u përballuar me burimet që individi zotëron.

Kurse Greenglass¹⁹ i përkufizon teknikat e përballimit të stresit si : përpjekjet për të ndryshuar sjelljet dhe kognicionet në funksion të menaxhimit më të mirë të stresit.

¹⁷ Monat.A, Lazarus.R.S (1991) Stress and Coping .Columbia University Press; Third Edition , fq.5 .

¹⁸ www.Collinsdictionary.com/dictionary/English/download

¹⁹ Greenglas ,E.(2002) Proactive Coping. Oxford University Press,(fq.37-62)

1.4.2 Përkufizimi i Stresit

Sipas Mattieu dhe Ivanoff²⁰ stresi është çdo reagim që bën individi ndaj një stresori . Stresori është çdo ngjarje , gjëndje, situatë ose stimul real apo i imagjinuar që ngacmon procesin e reagimit ndaj stresit tek një individ. Stresi është biogjenetik ose psikosocial. Stresi me natyrë psikosociale ndodh kur individi reagon ndaj një ngjarje ose stimuli për arsye se i atribuon stresorit karakteristikat e diçkaje që paraqet rrezik. Stresori me natyre psikosociale interpretohet kognitivisht . Stresi i shkaktuar nga stresorë me natyrë biogjenike ndryshon nga stresi i shkaktuar nga stresorët psikosocial sepse nuk nevojitet interpretim kognitiv që individi të reagojë ndaj stresit. Ky është lloji i stresit që ndodh në trup kur organizmi reagon ndaj substancave si kafeina apo kushtet atmosferike ekstreme . Një ngjarje stresante shndërrohet në një stresor psikologjik bazuar në interpretimin kognitiv se stresi do të ndikojnë mirëqënien.

Gold dhe Roth²¹ në librin e tyre bazohen në përkufizimin e Selye dhe në përkufizimin e Lazarus, Woolfolk dhe Richardson . Sipas Selye stresi është një reagim jo specifik i trupit ndaj çdo kërkese që ushtrohet mbi të .Llojet e ndryshme të stresit mund të grupohen në dy kategori që janë stresi i mirë dhe stresi i keq. Por ky përkufizim nuk merr në konsideratë vlerësimin kognitiv dhe intelektual që i bën individi situatës . Kurse Lazarus, Woolfolk dhe Richardson e përkufizuan stresin si diçka që ndodhet brënda mendjes së njeriut dhe që lidhet me kuptimin që nxjerr individi nga marrëdhënia që vendoset midis mjedisit dhe organizmit.

²⁰ Mattieu.M.M,Ivanoff.A (2006) Using Stress, Appraisal, and Coping theories in Clinical Practice:Assessment of Coping Strategies after Disaster. Brief Treatment and Crisis Intervention /6:4,fq.337-348

²¹ Gold.Yand Roth R.A (2005) Teachers managing stress and preventing burnout,fq.15

1.4.3 Përkufizimi i Konsumimit

Shumë prej autorëve që kanë studiuar konsumimin , konkretisht : Panagopoulos, Anastasiou dhe Goloni ²² ; Alarcon , Bowling dhe Eschelman ²³ ; Chan ²⁴ kanë rënë dakord se konsumimi është një reagim emocional negativ ndaj punës si pasojë e stresit në punë, që prek efektivitetin , motivimin , shëndetin dhe shoqërohet me sjellje negative .

1.4.4. Përkufizim i termit ”mësues”.

Mësues është personi që ka fituar të drejtën për të ushtruar profesionin e mësuesisë në arsimin parauniversitar.²⁵ Mësuesi i arsimit fillor dhe i arsimit të mesëm ka të drejtën e ushtrimit të profesionit të mësuesit pasi të ketë kryer me sukses praktikën profesionale dhe të ketë kaluar në provimin e shtetit.²⁶

1.4.5 Përkufizimi i Personalitetit

Sipas Allport , cituar tek Pettijohn ²⁷ , personaliteti është shuma totale e të gjithë gjërave që përbëjnë një person : veprimet , mendimet dhe ndjenjat. Personaliteti është shuma e sjellje perceptimeve, mendimeve që karakterizojnë përshtatjen e një personi në jetë.

Kurse sipas Mkoji dhe Sikalieh²⁸ , personaliteti është një proces ndryshimesh që ndodhin si pasojë e rritjes në aspektin psikologjik dhe zhvillimor të individit.

²² Panagopoulos.N, Anastasiou.S, Goloni.V (2014) Professional Burnout and Job Satisfaction among Physical Education Teachers in Greece. Journal of Scientific research & Reports. 3(13):1710-1721 .

²³ Alarcon .G, Bowling.N.A , Eschelman .K.J (2009) Relationship between personality variables and burnout: A meta-analysis. Work and stress, Vol.23, No.3, Dayton ,OH, USA

²⁴ Chan.D.W(2010) Teacher Burnout Revisited: Introducing Positive Intervention Approaches Based on Gratitude and Forgiveness. Educational Research Journal , vol.25, No.2 Hong Kong

²⁵ Ligj Nr. 69/2012 Për sistemin Arsimor Parauniversitar në Republikën e Shqipërisë .Fletorja zyrtare e Republikës së Shqipërisë , Tiranë, 2012, neni 2 , fq.4403

²⁶ Po aty, neni 57, fq.4419

²⁷ Pettijohn.T (1996) Psikologjia një Hyrje konçize . botimi II, fq.390.

²⁸ Mkoji.D, Sikalieh.D (2012) . The influence of Personality Dimensions on Organizational Performance . International Journal of Humanities and Social Science . Vol .2, No.17, fq..186

1.4.6 Përkufizimi i karakteristikave të personalitetit

Sipas Colquitt ,cituar tek Mkoji dhe Sikalieh ²⁹, karakteristikat e personalitetit janë disa struktura që ndodhen brënda individit të cilat shpjegojnë aspekte karakteristike të mendimit, emocioneve dhe sjelljeve të një individi. Në këtë studim karakteristikat e personalitetit janë Tipi A dhe Tipi B i sjelljes.

1.4.7 Përkufizimi i Tipit A të sjelljes

Bazuar në përkufizimin e Frances dhe Ebele ³⁰, Tipi A i sjelljes është një tërësi veprimesh dhe emocioneve që mund të vihen re tek çdo individ i cili është i përfshirë në mënyrë kronike , agresive për përmbushjen e shumë objektivave në të njëjtën kohë. Sipas Conte,Nguyen dhe Yama ³¹; Smith,Houston,dhe Zurawski³², njerëzit e Tipit A janë ambiciozë,konkurues, të paduruar , armiqësorë dhe shumë të shqetësuar për mungesën e kohës .

1.4.8 Përkufizimi i Tipit B të sjelljes

Friedman³³ ka përmbledhur karakteristikat e tipit B të sjelljes duke e përkufizuar tipi B si : Tipi që toleron të tjerët pa qënë e nevojshme të irritohet në situata stresante apo të shfaqë shenja armiqësie. Pranon se të gjithë njerëzit , përfshirë edhe veten mund të gabojnë. Nuk ndjen nevojën t'i korrigjojë të tjerët kur flasin ose kur bëjnë gabime gramatikore. Për individët e tipit B të sjelljes ,vetëvlerësimi nuk ndikohet nga korrigjimi

²⁹ Po aty, fq.186

³⁰ Frances,A.J and Ebele,I.M (2012) Recognizing Type A Behaviour Pattern among Doctoral Students .Educational Research Journals Vol.2(9),fq.300

³¹ Conte M.J ,Nguyen F.C and Yama M.S (2014) “ Type A Behavior Pattern (Coronary prone personality) in Oxford Bibliographies Online ,18. Oct.2014.

³² Smith.T.W,Houston.B.K, Zurawski.R.M(1985) The Framingham Type A Scale : Cardiovascular and Cognitive –behavioral responses to interpersonal challenge. Motivation and Emotion ,vol.9,No.2,fq.124

³³ Friedman.M(1996) Type A Behavior; It's Diagnosis and Treatment .fq.14 Amazon.com .Springer Science &BusinessMedia .USA

i gabimeve të të tjerëve madje dëgjojnë me durim dhe mirëpresin kritikën. Kur ka shumë punë për të bërë , delegon punët që mund t'i kryejnë të tjerët pasi beson se të tjerët kanë aftësitë e duhura. Shmang egoizmin e tepërt. Gjithashtu Tipi B gjen kohë për aktivitetet që i pëlqejnë dhe në përgjithësi qëndron brenda kontureve të personalitetit që ka shfaqur që në adoleshencën e vonë ose në rininë e hershme.

Sipas Conte, Nguyen dhe Yama³⁴ por edhe sipas Smith, Houston dhe Zurawski³⁵, Tipi B quhet kushdo që nuk ka karakteristikat e Tipit A të sjelljes . Individët e tipit B nuk kanë ambicje të tepruar , janë jokonkurrense, të duruar , joarmiqësore dhe mungesa e kohës nuk përbën një problem të madh për ta.

1.4.9. Përkufizimi i Tipit T të sjelljes

Sipas Semeijn, Velden dhe Boone³⁶, Tipi T , në literaturë njihet si : *Tipi që kërkon përjetime* . Kërkesit e përjetimeve , zakonisht janë të motivuar të përjetojnë ndjesi të reja. Karakterizohen nga një nevojë për të jetuar ngjarje të reja dhe të larmishme. Pëlqejnë situatat e paparashikueshme . Për sa i përket marrëdhënieve me punën , ky tip personaliteti zakonisht është i sukseshëm sidomos në poste drejtuese.

1.4.10 Dallimi midis teknikave të përballimit të stresit dhe burimeve të përballimit të stresit

Është e rëndësishme të dallojmë teknikat e përballimit të stresit nga burimet e përballimit të stresit. Teknikat e përballimit të stresit janë sjelljet që çfaqen pas një stresori ose në përgjigje të stresorëve kronikë.

Burimet e përballimit të stresit janë të gjitha burimet që gjenden tek njeriu dhe që e ndihmojnë të merren me stresorin më efektivisht , që e bëjnë të përjetojë më pak

³⁴ Conte M.J ,Nguyen F.C & Yama M.S (2014) “ Type A Behavior Pattern (Coronary prone personality) in Oxford Bibliographies Online

³⁵ Smith.T.W,Houston.B.K, Zurawski.R.M(1985) The Framingham Type A Scale : Cardiovascular and Cognitive –behavioral responses to interpersonal challenge. Motivation and Emotion ,vol.9,No.2,fq.124

³⁶ Semeijn.J, Velden.R.V& Boone.C(2000) Personality Characteristics and Labour Market Entry an exploration.fq. 5

simptoma kur bie në kontakt me stresorin ose që e ndihmojnë të marrë veten më shpejt pasi është ekspozuar ndaj stresorit.³⁷

1.5.Organizimi i studimit

Ky disertacion është organizuar sipas ndarjes në gjashtë kapituj kryesorë:

Në kapitullin e parë “Hyrje” ,janë përfshirë çështje si : përcaktimi i problemit që është marrë në studim , situata e Arsimit të mesëm në Shqipëri dhe në botë , rëndësia e studimit , përkufizimi operacional i variablave të marrë në studim , shpjegim i koncepteve, kufizimet e studimit dhe organizimi i studimit .

Në kapitullin e dytë është shqyrtuar literatura në përputhje me variablat e studimit . Kapitulli “Literatura “ përmbledh këndvështrimet kryesore teorike mbi konsumimin e mësuesve nga puna , faktorët e brendshëm dhe të jashtëm që ndikojnë në konsumimin e mësuesve , teoritë që shpjegojnë konsumimin , faktorët personalë, profesionalë dhe organizacionalë që lidhen me konsumimin e mësuesve. Gjithashtu në këtë kapitull janë përfshirë këndvështrimet teorike mbi teknikat e përballimit të stresit , teoritë për teknikat e përballimit të stresit , llojet e teknikave të përballimit të stresit , faktorët situativë që ndikojnë në teknikat e përballimit të stresit . Më pas janë paraqitur këndvështrimet teorike mbi karakteristikat e personalitetit të marra në studim , konkretisht Tipi A , Tipi B dhe tipi T i sjelljes . Gjithashtu janë paraqitur teoritë për karakteristikat e personalitetit dhe argumentimi nëpërmjet studimeve të ndryshme për dobinë e studimit të konsumimit në marrëdhënie me teknikat e përballimit të stresit dhe karakteristikat e personalitetit. Në fund janë paraqitur studime të ndryshme mbi konsumimin nga puna të mësuesve dhe të dhënat demografike. Në fund të kapitullit “Literatura “ ngrihen hipotezat që dalin nga shqyrtimi i literaturës.

Në kapitullin e tretë të studimit është përshkruar metodologjia e përdorur. Në fillim të kapitullit të tretë paraqitet një hyrje mbi metodologjinë dhe më pas paraqiten qëllimi , objektivat dhe pyetjet e studimit . Më pas përshkruhet kampioni dhe procedura e

³⁷ Coetze.M,Jansen.C&Muller.H(2009) Stress, coping resources and personality types: an exploratory study.Acta Academica 2009,41 (3): 168-200

përcaktimit të kampionit , instrumenti i studimit , qëndrueshmëria e brëndshme , besueshmëria , aspektet etike të studimit , analiza statistikore .

Në kapitullin e katërt paraqiten rezultatet e studimit . Janë përshkruar plotësisht variablat e studimit dhe gjetjet për secilin prej objektivave e pyetjeve kërkimore.

Në kapitullin e pestë janë paraqitur diskutimet dhe analiza e rezultateve . Në këtë kapitull janë përmbledhur gjetjet kryesore të studimit duke i diskutuar ato në lidhje me literaturën përkatëse. Këto gjetje janë krahasuar me studime të tjera nga autorë të ndryshëm dhe janë prezantuar nën një këndvështrim kritik.

Kapitulli i gjashtë është kapitulli i fundit i këtij studimi. Kapitulli i gjashtë paraqet një përmbledhje të përfundimeve të studimit , rekomandimet që dalin nga studimi po ashtu edhe rekomandimet për studime të mëtejshme .

Në fund janë bashkangjitur anekset që kanë të bëjnë me tabelat , grafikët , instrumentet dhe bibliografinë e përdorur .

1.6. Kufizimet e studimit

Kufizimet e këtij studimi janë :

Së pari : Në këtë studim janë përfshirë vetëm mësuesit e shkollave të mesme të përgjithëshme të qyteteve në Shqipëri .

Së dyti : Perceptimi i mësuesve për konsumimin nga puna ka të ngjarë të ndryshojë pasi edhe nëse faktorët e jashtëm që lidhen me konsumimin do të ishin të njëjtë ,ndikimi i faktorëve personalë bën dallimin në perceptim.

Së treti : Studiues të ndryshëm përdorin instrumente të ndryshme për matjen e konsumimit, teknikave të përballimit të stresit dhe karakteristikave të personalitetit të marra në studim tek mësuesit , prandaj krahasimet me studime të tjera duhen parë me rezervë.

Së katërti : Në këtë studim nuk është përdorur metoda rastësore e përzgjedhjes së pjesëmarrësve , gjë që cënon mundësinë e përgjithësimin të të dhënave në popullatën e madhe të mësuesve.

Së pesti : . Do të paraqiste interes nëse të dhënat do të ishin mbledhur në kohë të ndryshme për të parë se si mund të lëviznin nivelet e konsumimit nga puna tek mësuesit sidomos në kohë me ngarkesa të ndryshme stresi.

Së gjashti : Pavarësisht ruajtjes së anonimatis gjatë plotësimit të pyetësorëve , gjithsesi mësuesit mund të jenë ndikuar, gjë që mund të ndikojë vërtetësinë e përgjigjeve dhe vlefshmërinë e studimit. Edhe pse mësuesit patën mjaftueshëm kohë për të plotësuar pyetësorin disa pyetësorë nuk u kthyen ose rezultuan të pavlefshëm . Konkretisht 90 % e pyetësorëve rezultuan të vlefshëm . Nga ana tjetër ,kushtet psikologjike si :mungesa e dëshirës, lodhja, mungesa e kohës , koha e papërshtatshme ,etj . mund të kenë ndikuar në plotësimin e pyetësorit.

Së shtati : Mësuesit në përgjithësi janë testuar për matjen e stresit dhe kënaqësisë nga puna , gjë që mund të ketë ndikuar duke e parë konsumimin si diçka të ngjashme ose si e njëjta gjë me stresin gjatë plotësimit të pyetësorit.

KAPITULLI I DYTË

SHQYRTIMI I LITERATURËS

Në këtë kapitull paraqiten kontributet për zhvillimin e koncepteve kryesore teorike mbi konsumimin , karakteristikat e personalitetit të marra në studim dhe teknikat e përballimit të stresit. Këto kontribute janë parë nga këndvështrime të ndryshme. Janë analizuar teoritë bazë që i shërbejnë qëllimeve dhe fokusit të këtij studimi dhe janë shqyrtuar studime të mëparshme të lidhura me tëmën.

2.1 Koncepti i konsumimit nga puna

Studimet mbi konsumimin kanë filluar në vitet 60' , fillimisht nga Freudenberg e më pas nga studiues të tjerë. Mësimdhënia përmendet në shumë studime që paraqiten në vijim si një nga profesionet më konsumuese.

Konkretisht ,fjala *konsumim* rrjedh nga *i konsumuar* , term që u përdor fillimisht nga Freudenberg³⁸ në vitet 60' për t'iu referuar përdoruesve të drogave . Ky term përshkruante gjëndjen fizike dhe psikologjike , ndjesitë e rraskapitjes , zemërimit, arrogancës dhe fajit . Sipas Freudenberg fjala konsumim përshkruante një sindromë që përfshinte simptoma të rraskapitjes , neglizhim të nevojave të vetes , të punuarit shumë gjatë dhe intensivisht si dhe të ndjerët nën presion nga stafi drejtues . Ndër profesionet që konsumoheshin më shumë përmendi : individët që punojnë në fushën e edukimit, psikologët, mjekët, punonjësit socialë. Freudenberg thekson se konsumimi i'u ndodh punonjësve që e idealizojnë punën e tyre dhe që më pas e humbasin idealin.

³⁸ Gold.Y dhe Roth R.A (2005) Teachers managing stress and preventing burnout,fq.1

Mësimdhënia është një nga tre profesionet më stresuese . Puna që bëjnë mësuesit e shkollave të mesme të qyteteve renditet e para ndër profesionet që shkaktojnë më shumë stres krahas kontrollorëve të trafikut ajror, mjekëve dhe zjarrfikësve ³⁹.

Sipas Panagopoulos, Anastasiou dhe Goloni⁴⁰, por edhe sipas Alarcon, Bowling dhe Eschelman⁴¹ konsumimi është një reagim emocional negativ ndaj punës si pasojë e qëndrimit afatgjatë në mjedisin stresant të punës. Konsumimi është një variabël i rëndësishëm jo vetëm sepse është tregues i një mirëqënie të dobët por sepse lidhet me sjelljet, shëndetin dhe reagimet e punojësve. E përbashkëta e këtyre studimeve është që e shikojnë konsumimin si pasojë të stresit .

Khan⁴² citon përkufizimin e Maslach për konsumimin. Konsumimi është një sindromë që karakterizohet nga rraskapitja emocionale, depersonalizimi dhe të ndjerët joefektiv në punë. Kjo sindromë sipas Maslach shfaqet tek individët që punojnë në profesione që kërkojnë një shkallë të lartë ndërveprimi me të tjerët. Rraskapitja emocionale i referohet një gjëndjeje të dërrmuar emocionale. Depersonalizim do të thotë indiferencë e theksuar në rritje, një shkëputje ndaj njerëzve me të cilët punon. Të ndjerët jo efektiv në punë i referohet një rënie të nivelit të aftësive dhe produktivitetit si dhe një rënie të ndjenjës së vetëefikasitetit .

Fernet, Guay, Senecal dhe Austin⁴³, theksojnë se motivimi i brendshëm dhe vetëefikasiteti gjithashtu luajnë një rol aktiv në procesin e konsumimit, prandaj konsumimi nuk rrjedh vetëm nga disa faktorë që gjenden në mjedisin e shkollës.

Maslach, Jackson dhe Leiter⁴⁴ kanë përshkruar tre aspektet e konsumimit tek profesionistët që punojnë në fushën e edukimit. Aspekti i parë i konsumimit që çfaqet

³⁹ Po, aty fq.31

⁴⁰ Panagopoulos, N., Anastasiou, S., Goloni, V. (2014) Professional Burnout and Job Satisfaction among Physical Education Teachers in Greece. *Journal of Scientific research and Reports*. 3(13):1710-1721 .

⁴¹ Alarcon, G., Bowling, N.A., Eschelman, K.J. (2009) Relationship between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work and stress*, Vol.23, No.3, Dayton, OH, USA

⁴² Khan, Sh. (2011) Relationship of Job burnout and Type A behavior on Psychological Health among Secretaries. *International Journal of Business and Management*. Vol.6, No.6, fq.31-38

⁴³ Fernet, C., Guay, F., Senecal, C., Austin, S. (2012) Predicting intraindividual changes in teacher burnout: The role of perceived school environment and motivational factors. *Teaching and Teacher Education* vol.28, issue 4, fq.514-625

tek mësuesit është rraskapitja emocionale .Rraskapitja emocionale vërehet edhe në profesionet e tjera.Rraskapitja emocionale ka të bëjë me të ndjerët i lodhur në mënyrë kronike.Pikërisht kur ndjenja e lodhjes bëhet kronike , mësuesit e gjejnë veten të pamundur për të ndërvepruar me nxënësit si më parë. Aspekti i dytë i konsumimit është depersonalizimi.Mësuesit mund të duken indiferentë , mund të përdorin nofka kur flasin për nxënësit e tyre , mund të duken të distancuar në sjellje por edhe fizikisht si psh : duke vendosur mjete mbi tavolinë për të mos u dukur. Aspekti i tretë i konsumimit ka të bëjë me ndjenja negative për arritjet personale . Kjo është veçanërisht e rëndësishme për mësuesit . Shumica e mësuesve e zgjedhin profesionin e tyre që të ndihmojnë nxënësit të mësojnë dhe të zhvillohen. Mësuesit zhgënjehen kur ndjejnë se nuk po kontribuojnë në zhvillimin e nxënësve . Problemi kryesor qëndron tek fakti se ky profesion nuk i’u ofron mundësi të tjera ku mund të ndihen të shpërblyer.

Sipas të dhënave të Organizatës Botërore të Shëndetësisë të vitit 2007, cituar tek Bahrami⁴⁵ , stresi në punë ,është ”një rrezik modern në një mjedis pune tradicional”, për vendet që janë në zhvillim .

De Caroli dhe Sagone⁴⁶ në studimin e tyre të bazuar në përkufizimet e disa autorëve si Maslach, Cherniss,Schaufeli ,Enzma,Leiter,Lee ,Ashforth dhe Bunk kanë arritur në një përmbledhje të konceptit të konsumimit . Konsumimi është një lloj stresi ndërpersonal, një gjëndje tensioni, një reagim , një pakënaqësi që zhvillohet kur njerëzit fillojnë të besojnë se nuk mund të ketë asnjë lloj zgjidhje pozitive për stresin që po përjetojnë. Është një gjëndje e vazhdueshme negative mendore që shoqërohet me distres , rraskapitje emocionale , rënie të efektivitetit , rënie të motivimit , zhvillim të sjelljeve dhe qëndrimeve që janë jofunksionale. Karakterizohet nga bashkekzistenca e tre dimensioneve që janë :rraskapitja emocionale,depersonalizimi,dhe mungesa e ndjenjave të kompetencës dhe arritjeve në punë. Konsumimi shkatërron shëndetin

⁴⁴ Maslach ,C.,Jackson,S.E,Leiter ,M.P.,(1986): Maslach Burnout Inventory Manual(3d ed).Mind Garden, 2011 www.mindgarden.com

⁴⁵ Bahrami.Sh(2010) Influences of culture and social class on perception of job stress in emerging economies . International review of business research papers ,vol6,No.2,2010,fq.2

⁴⁶ De Caroli.M.E, Sagone.E (2012) Professional self representation and risk of burnout in school teachers. Procedia-Social and Behavioral Sciences 46, 5509-5515.

psikologjik dhe fizik. Konsumimi provokon sjellje negative , tërheqje dhe dorëheqje nga puna .⁴⁷

Konsumimi është plotësisht e kundërta e një jete shpërblyese dhe kuptimplotë. Mësuesit e konsumuar janë të rraskapitur emocionalisht , të pushtuar nga emocionet negative , ndihen si të huaj në mësimdhënie dhe kanë humbur kuptimin për punën që bëjnë.⁴⁸

Në përgjithësi konsumimi është një simptomë e një organizate që ka shumë probleme. Bazuar në një këndvështrim tradicional konsumimi është një problem individual. Por nëse konsumimi është një sindromë e organizatës atëherë ndërhyrjet duhen bërë në kontekstin e organizatës. Kontrolli i ngarkesës,shpërblimet, ndershmëria, drejtësia dhe vlerat.Nga ky këndvështrim zgjidhja qëndron në bashkëpunimin midis punonjësve dhe drejtuesve për të përmirësuar mjedisin e punës.⁴⁹

Konsumimi ndodh për shkak të pagës , orëve të punës dhe perspektivës së vogël për t'u zhvilluar profesionalisht . Për këto arsye , përjetojnë nivele të larta të rraskapitjes emocionale edhe mësuesit e edukimit fizik .⁵⁰

Në një studim me mësuesit në Kinë u vu re se shëndeti mendor i mësuesve ishte i turbulluar. Konsumimi tek mësuesit shfaqet në nivele më të larta në krahasim me mesataren kombëtare. Për shkak të konsumimit mësuesit shfaqnin edhe simptoma psikiatrike ose psikosomatike. Pjesa më e madhe e këtyre diagnozave janë :depression,stres dhe sindroma të rraskapitjes. Të gjitha këto lidhen me konsumimin. U

⁴⁷ Sadeghi .K and Kherzlou.S (2014) Burnout among language Teachers in Iran : Do sociodemographic characteristics Matter?Social and Behavioral Sciences 98 (2014) 1590-1598
[www.sciencedirect.com\(http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/\)](http://www.sciencedirect.com/http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

⁴⁸ Chan.D.W(2010) Teacher Burnout Revisited: Introducing Positive Intervention Approaches Based on Gratitude and Forgiveness. Educational Research Journal , vol.25,No.2 Hong Kong

⁴⁹ Maslach.C(1997)The truth About Burnout:How Organizations Cause Personal Stress and What to do About it (1st .ed)Amazon http://www.amazon.com/Truth-burnout_organizations-persona/(data e printimit 13.1.2010)

⁵⁰ Panagopoulos.N,Anastasiou.S,Goloni.V (2014)Professional Burnout and Job Satisfaction among Physical Education Teachers in Greece.Journal of Scientific research and Reports.3(13):1710-1721 .
www.sciencedomain.org

vunë re somatizime të ndryshme dhe shenja të çrregullimit obsesiv-kompulsiv. Somatizimet i ndihmojnë mësuesit të tërheqin vëmendjen e të tjerëve . Mësuesit duhet të zhvillojnë teknika përballimi për stresin. Në këtë këndvështrim duket qartë se konsumimi është një problem shumë i pranishëm tek mësuesit që shfaqet me depresion , stres dhe çrregullime të tjera .⁵¹

Mbingarkesa dhe presioni i kohës janë të dokumentuara për mësuesit e shkollave të mesme dhe nuk mund të mohohen . Kërkesat për përmbushjen e roleve nga mësuesit janë mjaft stresuese. Pritshmëritë për sjelljet e mësuesve janë të paqarta dhe kjo shpie në konfuzion të roleve.⁵²

Konsumimi shkaktohet nga mospërputhja midis kontributit që individët japin për të tjerët dhe shpërblimit që marrin nga puna . Kjo nuk do të thotë se konsumohen vetëm mësuesit e rinj pasi studime të tjera theksojnë se stresi është një problem që nuk përjetohet vetëm në fillim të karrierës profesionale por vazhdon edhe më tej . Shenjat e para të izolimit dhe depersonalizimit vijnë duke u thelluar me kalimin e kohës nëse nuk merret ndihma psikologjike⁵³ .

Sipas Terry⁵⁴ , konsumimi lidhet me deatashimin nga puna. Konsumimi mund të prekë këdo , mësues, atletë, edukatorë dhe studentë. Po ashtu konsumimi mund të ndodhë në çdo moshë, madje mund të përhapet njëllor si gripi. Konsumimi prek ata që ndërveprojnë nga afër me të tjerët.

⁵¹ Zhang.L,Zhao.J,Xiao.H,Zheng.H,Xiao.Y,Chen.M,Chen.D (2014) Mental health and burnout in primary and secondary school teachers in the remote mountain areas of Guangdong Province in the Peoples's Republic of China .(2014) Journal of Neuropsychiatric Disease and Treatment.2014:10 (fq. 123-130)

⁵² Conley .Sh (1999) Teacher role stress, higher order needs and work outcomes. Journal of Educational Administration.vol.38.No.2 ,fq. 179-201 <http://www.emerald-library.com>

⁵³ Gold.Y and Roth R.A (2005) Teachers managing stress and preventing burnout,fq.38-40

⁵⁴ Terry.P.M (1997) Teacher burnout:Is It real? Can we prevent it? Annual meeting of the north central association of Colleges and Schools.Chicago.IL.Research 143. www.files.eric.ed.gov

Konsumimi shkatërron shëndetin psikologjik dhe fizik, provokon sjellje negative , tërheqje dhe dorëheqje nga puna .⁵⁵

Konsumimi është plotësisht e kundërta e një jete shpërblyese dhe kuptimplote. Mësuesit e konsumuar janë të rraskapitur emocionalisht , të dominuar nga emocionet negative , ndihen si të huaj në mësimdhënie dhe kanë humbur kuptimin për punën që bëjnë.⁵⁶

2.1.1 Konceptualizimi teorik i stresit dhe konsumimit . Dallimet midis konsumimit dhe stresit .

Nga analiza e literaturës vihet re se studimet mbi konsumimin nga puna tek mësuesit dhe studimet mbi stresin nga puna tek mësuesit nuk kanë ndonjë ndryshim në konceptualizimin e konsumimit dhe të stresit.

Pasojat e stresit dhe pasojat e konsumimit gjithmonë renditen sikur të përfaqësojnë të njëjtin koncept. Po ashtu edhe faktorët që shtyjnë drejt stresit në punë paraqiten të njëjtë me faktorët që çojnë drejt konsumimit nga puna tek mësuesit.

Sipas Rudow⁵⁷; Lopez,Bolano,Marino, dhe Pol⁵⁸në praktikë ka pak studime që janë përpjekur të hedhin dritë mbi këtë çështje.Edhe pse analiza e variablave që lidhen me secilin nga fenomenet (stres,konsumim apo pakënaqësi nga puna) është shprehur si problem nga shumë studjues , përsëri nuk ka të dhëna që mund të konsiderohen të rëndësishme në këtë aspekt. Një tregues i përmendur edhe më lart janë mungesat në punë të cilat në fazën e konsumimit bëhen më të shpeshta dhe të zgjatura në kohë.

⁵⁵ Sadeghi .K and Kherzlou.S (2014) Burnout among language Teachers in Iran : Do sociodemographic characteristics Matter? Social and Behavioral Sciences 98 (2014) 1590-1598 [www.sciencedirect.com\(http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/\)](http://www.sciencedirect.com/http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

⁵⁶ Chan.D.W(2010) Teacher Burnout Revisited: Introducing Positive Intervention Approaches Based on Gratitude and Forgiveness. Educational Research Journal , vol.25,No.2 Hong Kong

⁵⁷ Rudow,B(1999) Understanding and preventing teacher burnout :A sourcebook of international research and practice,(fq.38-58)New York,N.Y,U.S: Cambridge University Press,xv,362 pp

⁵⁸ Lopez.J.M.O,Bolano.C.C,Marino.M.J.S,Pol.E.V(2010)Exploring Stress,Burnout,and Job Dissatisfaction in Secondary School Teachers. International Journal of Psychology and Psychological Therapy,vol.10,No.1,fq.107-123

Stresi i zgjatur në kohë shpie në konsumim dhe ka një marrëdhënie pozitive midis stresit dhe konsumimit.⁵⁹

Konsumimi progreson gradualisht duke kaluar nëpër gjashtë faza deri në braktisjen e profesionit të mësuesit . Fazat dhe simptomat që i shoqërojnë janë si më poshtë :

Së pari : Ndjenja negative, frustracion, nervozizëm, pakënaqësi.

Së dyti : Ndërkohë që nevojat nuk po plotësohen çfaqen ndjenja të pashpresshmërisë.

Së treti : Ankesa të ndryshme për shëndetin fizik dhe një lloj ndjenje apatie.

Së katërti : Veçim nga të tjerët dhe depersonalizim.

Së pesti : Humbje e interesit për t'u kujdesur për të tjerët madje edhe për veten.

Së gjashti : Zhgënjim dhe vendosmëri për të hequr dorë nga çdo gjë.

Nëse individi për arsye financiare vazhdon të qëndrojë në punë , është e padiskutueshme që puna për të nuk ka më asnjë kuptim. Konsumimi nuk është i njëjtë me stresin . Stresi mund të jetë pozitiv ose negativ, i zgjatur ose i shkurtër në kohë. Stresi negativ krijon një humbje ekuilibri si në aspektin psikik ashtu edhe në aspektin intelektual dhe fizik. Stresi bën që të ulet kënaqësia dhe të rriten zhgënjimet nga mosarritja e qëllimeve. Në këtë rast stresi shtyn drejt konsumimit. Kurse konsumimi është pasojë e nevojave të paplotësuara dhe ndodh gradualisht si pasojë e zhgënjimeve të njëpasnjëshme.⁶⁰

2.2 Këndvështrime teorike mbi konsumimin nga puna

Konsumimi nga puna është një problem kompleks prandaj autorë të ndryshëm e kanë parë konsumimin nga këndvështrime të ndryshme.

⁵⁹ Chand.P,Kumari.N (2013) A study of the correlates of job stress and burnout among technical teachers .Indian Journal of research,Vol.3,issue 4,fq.63-66 . (ISSN -2250-1991)

⁶⁰ Gold.Yand Roth R.A (2005) Teachers managing stress and preventing burnout,fq.41

Sipas Byrne⁶¹, këndvështrimet teorike kryesore mbi konsumimin mund të përmblihen në katër, konkretisht duke cituar : këndvështrimin klinik sipas Freudenberg , këndvështrimin social-psikologjik të Maslach dhe Jackson , këndvështrimin e bazuar tek faktorët organizacionalë të Cherniss dhe këndvështrimi socio-historik i Sarason.

Kështu , Freudenberg ka ofruar një këndvështrim klinik të konsumimit . Individit punon shumë pa u shqetësuar për nevojat e veta. Ky individ paguan këtë çmim kaq të madh për shkak të dëshirës që ka për të ndihmuar të tjerët.

Maslach dhe Jackson kanë ofruar një këndvështrim social-psikologjik duke identifikuar kushtet e punës që shpien në konsumim. Madje në ndryshim nga Freudenberg që thotë se individit sakrifkohet për të tjerët , ata theksojnë se konsumimi e bën individin më të tërhequr ,dhe e shtyn që të mos jetë shumë njerëzor me të tjerët. Cherniss nga ana tjetër i ka kushtuar vëmendje kushteve të punës por nga një këndvështrim organizacional. Çështja është si ndikon organizata dhe stresorët e mjedisit në reagimin e individit ndaj punës. Kurse këndvështrimi i fundit është , pikëpamja socio-historike e Sarason që analizon ndikimin e shoqërisë në tërësi. Sipas tij kur rrethanat sociale nuk edukojnë një shqetësim për të tjerët , atëherë bëhet shumë e vështirë të jesh i përkushtuar ndaj punës në sektorët e shërbimeve.

Më poshtë jepen të përmbledhura disa nga teoritë bazë të konsumimit nga puna . Këto teori janë në funksion të dizajnit dhe qëllimeve të studimit. Për këtë janë paraqitur teoritë e Freudenberg ,Farber,Terry, Maslach dhe Pines, dhe teoria e Cherniss. Edhe pse mund të dallojnë në këndvështrimin që kanë për shkaqet e konsumimit , simptomat e konsumimit janë të ngjashme në teoritë e Cherniss, Freudenberg, Maslach dhe Pines. Krahas vlerave që ka secila prej këtyre teorive me këndvështrimin që paraqet për konsumimin (klinik, social-psikologjik, këndvështrimi i bazuar tek faktorët organizacionalë dhe këndvështrimi socio-historik.),në kompletimin e kuptimit teorik, teoria e Farber paraqet tre profile të përmbledhura të mësuesit të konsumuar, prandaj renditet e para për nga qartësimi i profilit të mësuesit të konsumuar . Kjo teori renditet e

⁶¹ Byrne ,B.M(1999)Understanding and preventing teacher burnout :A sourcebook of international research and practice,(fq.15-37)New York,N.Y,U.S: Cambridge University Press,xv,362

para për arsye se është më specifike për konsumimin tek mësuesit në krahasim me teoritë e tjera dhe është më në përputhje me objektivat e studimit. Sidoqoftë vlen të përmendet një pikë e përbashkët e këndvështrimeve të Freudenberg, Maslach dhe Pines të cilët bien dakort që konsumimi i'u ndodh atyre profesionistëve që e fillojnë punën me shumë idealizëm dhe kujdes për të tjerët.

2.2.1 Teoria e Farber për konsumimin . Tre tipat e mësuesve të konsumuar .

Teoria e Farber mbi konsumimin bazohet tek kushtet sociale dhe ekonomike të cilat ndikojnë jetën dhe perceptimin që ka një punëtor për punën që bën. Ka një mospërputhje ekstreme midis përpjekjeve dhe shpërblimeve . Ky perceptim ndikohet nga faktorë individualë, organizacional dhe shoqërorë.⁶²

Farber dhe Miller⁶³ e ndanë konsumimin nga puna të mësuesve në tre kategori. Kështu arritën të përshkruanin tre tipat psikologjikë të mësuesve të konsumuar . Për secilin nga këto tre tipa u përshkruan karakteristikat e mësuesve të konsumuar .

Mësuesit e konsumuar të tipit të parë , janë ata mësues që ndryshe mund të quhen “mësues të lodhur “.Mësuesit e tipit të parë shmangin vazhdimisht detyrat me shkrim si psh:plani mësimor dhe reagojnë ndaj stresit duke punuar më pak . Këta mësues nuk besojnë se puna e tyre ka ndonje lloj vlere , madje as që përpjekjet e tyre mund të ndikojnë në arritjen e qëllimeve . Pavarësisht nga puna që bëjnë ata mendojnë se klasa ku zhvillojnë mësim ,gjithsesi do të zhgënjehet.

Mësuesit që bëjnë pjesë në kategorinë e dytë janë më shumë seç duhet të përfshirë dhe tepër të përkushtuar në punën e tyre. Përpiqen të rrisin vetëvlerësimin e tyre duke u përpjekur të kenë sukses pavarësisht kostove , madje duke rrezikuar shëndetin dhe duke neglizhuar jetën private. Për këta mësues puna është një zgjatim i vetes dhe ideja e

⁶² Gold.Y and Roth R.A (2005) Teachers managing stress and preventing burnout,fq.34

⁶³ Farber,B.A and Miller,J.(1981). Teacher burnout : A Psycho-educational Perspective , Teachers College Record,82(2),235-243

ndonje dështimi në punë është e papranueshme madje është e barazvlefshme me vlerat e tyre si qënie njerëzore.

Dallimi midis Tipit I dhe Tipit II të mësuesve qëndron në reagimin e mësuesve ndaj frustrimeve dhe zhgënjimeve . Mësuesit e Tipit I e pranojnë humbjen dhe tërhiqen duke mos investuar më në punën e tyre . Mësuesit e Tipit II nuk e pranojnë humbjen dhe reagojnë duke punuar më shumë , madje duke dhënë aq shumë nga vetja sa rraskapiten.

Tipi i tretë i mësuesve të konsumuar janë mësuesit e zhgënjyer. Këta mësues as nuk ndihen të shfrytëzuar nga punëdhënësit e tyre as nuk ndihen të nënvlerësuar por ndihen të pakënaqur nga mungesa e vazhduar e një stimuli për punën që bëjnë. Ky tip mësuesi më së shumti është i mërzitur nga monotonia. Shpesh ankohen që aftësitë e tyre nuk vihen re dhe se këto aftësi nuk përdoren mjaftueshëm në shkollën ku punojnë.

2.2.2. Teoria e Terry mbi konsumimin e mësuesve .

Sipas Terry⁶⁴ , konsumimi lidhet me deatashimin nga puna. Konsumimi mund të prekë këdo , mësues, atletë, edukatorë dhe studentë.Po ashtu konsumimi mund të ndodhë në çdo moshë, madje mund të përhapet njëllëj si gripi. Konsumimi prek individët që ndërveprojnë nga afër me të tjerët.

Karakteristikat kryesore të konsumimit tek mësuesit janë rraskapitja fizike, rraskapitja emocionale dhe sjellore. Konsumimi prek pesë sfera konkretisht : sferën fizike, intelektuale , sociale , psikoemocionale dhe shpirtërore. Konsumimi në sferën fizike të mësuesit shfaqet me pagjumësi, mungesa në punë, vonesa, ftohje kronike dhe djersitje. Në aspektin intelektual , një mësues mund të pyesë veten se përse zgjodhi këtë profesion. Në aspektin social konsumimi i mësuesve shprehet me cinizëm ndaj prindërve , nxënësve dhe shkollës në tërësi.Konsumimi në sferën psikoemocionale

⁶⁴ Terry.P.M (1997) Teacher burnout:Is It real? Can we prevent it? Annual meeting of the north central association of Colleges and Schools.Chicago.IL.Research 143. Fq. 13

shprehet me tërheqje emocionale , mërzitje, paranoja, depresion , trishtim , mungesë përqëndrimi dhe apati. Si rezultat i prekjes nga konsumimi të sferës psikoemotive mësuesit mund të fillojnë të konsumojnë duhan dhe alkool. Në aspektin shpirtëror , një mësues i konsumuar nuk gjen më asnjë lloj lidhje me punën dhe nuk ka më vullnet për të punuar. Nga të pesta sferat që prek konsumimi tek mësuesit , simptomat fizike çfaqen të parat por këtyre simptomave nuk i'u kushtohet vëmendja e duhur prandaj neglizhohen nga mësuesit.

2.2.3 Teoria e Freudenbergër për konsumimin

Freudenbergër e shikon konsumimin nga një këndvështrim klinik. Sipas tij , konsumimi është termi i duhur që mund të përdoret për të përshkruar disa gjëndje të caktuara fizike dhe psikologjike. Konsumimi është një sindromë që përfshin simptoma të rraskapitjes , neglizhim të vetes, që i'u ndodh njerëzve të përkushtuar të cilët punojnë gjatë dhe intensivisht. Konsumimi lidhet me presionin e brendshëm dhe nevojën për t'iu dhënë më shumë të tjerëve , veçanërisht atyre që kanë nevojë. Individët e konsumuar janë njerëz që ndjejnë një lloj boshllëku brenda vetes , që ndihen të lodhur e të frustruar. Këta individë janë të ashpër me veten. Ata përpiqen përtej limiteve të shëndetit të tyre dhe nuk kënaqen kurrë. Vuajnë nga depersonalizmi, zhgënjimi, zemërimi dhe pakënaqësia .⁶⁵

2.2.4 Teoria e Cherniss

Konsumimi sipas Cherniss duhet studiuar tek ato profesione publike që kërkojnë një nivel të caktuar aftësish. Ky model merr në konsideratë shkaqet e konsumimit në tre nivele : individual, organizacional dhe shoqëror. Lloji i oragnizatës dhe mjedisi socio-kulturor ku funksionojnë këto organizata është i rëndësishëm. Çështja është të kuptojmë se si ndikojnë faktorët kontekstualë në reagimin e individit ndaj punës. Konsumimi ndodh sepse shumë profesionistë kanë pritshmëri jorealiste për punën që bëjnë . Shumë mësues kanë pritshmëri jorealiste, sidomos mësuesit e rinj të cilët nuk kanë mbështetjen e nevojshme kur fillojnë karrierën e tyre. Veçanërisht konsumimi ndodh nga një mospërputhje midis kontributit që jepet dhe shpërblimit që merret kur përfundon një

⁶⁵ Gold.Y and Roth R.A (2005) Teachers managing stress and preventing burnout, fq.31

punë . Gjithashtu shoqërohet me humbjen e përkushtimit që individi ka pasur për punën në të shkuarën.⁶⁶

2.2.5 Teoria e Maslach , Jackson dhe Pines

Maslach , Jackson dhe Pines⁶⁷ e shikojnë konsumimin nga një këndvështrim social-psikologjik .Konsumimi është përgjigje ndaj një stresi kronik , të përditshëm ,më shumë se sa një krizë rastësore. Duhet identifikuar kushtet e punës që shpiten në konsumim. Madje në ndryshim nga Freudenbergër që thotë se individi sakrifikohet për të tjerët , këta autorë theksojnë se konsumimi e bën individin më të tërhequr ,dhe e shtyn që të mos jetë shumë njerëzor me të tjerët. Kërkimet e tyre ndikuan në formimin e Inventarit të Maslach për konsumimin që mat konsumimin për nga : rraskapitja emocionale, depersonalizimi dhe të ndjerët joefektiv. Janë karakteristikat e punës , faktori kryesor që e bën individin të konsumohet. Konsumimi nuk është një krizë rastësore por është një përgjigje ndaj stresit kronik , të përditshëm .⁶⁸

2.3 .Faktorët e jashtëm dhe të brëndshëm që ndikojnë konsumimin tek mësuesit.

2.3.1 Faktorët personal që i shtyjnë mësuesit drejt konsumimit nga puna .

Nga studimi i literaturës mbi konsumimin kuptohet qartë që vetëm mësuesit që ndihen të përfshirë emocionalisht në profesion mund të konsumohen. Prandaj përfshirja emocionale është faktori i parë që duhet të konsiderohet .

⁶⁶ Po aty , fq.33

⁶⁷ Po aty, fq.32

⁶⁸ Byrne ,B.M(1999)Understanding and preventing teacher burnout :A sourcebook of international research and practice,(fq.15-37)New York,N.Y,U.S: Cambridge University Press,xv,362 pp

Sipas Dorman⁶⁹ përfshirja emocionale është shumë e mundshme në punën e mësuesve sepse ata punojnë për një kohë të gjatë në klasa me një numër të lartë nxënësish, mbi 35 nxënës. Mësuesit që punojnë nën presion, që përjetojnë nivele të larta stresi konsumohen dhe çfaqin shenja të dukshme si: më pak simpati për nxënësit e tyre, rënie të shkallës së tolerancës ndaj nxënësve, paaftësi për t'u përgatitur siç duhet për mësim dhe mungesë përkushtimi ndaj punës. Për rrjedhojë konsumimi nga puna tek mësuesit është i rëndësishëm të studjohet sepse luan një rol të madh në produktivitetin e mësuesve dhe të nxënësve.

Në kontrast me këtë studim janë të dhënat e marra në studimin e Panagopoulos, Anastasiou dhe Goloni⁷⁰, ku rezulton se për shkak të pagës, orëve të punës dhe perspektivës së vogël për t'u zhvilluar profesionalisht, përjetojnë nivele të larta të rraskapitjes emocionale edhe mësuesit e edukimit fizik. Rraskapitja emocionale është dimension i kritikuar në inventarin e Maslach për këtë arsye ky studim duhet parë me kritikizëm.

Është e rëndësishme që kur flitet për konsumimin të theksohen vlerat e një vetëimazhi pozitiv. Vetëimazhi pozitiv ndikon në reduktimin e rrezikut për t'u prekur nga konsumimi.⁷¹

Megjithatë elementët qëndrorë të konsumimit mbeten rraskapitja emocionale dhe depersonalizimi.⁷²

Sipas Tunde dhe Oladipo⁷³ konsumohen më shumë mësuesit që kanë vetëvlerësim të ulët, mësuesit ekstravertë në krahasim me mësuesit introvertë dhe mësuesit që priren të mos binden lehtë në krahasim me mësuesit që binden lehtë.

⁶⁹ Dorman.J(2003)Testing a Model for Teacher Burnout .Australian Journal of Education and Development Psychology.Vol3,2003,fq. 35-47 <http://psicopolis.com/burnout/budoc1.htm>

⁷⁰ Panagopoulos.N,Anastasiou.S,Goloni.V (2014)Professional Burnout and Job Satisfaction among Physical Education Teachers in Greece.Journal of Scientific research and Reports.3(13):1710-1721 [.www.sciencedomain.org](http://www.sciencedomain.org)

⁷¹ De Caroli.M.E, Sagone.E (2012) Professional self representation and risk of burnout in school teachers. Procedia-Social and Behavioral Sciences 46, 5509-5515. (www.sciencedirect.com)

⁷² Skaalvik.E.M,Skaalvik.S(2010) Teacher self-efficacy and teacher burnout :A study of relations .Journal of Teaching and Teacher Education .26(2010) 1059-1069

Është e natyrshme të shtrohet pyetja : Pse në të njëjtin mjedis pune , në të njëjtat kushte dikush konsumohet ndërsa dikush tjetër nuk çfaq asnjë simptomë konsumimi? Natyrisht që stresi është një nga faktorët themelorë ⁷⁴ por duket se ka shkaqe te tjera që ndikojnë. Faktorët që ndikojnë por që shpesh janë anashkaluar në studimin e konsumimit janë personaliteti dhe reagimet individuale. Perlman dhe Hartman gjithashtu e kritikojnë mungesën e studimeve mbi marrëdhënien midis konsumimit dhe personalitetit , pasi mungesa e kërkimeve në këtë drejtim e lë konceptin e konsumimit të pjesshëm.⁷⁵

Megjithatë shumica e studimeve janë fokusuar tek burimet e konsumimit . Edhe Sadeghi dhe Kherzlou ⁷⁶ kanë përshkruar burimet e konsumimit nga puna tek mësuesit .Detyrat e shumta në numër , problemet me paqartësinë e roleve, mungesa e mbështetjes sociale, mungesa e aktiviteteve vetërregulluese , kërkesat e nxënësve , orët e punës , kontaktet e drejtpërdrejta me nxënësit , serioziteti i problematikave të nxënësve janë burimet kryesore të konsumimit . Problemet me rolet kanë të bëjnë me konfliktin e roleve dhe paqartësinë që përjeton një mësues për shkak të kërkesave kontradiktore të punës. Kurse , mungesa e mbështetjes sociale ka të bëjë me mungesën e mbështetjes nga drejtuesit dhe kolegët.

Gold dhe Roth⁷⁷ i ndan burimet e konsumimit në stresorë profesionale dhe personale. Ndër stresorët profesionale janë : sjelljet e nxënësve , detyrat e shumta, çështje që lidhen me kurrikulën, axhenda e ngarkuar, mbingarkesa, presioni i mjedisit , pamundësia për të lëvizuar, ndryshimi i shoqërisë , diversiteti i nxënësve në shkolla dhe faktorë të tjerë më pak të rëndësishëm. Për sa i përket konfliktit të roleve dhe

⁷³ Tunde.A.O and Oladipo.O.C (2013) Influence of personality and self-esteem on teachers' proness to burnout syndrome in Lagos Metropolis.American Journal of applied Psychology .vol.1,No.1 .fq. 7-13

⁷⁴ Terry.P.M (1997) Teacher burnout:Is It real? Can we prevent it? Annual meeting of the north central association of Colleges and Schools.Chicago.IL.Research 143. www.files.eric.ed.gov

⁷⁵ Bühler.K.E,Land.T(2004) Burnout and personality in extreme nursing:an empirical study.Schweizer Archiv Für Neurologie Und Psychiatrie,original article,fq.35-42

⁷⁶ Sadeghi .K and Kherzlou.S (2014) Burnout among language Teachers in Iran : Do sociodemographic characteristics Matter? Social and Behavioral Sciences 98 (2014) 1590-1598 [www.sciencedirect.com\(http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/\)](http://www.sciencedirect.com/http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

⁷⁷ Gold.Y and Roth R.A (2005) Teachers managing stress and preventing burnout,fq.19-20

ambiguitetit të roleve , këto ndodhin kur mësuesit nuk identifikohen dot me rolin që pritët prej tyre. Konflikti që përjetojnë prek performancën dhe vetëvlerësimin e tyre. Stresorët personal ndahen në pesë kategori . Kategoritë janë :marrëdhëniet, kushtet e jetës, shëndeti, krijmtaria dhe financat. Problemet me shëndetin kanë të bëjnë me rënien e imunitetit si pasojë e stresit. Madje mësuesit që në javët e para të punës preken nga ndonjë lloj sëmundje, që i bënë të mungojnë në punë. Marrëdhëniet janë në këtë listë sepse mësuesit nuk kanë kohë dhe energji që t'ju përkushtohen miqve dhe familjarëve sidomos pas një dite pune. Gjithashtu problemet finaciare i pengojnë që të kryejnë aktivitete në kohën e lirë.

2.3.2 Faktorët profesionalë dhe organizacionalë që ndikojnë konsumimin e mësuesve .

Ndër faktorët organizacionalë që ndikojnë në çfaqjen e konsumimit tek mësuesit renditen :konflikti i roleve që ka të bëjë me sasinë e punës që pritët nga mësuesit dhe cilësinë që mund të arrihet brënda kohës që kanë në dispozicion. Së dyti mësuesit përpiqen të plotësojnë nevojat e çdo nxënësi që kanë në klasë pavarësisht ndryshimeve që kanë nxënësit midis tyre.Dhe së treti mësuesit gjenden midis problemeve që lidhen me disiplinën dhe mungesës së mbështetjes nga prindërit apo drejtuesit e shkollës. Konflikti i roleve është faktori kryesor i konsumimit tek mësuesit . Ndër faktorët organizacionale renditen edhe mbingarkesa, detyrat e shumta , klasat e mëdha ,klima në klasë,apatia e nxënësve, abuzimi verbal dhe fizik nga nxënësit,mungesa e përfshirjes në vendimarrje dhe mungesa e mbështetjes sociale. Të dhënat sygjerojnë se komunikimi me prindërit është shumë i rëndësishëm , pasi mësuesit që kanë marrëdhënie pozitive me prindërit çfaqin më pak konsumim.⁷⁸

⁷⁸ Colangelo.T.M(2004)Teacher stress and burnout and the role of Physical Activity and Parent Involvement,Central Connecticut State University.fq. 10

Probleme organizative si shkolla tepër e vështirë për të dhënë mësim, mungesa e mbështetjes sociale dhe mjedisi janë përmendur edhe në studime të tjera si psh: studimi i Labone⁷⁹. Edhe në studimin e kryer nga Panagopoulos, Anastasiou dhe Goloni⁸⁰ që është nga studimet më të fundit mbi konsumimin e mësuesve pasojat dhe mënyra e çfaqjes së konsumimit janë të njëjta me studimet më të hershme.

Richardson, Karabenick dhe Watt⁸¹ citojnë studimin e Pines të vitit 2002 që merr në konsideratë rëndësinë e faktorëve organizacionalë në konsumimin e mësuesve. U matën nivelet e konsumimit të 97 mësuesve Izraelitë dhe niveli i tyre i konsumimit nga puna u krahasua me nivelin e konsumimit nga puna të katër kampioneve të ndryshme të përbërë nga mësues Amerikanë, konkretisht 614 mësues të shkollave fillore dhe të mesme në Amerikë. Ky studim paraqiti rezultate interesante sepse u gjet që mësuesit Izraelitë janë më të stresuar nga puna në krahasim me mësuesit Amerikanë por mësuesit Izraelitë çfaqën nivele më të ulëta konsumimi në krahasim me mësuesit Amerikanë. Arësyet pse mësuesit Izraelitë rezultojnë më të stresuar në këtë studim kanë të bëjnë me numrin më të madh të nxënësve në klasat ku japin mësim, ngarkesën më të madhe të orëve të mësimi në javë, mungesën e mbështetjes, mungesën e burimeve dhe ekspozimin ndaj rreziqeve më të mëdha në mjedisin e punës për shkak të terrorizmit. Arsyeja e vetme pse mësuesit Izraelitë janë më pak të konsumuar, pavarësisht faktorëve të sipërpërmendur që i shkaktojnë nivele më të larta stresi është se ata e perceptojnë punën e tyre si më kuptimplotë dhe të dobishme.

⁷⁹ Labone.E(1995)Teacher burnout and teacher Efficacy:Trends over time .Paper presented at the 1995 annual conference of the Australian association for Research in Education,Hobart,Tasmania, November 26-30 <http://www.aare.edu.au/95pap/laboe95201>

⁸⁰ Panagopoulos.N,Anastasiou.S,Goloni.V (2014)Professional Burnout and Job Satisfaction among Physical Education Teachers in Greece.Journal of Scientific research and Reports.3(13):1710-1721 www.sciencedomain.org

⁸¹ Richardson.P.W,Karabenick.S.A,Watt.H.M.G(2014),Teacher Motivation:Theory and Practice.Routledge fq.198-211

Megjithatë nëse do ta shikojmë konsumimin nga një këndvështrim organizacional atëherë vlen të përmendet studimi i Maslach⁸² që e shikon konsumimin si një simptomë të një organizate që ka shumë probleme. Këndvështrimi tradicional mbi konsumimin thekson se konsumimi është një problem individual. Nëse konsumimi është një sindromë e organizatës atëherë ndërhyrjet duhen ndërmarrë në kontekstin e organizatës. Kontrolli i ngarkesës, shpërblimet, ndershmëria, drejtësia dhe vlerat. Nga ky këndvështrim zgjidhja qëndron në bashkëpunimin midis punonjësve dhe drejtuesve për të përmirësuar mjedisin e punës.

Studime që hedhin dritë mbi shkaqet e konsumimit gjenden disa në literaturë . Kështu psh : Burke, Greenglass, Schwarzer⁸³ thonë se konsumimi ndodh për shkak të : detyrave të shumta dhe roleve kontradiktore, nevojës për të respektuar rregullat , për të mirëmbajtur klasën , për t'u kujdesur për mirëqënien emocionale të nxënësve , takimet me prindërit dhe pritshmëritë konfliktuale të prindërve , drejtuesit dhe komuniteti.

Mjedisi i punës ndikon në konsumimin e mësuesve sidomos të mësuesve të rinj. Kalimi nga shkolla në punë ndonjëherë është një fazë e ashpër tranzitore. Mësuesit përballen me një realitet të vështirë për të cilin nuk janë të përgatitur . Ky realitet ka të bëjë me problemet e disiplinës, sjelljet e papërshtatshme të nxënësve .⁸⁴

Sipas Dworkin⁸⁵ konsumimi shpie në largim nga puna. Shkaqet e largimit janë : pagat e ulëta , klasat e mëdha, diversiteti kulturor, mungesa e kujdesit dhe bashkëpunimit nga prindërit, nxënësit dhe drejtuesit e shkollës.

⁸² Maslach.C(1997)The truth About Burnout:How Organizations Cause Personal Stress and What to do About it (1st .ed)Amazon http://www.amazon.com/Truth-burnout_organizations-persona/(data e printimit 13.1.2010)

⁸³ Burke.R.J,Greenglass.E.R, Schwarzer.R(1996)Predicting teacher burnout over time:Effects of work stress,social support and self-doubts on burnout and its consequences.Anxiety, stress, and coping : An International Journal ,vol.9,No.3,Toronto

⁸⁴ Antoniou.A.S,Ploumpi.A and Ntalla.M (2013)Occupational Stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education:The role of coping strategies. Psychology.vol.4,No.3A,349-355 Publikuar Online Mars, 2013 (<http://www.scirp.org/journal/psych>)

⁸⁵ Terry.P.M (1997) Teacher burnout:Is It real? Can we prevent it? Annual meeting of the north central association of Colleges and Schools.Chicago.IL.Research 143. www.files.eric.ed.gov

2.3.3 Pasojat e konsumimit

Pasojat e konsumimit çfaqen në disa drejtime : Së pari shëndeti i mësuesve . Shenjat më tipike janë lodhja, çrregullimet e gjumit, depresioni dhe abuzimi me drogat ose alkoolin. Së dyti , mungesat në punë. Në fillim janë mungesa të shkurtra në kohë por të shpeshta , për shkak të stresit. Në fazën e konsumimit mungesat janë më të shpeshta dhe të zgjatura në kohë.Konsumimi ka kosto edhe për gjithë sistemin e edukimit siç rezultoi në Gjermani në vitin 1992 me daljen ne pension të parakohshëm të 42.7% të mësuesve. Së treti renditet performanca e mësuesve , e cila edhe pse nuk mund të matet ekzaktësisht , shprehet me të bërtitura në orën e mësimi ose fiksimi për të kapur gabime tek detyrat e nxënësve. Gjithashtu ndër pasojat e konsumimit janë gjëndjet depressive dhe sjelljet e mësuesve. Mësuesit e konsumuar shmangin përfshirjen dhe nuk janë aspak karizmatikë.⁸⁶

Konsumimi bën që individi të humbasë kontaktin me veten . Fillimisht lind nga dëshira e mirë për të arritur objektiva të caktuar . Problemi qëndron se objektivat nuk janë realiste dhe individit i shterojnë energjitë duke u përpjekur shumë. Në këtë mënyrë shterimi i energjive bën që të humbasë kontakti me veten dhe të tjerët.⁸⁷

2.4.Këndvështrime teorike mbi teknikat e përballimit të stresit

2.4.1. Kuptimi i stresit nga puna tek mësuesit.

Për të kuptuar se çfarë janë teknikat e përballimit të stresit duhet të kuptojmë domethënien e stresit tek mësuesit .

Stresorët me natyrë fizike ose psikologjike në mjedisin e shkollës krijojnë stres ose rrisin mundësinë që mësuesit të përjetojnë stres. Sidomos nëse mësuesi i percepton

⁸⁶ Rudow,B(1999) Understanding and preventing teacher burnout :A sourcebook of international research and practice,(fq.38-58)New York,N. Y,U.S: Cambridge University Press,xv,362 pp

⁸⁷ Zhang,L,Zhao.J,Xiao.H,Zheng.H,Xiao.Y,Chen.M,Chen.D (2014) Mental health and burnout in primary and secondary school teachers in the remote mountain areas of Guangdong Province in the Peoples's Republic of China .(2014) Journal of Neuropsychiatric Disease and Treatment.2014:10 (fq. 123-130)

këto stresorë si kërkesa që shkojnë përtej mundësive të veta. Stresi tek mësuesit ka të bëjë me përvoja të pakëndshme në punë dhe emocione negative (zemërim, ankth, tension, frustrim ose depression). Puna perceptohet si një kërcënim për vetëvlerësimin dhe mirëqënien e mësuesit. Gjithashtu fjala stres përdoret për të shpjeguar nivelin e tensionit dhe të kërkesave që ushtrohen mbi individin. Stresi është tensioni fizik, ankthi që ndodh kur individi beson se kërkesat që ushtrohen ndaj tij janë përtej aftësive për t'i përballuar ato.⁸⁸

2.4.2 Çfarë janë teknikat e përballimit të stresit ?

Literatura në përgjithësi i klasifikon në mënyra të ndryshme teknikat e përballimit të stresit. Për shembull , sjellja përballuese ka të bëjë me menaxhimin e e problemit që shkakton stres ose me përmirësimin e mënyrave se si individi reagon emocionalisht ndaj problemit. Në këtë mënyrë ka teknika përballimi të fokusuar tek problemi dhe teknika përballimi të fokusuar tek emocionet. Për rrjedhojë teknikat e përballimit të stresit , të fokusuar tek problemi kanë të bëjnë me strategjitë që mund të zgjidhin problemin duke gjeneruar zgjidhje të ndryshme, duke matur kostot dhe përfitimet, duke përzgjedhur një mundësi dhe duke vepruar. Teknikat e përballimit të stresit që merren me emocionet kanë të bëjnë me të kuptuarit të ngjarjeve pozitivisht dhe me përdorimin e strategjive mbrojtëse si shmangja , minimizimi dhe distancimi. Individi i përdor teknikat përballuese të fokusuar tek emocionet në rastet kur beson se nuk mund të bëjë asgjë për të modifikuar kushtet e mjedisit që e rrethon. Në ndryshim nga kjo teknikat e fokusuar tek problemi përdoren kur kushtet perceptohen si të ndryshueshme. Teknikat e përballimit të stresit , personaliteti dhe mjedisi së bashku ndikojnë në pasojat që mund të sjellin situatat stresante në mirëqënien emocionale dhe kognitive të mësuesve .⁸⁹

⁸⁸ Coetze.M, Jansen.C and Muller.H(2009) Stress, coping resources and personality types: an exploratory study. Acta Academica 2009,41 (3): 168-200

⁸⁹ Montgomery.C and Rupp.A.A(2003) A meta- analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. University of Ottawa ,Canada

Holahan ,Charler , Moss dhe Rudolf ⁹⁰ në studimin e tyre mbi faktorët personal dhe kontekstual që ndikojnë në përdorimin e teknikave aktive ose shmangëse të përballimit të stresit , gjetën një marrëdhënie pozitive midis teknikave aktive ose pasive të përballimit të stresit dhe ngjarjeve negative të jetës. Individët që kishin më shumë burime personale ose ambientale në dispozicion përdornin më shumë teknika aktive të përballimit të stresit.

Teknikat e përballimit të stresit kanë të bëjnë me përpjekjet e vazhdueshme kognitive dhe sjellore të individit për të menaxhuar kërkesat e brëndshme ose të jashtme të cilat vlerësohen si të vështira. Ky përkufizim përmbledh tre aspekte të rëndësishëm . Së pari , teknikat e përballimit të stresit nënkuptojnë një proces të vazhdueshëm . Kjo do të thotë që duhet të kuptojmë se si individi mendon dhe vepron kur përballet me një situatë stresante dhe si ndryshon reagimi kur rreziku largohet. Duke e parë nga ky këndvështrim teknikat e përballimit të stresit reflektojnë ndryshim dhe jo stabilitet. Nëse do të trajtoheshin si stabilitet atëherë do të përbënte interes vetëm sjellja që çfaq inidividi në një situatë të caktuar. Së dyti teknikat e përballimit të stresit janë kontekstuale. Kjo ka të bëjë me vlerësimin që i bën individi kërkesave aktuale dhe burimeve që ka në dispozicion.Individi dhe mjedisi bashkëveprojnë për t'i dhënë formë teknikave për të përballuar stresin.Së treti , ka një përpjekje për të kuptuar nga se përbëhet një teknikë efektive dhe një teknikë joefektive për përballimin e stresit. Përballimi përkufizohet thjesht si një përpjekje për të përballuar kërkesat , pavarësisht nëse kjo përpjekje është e sukseshme ose jo. Kjo bie ndesh me modelin tradicional ego-psikologjik që e merr për të mirëqënë faktin se disa strategji janë më të papëlqyeshme se disa të tjera. Gjithashtu modeli ego-psikologjik bën dallimin midis një teknike përballimi nga një mekanizëm mbrojtës .Një teknikë përballimi mund të ndryshojë nga

⁹⁰ Holahan,Moss.C.J,Rudolf.H (1987) Personal and contenxtual determinants of coping strategies .Journal of Personality and Social Psychology ,Vol52(5),946-955

një mekanizëm mbrojtës vetëm nëqoftë se plotëson një kriter të caktuar si psh: të bazohet tek realiteti.⁹¹

2.4.3. Teoria psikanalitike për teknikat e përballimit të stresit .

Zanafilla e studimeve mbi teknikat e përballimit të stresit është përshkrimi psikanalitik i mekanizmave mbrojtës . Këndvështrimi psikanalitik për teknikat e përballimit bazohet tek individi. Karakteristikat e personalitetit janë shkaku kryesor që përcakton se si individi do të përballojë stresin. Sjelljet që çfaq individi për të përballuar stresin nuk kanë të bëjnë me mjedisin. Të gjitha sjelljet , ndjenjat dhe aktiviteti kognitiv ndikohen nga karakteristikat e personalitetit. Struktura e personalitetit formohet që në fëmijëri .Mekanizmat mbrojtës janë rrugët që përdor ego për të reduktuar ankthin. Sjelljet janë një mënyrë e shprehjes së mekanizmave mbrojtës. Nga ky këndvështrim individi mund të përpiqet të mos mendojë për problemet, konfliktet madje t'i mohojë ose t'i harrojë ato. Individi që ndërvepron agresivisht i'a atribuon zemërimin e vet dikujt tjetër. Një individ që e përballon me pjekuri stresin mund t'a ndrydhë zemërimin dhe të nxjerri një mësim të vlefshëm për situatën e rradhës.⁹²

Psikanaliza e përkufizon "përballjen " si mohim, represion, intelektualizim dhe sjellje që ndihmojnë në zgjidhjen e problemit .Të gjitha këto kryhen për të reduktuar ankthin dhe gjëndje të tjera stresante emocionale . Teknikat e përballimit të stresit shihen si përgjigje ndaj emocioneve dhe kanë për funksion uljen e tensionit. Modeli psikanalitik fokusohet tek mendimet ,ruajtja e kontaktit me realitetin dhe fleksibiliteti.⁹³

2.4.4 Teoria psikanalitike e Haan për teknikat e përballimit të stresit .

Njerëzit në përgjithësi ,përpiqen të përballojnë stresin kur munden dhe mbrohen kur duhet të mbrohen. Zakonisht përdoret një gërshetim i teknikave të përballimit të stresit

⁹¹ Folkman.S,Lazarus.R.S,Schatter.C.D, De Longis.A,Green.R.J (1986) Dynamics of a stressful Encounter: Cognitive Appraisal,Coping, and Encounter Outcomes . Journal of Personality and Social Psychology. Vol.50,No.5,992-1003

⁹² Aldwin,C.M.(2007) .Stress,Coping and Development .New York:The Guilford Press.2ed,fq.100-101.

⁹³ Monat.A, Lazarus.R.S (1991) Stress and Coping .Columbia University Press; Third Edition .fq.207

dhe mekanizmave mbrojtës . Përballimi i stresit është i sukseshëm kur individi fiton kontroll mbi sjelljet e veta dhe kalon gradualisht nga mekanizmat mbrojtës tek teknikat përballuese. Sipas Haan individët mund të përdorin teknika racionale kur nuk përjetojnë nivele shumë të larta stresi dhe mekanizma mbrojtës kur përjetojnë nivele shumë të larta stresi. E përbashkëta e teorive psikanalitike është që përdorin metoda cilësore , si psh : intervista për të matur strategjitë përballuese.⁹⁴

2.4.5 Teknikat e përballimit të stresit si tipar i personalitetit

Tiparet e personalitetit përcaktojnë mënyrat e përballjes me situatat jetësore. Personaliteti përcakton mënyrat se si kuptohet stresi dhe teknikat që përdoren për t'u përballur me stresin. Individët që përdorin teknika bashkëpunuese për përballimin e stresit pranojnë këshillat e të tjerëve. Individët që përdorin teknika sociale të përballimit të stresit janë më të dhënë pas bisedave me të tjerët dhe takimeve por nuk janë të varur prej tyre. Introvertët përdorin teknika të bazuara tek minimizimi , mohimi dhe racionalizimi i situatave . Individët agresivë dhe dominues përdorin teknika që bazohen tek ushtrimi i forcës . Ata janë të prirur të mposhtin problemin aq sa nuk ndërjegjësohen për dëmet që i shkaktojnë vetes. Individët që përdorin një stil të respektueshëm përballimi janë konformistë dhe kanë axhenda të ngurta e të përcaktuara qartë . Kurse individët që përdorin teknika të bazuara tek emocionet janë zakonisht vetësakrifikues. Ndikimi i personalitetit çfaqet veçanërisht tek njerëzit emotive të cilët raportojnë më shumë situata stresante. Mënyrat më të zakonshme të përballimit të stresit janë përdorimi i alkoolit, drogave ose mohimi. Studimet tregojnë se personaliteti ndikon mënyrën e përballimit të stresit por nga ana tjetër mënyrat e përballimit të stresit luajnë rolin e ndërmjetësuesit midis personalitetit dhe stresit. Personaliteti luan më shumë rol në teknikat e përballimit të stresit të fokusuara tek emocionet se sa tek teknikat përballuese të fokusuara në zgjidhjen e problemeve.⁹⁵

⁹⁴ Aldwin, C.M. (2007) .Stress, Coping and Development .New York: The Guilford Press. 2ed, fq. 106-107

⁹⁵ Po aty, fq. 110, 112, 113

2.4.6 Modeli transaksional i Aldwin për teknikat e përballimit të stresit

Modeli transaksional i Aldwin shpjegon marrëdhënien midis personalitetit dhe teknikave të përballimit të stresit. Sipas këtij modeli , individët që kanë prirje të udhëheqin pritet që të përdorin më shumë teknika të fokusuara tek zgjidhja e problemeve. Nëse strategjitë që përdorin rezultojnë të sukseshme atëherë do të forcohet perceptimi për aftësitë që kanë për të udhëhequr. Në mënyrë të ngjashme individët emotivë do të përdorin strategji të fokusuara tek emocionet . Nëse nuk i përballojnë siç duhet problemet atëherë do të humbasin besimin në aftësitë e veta. Individët emotivë që i zgjidhin siç duhet problemet , do të fitojnë më shumë besim dhe nivelet e neuroticizmit do të ulen .⁹⁶

2.4.7 Teoria kognitive për teknikat e përballimit të stresit .

Sipas teorisë kognitive mënyrat që individi zgjedh për të përballuar stresin varen nga katër faktorë: vlerësimi i situatës, përshtatja e teknikave sipas problemit ose situatës, teknikat e fokusuara tek emocionet janë po aq të rëndësishme sa teknikat e fokusuara tek problemi dhe së fundi fokusimi tek aspektet pozitive të teknikave. Kjo e fundit nënkupton që disa forma të menduarit jo gjithmonë kanë funksion negativ si psh : mohimi mund të mos jetë vetëm negativ por mund të shërbejë për të ruajtur besimin në situata të vështira.⁹⁷

2.4.8 Llojet e teknikave të përballimit të stresit .

⁹⁸Ka disa mënyra për të grupuar teknikat e përballimit të stresit. Dy nga kategoritë më të përgjithshme janë teknikat e përballimit të stresit të fokusuara tek zgjidhja e problemit dhe teknikat e përballimit të stresit të fokusuara tek rregullimi i emocioneve. Teknikat e përballimit të stresit që fokusohen tek zgjidhja e problemit janë të përshtatshme për të menaxhuar stresorët e kontrollueshëm. Teknikat e përballimit të stresit të fokusuara tek emocionet janë më të përshtatshme për të menaxhuar ndikimin e stresorëve që nuk

⁹⁶ Po aty, fq.113

⁹⁷ Po aty, fq.115,116

⁹⁸ Monat.A, Lazarus.R.S (1991) Stress and Coping .Columbia University Press; Third Edition .fq.216

mund t'i kontrollojmë. Por teknikat e përballimit të stresit mund të ndahen edhe ndryshe . Bazuar në diferencat individuale teknikat e përballimit të stresit mund të jenë aktive ose pasive. Teknikat shmangëse janë më të përshtatshme për të përballuar kërcënime afatshkurtër, kurse teknikat aktive janë më të përshtatshme kur stresorët që veprojnë për një kohë të gjatë dhe që kërkojnë një vëmendje më të madhe. Teknikat shmangëse të përballimit të stresit duken më efikase kur sapo ka filluar situata stresante në krahasim me teknikat aktive të përballimit të stresit .Kurse teknikat aktive të përballimit të stresit duke qënë se kërkojnë më shumë përkushtim shoqërohen me rezultate më pozitive.⁹⁹

Teknikat e përballimit të stresit tek mësuesit , ndahen në teknika aktive ose paliative. Teknikat aktive të përballimit të stresit janë direkte . Këto kanë të bëjnë me çdo gjë që një mësues mund të bëjë për të eliminuar burimin e stresit, si psh: të qënurit më i organizuar, përfitimi i njohurive të reja , aftësimi dhe përvoja e punës . Teknikat pasive ose paliative janë teknika mendore si : përpjekjet për të ndryshuar perceptimin ndaj një situatë , ose fizike si përfshirja në aktivitete që e bëjnë një mësues të ndihet i relaksuar , duke çliruar ankthin dhe tensionin. Teknikat pasive nuk merren me stresin në mënyrë direkte por zvogëlojnë ndjenjën e stresit. Mësuesit që kryejnë aktivitetete të lehta fizike , që meditojnë ose që ndjekin një hobi apo përfshihen në aktivitete çlodhëse konsumohen më pak.¹⁰⁰

2.4.9. Teknikat proaktive të përballimit të stresit.

Greenglass ¹⁰¹ në një studim mbi teknikat proaktive të përballimit të stresit sjell një këndvështrim të ri .Studime të tjera janë fokusuar tek pavetëdija për të kuptuar teknikat e përballimit , kurse ky këndvështrim fokusohet tek vetëraportimet. Individu pyetet se çfarë sjelljesh kryen për të përballuar stresin kur përballet me stresin. Kjo përbën thelbin e teorisë së Lazarus dhe Folkman për teknikat e përballimit të stresit . Për këtë arsye përkufizimi më i pranuar është se : teknikat e përballimit të stresit janë përpjekjet për të

⁹⁹ Suls,J,Fletcher.B (1985) The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies ;a meta-analysis .Health Psychology .4(3);249-88 (Abstrakt)

¹⁰⁰ Coetze.M,Jansen.Cand Muller.H(2009) Stress, coping resources and personality types: an exploratory study.Acta Academica 2009,41 (3): 168-200

¹⁰¹ Greenglas ,E.(2002) Proactive Coping. Oxford University Press,(fq.37-62)

ndryshuar sjelljet dhe kognicionet në funksion të menaxhimit më të mirë të stresit. Teknikat proaktive të përballimit të stresit ndryshojnë nga teknikat reaktive të përballimit të stresit sepse kanë për funksion menaxhimin e stresit para se të ndodhë stresi kurse teknikat reaktive janë strategji që përdoren pasi ka zënë vend stresi. Në këtë këndvështrim përballimi shihet si një qasje pozitive ndaj stresit që fokusohet në përmirësimin e cilësisë së jetës . Teknikat proaktive ndryshojnë nga teknikat tradicionale të përballimit të stresit për tre arsye : Së pari : teknikat proaktive fokusohen tek e ardhmja duke krijuar burime për përballimin e stresit . Teknikat reaktive përballen me ngjarje stresante me qëllim që të kompesojnë humbjet ose dëmtimet. Së dyti : teknikat reaktive merren me përballimin e rreziqeve, kurse teknikat proaktive merren me menaxhimin e qëllimeve. Individët që përdorin teknika proaktive të përballimit të stresit , i perceptojnë rreziqet dhe kërkesat por nuk i shikojnë si kërcënim .Së treti : teknikat proaktive ndikohen nga shtypa më pozitive , për këtë arsye ndryshon kuptimi për rreziqet në krahasim me teknikat reaktive që i perceptojnë rreziqet si sfida.

2.4.10. Faktorët situativë që ndikojnë teknikat e përballimit të stresit.

Faktorët situativë luajnë rol të rëndësishëm në rezultatet që japin teknikat e përballimit të stresit , pasi e njëjta teknikë mund të ketë efekte të ndryshme në situata të ndryshme. Teknikat e fokusuara tek zgjidhja e problemeve ulin shkallën e përjetimit të simptomave psikologjike në situata që vlerësohen si të kontrollueshme , kurse teknikat e fokusuara tek emocionet shoqërohen me më pak simptoma në situata që janë vlerësuar paraprakisht si të pakontrollueshme. Zakonisht individët përdorin teknika të fokusuara tek zgjidhja e problemeve në situata që nuk mund t'i kontrollojnë.¹⁰²

¹⁰² Aldwin,C.M.(2007) .Stress,Coping and Development .New York:The Guilford Press.2ed,fq.184

2.4.11.Konsumimi dhe teknikat e përbalimit të stresit tek mësuesit .

Mësuesit që përdorin teknika pasive ose që i shmangen situatave stresante janë më të prirur për tu konsumuar se sa mësuesit që përdorin teknika aktive¹⁰³. Po ashtu mësuesit e konsumuar e kanë më të vështirë të përballojnë sfidat e profesionit .¹⁰⁴ Është e kuptueshme rëndësia e marrëdhënies midis konsumimit dhe teknikave të përbalimit të stresit.

Në studimin e Chan,Chen dhe Shong¹⁰⁵ me 6000 mësues në Hong Kong ku shumica e mësuesve kishin më shumë se 5 vite përvojë pune ,u gjet se : teknikat kryesore që përdornin mësuesit për të menaxhuar stresin ishin : gjumi, bisedat me fqinjët dhe miqtë , vetërelaksimi dhe televizioni.Nga të gjitha teknikat që përdoreshin , ushtrimet fizike dhe sporti përdoreshin më rrallë. Mësueset femra ishin më të prirura të flinin gjumë, të bisedonin me fqinjët dhe miqtë , të shikonin tv ose të dilnin për të bërë pazar . Kurse mësuesit e gjinisë mashkullore e menaxhonin stresin më së shumti duke dëgjuar muzikë ose duke u angazhuar në aktivitetet sportive . Në përgjithësi u vu re se stili i jetës dhe aktivitetet që zgjidhnin meshkujt ishin më të shëndetshëm se aktivitetet që zgjidhnin femrat.

Po ashtu në një studim të Montgomery dhe Rupp¹⁰⁶ që analizonte 78 studime mbi stresin tek mësuesit midis viteve 1998-2003 u pa se ka lidhje midis konsumimit , teknikave të përbalimit të stresit ,reagimet emocionale dhe personalitetit . Madje reagimet emocionale negative ndaj stresit ndikojnë në përdorimin e teknikave aktive ,

¹⁰³ Chan.D.W,Hui.E.K.P(1995) Burnout and coping among Chinese secondary school teachers in Hong Kong.British journal of Educational Psychology .Vol.65,issue 1,pages (15-25)(abstrakti u aksesua online me 17.10.2014)

¹⁰⁴ Wang'eri .T , Okello.L.W (2014) Role overload , teacher-pupil-Ration, school type,years of teaching experience,Gender and Burnout as factors related to work stress among primary school teachers in Kasarani Division,Nairobi Conty,Kenya,Global .Journal of Human Social Science : G Linguistic and Education. Vol 14,issue1, USA, version 1.o

¹⁰⁵ Chan.A.H.S,Chen.K and Chong (2010) Work Stress of Teachers from primary and Secondary Schools in Hong Kong. Proceedings of the International Multiconference of Engineers and Computer Scientists ,vol III, march 17-19,2010. Hong Kong.

¹⁰⁶ Montgomery.C , Rupp.A.A(2003) A meta- analysis for exexploring the diverse causes and effects of stress in teachers. University of Ottawa ,Canada

në personalitet dhe konsumim. Teknikat pasive të përballimit të stresit bëjnë që individi të reagojë keq emocionalisht dhe rrjedhimisht shpien në konsumim. Gjithashtu individi mund të konsumohet si pasojë e stresit , si pasojë e dështimit të përdorimit të mekanizmave mbrojtës ose kur teknikat e përballimit nuk japin rezultat prej një kohë të gjatë .

Lloji i teknikave që përdorin mësuesit për përballimin e stresit jo vetëm që ndikon shëndetin e mësuesve por përdorimi i teknikave aktive ul efektet negative të stresit dhe rrjedhimisht konsumimin.¹⁰⁷

Ekziston një lidhje pozitive midis teknikave shmangëse të përballimit të stresit dhe pasojave negative të stresorëve si sasia e punës, kushtet e punës, mungesa e motivimit të nxënësve dhe mungesa e mbështetjes nga shteti. Teknikat e përballimit të stresit janë një variabël i rëndësishëm që ka lidhje me konsumimin. Konkretisht , një këndvështrim pozitiv ndaj problemit shpie në arritje më të larta kurse strategjitë shmangëse shtyjnë drejt rraskapitjes emocionale dhe depersonalizimit . Teknikat e fokusuara tek zgjidhja e problemit ndikojnë në nivelin e depersonalizimit dhe rraskapitjes emocionale tek mësuesit , që rrjedhimisht është më i ulët. Këto rezultate janë në përputhje me shumë studime mbi marrëdhënien midis konsumimit dhe teknikave të përballimit të stresit .¹⁰⁸

Teknikat aktive të përballimit të stresit të cilat fokusohen tek zgjidhja e problemeve ,relaksimi, përpjekjet për të gjetur një kuptim pozitiv të ngjarjeve , të kërkosh mbështetje sociale dhe emocionale janë të gjitha teknika pozitive të përballimit të stresit . Me anë të këtyre teknikave mësuesit reduktojnë ndjenjën e pavlefshmërisë .¹⁰⁹

Individët e tipit A mund të çfaqin reagime negative ndaj punës dhe sjellje problematike . Tipat A konsumojnë më shumë duhan , madje e kanë më të vështirë të lënë duhanin

¹⁰⁷ Antoniou.A.S,Ploumpi.A , Ntalla.M (2013)Occupational Stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education:The role of coping strategies. Psychology.vol.4,No.3A,349-355 Publikuar Online Mars 2013 . SciRes (<http://www.scirp.org/journal/psych>)

¹⁰⁸ Po aty, fq.350

¹⁰⁹ Sadeghi .K , Kherzlou.S (2014) Burnout among language Teachers in Iran : Do sociodemographic characteristics Matter? Social and Behavioral Sciences 98 (2014) 1590-1598 www.sciencedirect.com(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>)

në krahasim me tipat B. Duhanpirja është e lidhur me stresorët e profesionit, ngarkesën në punë, paqartësitë për të ardhmen dhe konfuzionin e roleve.¹¹⁰

Duke studiuar teknikat e përballimit të stresit tek mësuesit e shkollave të mesme vihet re se mësuesit kanë nevojë për mbështetje personale dhe organizacionale, në mënyrë që të përballojnë stresin. Stresi mund të përballohet duke zhvilluar teknika të reja përballuese ose duke larguar vëmendjen nëpërmjet humorit dhe aktivitetit fizik. Mësuesit duhet të përmirësojnë aftësitë e tyre problemzgjdhëse. Kërkohen teknika të mira të fokusuara tek problemi ose tek emocionet si psh: të folurit për problemin dhe meditimi. Teknikat joefektive të menaxhimit të stresit janë shkaku kryesor i stresit. Mësuesit duhet të zhvillojnë teknika që i ndihmojnë për të ndarë jetën private nga puna. Teknikat efikase të menaxhimit të stresit janë të rëndësishme pasi mësuesit që nuk përdorin teknika efektive janë ata që mungojnë më shumë në punë dhe që kanë prirje të braktisin profesionin. Ashtu siç theksohet gjithmonë kur flitet për stresin edhe në rastin e mësuesve nuk janë stresorët e fuqishëm ato që i detyrojnë mësuesit të lënë profesionin por stresorët e përditshëm. Gjithsesi ndër teknikat që përdoren më shumë për përballimin e stresit janë: të folurit për problemet me kolegët, delegimi i problemeve tek drejtuesit ose kolegët. Gjithashtu edhe disa teknika më të larmishme si ushtrimet fizike apo socializimi.¹¹¹

Teknikat efektive të përballimit të stresit mund të mësohen. Stresorët e përditshëm me të cilët përballen mësuesit rrisin nivelin e konsumimit të tyre. Për të përballuar stresorë të ndryshëm si: presioni administrativ, nxënësit e padisiplinuar, ngarkesa me shumë detyra dhe kushtet e vështira të punës, mësuesit duhet të mësojnë teknika të reja. Këto teknika shërbejnë për t'u ndërgjegjësuar për emocionet e tyre dhe për t'u ndjerë më të suksesshëm. Është e rëndësishme të mësojnë të reagojnë pozitivisht, të shprehin

¹¹⁰ Fletcher.B (1988) Causes, Coping and consequences of stress at work: The Epidemiology of Occupational Stress. C.L.Cooper and R.Payne .fq.20

¹¹¹ Kerr.Robert A ;Breen.Jessica;Delaney, Mary;Kelly.Claire; and Miller,Kristen,(2011) A Qualitative Study of Workplace Stress and Coping in Secondary Teachers in Ireland," Irish Journal of Applied Social Studies :vol.11:iss 1, Article 3 , fq.28

ndjenjat , të ndërgjegjësohen për veprimet që bëjnë , të ushtrohen , të kenë kujdes me dietën ushqimore dhe gjumin.Gjithashtu të përdorin më shumë strategji të fokusuara tek problemet dhe të hartojnë një plan për të përmirësuar ato fusha të jetës të cilat për momentin nuk po funksionojnë siç duhet.¹¹²

2.5. Këndvështrime teorike mbi karakteristikat e personalitetit.

Për të kuptuar më mirë karakteristikat e personalitetit , duhet të përshkruajmë në mënyrë të përmblendhur se çfarë përfaqëson personaliteti.

Tunde dhe Oladipo¹¹³ në studimin e tyre që analizonte personalitetin dhe vetëvlerësimin në raport me konsumimin tek mësuesit , koncepti i personalitetit është shumëdimensional dhe për rrjedhojë përkufizimet mbi të janë të ndryshme. Personaliteti ka të bëjë me sjelljet karakteristike dhe mënyrat e të menduarit që përcaktojnë përshtatjen e individit në mjedisin përreth. Gjithsesi edhe në këtë studim përmendet përkufizimi i Allport për personalitetin . Sipas Allport personaliteti është një entitet i organizuar, i qëndrueshëm, subjektiv që e bën secilin prej nesh unik dhe të ndryshëm nga të tjerët. Me fjalë të tjera personaliteti është një bashkësi e vendimeve që ka marrë individi gjatë jetës dhe mësimëve që ka fituar. Faktorët që ndikojnë në zhvillimin e personalitetit janë të trashëguar, gjenetik dhe mjedisorë.

Edhe Pettijohn¹¹⁴ bazohet në përkufizimin e Allport për të përshkruar personalitetin, pavarësisht teorive të ndryshme që ekzistojnë . Kështu , personaliteti është shuma totale e të gjithë gjërave që përbëjnë një person : veprimet , mendimet dhe ndjenjat. Personaliteti është shuma e sjellje perceptimeve, mendimeve që karakterizojnë përshtatjen e një personi në jetë.

¹¹² Gold.Y and Roth R.A (2005) Teachers managing stress and preventing burnout,fq.66

¹¹³ Tunde.A.O ,Oladipo.O.C (2013) Influence of personality and self-esteem on teachers' prones to burnout syndrome in Lagos Metropolis.American Journal of applied Psychology .vol.1,No.1 .fq. 7-13

¹¹⁴ Pettijohn.T (1996) Psikologjia nje Hyrje konçize . botimi II, faqe.390.

Rashid, Tahira dhe Akhter¹¹⁵ i referohen përkufizimit të Callahan. Personaliteti mund të përkufizohet si një strukturë dinamike e tipareve dhe karakteristikave të sjelljes që janë unike për individin . Me tipar do të kuptojmë prirjen për t'u sjellë në një mënyrë të caktuar . Mkoji dhe Sikalieh¹¹⁶ bazohen në përkufizimin e Colquitt të vitit 2009 , i cili i shpjegon tiparet e personalitetit si struktura brenda individit. Me anë të këtyre strukturave shpjegohen karakteristikat që çfaqim në të menduar, në sjellje dhe emocione.

2.5.1 Karakteristikat e tipit A ,B dhe T të sjelljes

Tipi A i sjelljes është përshkruar për herë të parë nga mjekët kardiologë Meyer Friedman dhe Ray Rosenman në vitin 1959. Në vitet 1950 Friedman dhe Rosenman teksa kryenin kërkime tek pacientët me probleme kardiake e përkufizuan Tipin A të sjelljes si : një tërësi veprimesh dhe emocionesh që mund të vihen re tek çdo individ i cili është i përfshirë agresivisht në mënyrë kronike për të përmbushur shumë objektiva në të njëjtën kohë.¹¹⁷

Njerëzit e Tipit A janë ambiciozë, konkurues, të paduruar , armiqësorë dhe mungesa e kohën përbën gjithmonë një problem të madh për ta¹¹⁸. Individët që nuk i kanë karakteristikat e mësipërme i përkasin Tipit B.¹¹⁹

¹¹⁵ Arif.M.I,Rashid.A,Tahira.A , Akhter.M (2012) Personality and teaching : An investigation into prospective teacher's personality. International Journal of Humanities and Social Science .Vol.2, No.17, fq.161-171

¹¹⁶ Mkoji.D, Sikalieh.D (2012) . The influence of Personality Dimensions on Organizational Performance . International Journal of Humanities and Social Science .Vol .2,No.17,fq.184-194

¹¹⁷ Frances,A.J and Ebele,I.M (2012) Recognizing Type A Behaviour Pattern among Doctoral Students .Educational Research Journals Vol.2(9),fq.300-307.

¹¹⁸ Conte M.J ,Nguyen F.C and Yama M.S (2014) “ Type A Behavior Pattern (Coronary prone personality) in Oxford Bibliographies Online : Psychology , <http://www.oxfordbibliographies.com/view/document/obo-9780199828340/obo-9780199828340-0117.xml>(accessed 18-oct-2014)

¹¹⁹ Smith.T.W,Houston.B.K, Zurawski.R.M(1985) The Framingham Type A Scale : Kardiovaskular and Cognitive –behavioral responses to interpersonal challenge. Motivation and Emotion ,vol.9,No.2,fq.124

Sipas Steinberger , cituar nga Monat dhe Lazarus ¹²⁰ , tipi A i sjelljes fillon të zhvillohet në adoleshencë ose në rininë e hershme si një formë kompensimi . Ky kompensim është i nevojshëm për arsye se para moshës së adoleshencës kanë ekzistuar karakteristika të tjera që nuk kanë të bëjnë me tipin A të sjelljes.

Kurse Tipi B i sjelljes ka këto karakteristika : teleron të tjerët pa qënë e nevojshme të irritohet në situata stresante apo të shfaq shenja armiqësie,pranon se të gjithë njerëzit përfshirë edhe veten mund të gabojnë, nuk ndjen nevojën t'i korrigjojë të tjerët kur flasin ose kur bëjnë gabime gramatikore. Për Tipin B është e rëndësishme që njeriu t'i kuptojë gabimet dhe të mësojë prej tyre. Vetëvlërësimi nuk ndikohet nga korrigjimi i gabimeve të të tjerëve . Tipi B Ka durim kur flasin të tjerët. Është një dëgjues i qetë , nuk ndërpret të tjerët madje kur është duke folur mirëpret kritikën. Kur ka shumë punë për të bërë , delegon punët që mund t'i kryejnë të tjerët pasi beson se të tjerët kanë aftësitë e duhura. Shmang egoizmin e tepërt.Gjithashtu Tipi B gjen kohë për aktivitetet që i pëlqejnë dhe në përgjithësi qëndron brënda kontureve të personalitetit që ka shfaqur që në adoleshencën e vonë ose në rininë e hershme.¹²¹

Sipas McLeod¹²² vlen të përmendet studimi longitudinal i Friedman & Rosenman . Ky studim zgjati 8 vjet dhe kampioni përbëhej nga meshkuj. Të dhënat treguan se individët e Tipit A vuanin nga problemet me zemrën dy herë më shumë se individët e Tipit B. Në fund të studimit 70 % e meshkujve të Tipit A kishin shfaqur probleme të sëmundjeve koronare të zemrës.Tipi A i sjelljes i bën individët më të prirur për t'u prekur nga sëmundjet që lidhen me stresin. Individët e Tipit A kanë më shumë hormone të stresit , gjë që me kalimin e kohës i shpie drejt sëmundjeve të lidhura me stresin. Në studimet ku kampioni përbëhej nga femrat nuk ka rezultuar ndonjë diferencë e konsiderueshme midis Tipit A dhe Tipit B të sjelljes . madje as nuk ka ndonjë të dhënë për pasojat që kanë në shëndet. Kjo tregon se teknikat e përballimit të stresit janë një

¹²⁰ Monat,A, Lazarus.R.S (1991) Stress and Coping .Columbia University Press; Third Edition,fq.282 .

¹²¹ Friedman.M(1996) Type A Behavior; It's Diagnosis and Treatment .fq.14 Amazon.com .Springer Science and BusinessMedia .USA

¹²² McLeod.S.A (2011).Type A Personality. <http://simplypsychology.org/personality-a.html>

faktor po kaq i rëndësishëm sa personaliteti. Sigurisht që duhen studjuar edhe variabla të tjerë si duhanpirja ose stili i jetës.

Krahas karakteristikave të përmendura nga studimet e mësipërme ,Tipi A i sjelljes lidhet me problemet shëndetësore si :presioni i lartë i gjakut, aktiviteti i lartë endokrin dhe arterioskleroza.¹²³

Karakteristikat e tipit A të sjelljes vihen re më së shumti tek njerëzit që janë në garë me kohën. Tipat A i kryejnë punët shpejt , flasin shpejt , përpiqen të kryejnë shumë punë njëkohësisht. Janë të paduruar dhe armiqësorë. Padurimi i bën që të ndërpresin të tjerët kur flasin. Tipat A përdorin sasinë si matës të suksesit të tyre. Kjo nënkupton : sasinë e parave, të arritjeve , të përgjegjësive që mbajnë mbi supe etj. Kjo nuk do të thotë se Tipat B nuk përjetojnë stres por kanë aftësinë të mos alarmohen kur përballen me sfida të reja. Ata ndryshojnë nga tipi A edhe për nga presioni i gjakut ose reaksione të tjera biokimike.¹²⁴

Në një studim longitudinal të kryer nga Hintsu,Jokela, Pulkki,Raback dhe Keltikangas¹²⁵ ,u gjet se karakteristikat e Tipit A ndryshonin me kalimin e moshës. Konkretisht ,agresiviteti ulej me kalimin e moshës kurse ndjenja e padurueshmërisë , nxitimi dhe karakteristikat e përgjithshme të Tipit A rriteshin me kalim e moshës. Vetëm dëshira për të drejtuar nuk ndryshonte me kalimin e viteve.

Kërkimet mbi Tipin A të sjelljes kanë matur karakteristikat e qëndrueshme dhe i kanë krahasuar me karakteristikat situative . Është vënë re se ndërkohë që disa tipare të personalitetit si psh: ekstraversioni , janë të lindura , karakteristikat e Tipit A të sjelljes janë më shumë një reagim ndaj ngacmuesve të mjedisit dhe ndikohen nga kultura dhe

¹²³ Smith.T.W,Houston.B.K, Zurawski.R.M(1985) The Framingham Type A Scale : Cardiovascular and Cognitive –behavioral responses to interpersonal challenge. Motivation and Emotion ,vol.9,No.2,fq.124 dhe abstrakt.

¹²⁴ Batigün.A.D and Sahin.N.H (2006) Type A Personality and Job Satisfaction . Two scales for job stress and health psychology research. Turkish journal of Psychiatry.17(1), fq. 1-13

¹²⁵ Hintsu.T,Jokela.M,Pulkki.R.L,Keltikangas.J.L (2013) Age and Cohort –Related Variance of Type –A Behavior Over 24 Years :The young Finns Study . International Journal of Behavioral Medicine (Abstrakt , i aksesuar online 5.11.2014)

lloji i punës. Për shembull, shumë profesione ushtrojnë presion për shkak të kërkesave të shumta duke i detyruar punonjësit të shqetësohen nëse punët nuk janë kryer saktë dhe në kohën e duhur. Gjithashtu në disa vende pune pasojat e gabimeve kanë kosto të lartë, kështu që efikasiteti bëhet tepër i rëndësishëm. Profesione të tjera thjesht krijojnë me shumë stres seç duhet, duke i shtyrë njerëzit të humbasin durimin, të stresohen më shumë, të shfaqin më shumë karakteristika sjellore të Tipit A. Ndërkohë individë të tjerë kanë një prirje që i'u lind natyrshëm për të qënë më të nxituar ose që i'u shkaktohet nga stili i jetës.

Nga ana tjetër për sa i përket ndikimit të gjeneve, në një studim me prindër dhe fëmijët e tyre gjetën se prindërit e fëmijëve të Tipit A ishin më aktivë dhe më pak diskriminues kur fëmijët e tyre përballëshin me sfida. Fëmijët e Tipit A i etiketonin më shumë prindërit e tyre si ndëshkues në krahasim me fëmijët e Tipit B. Tek fëmijët e Tipit A ishte babai që çfaqte më shumë sjellje të Tipit A kurse tek fëmijët e Tipit B ishin nënat që i shtynin të përpiqeshin më shumë edhe pse kjo nuk ishte shumë e dukshme.

Krahas Tipit A dhe Tipit B të sjelljes, ekziston një profil i përzier që quhet Tipi AB për njerëzit që nuk mund të dallohen se cilës kategorie i përkasin. Gjithashtu pasojat e Tipit A të sjelljes në shëndet dhe në stilin e jetës janë të shumta. Hipertensioni, sëmundjet e zemrës, stresi në punë, probleme me metabolizmin, izolim social janë disa nga pasojat. Veçanërisht izolimi social shprehet nëpërmjet alienizimit, qëndrimin shumë gjatë në punë dhe kohës së kufizuar në dobi të marrëdhënieve.

Përsa i përket karakteristikave fizike më të dukshme të Tipit A të sjelljes vërehet: një shprehje tensioni në fytyrë (buzë të rrudhura), shtrëngim i dhëmbëve, rrrathët e zinj të syve, djerësitje në fytyrë, kryesisht në pjesën e ballit. Tipi B i sjelljes karakterizohet nga qetësia dhe gjithmonë prezantohet si i kundërti i Tipit A.¹²⁶

Kurse, tipi i fortë i personalitetit ose Tipi T në literaturë njohet si kërkues i përjetimeve. Është vënë re se Tipi T është i prirur të gjejë punë shpejt dhe thjeshtë, pa u përballur me vështirësi të mëdha, madje është i prirur të kryejë punë të

¹²⁶ Frances, A.J and Ebele, I.M (2012) Recognizing Type A Behaviour Pattern among Doctoral Students .Educational Research Journals Vol.2(9), fq.300-307. <http://www.resjournals.com/ERJ>

rëndësishme .Fakti që tipi T e ka të thjeshtë për të gjetur punë lidhet me prirjen për të kërkuar përjetime . Tipat që kërkojnë përjetime e kanë më të lehtë të gjejnë një punë me kohë të plotë se sa tipat që nuk kërkojnë përjetime . Në përgjithësi karakteristikat e Tipit T lidhen edhe me suksesin.¹²⁷

Sipas Monat dhe Lazarus¹²⁸ ku citohet kryesisht puna e kryer nga studiuesit Maddi dhe Kobasa mbi Tipin T , theksohet se studimi i tipit të fortë të personalitetit ka të bëjë me nevojën për të kuptuar se përse disa njerëz nuk sëmuren edhe kur përjetojnë nivele të larta stresi . Për shumë studiues personaliteti ka të bëjë me të qënurit i shëndetshëm. Tipi i fortë lidhet me disa karakteristika kryesore si : aftësia për të patur nën kontroll pothuajse çdo gjë me të cilën individi përballlet në jetë , të qënurit i përkushtuar në fusha të ndryshme sidomos ndaj vetes ,qëllimeve dhe prioriteteve . Gjithashtu të kuptuarit e ndryshimit si sfidë. Janë pikërisht këto tre karakteristika si kontrolli , përkushtimi dhe sfida që formojnë personalitetin e fortë. Interes paraqet edhe mënyra se si lind Tipi i fortë .Karakteristikat e tipit T të personalitetit ndikohen nga klima familjare . Prindërit që janë mjaftueshëm të afërt , shpërblyes dhe mbështetës ndihmojnë zhvillimin e individualitetit të fëmijës. Gjithsesi ajo ç'ka është provuar me siguri është që personaliteti i fortë nuk ndikohet nga situata ekonomike apo sociale . Kjo do të thotë se edhe pse personaliteti i fortë fillon të zhvillohet në fëmijëri avantazhet sociale dhe financiare nuk luajnë asnjë rol në zhvillimin e tipareve të tipit të fortë.

2.5.2. Teoritë psikologjike që shpjegojnë tipin A të sjelljes .(Psikanaliza dhe teoria e Rogers)

Shumica e kërkimeve që sygjeron literatura ,mbi tipin A të sjelljes janë të fokusuar tek sjellja e dukshme . Teoritë tradicionale e shikojnë tipin A të sjelljes si shprehje të çrregullimit obsesiv –kompulsiv gjë që duket edhe nga termi ”workaholic”, term i cili

¹²⁷ Semeijn.J, Velden.R.V and Boone.C (2000) Personality Characteristics and Labour Market Entry an exploration.fq. 5

¹²⁸ Monat.A, Lazarus.R.S (1991) Stress and Coping .Columbia University Press; Third Edition fq.184, fq.252

përdoret vazhdimisht si sinonim i tipit A . Të tjerë autorë besojnë se Tipi A i sjelljes është shprehje e një çrregullimi që ka ekzistuar më parë më shumë se sa një formë e pashpjegueshme e një çrregullimi aktual.

Nëse e shikojmë Tipin A të sjelljes si shprehje të çrregullimit obsesiv-kompulsiv , atëherë kjo karakteristikë mund të shpjegohet me anë të teorive ekzistuese për çrregullimin obsesiv-kompulsiv.

Sipas teorisë psikanalitike simptomat obsesive-kompulsive lindin si një nevojë për t'u mbrojtur nga ankthi. Në këtë mënyrë përmbajtja që mund të shkaktojë vuajtje pengohet të dalë në sipërfaqe dhe mbetet në pavetëdije. Tipat A e mbushin jetën me aktivitete që kanë lidhje me punën në mënyrë që mendimet dhe ndjenjat që nuk kanë lidhje me punën të mbeten në pavetëdijen e tyre.

Sipas teorisë Rogeriane individi vepron në përputhje me menyrën se si e shikon veten. Koncepti për veten zhvillohet si rezultat i një vlerësimi që individi i bën marrëdhënieve që ka me të tjerët, kryesisht prindërit. Qëllimi kryesor është që të zhvillohet , ruhet dhe të forcohet vetja. Prandaj Tipi A i sjelljes shpjegohet me anë të disa rrethanave në të cilat individit i duhet të mendojë për veten me terma si ” efikas”, ”kërkues”,”i fortë (rezistent)”,”energjik” ,”shumëfunksional” etj. Tipi A është një mënyrë për të kompensuar një karakteristikë negative me karakteristikën e kundërt që cilësohet si pozitive .¹²⁹

2.6 Argumentim nëpërmjet studimeve të ndryshme për dobinë e studimit të konsumimit në marrëdhënie me teknikat e përballimit të stresit dhe karakteristikat e personalitetit.

Analiza e litaraturës nxjerr në pah arsye të ndryshme për të vazhduar kërkimet për studimin e marrëdhënies midis konsumimit, karakteristikave të personalitetit dhe teknikave të përballimit të stresit tek mësuesit.

¹²⁹ Po aty, fq.284-285.

Sipas Low,George dhe Esterhuysen¹³⁰ në një studim që kryen në Namibi mbi konsumimin nga puna të mësuesve të shkollave të mesme , si pikë orientimi thuhet që konsumimi ndodh veçanërisht tek profesionistët që kujdesen për të tjerët dhe që i'u duhet të përballen me kërkesat e jetës së përditshme. Aftësia për të përballuar sjelljet e vështira të nxënësve ishte një parashikues domethënës i konsumimit sidomos në aspektin emocional të mësuesve¹³¹.

Gjithashtu sipas Bühler dhe Land¹³² ka të dhëna të argumentura si psh : studimi afatgjatë i Jackson,Schwab dhe Schuler të cilët nuk mundën të gjenin lidhje midis kushteve të punës dhe konsumimit të mësuesve pasi nuk janë vetëm kushtet e punës shkaku i konsumimit. Gjithashtu vlen të përmendet puna e Perlan dhe Hartman të cilët kanë kritikuar mungesën e studimeve të marrëdhënies midis konsumimit dhe personalitetit. Po ashtu në fokus ka qënë edhe studimi i tipit A të sjelljes si një nga karakteristikat e personalitetit.

Garcia,Munoz dhe Ortiz¹³³ në një studim të kryer në vitin 2005 gjetën lidhje midis dimensioneve të personalitetit dhe konsumimit. Ata kritikuan mbi mungesën e studimeve mbi marrëdhënien midis konsumimit dhe karakteristikave të personalitetit.

Mënyra se si mësuesi i përdor karakteristikat që ka është shumë e rëndësishme në punë që kryen . Përdorimi i duhur i karakteristikave të personalitetit ndikon mënyrën se si mësuesi sillet me të tjerët dhe atmosferën në klasë . Një mësues duhet të jetë punëtor, i

¹³⁰ Low.D.A.,George.E,and Esterhuysen,K. (2011) Burnout amongst urban secondary school teachers in Namibia.SA journal of Industrial Psychology/SA Tydskrif vir Bedrysielkunde,37(1) Art.# 1008,7 pages. Doi: 10.4102/sajip.v37i1.10008 ISSN : 2071-0768 (oasis open journals)

¹³¹ Evers.W.J.G,Tomic.W,Browsers.A (2004) Burnout Among Teachers: Students' and Teachers'Perceptions Compared . School Psychology International Copyright ,vol.25 (2) 113-148

¹³² Bühler.K.E,Land.T(2004) Burnout and personality in extreme nursing:an empirical study.Schweizer Archiv Für Neurologie Und Psychiatrie,original article,fq.35-42

¹³³ Garcia . F.J.C,Munoz.E.M.P & Ortiz.M.A.C (2005) Personality and contextual variables in teacher burnout . personality and Individual Differences 38 ,929-940

përgjegjshëm, i qetë, i sigurtë, i gëzuar, bashkëpunues, social, jo agresiv, intelektual , krijues dhe i ndjeshëm.¹³⁴

Studimi i Coetze dhe Jansen¹³⁵ tregoi se mësueset e gjinisë femërore të cilat përbënin edhe pjesën kryesore të kampionit ishin më të afta për të përdorur karakteristikat e tyre dhe burimet që kishin në menaxhimin e stresit , krahasuar me meshkujt.

Konsumimi nënkupton që mësuesit kanë në dispozicion një sasi të kufizuar burimesh. Sipas kësaj logjike , mësuesit inteligjentë i ruajnë burimet e tyre , pra nuk i harxhojnë që në fillim. Megjithatë shumë mësues nuk konsumohen sepse nuk dinë të përdorin burimet që posedojnë por konsumohen sepse nuk kanë personalitetin e duhur për t'u mbrojtur.¹³⁶

2.7 Kontribute të studimeve të mëparshme mbi konsumimin nga puna të mësuesve të shkollave të mesme.

Më poshtë paraqiten disa kontribute të studimeve të mëparshme mbi konsumimin , bazuar në qëllimet dhe variablat e studimit .

2.7.1 Studime mbi marrëdhënien midis konsumimit dhe karakteristikave të personalitetit (Tipi A , Tipi B dhe Tipi T i sjelljes)

Ka disa studime mbi marrëdhënien midis konsumimit dhe karakteristikave të personalitetit.

¹³⁴ Arif.M.I,Rashid.A,Tahira.A and Akhter.M (2012) Personality and teaching : An investigation into prospective teacher's personality. International Journal of Humanities and Social Science .Vol.2, No.17, fq.161-171

¹³⁵ Coetze.M,Jansen.C and Muller.H(2009) Stress, coping resources and personality types: an exploratory study.Acta Academica 2009,41 (3): 168-200

¹³⁶ Santoro.D.A (2011) Good Teaching in Difficult Times: Demoralization in the pursuit of good work . American Journal of Education,vol.118,No.1,pp.1-23 Stable URL: <http://www.jstor.org/stable/10.1086/662010> .Aksesuar : 14/10/2014 ,15:20

Sipas Burke dhe Greenglass¹³⁷ ka një marrëdhënie domethënëse midis karakteristikave individuale dhe konsumimit . Tipi A i sjelljes korrelon me nivelet e konsumimit nga puna.

Kurse Khan¹³⁸ gjeti një lidhje të drejtë midis tipit A të personalitetit dhe tensionit në punë. Tipat A i krijojnë vetes më shumë stres duke rritur volumin e punës.

Pradhan dhe Misra¹³⁹ studiuuan marrëdhënien midis konsumimit dhe Tipit A të sjelljes dhe rezultoi se kur konsumimi çfaqej në nivele të moderuara edhe individi shfaqte në nivel të moderuar karakteristikat e tipit A.

Sipas Guglielmi dhe Tatrow¹⁴⁰ karakteristikat e personalitetit , veçanërisht tipi A ndikon në kuptimin që inidividi nxjerr për stresorin me të cilin përballet. Po ashtu karakteristikat demografike si gjinia , mosha, etnia ndikojnë në mënyrën se si kuptohet stresori.

Alarcon ,Bowling dhe Eschelman¹⁴¹, në studimin e tyre hipotezuan se ekziston një lidhje pozitive korrelacionale midis tipit A të personalitetit dhe konsumimit . Në këtë kuadër ata gjetën se Tipi A i personalitetit lidhej me arritjet personale. Nga na tjetër Tipi A nuk kishte lidhje me rraskapitjen emocionale dhe depersonalizimin. Kjo ishte një gjetje që nuk pritej nga studiuesit. Këto gjetje shpjegohen me faktin që Tipi A reflektohet ndryshe në raport me përpjekjet për arritje personale dhe ndryshe në lidhje me zemërimin dhe irritueshmërinë. Përpjekjet për arritje personale kanë marrëdhënie negative me konsumimin kurse inati dhe zemërimi kanë marrëdhënie pozitive me

¹³⁷ Burke.J.Ronald,Greenglass.E.R (1995) Job stressors,Type A behavior,coping responses, and psychological burnout among teachers .International Journal of stress management .vol2, No.1 .fq..45-57 (link.springer.com/articles/10.1007/BF_01701950)

¹³⁸ Khan .Sh(2011)Relationship of job burnout and type A behavior on psychological health among secretaries.International journal of business and management ,vol.6,No.6 Published by Canadian center of science and education www.ccsenet.org/ijbm

¹³⁹ Po aty,fq.33

¹⁴⁰ Montgomery.C and Rupp.A.A(2003) A meta- analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. University of Ottawa ,Canada fq.7

¹⁴¹ Alarcon .G, Bowling.N.A ,Eschelman .K.J (2009) Relationship between personality variables and burnout: A meta-analysis. Work and stress, Vol.23,No.3,Dayton ,OH,USA

konsumimin. Kështu që marrëdhënia pozitive midis konsumimit dhe inatit apo zemërimit zbehet nga marrëdhënia negative midis konsumimit dhe arritjeve personale .

Sipas Mo's¹⁴² mësuesit e rraskapitur emocionalisht kishin pesë ose më pak se pesë vite eksperiencë pune kurse mësuesit me nivele më të ulta konsumimi shfaqën karakteristikat e Tipit A të personalitetit. Gjithashtu mësuesit më pak të konsumuar kishin më shumë mbështetje sociale.

Tipi A i sjelljes është faktor i rëndësishëm që mund të shkaktojë konsumim. Në vitet 1970 kërkimet përshkruanin karakteristikat e tipit "Workaholic". Tipi "Workaholic" karakterizohet nga :konkurueshmëria, agresiviteti, padurueshmëria, urgjenca e kohës . Tipi "Workaholic" , përdor punën si alkool. Konsumimi nuk ndodh sepse mësuesi është i përkushtuar ndaj punës por sepse mësuesi krijon varësi ndaj punës .¹⁴³

Sipas Shaheen¹⁴⁴ në një studim të vitit 2012 , mbi marrëdhënien që kanë me punën Tipi A dhe Tipi B i sjelljes , ku ½ e kampionit përbëhej nga mësuese të gjinisë femërore u gjet se :kishte një marrëdhënie domethënëse pozitive midis Tipit A të sjelljes dhe konflikteve pune-familje. Gjithashtu mësueset e Tipit A përjetonin më shumë gjëndje konflikti se sa Tipi B. Këto rezultate kanë një ndikim të madh në rregullimin e roleve profesionale dhe familjare. Gjetje e rëndësishme e këtij studimi ishte që Tipi B i sjelljes mund të përballojë më mirë stresin . Karakteristikat e Tipit A të sjelljes mund të forcohen me kalimin e viteve për shkak të kërkesave të shumta të moshës së mesme përfshirë familjen dhe profesionin . Moshja e mesme kërkon më shumë përkushtim në punë dhe në familje prandaj sjelljet e Tipit A mund të dominojnë. Po ashtu sa më shumë karakteristika të Tipit A të çfaqë individi aq më shumë reflektohen ndikimet negative të punës në jetën private të individit .

¹⁴² Chan.D.W(2010) Teacher Burnout Revisited: Introducing Positive Intervention Approaches Based on Gratitude and Forgiveness. Educational Research Journal , vol.25,No.2 Hong Kong

¹⁴³ Terry.P.M (1997) Teacher burnout:Is It real? Can we prevent it? Annual meeting of the north central association of Colleges and Schools.Chicago,IL.Research 143. www.files.eric.ed.gov

¹⁴⁴ Shaheen.N (2012) . Type A Behaviour and Work –Family Conflict in Professional Women.Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology.Vol.10,No.2,70-74.

Kurse Maddi dhe Kobasa¹⁴⁵ kanë kryer një studim mbi tipin T të sjelljes . Individët e tipit T janë të aftë të transformojnë në dobi të tyre mënyrat e përballimit të stresit . Kjo i bën më të aftë për të përballuar stresin .

2.7.2 Studime mbi Tipin A dhe Tipin B të sjelljes në raport me teknikat e përballimit të stresit .

Individët e Tipit A të sjelljes reagojnë ndryshe nga individët e Tipit B ndaj stresorëve në mjedisin e punës. Sipas Neëton dhe Keenan individët e Tipit A përdorin më pak teknika efikase për përballimin e stresit në punë se sa Tipat B. Madje tipat A reflektojnë një shkallë më të lartë pandihmueshmërie.¹⁴⁶

Tipi B i sjelljes nuk ka forcën të kontrollojë mjedisin. Nërkohe që tipi A është në gjëndje të ushtrojë një kontroll më të madh në mjedisin që e rrethon. Sidoqoftë niveli i motivimit dhe produkti që japin në punë nuk ndryshon. Tipat B janë në gjëndje t'i marrin punët që i'u ngarkohen me më shumë vetësiguri . Kjo i ndihmon Tipat B që të jenë produktive pa qënë e nevojshme të jenë shumë konkures dhe të trembur nga dështimi. Gjithashtu për të zhvilluar teknika më të përshtashme përballuese sygjerohet që Tipat A të mësojnë teknika kognitive , emocionale dhe sjellore për të menaxhuar stresin dhe veçanërisht zemërimin që i karakterizon .¹⁴⁷

¹⁴⁵ Monat.A, Lazarus.R.S (1991) Stress and Coping .Columbia University Press; Third Edition,fq.185

¹⁴⁶ Fletcher.B (1988) Causes , Coping and consequences of stress at work : The Epidemiology of Occupational Stress. C.L.Cooper and R.Payne .fq.21

¹⁴⁷ Rose.I.M (1987) Type A behavior pattern: a concept revisited.Canadian Medical Association Journal ;136(4) :345-350

2.7.3 Studime mbi konsumimin dhe teknikat e përbalimit të stresit tek mësuesit .

Sipas Chan dhe Hui¹⁴⁸ mësuesit që përdorin teknika pasive ose që i shmangen situatave stresante janë më të prirur për tu konsumuar se sa mësuesit që përdorin teknika aktive.

Mësuesit e konsumuar e kanë më të vështirë të përballojnë sfidat e profesionit . Nga këto dy studime kuptohet qartë se sa e rëndësishme është që të studjohet marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave të përbalimit të stresit.¹⁴⁹

Teknikat kryesore që përdorin mësuesit për të menaxhuar stresin janë : gjumi, bisedat me fqinjët dhe miqtë , vetërelaksimi dhe televizioni.Nga të gjitha teknikat , ushtrimet fizike dhe sporti përdoren më rrallë. Mësueset femra janë më të prirura të flenë gjumë, të bisedojnë me fqinjët dhe miqtë , të shikojnë tv ose të dalin për të bërë pazar . Kurse mësuesit e gjinisë mashkullore e menaxhojnë stresin më së shumti duke dëgjuar muzikë ose duke u angazhuar në aktivitetet sportive . Në përgjithësi vihet re se stili i jetës dhe aktivitetet që zgjedhin meshkujt janë më të shëndetshme se aktivitetet që zgjedhin femrat.¹⁵⁰

Po ashtu në një studim të Montgomery dhe Rupp¹⁵¹ që analizonte 78 studime mbi stresin tek mësuesit midis viteve 1998-2003 u pa se konsumimi, teknikat e përbalimit të stresit , reagimet emocionale dhe personaliteti janë të lidhur . Madje reagimet emocionale negative ndaj stresit ndikojnë në përdorimin e teknikave jo efektive , në

¹⁴⁸ Chan.D.W,Hui.E.K.P(1995) Burnout and coping among chinesw secondary school teachers in Hong Kong.British journal of Educational Psychology .Vol.65,issue 1,fq. (15-25)

¹⁴⁹ Wang'eri .T , Okello.L.W (2014) Role overload , teacher-pupil-Ration, school type,years of teaching experience,Gender and Burnout as factors related to work stress among primary school teachers in Kasarani Division,Nairobi Conty,Kenya,Global .Journal of Human Social Science : G Linguistic & Education. Vol 14,issue1, USA.

¹⁵⁰ Chan.A.H.S,Chen.K and Chong (2010) Work Stress of Teachers from primary and Secondary Schools in Hong Kong. Proccedings of the International Multiconference of Engineers and Computer Scientists ,vol III, march 17-19,2010. Hong Kong.

¹⁵¹ Montgomery.C and Rupp.A.A(2003) A meta- analysis for exexploring the diverse causes and effects of stress in teachers. University of Ottawa ,Canada

personalitet dhe konsumim. Teknikat pasive të përballimit të stresit bëjnë që individi të reagojë keq emocionalisht dhe rrjedhimisht shpien në konsumim.

Mësuesit që kryejnë aktivitetete të lehta fizike , që meditojnë ose ndjekin një hobi , përfshihen në aktivitete çlodhëse ,konsumohen më pak.¹⁵²

Lloji i teknikave që përdorin mësuesit për përballimin e stresit jo vetëm që ndikon shëndetin e mësuesve por përdorimi i teknikave aktive ul efektet negative të stresit dhe rrjedhimisht konsumimin. Gjithashtu ka një lidhje pozitive midis teknikave shmangëse të përballimit të stresit dhe pasojave negative të stresorëve si sasia e punës, kushtet e punës,mungesa e motivimit të nxënësve dhe mungesa e mbështetjes nga shteti. Konkretisht , këndvështrimi pozitiv ndaj problemit çon në arritje më të larta kurse strategjitë shmangëse shtyjnë drejt rraskapitjes emocionale dhe depersonalizimit . Teknikat e fokusuara tek zgjidhja e problemit ndikojnë në nivelin e depersonalizimit dhe nivelin e rraskapitjes emocionale tek mësuesit , që rrjedhimisht shfaqen në nivel më të ulët.¹⁵³

Sipas Sadeghi dhe Kherzlou¹⁵⁴ teknikat aktive të përballimit të stresit të cilat fokusohen kryesisht tek zgjidhja e problemeve ,relaksimi, përpjekjet për të gjetur një kuptim pozitiv të ngjarjeve , mbështetja sociale dhe emocionale janë të gjitha teknika pozitive të përballimit të stresit . Me anë të këtyre teknikave mësuesit arrijnë të reduktojnë ndjenjën e pavlefshmërisë . Kurse Fletcher¹⁵⁵ thekson lidhjen midis disa faktorëve që lidhen me punën , kryesisht stresorët e profesionit dhe duhanpirjes si një teknikë për të përballuar këto stresorë. Kështu , faktorët që lidhen me punën mund të zhvillojnë sjellje problematike , veçanërisht për Tipat A të sjelljes. Tipat A konsumojnë më shumë

¹⁵² Coetze.M,Jansen.C,Muller.H(2009) Stress, coping resources and personality types: an exploratory study. Acta Academica 2009,41 (3): 168-200

¹⁵³ Antoniou.A.S,Ploumpi.A and Ntalla.M (2013)Occupational Stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education:The role of coping strategies. Psychology.vol.4,No.3A,349-355 Publikuar Online Mars 2013 nw SciRes

¹⁵⁴ Sadeghi .K and Kherzlou.S (2014) Burnout among language Teachers in Iran : Do sociodemographic characteristics Matter? Social and Behavioral Sciences 98 (2014) 1590-1598 www.sciencedirect.com/http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/

¹⁵⁵ Fletcher.B (1988) Causes , Coping and consequences of stress at work : The Epidemiology of Occupational Stress. C.L.Cooper and R.Payne .fq.20

duhan , madje e kanë më të vështirë të lënë duhanin në krahasim me tipat B të sjelljes. Duhanpirja është e lidhur me stresorët e profesionit, ngarkesën në punë, paqartësitë për të ardhmen dhe konfuzionin e roleve.

Mësuesit e shkollave të mesme kanë nevojë për mbështetje personale dhe organizacionale , në mënyrë që të përballojnë stresin . Stresi mund të përballohet duke zhvilluar teknika të reja përballuese ose duke larguar vëmendjen nga stresori. Mësuesit duhet të përmirësojnë aftësitë e tyre problemzgjidhëse. Kërkohen teknika të mira të fokusuara tek problemi. Gjithashtu mësuesit duhet të zhvillojnë teknika për të ndarë jetën private nga puna. Teknikat efikase të menaxhimit të stresit janë të rëndësishme pasi mësuesit që nuk përdorin teknika efektive janë ata që mungojnë më shumë në punë dhe që janë më të prirur për të lënë profesionin. Ashtu siç theksohet gjithmonë kur flitet për stresin edhe në rastin e mësuesve nuk janë stresorët e fuqishëm ato që i detyrojnë mësuesit të lënë profesionin por stresorët e përditshëm. Teknikat më të përdorura për përballimin e stresit janë : të folurit për problemet me kolegët, delegimi i problemeve tek drejtuesit ose kolegët dhe teknikat e larmishme si : ushtrimet ose socializimi.¹⁵⁶

Teknikat efektive të përballimit të stresit mund të mësohen . Stresorët e përditshëm me të cilët përballen mësuesit rrisin nivelin e konsumimit të tyre. Për të përballuar stresorë si : presioni administrativ, nxënësit e padisiplinuar ,ngarkesa me shumë detyra , kushtet e vështira të punës, etj. mësuesit duhet të mësojnë teknika të reja. Këto teknika duhet t'i ndihmojnë mësuesit për t'u ndërgjegjësuar për emocionet e tyre dhe për t'u ndjerë më të suksesshëm. Është e rëndësishme të mësojnë të reagojnë pozitivisht , të shprehin ndjenjat , të ndërgjegjësohen për veprimet që bëjnë , të ushtrohen , të kenë kujdes me dietën ushqimore dhe gjumin.Gjithashtu të përdorin më shumë strategji të fokusuara tek problemet dhe të hartojnë një plan për të përmirësuar ato fusha të jetës të cilat për momentin nuk po funksionojnë siç duhet.¹⁵⁷

¹⁵⁶ Kerr.Robert A ;Breen.Jessica;Delaney, Mary;Kelly.Claire; and Miller,Kristen,(2011) A Qualitative Study of Workplace Stress and Coping in Secondary Teachers in Ireland,” Irish Journal of Applied Social Studies :vol.11:iss 1, Article 3 <http://arrow.dit.ie/ijass/vol11/iss1/3>

¹⁵⁷ Gold.Yand Roth R.A (2005) Teachers managing stress and preventing burnout.fq.67-68

Këtë pikëpamje e mbrojnë edhe autorë të tjerë si Chang dhe Durr të cilët citohen tek Richardson, Karabenick dhe Watt¹⁵⁸. Krahas efikasitetit dhe përmirësimit të aftësive personale këta autorë nënvizojnë edhe përmirësimin e mënyrave për menaxhimin e emocioneve. Me përmirësimin e mënyrave të menaxhimit të emocioneve, nënkuptojnë riformulimin e kuptimit vetjak që ka çdo mësues mbi situatat stresante në punë.

Edhe sipas Labone¹⁵⁹ rritja e efikasitetit të mësuesve luan një rol të rëndësishëm në të kuptuarit e konsumimit nga vetë individët në këtë profesion.

2.8 .Studime mbi konsumimin nga puna të mësuesve dhe të dhënat demografike .

Sipas Gold dhe Roth¹⁶⁰ variablat demografikë që kanë më shumë lidhje me konsumimin nga puna të mësuesve janë : gjinia , niveli ku japin mësim , statusi martesor dhe mjedisi . Këto variabla janë të rëndësishëm sepse konsumohen më shumë meshkujt se sa femrat , konsumohen më shumë mësuesit që japin mësim në nivele më të larta siç janë mësuesit e shkollave të mesme , konsumohen më shumë mësuesit e pamartuar dhe mësuesit që punojnë në shkolla rurale. Edhe Dorman¹⁶¹ thekson rëndësinë e studimit të variablave demografikë , pasi rezultojnë të jenë parashikues të konsumimit. Madje thekson se ky është një konkluzjon që vjen pas një analize të shumë studimeve që janë fokusuar tek statusi martesor,mosha,vitet e punës në profesion dhe gjinia.

¹⁵⁸ Richardson.P.W,Karabenick.S.A,Watt.H.M.G(2014),Teacher Motivation:Theory and Practice.Routledge fq.198-211

¹⁵⁹ Labone.E(1995)Teacher burnout and teacher Efficacy:Trends over time .Paper presented at the 1995 annual conference of the Australian association for Research in Education,Hobart,Tasmania, November 26-30 <http://www.aare.edu.au/95pap/laboe95201>

¹⁶⁰ Gold.Yand Roth R.A (2005) Teachers managing stress and preventing burnout.fq.35

¹⁶¹ Dorman.J(2003)Testing a Model for Teacher Burnout .Australian Journal of Education&Development Psychology.Vol3,2003,fq. 35-47 <http://psicopolis.com/burnout/budoc1.htm>

Megjithatë është e natyrshme që studime të ndryshme të nxjerrin rezultate të ndryshme . Kështu , në studimin e Weisberger dhe Sagie ¹⁶², moshë nuk rezultoi si një faktor i rëndësishëm në lidhje me konsumimin.

Kurse ,Byrne¹⁶³ thekson si variabla të rëndësishëm gjininë, moshën ,vitet e punës në profesion, statusin civil, nivelin ku jep mësim dhe nxënësit .

Alsagher dhe Bataineh ¹⁶⁴ gjetën se faktorët demografikë nuk janë të rëndësishëm në studimin e konsumimit , pasi nga shqyrtimi i literaturës vënë re kontradita të mëdha midis studiuesve për rolin e variablave demografikë. Gjithsesi vitet e punës në profesionin e mësuesisë jepnin të dhëna mbi konsumimin. Ky përfundim bazohet edhe në shumë studime të tjera si tek : Cherniss ,cituar tek Gold dhe Roth ¹⁶⁵ apo tek Bahrami¹⁶⁶ ku rezultoi se konsumohen më shumë mësuesit që kanë më pak vite pune në profesion.

Në studimin e Low,George dhe Esterhuyse¹⁶⁷ , moshë rezultoi si variabli më i rëndësishëm që lidhet me konsumimin . Kjo sepse janë mësuesit e rinj dhe idealistë që përjetojnë ankth dhe konsumim. Gjithshtu konsumimi rritet në proporcion me moshën sidomos nëse mësuesi qëndron në profesion edhe pse ndihet ekstremisht jo i kënaqur.

¹⁶² Weisberger.J,Sagie.A(1999)Teachers Physical ,Mental , and Emotional Burnout:Impact on Intention to Quit.Journal of Psychology,vol.133,No.3,333 <http://www.questia.com/reader/action/open/103922655>

¹⁶³ Byrne ,B.M(1999)Understanding and preventing teacher burnout :A sourcebook of international research and practice,fq. 15-37 New York,N.Y,U.S: Cambridge University Press,xv,362 pp

¹⁶⁴ Alsagheer.A,Bataineh.O(2012) An investigation of social support and burnout among special education teachers in the United Arab Emirates.International journal of special education.vol27,No.2 www.internationaljournalofspecialeducation.com/articles

¹⁶⁵ Gold.Yand Roth R.A (2005) Teachers managing stress and preventing burnout.fq.33

¹⁶⁶ Bahrami.Sh(2010) Influences of culture and social class on perception of job stress in emerging economies . International review of business research papers ,vol6,No.2,2010 www.irbrp.com/previous-issue/July/2010

¹⁶⁷ Low.D.A.,George.E,and Esterhuyse,K. (2011) Burnout amongst urban secondary school teachers in Namibia.SA journal of Industrial Psychology/SA Tydskrif vir Bedrysielkunde,37(1) Art.# 1008,7 pages. Doi: 10.4102/sajip.v37i1.10008 ISSN : 2071-0768 (oasis open journals)

Studimi i autorëve Zhang,Zhao,Xiao, Zheng,Xiao,Chen dhe Chen¹⁶⁸ në Kinë sjell gjetje interesante në lidhje me ndikimin e kulturës dhe gjinisë në konsumimin e mësuesve . Kështu mësueset femra të ndikuara nga kultura , duhet të marrin më shumë punë për t'i kryer në shtëpi por njëkohësisht duhet të shlyejnë të njëjtat detyrime që kanë kolegët meshkuj gjatë orarit zyrtar të punës.

Kurse Sadeghi dhe Kherzlou¹⁶⁹ nuk gjetën ndonjë lidhje midis konsumimit dhe gjinisë por gjetën lidhje midis konsumimit dhe moshës . Sipas tyre mësuesit e rinj priren të konsumohen më shumë . Gjithashtu nivelet e larta të konsumimit korrelojnë me një nivel të ulët edukimi nga ana e mësuesve .

Tunde dhe Oladipo¹⁷⁰ në studimin e tyre prezantojnë pikëpamjen e Fimian. Mësuesit që kanë më shumë vite pune në profesion konsumohen më shumë se mësuesit e rinj për arsye se mësuesit e rinj kanë më shumë mundësi për t'u çlodhur , gjë që i ndihmon të reduktojnë stresin që përjetojnë gjatë ditës . Mësuesit e vjetër janë më konservatorë dhe relaksohen më pak.

Interesante janë gjetjet që përmenden në studimin e Burke,Greenglass dhe Schwarzer¹⁷¹ për mënyrën se si çfaqen karakteristikat e konsumimit tek femrat dhe tek meshkujt. Është vënë re se meshkujt përjetojnë më shumë depersonalizim dhe rraskapitje emocionale se sa femrat . Sipas Aftab dhe Khatoon¹⁷², konsumohen më shumë meshkujt se sa femrat për arsye se meshkujt përjetojnë më shumë ndjenja

¹⁶⁸ Zhang,L,Zhao,J,Xiao,H,Zheng,H,Xiao,Y,Chen,M,Chen.D (2014) Mental health and burnout in primary and secondary school teachers in the remote mountain areas of Guangdong Province in the Peoples's Republic of China .(2014) Journal of Neuropsychiatric Disease and Treatment.2014:10 (fq. 123-130)

¹⁶⁹ Sadeghi .K and Kherzlou.S (2014) Burnout among language Teachers in Iran : Do sociodemographic characteristics Matter? Social and Behavioral Sciences 98 (2014) 1590-1598 [www.sciencedirect.com\(http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/\)](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

¹⁷⁰ Tunde.A.O and Oladipo.O.C (2013) Influence of personality and self-esteem on teachers' pronsess to burnout syndrome in Lagos Metropolis.American Journal of Applied Psychology .vol.1, No.1 .fq. 7-13.

¹⁷¹ Burke.R.J,Greenglass.E.R, Schwarzer.R(1996)Predicting teacher burnout over time:Effects of work stress,social support and self-doubts on burnout and its consequences.Anxiety,stress, and coping : An International Journal ,vol.9,No.3,Toronto

¹⁷² Aftab.M,Khatoon.T(2012)Demographic differences and occupational stress of secondary school teacher. European Scientific Journal ,vol.8,No.5, fq.159-175 .

pasigurie. Megjithatë femrat kanë prirje të ankohen më shumë se sa meshkujt. Gjithashtu konsumohen më shumë mësuesit e gjuhës , matematikës dhe shkencave të tjera ekzakto se sa mësuesit e shkencave sociale. Po ashtu sipas Wang'eri dhe Okello¹⁷³(2014) arësyet e stresit tek mësuesit ndryshojnë në bazë të gjinisë . Femrat stresohen për shkak të aspekteve emocionale dhe intelektuale të punës kurse meshkujt stresohen për shkak të volumit të punës. Mëgjithatë variablat demografikë nuk luajnë ndonjë rol për t'u marrë në konsideratë , pasi puna shkakton stress të lartë pavarësisht moshës,gjinisë, madhësisë së klasës apo nivelit të kualifikimit profesional.

Shqyrtimi i literaturës lë vend për të ngritur disa hipoteza. Kryesisht , literatura lë vend për të hipotetizuar mbi tre lloje marrëdhëniesh . *Së pari* , për të hipotetizuar që ka një marrëdhënie të rëndësishme midis konsumimit të mësuesve dhe karakteristikave të personalitetit si Tipi A , B dhe T i sjelljes. *Së dyti* , për të hipotetizuar që ka një marrëdhënie të rëndësishme midis konsumimit të mësuesve dhe teknikave të përballimit të stresit . *Së treti* , për të hipotetizuar që ka diferenca në nivelin e konsumimit të mësuesve në varësi të faktorëve demografikë si mosha, gjinia, numri i nxënësve dhe vjetërsia në punë.

Hipotezat e mësipërme janë në përputhje me pyetjet kërkimore dhe objektivat e studimit . Hipotezat janë testuar nëse bazohen apo jo në fakte duke i'u përgjigjur secilës prej pyetjeve kërkimore në kapitullin “Rezultatet e Studimit “.

¹⁷³ Wang'eri .T , Okello.L.W (2014) Role overload , teacher-pupil-Ration, school type,years of teaching experience,Gender and Burnout as factors related to work stress among primary school teachers in Kasarani Division,Nairobi Conty,Kenya,Global Journal of Human Social Science : G Linguistic & Education. Vol 14,issue1, USA, version 1.0

KAPITULLI I TRETË

METODOLOGJIA E STUDIMIT

3.1. Hyrje mbi metodologjinë

Qëllimi kryesor i këtij studimi është që të përshkruajë marrëdhëniet midis konsumimit, karakteristikave të personalitetit dhe teknikave të përballimit të stresit tek mësuesit e shkollave të mesme në Shqipëri. Qëllimi , objektivat dhe pyetjet kërkimore të studimit janë përshkruar gjerësisht në kapitullin “Hyrja”.

Në këtë kapitull përshkruhet qasja e kërkimit shkencor të përdorur në këtë studim dhe metodat përkatëse . Marrëdhëniet midis konsumimit , karakteristikave të personalitetit dhe teknikave të përballimit të stresit tek mësuesit janë të larmishme dhe ndikohen nga një sërë faktorësh. Ky studim fokusohet kryesisht tek karakteristikat e konsumimit të mësuesve të shkollave të mesme. Së dyti, studimi fokusohet tek karakteristikat e personalitetit që janë marrë në shqyrtim , konkretisht karakteristikat e tipit A dhe tipit B të sjelljes . Së treti ,studimi fokusohet tek teknikat e përballimit të stresit , veçanërisht teknikat e fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant, teknikat e fokusuara tek menaxhimi i emocioneve që provokojnë situatat stresante dhe teknikat shmangëse ndaj situatave stresante ose problemeve . Për të realizuar objektivat e këtij studimi dhe për t’ju përgjigjur pyetjeve kërkimore janë përdorur metoda dhe analiza sasiore. Nëpërmjet deduksionit nga teoritë e ndryshme janë identifikuar variablat më të rëndësishëm të studimit. Më tej janë aplikuar në terren instrumentet matës dhe është kryer analiza, interpretimi , diskutimi dhe rekomandimet që dalin nga gjetjet e studimit .

Sipas Karaj dhe Rapti¹⁷⁴ ,kërkimet fundamentale kanë të bëjnë me marrëdhënien midis dy ose më shumë variablave . Këto kërkime kryhen duke përcaktuar një problem , duke

¹⁷⁴ Karaj .Th, Rapti.E . Kërkimi Shkencor në Shkencat e Edukimit . Tiranë ,2001(fq. 1, fq.13)

studiuar variablat e zgjedhur që kanë lidhje me problemin përmes studimit të literaturës , duke ndërtuar hipoteza ose pyetje kërkimore , duke ndërtuar një plan , duke mbledhur dhe analizuar të dhëna e duke nxjerrë përfundime mbi marrëdhëniet midis variablave. Në një studim përshkrues studiuesi vëzhgon, numëron ose mat frekuencën e ndonjë variabli në një situatë të dhënë

Sipas Goodwin¹⁷⁵ shumë studime në psikologji janë sasiore. Të dhënat mbledhen në formën e numrave , mesatareve dhe përqindjeve . Një studim është korrelacional në rastet kur thuhet se ekziston një marrëdhënie midis dy variablave. Korrelacioni mund të jetë pozitiv ose negativ. Kështu korrelacioni është pozitiv në rastet kur me rritjen e një variabli rritet edhe variabli tjetër. Korrelacioni është negativ kur me rritjen e një variabli , ulet variabli tjetër ose anasjelltas . Sidoqoftë një marrëdhënie domethënëse midis dy ose më shumë variablave nuk na lejon të konkludojmë për shkaqet e marrëdhënies, pasi shkakësia mund të ndodhë në të dy këto drejtime. Në shumë studime korrelacionale mund të ekzistojë një variabël i tretë që shkakton ndryshime tek dy variablat e tjerë. Korrelacioni mund të përdoret kur nuk kemi mësuar ende se si të kontrollojmë diçka ose kur nuk kemi asnjë arsye për të bërë të mundur kontrollin e diçkaje.

3.2 Kampioni

Popullata e këtij studimi janë mësuesit e shkollave të mesme të qyteteve në Shqipëri. Bazuar në të dhënat e pasqyruara në Vjetarin Statistikor¹⁷⁶ të vitit 2012 , për Arsimin e mesëm ,rezulton se Arsimi i mesëm publik me kohë të plotë , ka 6907 mësues që përbëjnë 81.5 % të mësuesve në përqindje.Gjithsej ka 383 shkolla të mesme në qytete nga të cilat 327 janë gjimnaze .

¹⁷⁵ Goodwin,C.James. Research in Psychology .Methods and Design , Fourth edition,2005 (fq. 79,285,300,311)

¹⁷⁶ Vjetari Statistikor për Arsimin 2011-2012 dhe seri kohore. Ministria e Arsimit dhe Sportit ,fq.21-22.

3.2.1 Proçedura e përcaktimit të kampionit

Popullata e këtij studimi ishin mësuesit e Arsimit të mesëm në Shqipëri. Nga kjo popullatë u zgjodh një kampion i përbërë nga 385 mësues , që përbën afërsisht 5,44% nga 6907 mësues që janë në total .

Kampioni u përzgjedh me anë të teknikës” *Multistage Cluster Sampling*”. Në fillim për secilin prej 36 rretheve të Shqipërisë u caktuan qytetet përkatëse. Kështu kemi qytete që ndodhen në veri të vendit , qytete në shqipërinë e mesme dhe në jug. Emrat e qyteteve u vendosën në një kuti . Kështu u përfatuan tre kuti sipas ndarjes gjeografike. U përzgjedhën 3 qytete në veri , tre qytete në Shqipërinë e mesme dhe tre qytete në jug. Më pas me qënë se shkolla është njësia bazë e kampionit u hartua lista me shkollat e mesme për secilin prej qyteteve . Në këtë mënyrë kemi tre kuti për shkollat , konkretisht : shkolla në veri të vendit , shkolla në Shqipërinë e mesme dhe shkolla në jug .Pra popullata në shkallë vendi u nda në tri rajone: Në shkolla që ndodhen në qytetet e veriut të Shqipërisë, në shkolla që ndodhen në pjesën qendrore të vendit dhe në shkolla që ndodhen në Jug të Shqipërisë. Për secilën nga këto tre nëndarje u hartua lista me shkollat e mesme të qyteteve përkatëse . Secilës shkollë i’u caktua një numër . Fletët me numër dhe emrin e shkollave u futën në një kuti , nga ku u përzgjedhën në mënyrë rastësore nga 3 shkolla. Të gjithë mësuesit kishin të drejta të barabarta . Kjo proçedurë e përzgjedhjes nga kutia u krye për secilën nga tre nëndarjet e hartës. Pyetësorët u plotësuan gjatë kohës që mësuesit e kishin mbaruar mësimin , me praninë e studiuesit. Në total për 9 qytete rezultuan 40 shkolla të mesme të përgjithëshme . Konkretisht qytetet: Tirana, Durrësi, Tropoja, Shkodra,Lushnja , Burreli , Vlora , Saranda dhe Berati. Pyetësorët u plotësuan gjatë kohës që mësuesit kishin përfunduar mësimin . Përsa i përket numrit të shkollave të mesme dhe kampionit të realizuar të dhënat janë si vijon : Shkodër (2 shkolla të mesme , 5% e kampionit , 19 pyetësorë), Burrel (1 shkollë e mesme ,2.5% e kampionit , 10 pyetësorë), Tropojë (1 shkollë e mesme , 2.5% e kampionit, 10 pyetësorë), Tiranë (23 shkolla të mesme , 57% e kampionit, 216 pyetësorë), Durrës (3 shkolla të mesme ,7.5% e kampionit , 29 pyetësorë), Lushnje (3 shkolla te mesme , 7,5% e kampionit, 29 pyetësorë),Sarandë (1 shkollë e mesme , 2,5% e kampionit, 10 pyetësorë) , Berat (3 shkolla te mesme ,

7,5% e kampionit, 29 pyetësorë),Vlorë (3 shkolla te mesme , 7,5% e kampionit, 29 pyetësorë).

Sikurse shpjegohet më sipër ,kampioni u balancua në termat e numrit të shkollave të mesme sipas secilit qytet. Si pasojë në qytetet që kishin më shumë shkolla të mesme , kampioni i parashikuar është më i madh se të tjerët.

Shkollat në të cilat u plotësua pyetësori sipas qyteteve janë : (Tiranë : Gjumnazi “Sami Frashëri “, Gjumnazi “Petro Nini Luarasi”, Gjumnazi “Andon Zako Çajupi”) , (Durrës: Gjumnazi ‘Gjergj Kastrioti” dhe “ Leonik Tomeo”), (Tropojë: Gjumnazi “Asim Vokshi”), (Shkodër: Gjumnazi “Oso Kuka”),(Lushnje : Gjumnazi “Jani Nushi” dhe “Vath Koreshi”), (Vlorë : Gjumnazi “Ali Demi” dhe “Halim Xhelo”), (Sarandë : Gjumnazi “Hasan Tahsini “), (Burrel : Gjumnazi “Shaban Çallaku”) dhe Berat Gjumnazi “Kristaq Capo”.

Sipas Glenn¹⁷⁷ , formula e Cochran për përzgjedhjen e kampionit është mjaft e saktë. Me anë të kësaj formule u përzgjedh kampioni i këtij studimi . Duke marrë në konsideratë një marzh gabimi prej 5% dhe një nivel besueshmërise 95% , kjo formulë përdoret gjerësisht në studimet psikosociale. Sipas kësaj formule të dhënat e kampionit të përzgjedhur , përfaqësojnë deri në 95% të dhënat e popullatës. Në këtë studim , meqënëse popullata është 6907 mësues kampioni duhet të ishte 376. Megjithatë janë realizuar më shumë pyetësorë , konkretisht 385. Formula e përcaktimit të kampionit :

n = kampioni i parashikuar

N = popullata

e = 5% (marzhi i gabimit)

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

¹⁷⁷ Gleen.D.Israel(2013) Determining sample size . <http://edis.ifos.ufl.edu>

Përzgjedhja e kampionit siç përmendet edhe më lart u krye nëpërmjet metodës multistage cluster sampling ose e thënë ndryshe me grumbullim. Sipas Bhattacharjee¹⁷⁸, kjo metodë përdoret kur popullata është e shpërndarë në varësi të shtrirjes gjeografike. Në këto kushte është e arësyeshme të ndahet popullata në “ clusters”. Zakonisht, zgjidhen rastësisht disa cluster dhe përzgjidhen të gjithë subjektet pasi kanë mundësi të barabarta. Grupet homogjene janë lehtësisht të kampionueshme në mënyrë rastësore.

3.2.2 Përshkrimi i kampionit

Në këtë studim morën pjesë 385 mësues të shkollave të mesme të qyteteve në Shqipëri. 20,8% e kampionit përbëhet nga meshkuj dhe 79,2% e kampionit përbëhet nga femrat.

Kriteret e përfshirjes dhe të përjashtimit

Kriteret e përfshirjes së respondentëve në këtë studim janë : 1) Punësimi në shkollë të mesme në qytet si mësues me kohë të plotë .b) Punësimi për një periudhë kohore prej të paktën 1 vit . Kriteri i përjashtimit lidhet me mungesën e punësimit si mësues me kohë të plotë në një shkollë të mesme publike në qytet .

3.3. Instrumenti i studimit

3.3.1. Pyetëtori

Instrumenti i përdorur në këtë studim është një pyetësor që në total ka 88 pohime. Ky instrument ndahet në pesë pjesë : Pjesa e parë ka të bëjë me të dhënat demografike si : gjinia, mosha, vjetërsia në punë dhe numri i nxënësve në klasën ku japin mësim mësuesit e pyetur. Pjesa e dytë përbëhet nga pyetjet e shkallës Dworkin¹⁷⁹ për matjen e konsumimit nga puna të mësuesve që përmban 10 pohime. Pjesa e tretë e pyetësit

¹⁷⁸ Bhattacharjee.A (2012). Social Sciences Research: Principles, methods and practices. Open Access Textbooks. Book3, fq.68 .

¹⁷⁹ Lester.P.E and Bishop .Ll.K. Handbook of Tests and Measurement in Education and the Social Science , 2nd ed,Dworkin Teacher Burnout Scale fq.313-314.

përbëhet nga 14 pohime për matjen e Tipit A të sjelljes , konkretisht shkalla Bortner¹⁸⁰ për matjen e Tipit A të sjelljes. Pjesa e katërt përbëhet nga 13 pohime për matjen e tipit të fortë të personalitetit nga Marvin Zuckerman¹⁸¹ . Pjesa e pestë e këtij pyetësi përbëhet nga 47 pohimet e Inventarit mbi teknikat e përballimit të situatave stresante (CISS)¹⁸² .

Seksioni i parë : Shkalla Dworkin për konsumimin e mësuesve .

Shkalla Dworkin për konsumimin e mësuesve është një shkallë e përbërë nga 10 pohime . Kjo shkallë mat pesë karakteristika të konsumimit të mësuesve , konkretisht : pafuqishmërinë , dështimet , humbjen e kuptimit për punën , izolimin dhe distancimin . Për këtë është përdorur shkalla Likert me 5 pika , ku indeksi 1 nënkupton “aspak dakort” dhe indeksi 5 nënkupton “plotësisht dakort”.

Seksioni i dytë : Shkalla Bortner për matjen e karakteristikave të Tipit A të sjelljes

Shkalla për matjen e karakteristikave të tipit A të sjelljes përbëhet nga 14 çifte pohimesh që kontrastojnë njëri-tjetrin. Secili prej çifteve të pohimeve përmban mbiemra që karakterizojnë ose Tipin A të sjelljes ose Tipin B të sjelljes. Sa më afër pohimit në të majtë aq më shumë individ shfaq karakteristikat e Tipit A të sjelljes dhe anasjelltas, sa më afër pohimit në të djathtë aq më shumë subjekti shfaq karakteristikat e Tipit B të sjelljes. Konkretisht secili prej çifteve ndahet me një hapësirë ku janë renditur numrat nga 1 deri në 7. Numri 1 nënkupton që subjekti është plotësisht dakort pohimit në të majtë , kurse numri 7 nënkupton që subjekti është plotësisht dakort pohimit në të djathtë. Subjekti duhet të rrethojë një nga numrat midis dy pohimeve , atë numër që tregon se ku e gjen më shumë veten.

Seksioni i tretë : Shkalla për matjen e Tipit T (tipi i fortë) .

¹⁸⁰ Bortner .R.W (1969) A short rating scale as a potential measure of pattern A behavior . Journal of chronic diseases .1969 ,vol.22,fq.87-91.Pergamon Press .

¹⁸¹ Karaj .Th.Psikologjia e stresit. fq.96-98, Tiranë, Emal

¹⁸² Sadler.A.J , Deary.I.J ,Cosway.R, Endler.N.S : The coping inventory for stressful situations . Journal of Applied Biobehavioral Research ,2000,5,2,fq.121-143.

Ky instrument përbëhet nga 13 pohime . Secili prej pohimeve përbëhet nga dy alternativa dhe subjekti duhet të zgjedhë një të një prej këtyre dy alternativave.

Seksioni i katërt : Inventari për matjen e teknikave të përballimit të situatave stresante.

Inventari mat teknika të ndryshme përbaluese që individët mund t'i përdorin kur janë të stresuar. Teknikat e përballimit të stresit sipas këtij inventari ndahen në : teknika të fokusuar tek problemi konkret, teknika të fokusuar tek emocionet që përjetojnë subjektet në rrethana stresuese si psh : zemërimi ,dhe teknika shmangëse që kanë të bëjnë me shmangjen e problemeve .Sipas këtij inventari , në përgjithësi përdorimi i teknikave të fokusuar tek zgjidhja e problemit stresant është tregues i një shëndeti dhe një përshtatjeje të mirë . Kurse teknikat e fokusuar tek emocionet lidhen më shumë me shëndetin jo të mirë dhe tregojnë një përshtatje të ulët. Ky inventar përbëhet nga 48 pohime në total dhe për secilin prej pohimeve është përdorur shkalla Likert . Subjektit i kërkohet të mendojë se si e përdor secilën prej mënyrave të përballimit të stresit duke lëvizur nga alternativa ‘nuk e përdor asnjëherë’ deri tek alternativa e pestë ‘e përdor gjithmonë’.

3.3.2. Besueshmëria e instrumentit

Në këtë rubrikë do të trajtohen analizat të cilat janë kryer për matjen e besueshmërisë së shkallëve të përdorura në instrument. Për matjen e besueshmërisë është përdorur koeficienti alfa i Chronbach .Besueshmëria totale e të gjitha pyetjeve është $\alpha = 0.76$.

Koeficienti alfa për secilën prej shkallëve matëse rezultoi : për nivelin e konsumimit nga puna ($\alpha = .65$ / numri i pyetjeve 10), për tipin A ose B të sjelljes ($\alpha = 0.66$ / numri i pyetjeve 14), për tipin T të sjelljes ($\alpha = 0.68$ /numri i pyetjeve 13) , për teknikat e përballimit të stresit në total ($\alpha = 0.87$ /numri i pyetjeve 47). Nërkohe për secilën prej teknikave të përballimit të stresit alfa rezultoi si vijon : për teknikat e fokusuar tek zgjidhja e problemit stresant ($\alpha = 0.79$ / numri i pyetjeve 15) , për teknikat e fokusuar tek emocionet ($\alpha = 0.84$ / numri i pyetjeve 16), për teknikat shmangëse ($\alpha = 0.84$ / numri i pyetjeve 16). Në përgjithësi një instrument me koefiçent besueshmërie $\alpha = 0.7$

vlerësohet si i kënaqshëm kurse $\alpha = 0.6$ është një koeficient i pranueshëm , sidomos është shumë i mundshëm në rastet kur shkalla matëse ka pak pyetje . $\alpha=0.8$ është një nivel shumë i kënaqshëm besueshmërie.

Gjithashtu u morën në konsideratë edhe disa faktorë të tjerë për rritjen e besueshmërisë së studimit :

Së pari : u përdorën katër shkallë matëse . Konkretisht : shkalla e parë që mat konsumimin e mësuesve, shkalla e dytë që mat karakteristikat e tipit A ose B të sjelljes , shkalla e tretë që mat karakteristikat e tipit T (të fortë) të sjelljes dhe shkalla për matjen e teknikave të përballimit të stresit. Secila prej këtyre shkallëve mat variabla të mbështetur edhe nga teoria , të cilët luajnë një rol të rëndësishëm në konsumimin e mësuesve nga puna. Kështu për shembull: konsumimi mund të matej me një pohim por duke e matur konsumimin me anë të një shkalle me disa pohime maten aspekte të ndryshme të konsumimit dhe kjo rrit besueshmërinë . Duke punuar me një instrument kompozit , mund të shihen dimensione të ndryshme të problemit gjë që natyrisht rrit besueshmërinë e studimit. Përmes pilotimit të instrumentave u përfatuan të dhëna të besueshme dhe më pranë kontekstit ku aplikohet pyetësi. Këto të dhëna i shërbejnë analizimit të gjetjeve në përputhje me objektivat dhe pyetjet kërkimore.

Së dyti besueshmëria u rrit si pasojë e një analize objektive të bazuar në gjetje dhe rezultate konkrete duke respektuar parimet dhe rregullat statistikore. I gjithë informacioni i përftuar nuk është pjesë e perceptimeve personale të studiuesit , por vjen nga eksperiencia , përvoja apo qëndrimet e pjesëmarrësve në lidhje me temën e zgjedhur.

3.4 Proçedura e mbledhjes së të dhënave.

Qëllimi kryesor i këtij studimi është përshkrimi i marrëdhënies midis konsumimit karakteristikave të personalitetit dhe teknikave të përballimit të stresit tek mësuesit e shkollave të mesme në Shqipëri. Për realizimin e këtij studimi janë ndjekur disa hapa duke nisur nga shqyrtimi i literaturës mbi variablat e marrë në studim , përzgjedhja e instrumentave matës , përkthimi dhe përshtatja e pohimeve ,gjithashtu aplikimi i pyetësorit në terren. Zhvillimi i pyetjeve dhe përshtatja e termave teknikë me terma më të thjeshtë dhe më të zakonshëm, pa prekur kuptimin e tyre, përfshiu hapat e mëposhtëm : a) përkthimi dhe shqipërimi i instrumentave nga dy ekspertë të gjuhës angleze; b) bashkimi i tyre në një pyetësor të vetëm nga studiuesi ; c) për të përfutur një përkthim sa më të saktë , ekspertë të psikologjisë dhe njohës të mirë të gjuhës shqipe dhe angleze rishikuan çdo pohim duke bërë korrigjimet përkatëse;d) aplikimi i instrumentave në formën e tyre origjinale (pas përkthimit) dhe identifikimi i termave që mund të përshtateshin ; e) finalizimi i pyetësorit duke përfshirë krahas të dhënave demografike shkallët si vijojnë : shkalla për matjen e konsumimit të mësuesve, shkalla për matjen e tipit T të sjelljes ,shkalla për matjen e karakteristikave të tipit A dhe B të sjelljes dhe në fund shkalla për matjen e teknikave të përballimit të stresit . Gjithsej janë 88 pohime. Për të siguruar qëndrueshmërinë e brëndshme të instrumentit sikurse përmendet edhe më sipër , u përdor koefiçienti alfa i Cronbach.

3.5. Analiza Statistikore e të dhënave

Të dhënat e këtij studimi u analizuan përmes paketës statistikore për shkencat sociale (SPSS), versioni 16. Të dhënat fillestare të studimit u paraqitën me anë të analizave përshkruese(mesatare , devijim standard , minimum, maksimum dhe tabelat e frekuencave) . Për paraqitjen e analizave u përdorën tabelat dhe grafikët . U paraqitën të dhënat demografike dhe karakteristikat bazë të tyre . Për të testuar qëndrueshmërinë e brëndshme të instrumentave të studimit u përdor koefiçienti alfa i Cronbach. Kurse për

vlerësimin e rezultateve të të gjitha testeve statistikore u vendos niveli i domethënies statistikore .05. Gjithashtu të dhënat janë testuar edhe për shpërndarjen normale ose jo të tyre me anë të testit Kolmogorov-Smirnov , ku vlera e $p > 0.05$ tregon shpërndarje normale . Në këtë studim të dhënat nuk kanë shpërndarje normale , pra vlera e $p < 0.05$, prandaj janë përdorur testet joparametrike :Man Whitney dhe Kruskall Wallis. Konkretisht për të eksploruar ndryshimet në nivelin e konsumimit midis meshkujve dhe femrave u përdor testi Mann Whitney , kurse për të eksploruar mbi ndikimet e e variablave si mosha , vitet e punës në profesion , numri i nxënësve në klasa , u përdor testi Kruskall Wallis. Siç u tha edhe më sipër , me qënë se shpërndarja nuk rezultoi normale, pra variabli i varur *konsumimi* nuk ka shpërndarje normale , u përdorën testet joparametrike . Kështu për të testuar marrëdhënien korrelacionale midis konsumimit dhe karakteristikave të personalitetit apo marrëdhënien midis konsumimit dhe teknikave të përballimit të stresit u përdor testi jo parametrik i Spearman. Meqënë se nuk rezultoi ndonjë lidhje domethënëse nga ana statistikore analiza u ndërpre tek korrelacioni. Në këtë rast nuk përdoret regresioni apo analiza faktoriale. Kjo është në përputhje me normat kërkimore.

Ruajtja e vlefshmërisë së brëndshme .

Për të shmangur problemet e përmendura më sipër , u tregua kujdes për pikat e mëposhtme :

1) Planifikimi i kërkimit

- Gjatë kësaj faze , u përzgjedhën instrumentet për mbledhjen e të dhënave dhe u krye operacionalizimi i tyre nëpërmjet procedurave standarte të kërkimit shkencor. Këto instrumente u pilotuan , u përshtatën , u respektuan kushtet e administrimit , çështjet etike dhe konfidencialiteti .
- Nuk u hoq asnjë pohim në shkallët matëse , duke respektuar kushtet e përlllogaritjes së totalit të pikëve.
- Kampioni u përzgjedh sipas kriterëve të kërkimit shkencor.

2) Mbledhja e të dhënave .

- Gjatë mbledhjes së të dhënave , mësuesit e shkollave të mesme në vend nuk u përballën me ndryshime të cilat mund të ndikonin qëndrimet dhe gjëndjen e tyre emocionale.
- U respektuan çështjet etike dhe konfidencialiteti gjatë fazës së mbledhjes së të dhënave .
- U respektuan kushtet fizike për administrimin e pyetësorit .
- Proçesi u zhvillua konform rregullave dhe proçedurave standarte të kërkimit shkencor.
- Nuk pati ndryshime të instrumentit . Disa përshtatje u kryen pas fazës së pilotimit.

3.6. Aspekte etike të studimit

Për kryerjen e këtij studimi u respektuan çështjet etike dhe u ruajt konfidencialiteti i pjesëmarrësve. Është garantuar ruajtja e anonimatit , për këtë arsye të dhënat janë përdorur vetëm për këtë studim dhe pyetësorët , gjetjet , interpretimet janë ruajtur në vend të sigurt. Për këtë është marrë miratimi informues , pasi të gjithë mësuesit morën informacion për studimin . U është bërë i ditur qëllimi i studimit , përse kryhej , fazat , metodologjia dhe njohja e rezultateve . Gjithashtu janë marrë në konsideratë të drejtat dhe mendimet e mësuesve që morrën pjesë në studim.

KAPITULLI I KATËRT

REZULTATET E STUDIMIT

Qëllimi i këtij studimi është të përshkruajë marrëdhëniet midis konsumimit, karakteristikave të personalitetit dhe teknikave të përballimit të stresit tek mësuesit e shkollave të mesme të qyteteve në Shqipëri. Gjithashtu, ky studim ka për qëllim të masë nivelin e konsumimit tek mësuesit e shkollave të mesme, të përshkruajë karakteristikat e konsumimit të mësuesve të shkollave të mesme, të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit tek mësuesit e shkollave të mesme dhe tipit A ose tipit B të sjelljes, të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit tek mësuesit e shkollave të mesme dhe Tipit T të sjelljes, të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit dhe tre llojeve të teknikave të përballimit të stresit, konkretisht : teknikave të fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant, teknikave të fokusuara tek emocionet që provokojnë situatat stresante dhe teknikave shmangëse ndaj situatave stresante ose problemeve. Po ashtu studimi ka për qëllim të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit dhe variablave demografikë si : gjinia, mosha, vjetërsia në punë dhe numri i nxënësve në klasë.

Në këtë kapitull përshkruhen rezultatet e përgjithëshme që janë përftuar nga përpunimi i të dhënave sasiore. Të dhënat janë skanuar për saktësinë dhe vlerat e humbura. Gjithashtu janë analizuar të gjitha supozimet të cilat shërbejnë për të kryer sa më mirë analizat statistikore. Për vlerësimin e rezultateve të të gjitha testeve statistikore është vendosur niveli i domethënies statistikore .05.

4.1 .Karakteristikat demografike të pjesëmarrësve në studim.

Në këtë studim morën pjesë gjithsej 385 mësues të shkollave të mesme të përgjithëshme të arsimit të mesëm publik në Shqipëri. Nga këta 20.8% (n= 80) ishin meshkuj dhe 79.2% (n=305) ishin femra.

a. Moshë dhe gjinia për kampionin e studimit

Tabela 1. Statistika përshkruese për gjininë.

	Gjinia	Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
E vlefshme	Mashkull	80	20.8	20.8	20.8
	Femër	305	79.2	79.2	100.0
	Total	385	100.0	100.0	

Nëse i referohemi moshës së pjesëmarrësve në studim vihet re që numri më i madh i përket grupmoshës 31 deri 45 vjeç me 42.9% (N=165) të mësuesve, duke vazhduar më tej me 37.9% (N=146) të mësuesve mbi moshën 45 vjeç. Kurse grupmosha 24 deri 30 vjeç e mësuesve ka një vlerë prej 19.2 % (N=74). Vihet re që vlerat janë relativisht të ndryshueshme nga një subjekt në tjetrin.

Tabela 2. Statistika përshkruese për moshën

	Mosha	Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
E vlefshme	24 deri 30vjeç	74	19.2	19.2	19.2
	31 deri 45 vjeç	165	42.9	42.9	62.1
	mbi 45 vjeç	146	37.9	37.9	100.0
	Total	385	100.0	100.0	

Për një analizë më të plotë të të dhënave , në tabelën e mëposhtme është bërë një rigrupim i të dhënave sipas gjinisë dhe grupmoshave . Brenda grupit të meshkujve nga 80 pjesëmarrës në studim, grupmosha me pjesëmarrje më të lartë është mbi 45 vjeç, konkretisht janë 46 mësues ose 57.5%. Kurse , grupmosha me pjesëmarrje më të ulët është 24 deri 30 vjeç, me 13 mësues ose 16.2%.

Tabela 3 . Statistika përshkruese për moshën të ndara sipas gjinisë .

Gjinia \ Mosha	Mosha	Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
Mashkull E vlefshme	24 deri 30vjeç	13	16.2	16.2	16.2
	31 deri 45 vjeç	21	26.2	26.2	42.5
	mbi 45 vjeç	46	57.5	57.5	100.0
	Total	80	100.0	100.0	
Femër E vlefshme	24 deri 30vjeç	61	20.0	20.0	20.0
	31 deri 45 vjeç	144	47.2	47.2	67.2
	mbi 45 vjeç	100	32.8	32.8	100.0
	Total	305	100.0	100.0	

Brenda grupit të femrave , nga 305 pjesëmarrëse në studim , grupmosha me pjesëmarrje më të lartë është ajo nga 31 deri në 45 vjeç me 144 mësuese ose 47.2% ,kurse grupmosha me pjesëmarrje më të ulët është 24 deri në 30 vjeç me 61 mësuese ose 20%. Në të dy grupet vihet re pothuajse e njëjta prirje e pjesëmarrjes së meshkujve dhe femrave në varësi të moshës , ku pjesa me pjesëmarrje më të ulët i përket grupmoshës 24 deri në 30 vjeç. Diferenca vihet re tek pjesëmarrja më e lartë ,ku meshkujt i përkasin grupmoshës mbi 45 vjeç kurse femrat grupmoshës 31 deri në 45 vjeç.

b. Vitet e punës në arsim

Lidhur me vjetërsinë në arsim , shohim se pjesa më e madhe e mësuesve 39.1%, (N=149) kanë një kohë të konsiderueshme angazhimi në mësimdhënie me mbi 20 vjet eksperiencë pune. 32.3% (N=123) kanë deri në 11 vjet eksperiencë pune dhe 28.6% (N=109) kanë 12 – 20 vjet eksperiencë pune .

Tabela 4. Statistika përshkuese për vitet e punës në arsimin e mesëm.

Vitet e punës	Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
E vlefshme deri 11 vjet	123	31.9	32.3	32.3
12-20 vjet	109	28.3	28.6	60.9
mbi 20 vjet	149	38.7	39.1	100.0
Total	381	99.0	100.0	

c. Numri i nxënësve në klasa

Lidhur me numrin e nxënësve në klasa , vëmë re që mbizotërojnë klasat e mëdha me një numër nxënësish mbi 35 , që përbëjnë 56.3% (n=214). Më pas vijjnë klasat me 21 deri në 35 nxënës , që përbëjnë 35 % (n=133) dhe në fund klasat me 20 nxënës që përbëjnë vetëm 8.7% (n=33). Siç vihet re mësuesit e këtij kampioni studimi punojnë në klasa me një numër të madh nxënësish.

Tabela 5 . Statistika përshkruese për numrin e nxënësve në klasa

Numri i nxënësve në klasa	Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
E vlefshme	deri në 20 nxënës	33	8.6	8.7
	21 deri 35 nxënës	133	34.5	43.7
	mbi 35 nxënës	214	55.6	100.0
	Total	380	98.7	100.0

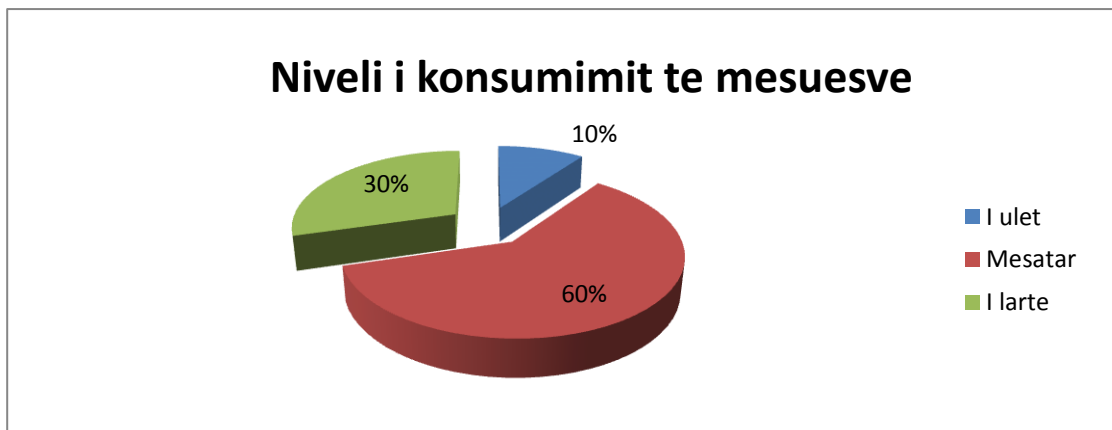
4.2. Gjetjet për objektivin e studimit numër një –Të dhëna përshkruese mbi nivelin e konsumimit të mësuesve të shkollave të mesme . Në lidhje me këtë objektiv të studimit është ngritur pyetja kërkimore një dhe dy.

Objektivi nr.1 : Të masë dhe të përshkruajë nivelin e konsumimit tek mësuesit e shkollave të mesme të qyteteve në Shqipëri dhe karakteristikat përkatëse .

4.2.1. Pyetja kërkimore nr.1 : Cili është niveli i konsumimit të mësuesve të shkollave të mesme të qyteteve në Shqipëri ?

Niveli i konsumimit nga puna është matur përmes “Shkallës Dworkin për konsumimin e mësuesve” . Kjo shkallë është e përbërë nga 10 pohime me përgjigje që shkojnë nga 1 (Aspak dakort) në 5 (Plotësisht dakort). Pesë nga këto pohime janë rikoduar . Rikodimi është kryer pasi 5 pohime të kësaj shkalle që mat konsumimin nga puna të mësuesve kanë konotacion pozitiv kurse pesë pohime kanë konotacion negativ.Vlera minimale e rezultatit për secilin respondent ishte 15 dhe maksimalja 49. Ka një mesatare 33 që në nivel total është e konsiderueshme si vlerë . Vlerat priren të shkojnë nga 10 deri në 50 ku vlerat e ulëta tregojnë se mësuesit nuk janë të konsumuar nga puna , ndërkohë që vlerat e larta tregojnë një konsumim më të madh . Konkretisht sa më afër 50-tës aq më të konsumuar janë mësuesit nga puna. Për të pasqyruar më qartë të dhënat , ato janë grupuar në tre kategori ku vihet re se 10 % e mësuesve nuk janë të konsumuar

nga puna ,60.4% e mësuesve shfaqin nivel të moderuar konsumimi dhe 29.6 % janë shumë të konsumuar nga puna.



Grafik 1: Grafiku për nivelin e konsumimit të mësuesve të shkollave të mesme nga puna .

Gjithashtu interes paraqesin edhe gjetjet për secilin nga pohimet që masin konsumimin e mësuesve nga puna. Kështu vlera më të larta i shënojnë pyetjet : Nxënësit dhe njerëzit me të cilët punoj më bëjnë të ndihem sikur jam shumë i rëndësishëm për shkollën ($M=3.67$); Mësuesit mund të arrijnë çdo gjë që dëshirojnë pa qënë e nevojshme të thyejnë rregullat ($M=3.51$); Shumë prej rregullave të shkollës janë kaq të ngurta dhe absurde sa që një mësues i mirë duhet t'i kundërshtojë hapur ($M=3.20$); Unë nuk e shikoj veten në asnjë lloj pune tjetër përveç mësimit ($M=3$). Nga këto përgjigje duket që mësuesit edhe pse mendojnë se shumë prej rregullave të shkollës janë të ngurta ata gjithsesi nuk e shikojnë veten në asnjë lloj pune tjetër përveç mësimit , pasi siç duket nga përgjigjet e tyre, ata ndihen të rëndësishëm për shkollën .Këto të dhëna paraqiten të plota në tabelën 6 tek shtojca .

Tabela 8: Statistika përshkruese për nivelin e konsumimit me të dhëna të grupuara në tre kategori.

Niveli i Konsumimit	Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
1.Nivel i ulët konsumimi	38	9.9	10.0	10.0
2.Nivel i moderuar konsumimi	229	59.5	60.4	70.4
3.Nivel i lartë konsumimi	112	29.1	29.6	100.0
Total	379	98.4	100.0	

Tabela 9: Statistika përshkruese për konsumimin.(mesatarja dhe devijimi standard)

	N	Minimumi	Maksimumi	Mesatarja	Devijimi Standard
Konsumimi	379	1.00	3.00	2.1953	.59883

Nga tabela e mësipërme kuptojmë që ($M= 2,1$, $DS =.59$) pra mësuesit janë të konsumuar në nivel mesatar dhe ka një devijim standard të vogël.

Për të analizuar më në detaj të dhënat, në tabelën e mëposhtme janë pasqyruar rezultatet për nivelet e konsumimit të ndara sipas dy gjinive . Në këtë mënyrë përftojmë të dhëna për nivelin e konsumimit brënda grupit të meshkujve dhe për nivelet e konsumimit brënda grupit të femrave . Brënda grupit të meshkujve nga 80 pjesëmarrës në studim , kategoria që konsumohet më shumë përbën 28.8 % ose 23 meshkuj. Ndërkohë që 63.8 % (N=51) e meshkujve shfaqin nivel të moderuar konsumimi dhe 7.5% e tyre (N=6) shfaqin nivel të ulët konsumimi. Brënda grupit të femrave 29.2% (N= 89) shfaqin nivel të lartë konsumimi , 58,4 % (N= 178) shfaqin nivele të moderuara konsumimi dhe 10.5

% (N= 32) shfaqin nivele të ulëta konsumimi nga puna . Deri diku vihet re e njëjta prirje konsumimi si për meshkujt , ashtu edhe për femrat.

Tabela 10: Statistika përkruese për konsumimin të ndara sipas dy gjinive .

Gjinia \ Konsumimi		Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
Mashkull E vlefshme	Nivel i ulët	6	7.5	7.5	7.5
	Nivel i moderuar	51	63.8	63.8	71.2
	Nivel i lartë	23	28.8	28.8	100.0
	Total	80	100.0	100.0	
Femër E vlefshme	Nivel i ulët	32	10.5	10.7	10.7
	Nivel i moderuar	178	58.4	59.5	70.2
	Nivel i lartë	89	29.2	29.8	100.0
	Total	299	98.0	100.0	

Gjithashtu sikurse shihet në tabelën mëposhtë , janë grupuar të dhënat për moshën . Në këtë mënyrë , pas rigrupimit paraqitet konsumimi sipas grupmoshës . Kështu përftojmë të dhëna më të detajuara . Vihet re se për grupmoshën 24 deri në 30 vjeç 28.4 % , konkretisht 21 mësues shfaqin nivel të lartë konsumimi nga puna , 58.1 % (N=43) mësues shfaqin nivel mesatar konsumimi dhe 12.2 % (N=9) mësues shfaqin nivel të ulët konsumimi nga puna . Grupmosha 31 deri në 45 vjeç paraqet prirjen për t'u konsumuar si vijon : 29.7 % (N = 49) e kësaj grupmoshe paraqet nivel të lartë konsumimi , 57.6 % (N= 95) paraqet nivel mesatar konsumimi dhe 9.7 % (N= 16) paraqet nivel të ulët konsumimi nga puna .

Grupmosha e mësuesve mbi 45 vjeç shfaqin nivel të lartë konsumimi në masën 28.8% (N= 42), nivel mesatar konsumimi në masën 62,3%(N= 91) dhe nivel të ulët konsumimi në masën 8,9%(N=13).

Tabela 11: Statistika përshkruese për konsumimin të ndara sipas moshës.

Mosha	Konsumimi	Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
24 deri 30vjeç E vlefshme	Nivel i ulët	9	12.2	12.3	12.3
	Nivel i moderuar	43	58.1	58.9	71.2
	Nivel i lartë	21	28.4	28.8	100.0
	Total	73	98.6	100.0	
31deri 45 vjeç E vlefshme	Nivel i ulët	16	9.7	10.0	10.0
	Nivel i moderuar	95	57.6	59.4	69.4
	Nivel i lartë	49	29.7	30.6	100.0
	Total	160	97.0	100.0	
mbi 45 vjeç E vlefshme	Nivel i ulët	13	8.9	8.9	8.9
	Nivel i moderuar	91	62.3	62.3	71.2
	Nivel i lartë	42	28.8	28.8	100.0
	Total	146	100.0	100.0	

Tabela 12: Statistika përshkruese për konsumimin sipas vjetërsisë në punë.

Konsumimi		Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
Vjetërsia nëpunë					
Deri 11 vjet E vlefshme	Nivel i ulët	15	12.2	12.5	12.5
	Nivel i mesëm	73	59.3	60.8	73.3
	Nivel i lartë	32	26.0	26.7	100.0
	Totali	120	97.6	100.0	
12-20 vjet E vlefshme	Nivel i ulët	10	9.2	9.4	9.4
	Nivel i mesëm	64	58.7	60.4	69.8
	Nivel i lartë	32	29.4	30.2	100.0
	Totali	106	97.2	100.0	
mbi 20 vjet E vlefshme	Nivel i ulët	13	8.7	8.7	8.7
	Nivel i mesëm	89	59.7	59.7	68.5
	Nivel i lartë	47	31.5	31.5	100.0
	Totali	149	100.0	100.0	

Në tabelën e mësipërme paraqiten të dhëna për konsumimin të ndara sipas vjetërsisë në arsim. Pas rigrupimit të të dhënave rezulton se në grupin e mësuesve që kanë deri në 11 vjet eksperiencë pune , 26% (N=32) janë të konsumuar nga puna në nivel të lartë ; 59,3% (N=73) janë mesatarisht të konsumuar dhe 12.2%(N=15) shfaqin nivel të ulët konsumimi. Për grupin e mësuesve që kanë 12 deri në 20 vjet eksperiencë pune , konsumimi shfaqet në nivele të larta në 29.4%(N=32) të tyre , në nivel mesatar për 58.7% (N=64) të mësuesve dhe në nivel të ulët për 9.2% (N=10) të mësuesve . Për mësuesit që kanë mbi 20 vjet eksperiencë pune , vihet re se 31.5% (N=47) e tyre konsumohen në nivele të larta , 59.7%(N=89) konsumohen mesatarisht dhe 8.7%(N=13) konsumohen pak.

Tabela 13: Statistika përkthuese për konsumimin të ndara sipas numrit të nxënësve.

Konsumimi		Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
Numri i nxënësve					
deri në 20 E vlefshme	Nivel i ulët	3	9.1	9.1	9.1
	Nivel mesatar	16	48.5	48.5	57.6
	Nivel i lartë	14	42.4	42.4	100.0
	Totali	33	100.0	100.0	
21 deri 35 E vlefshme	Nivel i ulët	11	8.3	8.3	8.3
	Nivel mesatar	74	55.6	56.1	64.4
	Nivel i lartë	47	35.3	35.6	100.0
	Totali	132	99.2	100.0	
mbi 35 E vlefshme	Nivel i ulët	23	10.7	11.0	11.0
	Nivel mesatar	136	63.6	65.1	76.1
	Nivel i lartë	50	23.4	23.9	100.0
	Totali	209	97.7	100.0	

Në tabelën e mësipërme , paraqitet niveli i konsumimit të mësuesve sipas numrit të nxënësve në klasat ku japin mësim. Edhe në këtë rast pas rigrupimit të të dhënave mund të shikojmë më të detajuar prirjen e konsumimit sipas numrit të nxënësve. Shohim se mësuesit që punojnë në klasa me një numër të vogël nxënësish , konkretisht deri në 20 nxënës , që në total përbëjnë një numër të vogël të mësuesve të këtij kampioni shfaqin këto prirje konsumimi : 42,4%(N= 14) shprehen se konsumohen në nivele të larta, 48,5%(N=16) konsumohen mesatarisht dhe 9.1%(N=3) shfaqin nivel të ulët konsumimi. Mësuesit që punojnë në klasa me 21-35 nxënës shfaqin konsumim si vijon : 35,3% (N= 47) nivele të larta konsumimi , 55,6%(N= 74) nivel mesatar konsumimi dhe 8.3%(N=11) nivel i ulët konsumimi.

Grupi i tretë i të dhënave për numrin e nxënësve në klasa , përfshin mësuesit që punojnë në klasa me një numër shumë të madh nxënësish (mbi 35 nxënës). Pjesa më e madhe e tyre 63.6%(N=136) , shfaq nivel mesatar konsumimi . Kjo prirje është e ngjashme për të tre grupimet sipas numrit të nxënësve . Gjithashtu , 23.4%(N=50) shfaq nivel të lartë konsumimi dhe 10.7%(N= 23) shfaq nivel të ulët konsumimi.

4.2.2.Pyetja kërkimore nr.2: Cilat janë karakteristikat e konsumimit të mësuesve të shkollave të mesme në Shqipëri?

Shkalla Dworkin¹⁸³ për matjen e konsumimit nga puna të mësuesve që në total përbëhet nga 10 pyetje , ndahet në pesë çifte pyetjesh që përshkruajnë konsumimin e mësuesve . Secili prej çifteve të pyetjeve mat një karakteristikë të konsumimit . Karakteristikat që maten janë : pafuqishmëria, destandartizimi,humbja e kuptimit për punën, izolimi dhe ndarja . Pafuqishmëria nënkupton që mësuesit nuk ndjejnë se drejtuesit i kushtojnë vëmendje ideve dhe sygjërimeve të tyre dhe se nuk kanë kontroll mbi atë çfarë ndodh në shkollën ku punojnë. Destandartizimi nënkupton që mësuesit i shikojnë si absurde ose të ngurta rregullat e shkollës dhe për të arritur atë ç'ka dëshirojnë i'u duhet të thyejnë rregullat. Humbja e kuptimit nënkupton se mësuesit mendojnë që puna e tyre nuk është e shpërblyer mirë , madje që është një punë e cila kontribuon shumë pak në përmirësimin e njerëzimit. Izolimi nënkupton që mësuesit ndihen gati si të padukshëm dhe që njerëzit me të cilët punojnë i bëjnë të ndihen të rëndësishëm ose jo.Ndarja ka të bëjë me atashimin që kanë me punën , a e shikojnë veten në një punë tjetër dhe nëse kanë menduar ndonjëherë t'a braktisin si profesion. Në mënyrë të përmbledhur rezultatet paraqiten në tabelën e mëposhtme :

¹⁸³ Lester.P.E and Bishop .L.I.K. Handbook of Tests and Measurement in Education and the Social Science , 2nd ed,Dworkin Teacher Burnout Scale fq..313-314.

Tabela 14: Të dhëna deskriptive (mesatarja dhe devijimi standart)të karakteristikave përkatëse të konsumimit të mësuesve nga puna.

Karakteristikat e konsumimit	N	Minimumi	Maksimumi	Mesatarja	Devijimi standard
Pafuqishmëria	383	2.00	10.00	5.5927	1.78157
Destardartizimi	383	2.00	10.00	6.7258	1.97777
Humbja e kuptimit	384	2.00	10.00	4.7135	1.92177
Izolimi	383	2.00	10.00	6.0000	1.67832
Ndarja	385	2.00	10.00	5.1013	1.76264

Nga tabela ,shohim qartë se vlera më e lartë shënohet për karakteristikën e destandardizimit , duke i'u referuar vlerës mesatare dhe devijimit standart (M= 6.72; DS=.1.97), me një vlerë minimale 2 dhe maksimale 10.

- *Statistika përshkruese për secilën nga karakteristikat e konsumimit*

Për të analizuar në detaje konsumimin të dhëna interesante japin edhe karakteristikat e konsumimit të para secila më vete. Pyetjet për secilën nga karakteristikat janë grupuar në tre kategori . Siç duket edhe nga tabela 16 , sidomos pas ndarjes dhe grupimit të pyetjeve në tre kategori , pafuqishmëria si karakteristikë , në këtë kampion rezulton si vijon : 18.2% (N=70) përjetojnë nivele të larta të pafuqishmërisë , 58.4%(N=225) përjetojnë nivel mesatar pafuqishmërie lidhur me punën dhe 22.9%(N=88) përjetojnë nivel të ulët pafuqishmërie. Tabela 15 tek shtojca paraqet të dhënat para rigrupimit .

Tabela 16: Statistika përshkruese për *pafuqishmërinë* me të dhëna të grupuara në tre kategori.

Pafuqishmëria		Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
E vlefshme	Nivel i ulët	88	22.9	23.0	23.0
	Nivel mesatar	225	58.4	58.7	81.7
	Nivel i lartë	70	18.2	18.3	100.0
	Total	383	99.5	100.0	

Destandardizimi është një karakteristikë që çfaqet në nivel mesatar. Konkretisht : Destandardizimi çfaqet në nivel të lartë në masën 40.3% (N=155) , në nivel mesatar për 47% (N=181) të kampionit dhe në nivel të ulët për 12.2%(N=47). Një paraqitje më e zgjeruar gjendet në tabelën 17 tek shtojca .

Tabela 18 : Statistika përshkruese për *destandardizimin* me të dhëna të grupuara në tre kategori.

Destandardizimi		Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
E vlefshme	Nivel i ulët	47	12.2	12.3	12.3
	Nivel mesatar	181	47.0	47.3	59.5
	Nivel i lartë	155	40.3	40.5	100.0
	Total	383	99.5	100.0	

Tabela mëposhtë tregon se si paraqitet karakteristika e pakuptimësisë në lidhje me punën në këtë kampion studimi. Kështu, 10.6% e mësuesve (N=41) çfaqin nivele të larta pakuptimësie, 49,9% (N=192) çfaqin nivel mesatar dhe 39.2%(N=151)çfaqin

nivel të ulët. Kurse rezultatet me të dhënat fillestare , të pa grupuara në tre kategori gjenden në tabelën 19 tek shtojca .

Tabela 20: Statistika përshkruese për *pakuptimësinë* me të dhëna të grupuara në tre kategori.

Pakuptimësia		Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
E vlefshme	Nivel i ulët	151	39.2	39.3	39.3
	Nivel mesatar	192	49.9	50.0	89.3
	Nivel i lartë	41	10.6	10.7	100.0
	Total	384	99.7	100.0	

Izolimi është karakteristika e katërt e marrë në studim . Pas ndarjes në tre kategori ,të dhënat tregojnë se kjo karakteristikë çfaqet në nivel të ulët në masën 12,8%(N=49), në nivel mesatar në masën 66,3%(N=254) dhe në nivel të lartë në masën 20,9% (N=80). Të dhënat e grupuara pasqyrohen në tabelën më poshtë, kurse të dhënat fillestare gjenden në tabelën 21 tek shtojca .

Tabela 22: Statistika përshkruese për *izolim*in me të dhëna të grupuara në tre kategori.

Izolimi		Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
E vlefshme	Nivel i ulët	49	12.7	12.8	12.8
	Nivel mesatar	254	66.0	66.3	79.1
	Nivel i lartë	80	20.8	20.9	100.0
	Total	383	99.5	100.0	

Ndarja është karakteristika e fundit e konsumimit që është marrë në studim . Pas ndarjes në tre kategori ,të dhënat tregojnë se kjo karakteristikë duket në nivel të ulët në masën 33%(N=127), në nivel mesatar në masën 58.2%(N=224) dhe në nivel të lartë në masën 8,8% (N=34). Të dhënat pasqyrohen në tabelën 24 si më poshtë vijon . Kurse , tabela 23 tek shtojca paraqet të dhënat e pa grupuara .

Tabela 24 : Statistika përshkruese për ndarjen me të dhëna të grupuara në tre kategori.

Ndarja		Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
E vlefshme	Nivel i ulët	127	33.0	33.0	33.0
	Nivel mesatar	224	58.2	58.2	91.2
	Nivel i lartë	34	8.8	8.8	100.0
	Total	385	100.0	100.0	

4.3. Gjetje për objektivin e studimit nr.2 : Të masë dhe të përshkruajë karakteristikat e tipit A dhe tipit B të sjelljes tek mësuesit e shkollave të mesme .

4.3.1.Pyetja kërkimore nr. 3: Çfarë karakteristikash shfaqin më shumë mësuesit e shkollave të mesme , karakteristika të tipit A apo të tipit B të sjelljes ?

Karakteristikat e personalitetit , konkretisht Tipi A dhe Tipi B i sjelljes së mësuesve në këtë kampion janë matur përmes shkallës “ Bortner” , të përbërë nga 14 pohime me përgjigje që shkojnë nga 1 (plotësisht dakord pohimit në të majtë) deri në 7 (plotësisht

dakord pohimit në të djathtë).Kjo sepse shkalla përbëhet nga 14 çifte pohimesh që kontrastojnë njëri-tjetrin , pasi njëri prej pohimeve shpreh karakteristika të tipit A të sjelljes ndërkohë që pohimi tjetër shpreh karakteristika të tipit B të sjelljes . Sipas kësaj shkalle matëse rezultatet prirën të shkojnë nga 14 deri në 98 , ku vlerat e ulëta tregojnë që mësuesit shfaqin karakteristika të tipit A të sjelljes dhe vlerat e larta tregojnë që mësuesit shfaqin karakteristika të tipit B të sjelljes . Pas rikodimit ,në këtë studim rezultatet prirën të shkojnë nga 23 deri në 76 siç duket edhe në tabelën 25 tek shtojca .Nga të dhënat e përftuara evidentohet se mësuesit në kampionin e zgjedhur janë midis tipit A dhe tipit B të sjelljes . Gjithashtu ka një vlerë mesatare ($M= 2.04$) dhe devijim standard ($DS=. 54$).

Pasi të dhënat janë grupuar dhe analizuar sipas ndarjes në tre kategori , ka rezultuar se 12.6% e mësuesve i përkasin Tipit A të personalitetit, 70.2% e mësuesve shfaqin karakteristika të ndërmjetme pra janë midis Tipit A dhe B të sjelljes dhe 17.2 % e mësuesve shfaqin karakteristika të Tipit B të sjelljes.

Tabela 26 : Statistika përshkruese për tipin A dhe B të sjelljes pas ndarjes në kategori.

TipiA ose Tipi B		Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
E vlefshme	Tipi A	44	11.4	12.6	12.6
	Neutral	245	63.6	70.2	82.8
	Tipi B	60	15.6	17.2	100.0
	Total	349	90.6	100.0	

Grafik 2 : Karakteristikat e personalitetit (Tipi A dhe B i sjelljes)

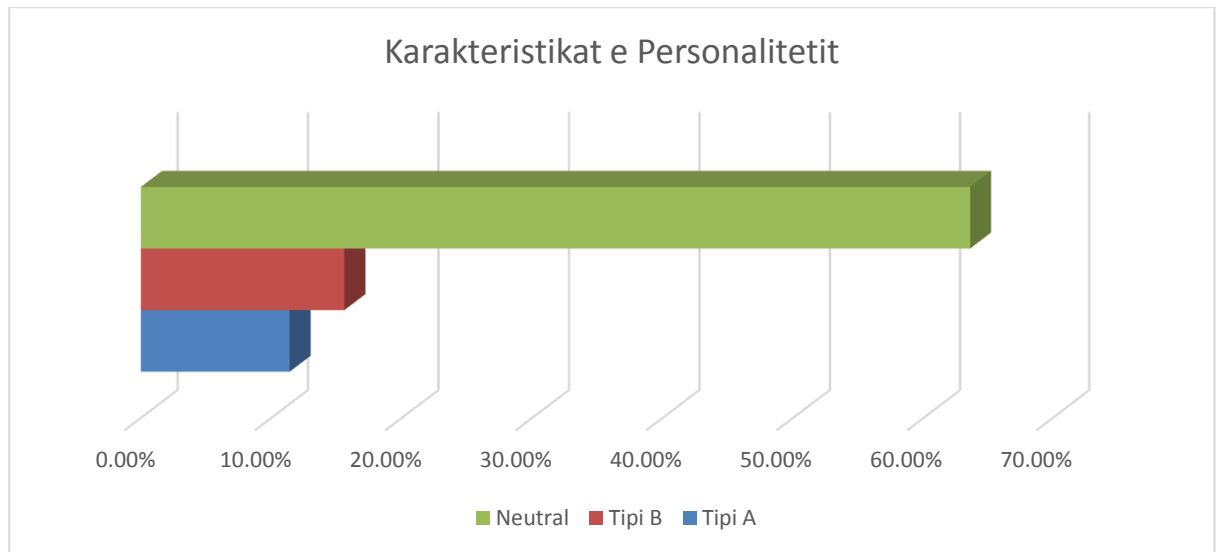


Tabela 27 : Statistika përshkruese për tipin A dhe B të sjelljes .(mesatarja dhe devijimi standard)

	N	Minimumi	Maksimumi	Mesatarja	Devijimi standard
Tipi A /B i sjelljes	349	1.00	3.00	2.0458	.54474

Gjetje interesante shënohen për secilin nga pohimet që masin tipin A ose B të sjelljes së mësuesve . Këto gjetje tregojnë se cilat karakteristika të personalitetit të mësuesve janë më tipike në këtë kampion studimi.Kështu , vlerat më të larta shënohen për pohimet e mëposhtme kontrastuese : Nuk mendohem para se të flas /flas ngadalë dhe i mendoj fjalët para se t'i shpreh (M= 5.68); Ndërhyj, i ndërpres të tjerët kur flasim , tund kokën , mbaroj fjalinë /i dëgjoj pa i ndërprerë të tjerët (M= 5.25); Une i ndrydh ndjenjat e mia /unë i shpreh lirshëm ndjenjat e mia (M= 4.39), jam i nxituar , ha shpejt, eci shpejt etj./ i marr punët shtruar (M=4.23). Nga këto përgjigje duket se mësuesit janë midis karakteristikave të tipit A dhe B të sjelljes dhe më tipikisht janë midis : durimit dhe

padurimit, ndrydhjes dhe shprehjes lirshëm të ndjenjave të tyre , nxitimit dhe marrjes së punëve shtruar . Më gjerësisht këto rezultate paraqiten në tabelën 28 tek shtojca .

4.4. Gjetjet për objektivin e studimit nr.3 : Të masë dhe të përshkruajë karakteristikat e Tipit T të sjelljes tek mësuesit e shkollave të mesme .

4.4.1.Pyetja kërkimore nr.4: A shfaqin mësuesit e shkollave të mesme karakteristika të tipit T të sjelljes ?

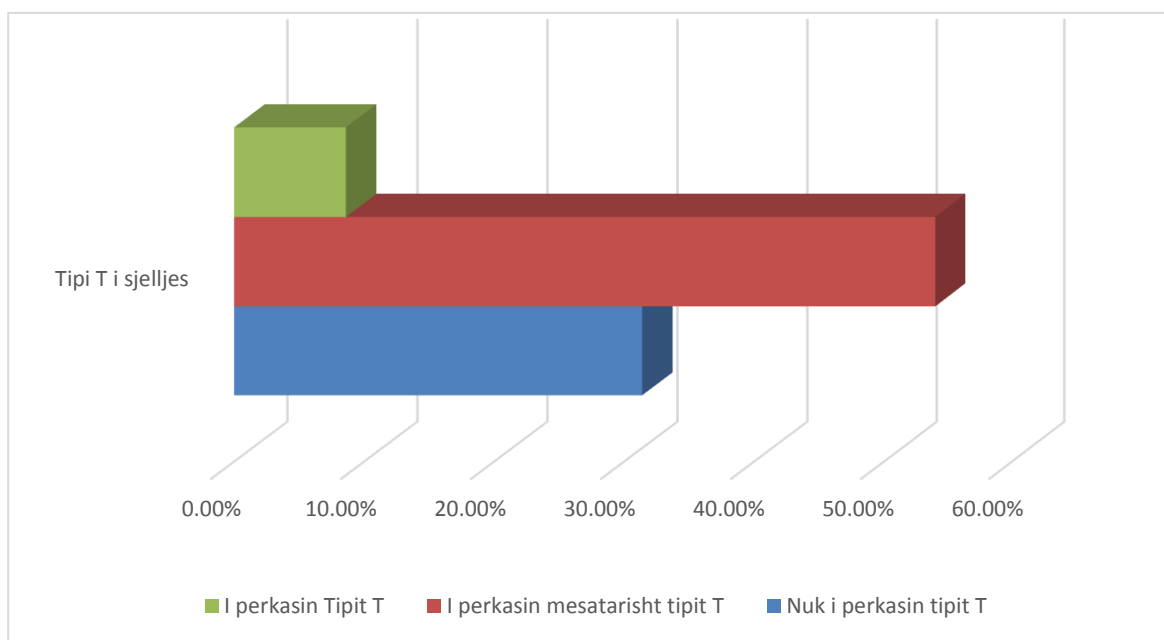
Tipi T i sjelljes është matur me anë të një shkalle me 13 pohime . Për secilën nga pyetjet përgjigjet shkojnë nga 1 tek 2 .Këto pohime janë rikoduar . Vlera minimale e rezultatit për secilin respondent ishte 15 dhe vlera më e lartë 24 si tek tabela 29 tek shtojca . Vlerat e ulëta tregojnë që subjektet i përkasin pak ose shumë pak tipit T të sjelljes , kurse vlerat e larta tregojnë që subjektet i përkasin plotësisht tipit T të sjelljes . Nga të dhënat e përfutuara rezulton se mësuesit e këtij kampioni i përkasin tipit T në një nivel mesatar, konkretisht (M= 1.7 dhe DS= .60)

Tabela 30 : Të dhëna deskriptive (mesatarja dhe devijimi standard) për tipin T të sjelljes

	N	Minimumi	Maksimumi	Mesatarja	Devijimi standard
Tipi T	362	1.00	3.00	1.7569	.60608

Për një paraqitje sa më të qartë të të dhënave , ato u grupuan në tre kategori , nga ku ka rezultuar se 33.4 % (N=121)e mësuesve nuk i përkasin tipit T të sjelljes që do të thotë që nuk shfaqin karakteristika të këtij tipi personaliteti, 57.5 % (N=208) e mësuesve i përkasin mesatarisht tipit T dhe 9.1% (N=33) e mësuesve shfaqin karakteristika të tipit T të sjelljes.

Grafik 3 : Grafik për karakteristikën e tretë të personalitetit të marrë në studim (Tipi T i sjelljes).



Tipi T		Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
E vlefshme	Nuk i përket tipit T	121	31.4	33.4	33.4
	I përket mesatarisht Tipit T	208	54.0	57.5	90.9
	I përket tipit T	33	8.6	9.1	100.0

Tabela 31: Statistika përshkruese për tipin T të sjelljes të ndara në tre nivele.

Gjithashtu në tabelën 32 tek shtojca , pasqyrohen gjetje interesante për secilin nga pohimet që mat tipin T të sjelljes së mësuesve . Këto gjetje tregojnë se cilat karakteristika të personalitetit të mësuesve , të detajuara ,janë më tipike në këtë kampion studimi.Kështu , vlerat më të larta shënohen për pohimet e mëposhtme kontrastuese : Ndonjëherë më pëlqen të bëj gjëra që janë disi të frikshme /një person i ndjeshëm i shmang gjërat e rrezikshme (M =1.85) ;Unë mërzitem po të shikoj të njëjtët persona /unë ndihem mirë mes shokëve të përditshëm (M= 1.83); Unë preferoj njerëzit që i shprehin emocionet e tyre edhe pse mund të jenë pakëz të paqëndrueshëm/unë preferoj njerëzit që janë të qetë . Nga këto përgjigje që shënojnë vlerat më të larta duket se prirja për të rrezikuar shfaqet në nivel mesatar , po ashtu mësuesit janë të prirur t’iu shmangen rutinave në nivel mesatar dhe parapëlqejnë qetësinë edhe pse në raste të rralla mund të dëshirojnë të dalin prej saj.

4.5.Gjetjet për objektivin e studimit nr. 4: Të përshkruajë llojet e teknikave që përdorin mësuesit për përballimin e stresit në punë .

4.5.1.Pyetja kërkimore nr.5: Cilat janë teknikat që përdorin mësuesit e shkollave të mesme për përballimin e stresit nga puna ?

Teknikat e përballimit të stresit që përdorin mësuesit e shkollave të mesme janë matur përmes “Inventarit të përballimit të situatave strasante “ të përbërë nga 47 pohime me përgjigje të Tipit Likert që shkojnë nga 1 (Nuk e përdor asnjëherë) në 5 (E përdor gjithmonë). Pohimet janë rikoduar për të ndërtuar dimensionet e parashikuara. Sipas këtij inventari vlerat duhet të priren të jenë midis 47 dhe 235 ku vlerat e ulëta tregojnë se subjekti nuk i përdor këto teknika për përballimin e stresit dhe vlerat e larta tregojnë që subjekti i përdor këto teknika përbaluese. Pyetjet e këtij inventari grupohen në tre kategori që masin strategji të ndryshme përbaluese ndaj stresit . Konkretisht : grupi i parë i pyetjeve mat teknika të fokusuar tek zgjidhja e problemit stresant , grupi i dytë mat teknika të fokusuar tek emocionet që përjeton individi kur është i stresuar dhe grupi i tretë i pyetjeve mat teknika që fokusohen në strategjitë shmangëse për

përballimin e stresit . Nëse e shikojmë secilën prej këtyre strategjive më vete vëmë re si më poshtë vijon : Për teknikat e fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant vlerat prirjen të lëvizin midis 17 dhe 59(tabela 33 tek shtojca). Nga të dhënat e përftuara duket se mësuesit përdorin teknika të fokusuara tek zgjidhja e problemit në nivelin thuajse mesatar (M =1.55, DS=.59). Të dhënat janë grupuar në tre kategori , pasi përgjigjet janë dhënë përmes shkallës Likert me 5 kategori ,ku dy prej tyre shprehin se nuk e përdorin një teknikë të caktuar për përballimin e stresit por edhe pse në nivele të ndryshme gjithsesi tregojnë se teknika nuk përdoret. Një prej pohimeve shprehet neutral dhe dy pohime të tjera tregojnë që teknika përdoret dhe pse në nivele të ndryshme . Prandaj pas grupimit të të dhënave në tre kategori ka rezultuar se strategjitë e fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant përdoren si vijon : 50.3% (N=187)e mësuesve nuk i përdorin këto strategji ,44.4% e mësuesve (N=165) janë neutral pra gjënden midis dhe nuk dinë ç'të thonë nëse i përdorin ose jo këto strategji dhe 5.4% e mësuesve (N=20) shprehen se i përdorin gjithmonë teknikat që fokusohen tek zgjidhja e problemit që i streson ato.

Tabela 34: Të dhëna deskriptive për teknikat e fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant të ndara në tre kategori.

Teknikat e fokusuara tek problemi		Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
E vlefshme	Nuk e përdor asnjëherë	187	48.6	50.3	50.3
	Nuk di ç'të them	165	42.9	44.4	94.6
	E përdor gjithmonë	20	5.2	5.4	100.0
	Total	372	96.6	100.0	

Tabela 35: Të dhëna deskriptive (mesatarja dhe devijimi standard) të teknikave të fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant

	N	Minimumi	Maksimumi	Mesatarja	Devijimi standard
Teknikat e përballimit të stresit të fokusuara tek problemi	372	1.00	3.00	1.5511	.59655

Për grupin e dytë të pyetjeve që masin teknika të fokusuara tek emocionet që përjeton individi kur është i stresuar vlerat prirën midis 23 dhe 78 (tabela 36 tek shtojca) .Nga të dhënat e përftuara duket se mësuesit në këtë kampion përdorin teknika që fokusohen tek emocionet që përjetojnë në nivelin mbi mesatar $M=1.92$ dhe $DS =.63$. Pas grupimit të të dhënave në tre kategori ka rezultuar se strategjitë e fokusuara tek menaxhimi i emocioneve në rrethana stresante përdoren si vijon : 24.7% (N=90)e mësuesve nuk i përdorin këto strategji , 58.6% (N=214)e mësuesve janë neutral pra gjenden midis përdorimit dhe jopërdorimit të këtyre strategjive dhe 16.7% (N=61) e mësuesve i përdorin gjithmonë teknikat e fokusuara tek emocionet për të përballuar stresin në punën e tyre.

Tabela 37: Statistika përshkruese për teknikat e fokusuara tek emocionet të ndara në tre nivele .

Teknikat e fokusuara tek emocionet		Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
E vlefshme	Nuk e përdor asnjëherë	90	23.4	24.7	24.7
	Nuk di ç' të them	214	55.6	58.6	83.3
	E përdor gjithmonë	61	15.8	16.7	100.0
	Total	365	94.8	100.0	

Tabela 38 : Të dhënat deskriptive (mesatarja dhe devijimi standard) të teknikave të fokusuara tek emocionet.

	N	Minimumi	Maksimumi	Mesatarja	Devijimi standard
Teknikat e përballimit të stresit të fokusuara tek emocionet	365	1.00	3.00	1.9205	.63914

Grupi i tretë i pyetjeve të këtij inventari mat teknikat e fokusuara tek shmangja e situatave stresante . Vlerat priren nga 17 deri në 76 si në tabelën 39 tek shtojca . Nga të dhënat e përfthuara duket se mësuesit përdorin teknika shmangëse në nivelin mbi mesatar (M= 1.94, DS=.61). Pas grupimit të të dhënave në tre kategori ka rezultuar se strategjitë e fokusuara tek shmangja e problemit stresant përdoren si vijon : 21.6% (N=80) e mësuesve nuk i përdorin teknikat shmangëse , 62.3% (N=231) e mësuesve janë neutral dhe 16.2 % (N=60) e mësuesve i përdorin gjithmonë teknikat e shmangjes ndaj stresit në punë.

Tabela 40: Statistika përshkruese për teknikat shmangëse të përballimit të stresit , të ndara në tre nivele

Teknikat shmangëse		Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
E vlefshme	Nuk e përdor asnjëherë	80	20.8	21.6	21.6
	Nuk di ç'të them	231	60.0	62.3	83.8
	E përdor gjithmonë	60	15.6	16.2	100.0
	Total	371	96.4	100.0	

Tabela 41 : Të dhënat deskriptive (mesatarja dhe devijimi standard) të teknikave shmangëse

	N	Minimumi	Maksimumi	Mesatarja	Devijimi standard
Teknikat shmangëse për përballimin e stresit	371	1.00	3.00	1.9461	.61275

Në total për teknikat e përballimit të stresi, në këtë studim vlerat priren nga 59 deri në 208 si në tabelën 42 tek shtojca .Nga të dhënat rezulton se mësuesit i përdorin teknikat e përballimit të stresit në një nivel mbi mesataren ($M = 1.88$ dhe $DS = .49$). Pas grupimit në tre kategori rezulton se : 18.8% ($N=65$) e mësuesve nuk përdorin teknika për përballimin e stresit në punë , 74.3% ($N=257$) e mësuesve janë neutral dhe 6.9% ($N=24$) e mësuesve përdorin teknika për përballimin e stresit në punë .

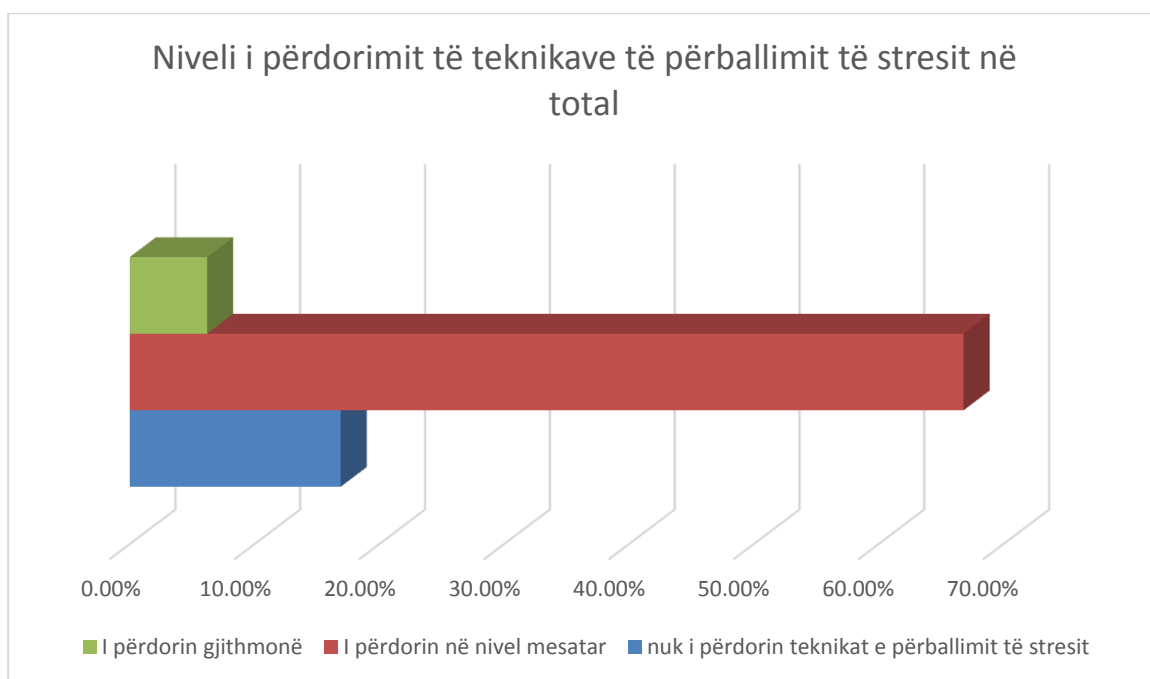
Tabela 43: Statistika përshkruese për teknikat e përballimit të stresit në total .

Teknikat e përballimit të stresit		Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
E vlefshme	Nuk e përdor asnjëherë	65	16.9	18.8	18.8
	Nuk di ç'të them	257	66.8	74.3	93.1
	E përdor gjithmonë	24	6.2	6.9	100.0
	Total	346	89.9	100.0	

Tabela 44: Të dhënat deskriptive (mesatarja dhe devijimi standard) për teknikat e përballimit të stresit në total.

	N	Minimumi	Maksimumi	Mesatarja	Devijimi standard
Teknikat e përballimit të stresit	346	1.00	3.00	1.8815	.49385

Grafik 4 : Niveli i përdorimit të teknikave të përballimit të stresit në total.



Gjetje interesante paraqiten edhe për secilin nga pohimet që masin teknikat e përballimit të stresit . Vlerat më të larta i shënojnë pyetjet : Unë përpiqem t’i kem gjërat në rregull (M=4.33); Unë zgjedh rrugën më të mirë për të vepruar (M=4.28); Unë bëj punët më të rëndësishme në fillim (M=4.27); Unë përpiqem shumë për t’a rregulluar problemin (M =4.27); Unë përpiqem të nxjerr mësim nga gabimet e mia (M =4.20); Unë përpiqem t’a

analizoj në detaje problemin (M= 4.11). Nga këto përgjigje duket që mësuesit përpiqen t'a menaxhojnë stresin që i'u shkaton puna duke u marrë me problemin stresant në mënyrë aktive edhe pse në total si përqindje nuk është e lartë , sikurse shpjegohet edhe më sipër. Tabela 45 tek shtojca përmban të gjitha pohimet .

Kurse tabela më poshtë për secilën nga tre grupet e teknikave përballuese tregon se mesataren më të lartë e shënojnë teknikat shmangëse (M= 1.94, DS = .61), më pas vijnë teknikat e fokusuara tek emocionet (M= 1.92, DS = .63) dhe në fund teknikat e fokusuara tek zgjidhja e problemit (M=1.55, DS=.59)

Tabela 46 : Të dhënat deskriptive(mesatarja dhe devijimi standard) te grupuara për secilin nga tre grupet e teknikave përballuese .

Teknikat e përballimit të stresit	N	Minimumi	Maksimumi	Mesatarja	Devijimi standard
Teknika te fokusuara tek emocionet	365	1.00	3.00	1.9205	.63914
Teknika shmangëse	371	1.00	3.00	1.9461	.61275
Teknika të fokusuara tek zgjidhja e problemit	372	1.00	3.00	1.5511	.59655

4.6. Gjetjet për objektivin e studimit nr. 5 : Të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit Tipit A , Tipit B ,dhe Tipit T të sjelljes.

4.6.1.Pyetja kërkimore nr.6: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe tipit A të sjelljes?

(Ho- marrëdhënie e parëndësishme midis konsumimit dhe tipit A/B të sjelljes dhe Ha- marrëdhënie e rëndësishme midis konsumimit dhe tipit A/B të sjelljes)

4.6.2.Pyetja kërkimore nr.7: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe tipit T të sjelljes ?

(Ho- marrëdhënie e parëndësishme midis konsumimit dhe tipit T të sjelljes dhe Ha- marrëdhënie e rëndësishme midis konsumimit dhe tipit T të sjelljes)

Rezultatet për pyetjet kërkimore 6 dhe 7 :

Për të përcaktuar fortësinë dhe drejtimin e marrëdhënies midis konsumimit dhe karakteristikave të personalitetit, konkretisht Tipi A/B dhe T i sjelljes , u përdor koeficienti i korrelacionit të Spearman. Kurse për të përcaktuar fortësinë e marrëdhënies është përdorur ndarja sipas Cohen¹⁸⁴ ku theksohet se : kur korrelacioni është midis .10 dhe .29 ekziston një lidhje e dobët midis variablave , kur korrelacioni është midis .30 dhe .49 ekziston një lidhje mesatarisht e fortë midis variablave dhe kur korrelacioni është midis .50 dhe 1 ekziston një lidhje e fortë midis variablave . Edhe sipas Davis¹⁸⁵ koeficientët e korrelacionit shpjegohen si vijon :

- .70 ose më lart tregon një lidhje shumë të fortë midis variablave
- .50 deri .69 tregon një lidhje substanciale midis variablave
- .30 deri .49 tregon një lidhje të moderuar
- .00 deri .09 tregon një lidhje të neglizhueshme

Para se të përdorej ky test u verifikua nëse plotësohej kushti i normalitetit të të dhënave .Testi Kolmogorov-Smirnov , $p < 0.05$.Duket se midis konsumimit dhe tipit A të sjelljes ($\rho = -.003$, $\text{sig} = .957$ $p > 0.05$) nuk ekziston ndonjë lidhje . Midis konsumimit dhe Tipit T të sjelljes ($\rho = -.132$, $\text{sig} = .013$ $p > 0.05$) ka një korrelacion të dobët negativ ,megjithatë nuk ka ndonjë domethënie të konsiderueshme nga ana statistikore. Në të dy këto raste vërtetohet hipoteza nul që tregon se nuk

¹⁸⁴ Cohen (1988),J.W.(1988) Statistical power analysis for the behavioural sciences (2nd,ed).Hillsdale,N.J:Lawrence Erlbaun Associates .

¹⁸⁵ Davis,J.A (1971).Elementary survey analysis.Engleöood Cliffs,NJ:Prentice Hall.

ekziston një marrëdhënie e rëndësishme midis konsumimit dhe karakteristikave të personalitetit pasi lidhja midis tyre rezulton statistikisht e neglizhueshme.

Tabela 47: Korrelacionet midis konsumimit dhe karakteristikave të personalitetit (Tipi A dhe T i sjelljes)

	rho	p
Tipi T	-.132*	.013
Tipi A	-.003	.957

*. Korrelacioni është i vlefshëm në nivelin 0.01 (2 drejtimësh)

Tabela 48. Testi i Normalitetit të të dhënave

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Konsumimi	.062	379	.001	.988	379	.003

a. Lilliefors Significance Correction

4.7. Gjetjet për objektivin e studimit nr.6: Të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit dhe teknikave të përballimit të stresit .

4.7.1.Pyetja kërkimore nr. 8 : Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant ?

(Ho- marrëdhënie e parëndësishme midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant dhe Ha-marrëdhënie e rëndësishme midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant)

Për të përcaktuar fortësinë dhe drejtimin e marrëdhënies midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant u përdor koeficienti i korrelacionit të Spearman. Para se të përdorej ky test u verifikua nëse plotësohej kushti i normalitetit të të dhënave . Konkretisht testi Kolmogorov-Smirnov , $p < 0.05$. Duket se midis konsumimit dhe teknikave të përballimit të stresit që fokusohen tek zgjidhja e problemit stresant ($\rho = -.089$, $\text{sig} = .090$, $p > 0.05$) nuk ekziston ndonjë lidhje pasi rezultati është statistikisht i neglizhueshëm. Vërtetohet hipoteza zero.

4.7.2.Pyetja kërkimore nr. 9: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek emocionet që përjetojnë mësuesit e shkollave të mesme kur janë të stresuar ?

(Ho- marrëdhënie e parëndësishme midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek emocionet dhe Ha-marrëdhënie e rëndësishme midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek emocionet)

Për të përcaktuar fortësinë dhe drejtimin e marrëdhënies midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek emocionet në situata stresante u përdor koeficienti i korrelacionit të Spearman. Para se të përdorej ky test u verifikua nëse plotësohej kushti i normalitetit të të dhënave . Konkretisht testi Kolmogorov-Smirnov , $p \leq 0.05$. Rezulton se midis konsumimit dhe teknikave të përballimit të stresit të fokusuara tek emocionet që përjeton individi ($\rho = .056$, $\text{sig} = .294$, $p > 0.05$) ekziston një lidhje statistikisht e neglizhueshme . Vërtetohet hipoteza zero.

4.7.3.Pyetja kërkimore nr. 10: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave shmangëse të përballimit të stresit ?

(Ho- marrëdhënie e parëndësishme midis konsumimit dhe teknikave shmangëse dhe Ha-marrëdhënie e rëndësishme midis konsumimit dhe teknikave shmangëse)

Për të përcaktuar fortësinë dhe drejtimin e marrëdhënies midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant u përdor koeficienti i korrelacionit të Spearman. Para se të përdorej ky test u verifikua nëse plotësohej kushti i

normalitetit të të dhënave . Konkretisht testi Kolmogorov-Smirnov , $p < 0.05$. Rezulton se midis konsumimit dhe teknikave të përballimit të stresit të fokusuara tek shmangja e problemit stresant ($\rho=.002$, $\text{sig}=.964$, $p > 0.05$) ekziston një lidhje statistikisht e neglizhueshme . Edhe në këtë rast vërtetohet hipoteza zero.

Tabela 49 : Korrelacionet mes konsumimit dhe teknikave të përballimit të stresit .

	rho	p
Teknikat e fokusuara tek emocionet	.056	.294
Teknikat shmangëse	.002	.964
Teknikat e fokusuara tek zgjidhja e problemit	-.089	.090

** . Korrelacioni është i vlefshëm në nivelin 0.01 (2 drejtimësh)

4.8. Gjetjet për objektivin e studimit nr.7 : Të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit , gjinisë , moshës,numrit të nxënësve në klasa dhe vjetërsisë në punë të mësuesve . (Ho- nuk ka diferencë në varësi të të dhënave demografikë dhe Ha- ka diferencë në varësi të të dhënave demografike)

4.8.1.Pyetja kërkimore nr. 11: A ka diferencë në nivelin e konsumimit të mësuesve mbi bazë gjinie?

Për të testuar diferencat midis meshkujve dhe femrave në lidhje me konsumimin nga puna u përdor testi statistikor jo parametrik Mann-Whitney pasi të dhënat nuk plotësojnë kushtin e homogjenitetit dhe sepse kemi të bëjmë me dy grupe të pavarura , pra subjektet ose i përkasin gjinisë femërore ose gjinisë mashkullore. Vihet re se nuk ka dallime në bazë gjinie . Kjo do të thotë se në këtë studim rezulton që konsumohen njëllor si meshkujt ashtu edhe femrat.(sig=.243, $p > 0.05$) gjithashtu edhe vlera e diferencës midis këtyre dy grupeve rezulton negative $Z= -1.169$), prandaj nuk mund të konsiderohet si rezultat nga ana statistikore.

Tabela 50 : Mesatarja e rangjeve për gjininë

Gjinia		N	Mesatarja e rangut	Shuma e rangjeve
Konsumimi	Mashkull	80	202.69	16215.50
	Femër	299	186.60	55794.50
	Total	379		

Tabela 51: Testi Mann Whitney për gjininë

	Konsumimi
Mann-Whitney U	10944.500
Wilcoxon W	55794.500
Z	-1.169
Asymp. Sig. (2-tailed)	.243

a. Variablat e grupuar : gjinia

4.8.2.Pyetja kërkimore nr.12: A ka diferencë në nivelin e konsumimit midis mësuesve që kanë më shumë vite pune në profesion dhe mësuesve që kanë më pak vite në profesion ?

Për të testuar nëse ka diferenca midis mësuesve që kanë më shumë vite në profesion dhe mësuesve që kanë më pak vite pune në profesion në lidhje me konsumimin u përdor testi joparametrik Kruskal Wallis . Mësuesit që kanë mbi 20 vjet në profesion konsumohen më pak (mesatarja e rangut =196.6) se mësuesit që kanë 12-20 vjet punë (mesatarja e rangut =187.83) dhe mësuesit që kanë deri 11 vjet punë (mesatarja e rangut = 177.36)($\chi^2 = 2.120, df=2, p > se 0.05$). Pra konsumohen më shumë mësuesit që kanë më pak vite në profesion por për arsye se $p \geq 0.05$ ky rezultat statistikisht është i neglizhueshëm. Vlerat më të ulëta të mesatares së rangut tregojnë konsumim më të lartë.

Tabela 52 : Mesatarja e rangjeve për vjetërsinë në arsim.

Vjetërsia ne arsim		N	Mesatarja e rangut
Konsumimi	deri 11 vjet	120	177.36
	12-20 vjet	106	187.83
	mbi 20 vjet	149	196.69
	Total	375	

Tabela 53 : Testi Kruskal Wallis për vjetërsinë në arsim

	Konsumimi
Chi-Square	2.120
df	2
Asymp. Sig.	.346

a. Kruskal Wallis Test

b. Variablat e grupuar :
vjetërsia ne arsim.

4.8.3.Pyetja kërkimore nr. 13: A ka diferencë në nivelin e konsumimit midis mësuesve që punojnë në klasa me shumë nxënës dhe mësuesve që punojnë në klasa me më pak nxënës?

Për të testuar nëse ka diferenca midis mësuesve që punojnë në klasa me shumë nxënës dhe mësuesve që punojnë në klasa me më pak nxënës në lidhje me konsumimin u përdor testi joparametrik Kruskal Wallis . Mësuesit që punojnë në klasa me mbi 35 nxënës konsumohen më shumë (mesatarja e rangut =172.78)se mësuesit që punojnë në klasa me 20 nxënës (mesatarja e rangut =226.35) dhe mësuesit që punojnë në klasa me 21 deri në 35 nxënës (mesatarja e rangut =201.09) . ($\chi^2= 10.254,df=2, p < se 0.05$) Ky test tregon që ky rezultat duhet të merret në konsideratë nga ana statistikore. Pra mësuesit që punojnë në klasa me shumë nxënës , konsumohen më shumë se mësuesit që punojnë në klasa me më pak nxënës.

Tabela 54: Mesatarja e rangjeve për numrin e nxënësve në klasa

Numri i nxënësve		N	Mesatarja e rangut
Konsumimi	deri në 20	33	226.35
	21 deri 35	132	201.09
	mbi 35	209	172.78
	Total	374	

Tabela 55 : Testi Kruskal Wallis për numrin e nxënësve

	Konsumimi
Chi-Square	10.254
df	2
Asymp. Sig.	.006

a. Kruskal Wallis Test

b. Variablat e grupuar :
numri i nxënësve

4.8.4.Pyetja kërkimore nr.14: A ka diferencë në nivelin e konsumimit midis mësuesve të rinj në moshë dhe mësuesve më të moshuar ?

Për të testuar nëse ka diferenca midis mësuesve të rinj dhe mësuesve më të moshuar në lidhje me konsumimin u përdor testi joparametrik Kruskal Wallis . Mësuesit e rinj të moshës 24-30 vjeç (mesatarja e rangut=184.48) konsumohen më shumë se mësuesit e grupmoshës 31 -45 vjeç (mesatarja e rangut=190.73) dhe mësuesit mbi 45 vjeç(

mesatarja e rangut=191.96). ($\chi^2= .240$, $df=2$, $p > se 0.05$). Por për arësye se vlera e $p \geq 0.05$, gjithsesi ky rezultat nuk mund të konsiderohet nga ana statistikore .

Tabela 56: Mesatarja e rangjeve për moshën

Moshë		N	Mesatarja e rangut
Konsumimi	24 deri 30vjeç	73	184.48
	31 deri 45 vjeç	160	190.73
	mbi 45 vjeç	146	191.96
	Total	379	

Tabela 57: Testi Kruskal-Wallis për moshën

	konsumimi
Chi-Square	.240
df	2
Asymp. Sig.	.887

a. Kruskal Wallis Test

b. Variablat e grupuar:
mosha

Në total për objektivin e shtatë të studimit , shohim se nuk ka diferenca në nivelin e konsumimit të mësuesve mbi bazë gjinie , por vlera e $p \geq 0.05$, prandaj rezultati nuk mund të përgjithësohet . Ka diferenca në nivelin e konsumimit të mësuesve në varësi të numrit të nxënësve në klasa . Për variablat e tjerë , edhe pse ka diferenca në nivelin e konsumimit të mësuesve në varësi të moshës, dhe vjetërsisë në punë rezultati nuk mund të përgjithësohet sepse $p \geq 0.05$.

KAPITULLI I PESTË

DISKUTIMI I REZULTATEVE

Në këtë kapitull janë përmbledhur gjetjet kryesore të studimit duke i diskutuar ato në lidhje me literaturën përkatëse. Këto gjetje janë krahasuar me studime të tjera nga autorë të ndryshëm dhe është paraqitur këndvështrimi lidhur me to në kontekstin shqiptar ku është kryer edhe ky studim.

5.1.Diskutime për objektivin e parë të studimit : *Niveli i konsumimit tek mësuesit e shkollave të mesme.*

Në këtë pjesë të punimit do të diskutohen gjetjet për pyetjen e parë dhe të dytë të këtij kërkimi .

5.1.1. Diskutime për pyetjen kërkimore nr.1 : *Cili është niveli i konsumimit të mësuesve të shkollave të mesme në Shqipëri ?*

Konsumimi nga puna tek mësuesit është parë si një koncept i gjërë që përbëhet nga shumë faktorë të rëndësishëm, gjë që del në pah në kapitullin “Literatura”.. Konsumimi ndikohet si nga faktorë të brëndshëm ashtu edhe të jashtëm ,si karakteristikat e personalitetit, teknikat e përballimit të stresit por edhe numri i nxënësve në klasa apo vjetërsia në punë . Nga të dhënat fillestare të paraqitura në kapitullin “Rezultatet e Studimit “, mesatarja e konsumimit nga puna tek mësuesit e shkollave të mesme është 2,1 kurse $DS = .59$. Në bazë të llogaritjes së pikëve vlerat priren të shkojnë nga 10 deri në 50 ku vlerat e ulëta tregojnë se mësuesit nuk janë të konsumuar nga puna , ndërkohë që vlerat e larta sa më afër 50 tregojnë më shumë konsumim. Për të pasqyruar më qartë të dhënat , ato janë grupuar në tre kategori ku konkretisht vihet re se 10 % e mësuesve nuk janë të konsumuar nga puna ,60.4% e mësuesve shfaqin nivel të moderuar konsumimi dhe 29.6 % janë shumë të konsumuar nga puna. Pra në këtë studim

mësuesit rezultojnë të konsumuar nga puna në nivel mesatar. Deri diku vihet re e njëjta prirje konsumimi si për meshkujt , ashtu edhe për femrat. Jo vetëm në bazë gjinie por edhe kur maten nivelet e konsumimit sipas moshës, vjetërsisë në arsim dhe numrit të nxënësve në klasa përqindja më e lartë e mësuesve shfaqin nivel mesatar konsumimi.

Edhe pse nuk mund të ngrihen modele të njëjta , pasi rezultatet janë specifike , mund të pohohen linja të përbashkëta për këtë pjesë të punimit me studime të tjera . Literatura sygjeron disa gjetje të përafërta.

Rezultatet e studimit të kryer nga Pines¹⁸⁶ në vitin 2002 me mësuesit Izraelitë të shkollave të mesme , treguan nivele të moderuara konsumimi . Ky rezultat ka kuptim sepse pavarësisht faktorëve që i shkaktojnë stres dhe konsumim ata e perceptojnë punën e tyre si kuptimplotë dhe të dobishme. Kjo duket edhe në këtë studim nëse i shikojmë pyetjet të ndara , secila më vete. Mesataret më të larta i shënojnë pyetjet që kanë të bëjnë me të ndjerët i rëndësishëm për shkollën dhe të parët e profesionit si një punë që ka kuptim.

Edhe në studimin e Colangelo¹⁸⁷, thuhet se mësuesit mund të çfaqin më pak konsumim nëse kanë marrëdhënie dhe komunikim të mirë me prindërit, gjë që mund të rekomandohet për kërkime të mëtejshme . Gjithsesi rezultatet e këtij studimi tregojnë se mësuesit në Shqipëri çfaqin nivel mesatar konsumimi në krahasim me studime të autorëve si: Zhang,Zhao,Xiao, Zheng,Xiao,Chen dhe Chen¹⁸⁸ që theksojnë se konsumimi tek mësuesit shfaqet në nivele më të larta në krahasim me mesataren kombëtare.

¹⁸⁶ Richardson.P.W,Karabenick.S.A,Watt.H.M.G(2014),Teacher Motivation:Theory and Practice.Routledge fq.198-211

¹⁸⁷ Colangelo.T.M(2004)Teacher stress and burnout and the role of Physical Activity and Parent Involvement,Central Connecticut State University.fq. 10

¹⁸⁸ Zhang,L,Zhao,J,Xiao.H,Zheng.H,Xiao.Y,Chen.M,Chen.D (2014) Mental health and burnout in primary and secondary school teachers in the remote mountain areas of Guangdong Province in the Peoples's Republic of China .(2014) Journal of Neuropsychiatric Disease and Treatment.2014:10 (fq. 123-130)

Si përfundim mund të themi se mësuesit çfaqin konsumim dhe pse në nivele të moderuara shifra është gjithësi e lartë .

5.1.2. Diskutime për pyetjen kërkimore nr.2: Cilat janë karakteristikat e konsumimit të mësuesve të shkollave të mesme në Shqipëri?

Ndër karakteristikat e konsumimit në këtë studim siç janë pasqyruar në kapitullin “Rezultatet e studimit “ janë : Pafuqishmëria, dëstandartizimi, humbja e kuptimit për punën, izolimi dhe ndarja . Pafuqishmëria nënkupton që mësuesit nuk ndjejnë se drejtuesit i kushtojnë vëmendje ideve dhe sygjërimeve të tyre dhe që nuk kanë kontroll mbi çfarë ndodh në shkollë. Dëstandartizimi nënkupton që mësuesit i shikojnë si absurde ose të ngurta rregullat e shkollës dhe për të arritur atë ç’ka dëshirojnë i’u duhet të thyejnë rregullat. Humbja e kuptimit nënkupton se mësuesit mendojnë që puna e tyre nuk është e shpërblyer mirë , madje që është një punë e cila kontribuon shumë pak në përmirësimin e njerëzimit. Izolimi nënkupton që mësuesit ndihen gati si të padukshëm dhe që njerëzit me të cilët punojnë i bëjnë të ndihen të rëndësishëm ose jo. Ndarja ka të bëjë me atashimin që kanë me punën , a e shikojnë veten në një punë tjetër dhe nëse kanë menduar ndonjëherë t’u braktisin mësimdhënien . Konkretisht në këtë studim ndër faktorët e konsumimit që çfaqin mesatare më të larta janë dëstandartizimi (M = 6.72, DS = 1.97), izolimi (M =6, DS =1.67), pafuqishmëria (M = 5.59, DS =1.78). Vlerat më të larta tregojnë një nivel mesatar të këtyre karakteristikave : 47,3 %(N=181) e mësuesve në këtë kampion çfaqën nivele të moderuara të dëstandartizimit, 66.3%(N=254) e mësuesve çfaqën nivele të moderuara të izolimit dhe 58.7% (N= 225) e mësuesve çfaqën nivele të moderuara të pafuqishmërisë në lidhje me profesionin.

Edhe nëse i shikojmë këto karakteristika më të detajuara sikurse paraqiten në kapitullin “Rezultatet” , vëmë re se : Së pari : Pafuqishmëria si karakteristikë , në këtë kampion rezulton si vijon : 18.2% e mësuesve (N=70) përjetojnë nivele të larta të pafuqishmërisë , 58.4% e mësuesve (N=225) përjetojnë nivel mesatar pafuqishmërie lidhur me punën dhe 22.9% e mësuesve (N=88) përjetojnë nivel të ulët pafuqishmërie. Kjo do të thotë që mësuesit nuk ndjejnë se drejtuesit i kushtojnë vëmendje ideve dhe sygjërimeve të tyre dhe që nuk kanë kontroll mbi çfarë ndodh në shkollë. Së dyti :

Destandartizimi është një karakteristikë që çfaqet në nivel mesatar. Konkretisht : Çfaqet në nivel të lartë në masën 40.3% (N=155) , në nivel mesatar për 47% (N=181) të kampionit dhe në nivel të ulët për 12.2%(N=47) të kampionit . Kjo tregon se mësuesit i shikojnë si absurde ose të ngurta rregullat e shkollës dhe për të arritur atë ç'ka dëshirojnë i'u duhet të thyejnë rregullat. Së treti : karakteristika e pakumtimësisë rezulton në shifrat :10.6% e mësuesve (N=41) çfaqin nivele të larta pakumtimësie, 49,9% (N=192) nivel mesatar pakumtimësie dhe 39.2%(N=151) nivel të ulët. Edhe në këtë rast mund të themi se mësuesit mendojnë që puna e tyre nuk është e shpërblyer mirë , madje që është një punë e cila kontribuon shumë pak në përmirësimin e njerëzimit. Së katërti : Izolimi është karakteristika e cila shfaqet në nivel të ulët në masën 12,8%(N=49), në nivel mesatar në masën 66,3%(N=254) dhe në nivel të lartë në masën 20,9% (N=80). Këto të dhëna tregojnë se mësuesit ndihen gati si të padukshëm dhe që njerëzit me të cilët punojnë i bëjnë të ndihen jo aq të rëndësishëm sa duhet . Së pesti : Ndarja është karakteristika e fundit e konsumimit që është marrë në studim . Rezultatet tregojnë se kjo karakteristikë çfaqet në nivel të ulët në masën 33%(N=127), në nivel mesatar në masën 58.2%(N=224) dhe në nivel të lartë për 8,8% (N=34). Nga shifrat kuptojmë se mësuesit kanë probleme me atashimin që kanë me punën , dhe që 8,8% e tyre e shikojnë veten në një punë tjetër madje kanë menduar seriozisht t'a braktisin mësimdhënien si profesion .

Këto rezultate gjejnë një përputhje teorike me studime të tjera të mëparshme . Kështu nga tre kategoritë e mësuesve që përshkruajnë Farber dhe Miller¹⁸⁹ , mësuesit në këtë studim përputhen me tipin e tretë .Konkretisht tipi i tretë i mësuesve të konsumuar janë mësuesit e zhgënjyer. Këta mësues as nuk janë të shfrytëzuar nga punëdhënësit e tyre as nuk janë të nënvlerësuar por ndihen të pakënaqur nga mungesa e vazhduar e një stimuli për punën që bëjnë. Ky tip mësuesi më së shumti është i mërëzitur nga monotonia se sa shumë i stresuar . Shpesh këta mësues ankohen që aftësitë e tyre nuk vihen re dhe se këto aftësi nuk përdoren mjaftueshëm në shkollën ku japin mësim.

¹⁸⁹ Farbar,B.A and Miller,J.(1981). Teacher burnout : A Psycho-educational Perspective , Teachers College Record,82(2),235-243

Gjithashtu një tjetër mbështetje teorike përsa i përket izolimit e gjejmë tek studimet e Byrne¹⁹⁰ dhe tek Gold dhe Roth¹⁹¹, ku theksohet se konsumimi e bën individin më të tërhequr ,dhe e shtyn që të mos jetë shumë njerëzor me të tjerët . Edhe sipas Terry¹⁹² , konsumimi lidhet me deatashimin nga puna.

Përsa i përket të ndjerit të pafuqishëm dhe deatashimit , Sadeghi dhe Kherzlou¹⁹³ kanë shpjeguar se problemet me rolet kanë të bëjnë me konfliktin e roleve dhe paqartësinë që përjeton një mësues për shkak të kërkesave kontradiktore të punës.Kurse, mungesa e mbështetjes sociale ka të bëjë me mungesën e mbështetjes nga drejtuesit dhe kolegët.

Në vijim të kësaj analize mund të themi se rezultatet e këtij studimi nxjerrin në pah rëndësinë e faktorëve organizacionalë dhe profesionalë në konsumimin e mësuesve gjë që e mbështet edhe studimi i Pines, që citohet tek Richardson ,Karabenick dhe Watt¹⁹⁴ . Kjo tregon se mësuesit konsumohen për shkak se jo vetëm nuk i kuptojnë detyrat që i'u ngarkohen nga drejtuesit dhe që i'u duken kërkesa absurde por nuk gjejnë mbështetje as tek kolegët e tyre gjë që shpjegon edhe izolimin e tyre.

¹⁹⁰ Byrne ,B.M(1999)Understanding and preventing teacher burnout :A sourcebook of international research and practice,(fq.15-37)Neë York,N.Y,U.S: Cambridge University Press,xv,362 pp

¹⁹¹ Gold.Y and Roth R.A (2005) Teachers managing stress and preventing burnout .fq.32.Bristol:Taylor&Francis e-Library,London ,2nd.ed (www.eBookstore.tandf.co.uk)

¹⁹² Terry.P.M (1997) Teacher burnout:Is It real? Can ëe prevent it? Annual meeting of the north central association of Colleges and Schools.Chicago.IL.Research 143. Fq.13 www.files.eric.ed.gov

¹⁹³ Sadeghi .K , Kherzlou.S (2014) Burnout among language Teachers in Iran : Do sociodemographic characteristics Matter? Social and Behavioral Sciences 98 (2014) 1590-1598 [www.sciencedirect.com\(http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/\)](http://www.sciencedirect.com/http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

¹⁹⁴ Richardson.P.W,Karabenick.S.A,Watt.H.M.G(2014),Teacher Motivation:Theory and Practice.Routledge fq.198-211

Këto karakteristika nuk janë për t'u neglizhuar pasi siç theksohet edhe nga Gold dhe Roth ¹⁹⁵shenjat e para të izolimit vijnë duke u thelluar me kalimin e kohës nëse nuk merret ndihma psikologjike .

5.2 . Diskutime për objektivin e dytë të studimit: Matja dhe përshkrimi i karakteristikave të Tipit A dhe B të sjelljes tek mësuesit e shkollave të mesme ?

Për të përmbushur këtë objektiv është ngritur një pyetje kërkimore . konkretisht pyetja kërkimore nr. 3.

5.2.1 . Diskutime për pyetjen kërkimore nr. 3: Çfarë karakteristikash shfaqin më shumë mësuesit e shkollave të mesme , karakteristika të tipit A apo B të sjelljes ?

Për të matur secilën prej këtyre karakteristikave shfaqnin mësuesit e shkollave të mesme të qyteteve në Shqipëri u përdor një shkallë me 14 pohime , siç shpjegohet në kapitullin “Metodologjia”. Shkalla për matjen e karakteristikave të Tipit A të sjelljes përbëhet nga 14 çifte pohimesh që kontrastojnë njëri-tjetrin. Secili prej çifteve të pohimeve përmban mbiemra që karakterizojnë ose Tipin A ose Tipin B të sjelljes. Sa më afër pohimit në të majtë aq më shumë individit shfaq karakteristikat e Tipit A të sjelljes dhe anasjelltas, sa më afër pohimit në të djathtë aq më shumë shfaq karakteristikat e Tipit B të sjelljes. Konkretisht secili prej çifteve ndahet me një hapësirë ku janë renditur numrat nga 1 deri tek 7. Numri 1 nënkupton që subjekti është plotësisht dakort pohimit në të majtë , kurse numri 7 nënkupton që subjekti është plotësisht dakort pohimit në të djathtë. Subjekti duhet të rrethojë një nga numrat midis dy pohimeve , atë numër që tregon se ku e gjen veten si tip. Në kapitullin mbi “Rezultatet e studimit “ duket që mësuesit në kampionin e zgjedhur janë midis tipit A dhe tipit B të sjelljes , ka një mesatare (M= 2.04) dhe DS=. 54 .

¹⁹⁵ Gold.Yand Roth R.A (2005) Teachers managing stress and preventing burnout .fq.32.Bristol:Taylor&Francis e-Library,London ,2nd.ed (www.eBookstore.tandf.co.uk)

Më konkretisht ,ka rezultuar se 12.6% e mësuesve i përkasin Tipit A të personalitetit, 70.2% e mësuesve shfaqin karakteristika të ndërmjetme, pra janë midis Tipit A dhe Tipit B të sjelljes dhe 17.2 % e mësuesve shfaqin karakteristika të Tipit B të sjelljes. Bazuar në literaturën e huaj ,konkretisht sipas Conte,Nguyen dhe Yama¹⁹⁶ ; Smith,Houston,dhe Zurawski¹⁹⁷ mësuesit që gjënden midis tipit A dhe B të sjelljes duken: ambiciozë,konkurues, të paduruar , armiqësorë dhe ndonjëherë gjënden midis mungesës së ambicjes së tepruar,jokonkurueshmërisë , durimit , joarmiqësisë . Pra mësuesit në këtë kampion shfaqin ambicie , padurim për kryerjen e punëve , ndonjëherë armiqësi , konkurrencë , urgjencë në kryerjen e punëve por të gjitha këto shprehen në nivel mesatar. Më në brendësi të studimit , nga të dhënat e paraqitura në kapitullin “Rezultatet “ , pas analizimit të secilit prej zërave të shkallës për tipin A ose B , duket se mësuesit janë midis karakteristikave të tipit A dhe B të sjelljes dhe më tipikisht janë midis : durimit dhe padurimit, ndrydhjes dhe shprehjes lirshëm të ndjenjave të tyre , nxitimit dhe marrjes së punëve shtruar . Këto janë karakteristika që gjejnë mbështetje të gjërë nga literatura , gjë që shpjegohet edhe në kapitullin “Literatura”.

Për të vijuar këtë analizë mund të themi se fakti që mësuesit e këtij kampioni nuk shfaqin një personalitet të kulluar A ose B tregon se edhe pse mund të ndihen të ngarkuar nga puna që bëjnë dhe objektivat të cilët duhen përmbushur brenda një kohe të shkurtër , ata janë në gjëndje të tolerojnë të tjerët dhe vetëvlerësimi i tyre nuk ndikohet nga korrigjimi i gabimeve të të tjerëve . Ky përfundim mbështetet edhe nga literatura , konkretisht vlen të përmendet studimi i Frances dhe Ebele¹⁹⁸.

¹⁹⁶ Conte M.J ,Nguyen F.C & Yama M.S (2014) “ Type A Behavior Pattern (Coronary prone personality) in Oxford Bibliographies Online : Psychology , http :// www.oxfordbibliographies.com/view/document/obo-9780199828340/obo-9780199828340-0117.xml(accessed 18-oct-2014)

¹⁹⁷ Smith.T.W,Houston.B.K, Zurawski.R.M(1985) The Framingham Type A Scale : Cardiovascular and Cognitive –behavioral responses to interpersonal challenge. Motivation and Emotion ,vol.9,No.2,fq.124

¹⁹⁸ Frances,A.J and Ebele,I.M (2012) Recognizing Type A Behaviour Pattern among Doctoral Students .Educational Research Journals Vol.2(9),pp.300-307. <http://www.resjournals.com/ERJ>

Mësuesit janë në gjëndje t'i marrin punët që i'u ngarkohen me një vetësiguri të nivelit mesatar. Duke u gjendur midis tipit A dhe B ata kanë një nivel të moderuar produktiviteti dhe konkurrence .Megjithatë siç sygjeron edhe literatura , konkretisht Rose¹⁹⁹ , iu duhet të zhvillojnë teknika kognitive , emocionale dhe sjellore për të përballuar më mirë nivelin e zemërimit që mund t'ju shkaktojë influenza e tipareve të tipit A të sjelljes në momente të caktuara . Kjo është në përputhje me studimin e longitudinal të kryer nga Hintsu,Jokela, Pulkki,Raback dhe Keltikangas²⁰⁰ ku u gjet se karakteristikat e Tipit A ndryshonin me kalimin e moshës. Konkretisht ,agresiviteti ulej me kalimin e moshës kurse ndjenja e padurueshmërisë , nxitimi dhe karakteristikat e përgjithshme të Tipit A rriteshin me kalim e moshës. Kjo analizë vlen meqënë se mësuesit në këtë kampion janë midis tipit A dhe B të sjelljes dhe mundësia për të lëvizur drejt tipit A bazuar në literaturën e sapopërmendur është e pranishme.

5.3. Diskutime për objektivin e tretë të studimit : Matja dhe përshkrimi i karakteristikave të Tipit T të sjelljes tek mësuesit e shkollave të mesme .

Për të përmbushur këtë objektiv të studimit , u ngrit pyetja kërkimore nr.4.

5.3.1. Diskutime për pyetjen kërkimore nr.4: A shfaqin mësuesit e shkollave të mesme karakteristika të tipit T të sjelljes ?

Edhe për tipin T të sjelljes sikurse pasqyrohet në kapitullin “Rezultatet” , vihet re se mësuesit në këtë kampion i përkasin mesatarisht . Nëse analizojmë rezultatet mbi karakteristikat e peronalitetit të marra në shqyrtim duket se ka një rrjedhë edhe logjike por edhe që mbështet nga shumë studime . Ka përputhje midis nivelit të konsumimit , nivelit të tipit A /Bdhe T. Të gjithë këto variabla rezultojnë që shfaqen në nivel mesatar.

¹⁹⁹ Rose.I.M (1987) Type A behavior pattern: a concept revisited.Canadian Medical Association Journal ;136(4) :345-350

²⁰⁰ Hintsu.T,Jokela.M,Pulkki.R.L,Keltikangas.J.L (2013) Age and Cohort –Related Variance of Type –A Behavior Over 24 Years :The young Finns Study . International Journal of Behavioral Medicine (Abstrakt , i aksesuar online dt.5.11.2014)

Konkretisht për Tipin T të sjelljes: 33.4 % (N=121) e mësuesve nuk i përkasin tipit T të sjelljes që do të thotë që nuk shfaqin karakteristika të këtij tipi, 57.5 % (N=208) e mësuesve i përkasin mesatarisht tipit T dhe 9.1% (N=33) e mësuesve shfaqin karakteristika të tipit T të sjelljes.

Duke u bazuar në literaturën përkatëse, konkretisht sipas Semeijn, Velden dhe Boone²⁰¹, Tipi T, në literaturë njihet si : *Tipat që kërkojnë përjetime* . Kërkuesit e përjetimeve , zakonisht janë të motivuar të përjetojnë ndjesi të reja. Karakterizohen nga një nevojë për të jetuar ngjarje të reja dhe të larmishme. Pëlqejnë situatat e paparashikueshme . Për sa i përket marrëdhënieve me punën , ky tip personaliteti zakonisht është i sukseshëm sidomos në poste drejtuese. Mësuesit e këtij kampioni i përkasin mesatarisht Tipit T , pra nevoja për të përjetuar ngjarje të larmishme , e cila është një karakteristikë e tipit T çfaqet në nivel mesatar në këtë kampion . Kjo mund të shikohet si diçka pozitive pasi edhe pse tipat T e menaxhojnë më mirë stresin në punë dhe kanë prirjen të konsumohen më pak , mund të kenë një nevojë shumë të madhe për të lënë punën sepse mund të mërziten duke ushtruar të njëjtin profesion për vite me radhë .

5.4. Diskutime për objektivin e katërt të studimit: Përshkrimi i llojeve të teknikave që përdorin mësuesit e shkollave të mesme për përballimin e stresit në punë .

Për të përmbushur këtë objektiv u ngrit pyetja kërkimore nr.5.

5.4.1. Diskutime për pyetjen kërkimore nr.5: Cilat janë teknikat që përdorin mësuesit e shkollave të mesme për përballimin e stresit nga puna ?

Për t'ju përgjigjur pyetjes kërkimore nr. 5 të studimit u matën teknikat e përballimit të stresit që përdorin mësuesit e shkollave të mesme përmes “Inventarit të përballimit të situatave strasante “ të përbërë nga 47 pohime.

²⁰¹ Semeijn.J, Velden.R.Vand Boone.C (2000) Personality Characteristics and Labour Market Entry an exploration.fq. 5

Pyetjet e këtij inventari grupohen në tre kategori që masin strategji të ndryshme përballuese ndaj stresit . Konkretisht : Grupi i parë i pyetjeve mat teknika të fokusuar tek zgjidhja e problemit stresant , grupi i dytë mat teknika të fokusuar tek emocionet që përjeton individi kur është i stresuar dhe grupi i tretë i pyetjeve mat teknika që fokusohen në strategjitë shmangëse për përballimin e stresit . Nëse e shikojmë secilën prej këtyre strategjive më vete vëmë re si më poshtë vijon : Për teknikat e fokusuar tek zgjidhja e problemit stresant vlerat priren të lëvizin midis 17 dhe 59. Nga të dhënat e përftuara duket se mësuesit përdorin teknika të fokusuar tek zgjidhja e problemit në nivelin thuajse mesatar (M =1.55, DS=.59). Në këtë studim ka rezultuar se strategjitë e fokusuar tek zgjidhja e problemit stresant përdoren si vijon : 50.3% (N=187)e mësuesve nuk i përdorin këto strategji ,44.4% e mësuesve (N=165) janë neutral pra gjenden midis dhe nuk dinë ç'të thonë nëse i përdorin ose jo këto strategji dhe 5.4% e mësuesve (N=20) shprehen se i përdorin gjithmonë teknikat që fokusohen tek zgjidhja e problemit që i streson ato.

Sipas David dhe Quintao²⁰² , mësuesit që zgjedhin teknika përballimi të fokusuar tek problemi arrijnë rezultate më të larta dhe kanë vetëvlerësim më të lartë. Në këtë studim rezultoi se vetëm 5.4 % e mësuesve përdorin teknika të tilla gjë që tregon se mësuesit mund të jenë pasivë në menaxhimin e stresit që i'u shkakton puna.

Madje sipas Holahan ,Charler , Moss dhe Rudolf²⁰³ , u vu re se teknikat aktive ose pasive të përballimit të stresit kishin një marrëdhënie pozitive me ngjarjet negative të jetës. Individët që kishin më shumë burime personale ose ambientale në dispozicion përdornin më shumë teknika aktive të përballimit të stresit. Gjë që hedh dritë mbi mungesën e burimeve personale dhe mjedisore me të cilat ndeshen mësuesit e shkollave të mesme në Shqipëri.

²⁰² David IC,Quintao .S(2012) Burnout in teachers :its relationship with personality , coping strategies and life satisfaction. Acta Med Port 25(3): 145-155 .Epub 2012 (Abstrakt i aksesuar online .5.11.2014)

²⁰³ Holahan,Moss.C.J,Rudolf.H (1987) Personal and contenxtual determinants of coping strategies .Journal of Personality and Social Psychology ,Vol52(5),946-955 .Abstrakt

Sadeghi dhe Kherzlou²⁰⁴ theksojnë se teknikat aktive të përballimit të stresit të cilat fokusohen tek zgjidhja e problemeve ,relaksimi, përpjekjet për të gjetur një kuptim pozitiv të ngjarjeve , të kërkosh mbështetje sociale dhe emocionale janë të gjitha teknika pozitive të përballimit të stresit . Këto teknika i ndihmojnë mësuesit të reduktojnë ndjenjën e pavlefshmërisë .

Si konkluzion mund të themi se meqënëse mësuesit në këtë kampion i përdorin shumë pak teknikat e fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant gjë që hedh dritë mbi burimet personale dhe organizacionale që kanë në përdorim si dhe mbi faktorë të tjerë që duhen studiuar për të kuptuar pasivitetin e tyre. Kjo është e nevojshme pasi sikurse sygjeron edhe literatura e sipërpërmendur rrezikojmë të kemi mësues të pavlefshëm në punën e tyre. Pra përdorimi i pakët i teknikave të fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant mund të shikohet si një rezultat negativ , ose si një e metë në mënyrën e menaxhimit të stresit në punë nga mësuesit.

Për tipin e dytë të teknikave të përballimit të stresit sikurse paraqitet në kapitullin mbi “Rezultatet e studimit “ , konkretisht strategjitë e fokusuara tek menaxhimi i emocioneve në rrethana stresante përdoren si vijon : 24.7% (N=90)e mësuesve nuk i përdorin këto strategji , 58.6% (N=214)e mësuesve janë neutral pra gjenden midis përdorimit dhe jopërdorimit të këtyre strategjive dhe 16.7% (N=61) e mësuesve i përdorin gjithmonë teknikat e fokusuara tek emocionet për të përballuar stresin në punën e tyre.

Pra në këtë kampion strategjitë e fokusuara tek menaxhimi i emocioneve në rrethana stresante përdoren mesatarisht. Ky rezultat ka një shpjegim teorik që e sygjeron literatura . Më konkretisht shpjegimi gjendet tek teoria kognitive për teknikat e përballimit të stresit . Sipas Teorisë kognitive²⁰⁵ ,teknikat e fokusuara tek emocionet

²⁰⁴ Sadeghi .K , Kherzlou.S (2014) Burnout among language Teachers in Iran : Do sociodemographic characteristics Matter? Social and Behavioral Sciences 98 (2014) 1590-1598 [www.sciencedirect.com\(http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/\)](http://www.sciencedirect.com/http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

²⁰⁵ Aldwin,C.M.(2007,fq.100-101;fq.106-107,fq.110-113,fq.115-116,fq.184) .Stress,Coping and Development .Neë York:The Guilford Press.2ed

janë po aq të rëndësishme sa teknikat e fokusuara tek problemi , madje duhet të fokusohemi tek aspektet pozitive të këtyre teknikave si psh : mohimi . Mohimi mund të mos jetë vetëm negativ por mund të shërbejë për të ruajtur besimin në situata të vështira.

Krahas teorisë kognitive ,në literaturë nuk mungojnë studimet që syjerojnë se edhe teknikat e fokusuara tek emocionet duhen parë pozitivisht . Kështu, në një studim mbi teknikat e përballimit të stresit tek mësuesit e shkollave të mesme u theksua se mësuesit duhet të përmirësojnë aftësitë e tyre problemzgjdhëse. Kërkohen teknika të mira të fokusuara tek problemi ose tek emocionet si psh : të folurit dhe meditimi .²⁰⁶

Për grupin e tretë të teknikave të përballimit të stresit siç paraqitet te ‘Rezultatet’ e studimit , duket se mësuesit përdorin teknika shmangëse në nivelin mbi mesatar (M = 1.94)dhe (DS =.61). Pas grupimit të të dhënave në tre kategori ka rezultuar se strategjitë e fokusuara tek shmangja e problemit stresant përdoren si vijon : 21.6% (N=80) e mësuesve nuk i përdorin teknikat shmangëse , 62.3% (N=231) e mësuesve janë neutral dhe 16.2 % (N=60) e mësuesve i përdorin gjithmonë teknikat e shmangjes ndaj stresit në punë.

Sipas literaturës , teknikat shmangëse nuk shihen si strategji efektive në lidhje me konsumimin .Në studimin e Antoniou,Ploumpi dhe Ntalla²⁰⁷ , u gjet se kishte një lidhje pozitive midis teknikave shmangëse të përballimit të stresit dhe pasojave negative të stresorëve si :sasia e punës, kushtet e punës,mungesa e motivimit të nxënësve dhe mungesa e mbështetjes nga shteti.Teknikat e përballimit të stresit janë një variabël i rëndësishëm në marrëdhënie me konsumimin. Konkretisht , një këndvështrim pozitiv ndaj problemit çon në arritje më të larta kurse strategjitë shmangëse shtyjnë drejt rraskapitjes emocionale dhe depersonalizimit . Teknikat e fokusuara tek zgjidhja e

²⁰⁶ Kerr.Robert A ;Breen.Jessica;Delaney, Mary;Kelly.Claire; and Miller,Kristen,(2011) A Qualitative Study of Workplace Stress and Coping in Secondary Teachers in Ireland,” Irish Journal of Applied Social Studies :vol.11:iss 1, Article 3 <http://arrow.dit.ie/ijass/vol11/iss1/3>

²⁰⁷ Antoniou.A.S,Ploumpi.A , Ntalla.M (2013)Occupational Stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education:The role of coping strategies. Psychology.vol.4,No.3A,349-355 Publikuar Online Mars 2013 në SciRes (<http://www.scirp.org/journal/psych>)

problemit ndikojnë në nivelin e depersonalizimit dhe rraskapitjes emocionale tek mësuesit , që rrjedhimisht është më i ulët. Këto rezultate janë në përputhje me shumë studime mbi marrëdhënien midis konsumimit dhe teknikave të përballimit të stresit .

Në këtë studim ,mesataren më të lartë e shënojnë teknikat shmangëse (M = 1.94, DS = .61), më pas vijnë teknikat e fokusuara tek emocionet (M = 1.92, DS = .63) dhe në fund teknikat e fokusuara tek zgjidhja e problemit (M =1.55, DS =.59).

Sipas Chan dhe Hui²⁰⁸ mësuesit që përdorin teknika pasive ose që i shmangen situatave stresante janë më të prirur për t'u konsumuar se sa mësuesit që përdorin teknika aktive.

5.5. Diskutime për objektivin e pestë të studimit : Përshkrimi i marrëdhënies midis konsumimit dhe Tipit A ,Tipit B dhe T të sjelljes.

Për përmbushjen e këtij objektivi të studimit u ngritën dy pyetje kërkimore , konkretisht pyetja kërkimore nr. 6 dhe pyetja kërkimore nr.7.

5.5.1.Pyetja kërkimore nr.6: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe tipit A të sjelljes?

Për pyetjen kërkimore nr. 6 u përdor koefiçienti i korrelacionit të Spearman. Ky test u përdor pasi u verifikua nëse plotësohej kushti i normalitetit të të dhënave dhe u pa se të dhënat nuk kanë shpërndarje normale . Sipas testit Kolmogorov-Smirnov , (p < se 0.05) .Duket se midis konsumimit dhe tipit A të sjelljes (rho= -.003, sig= .957 p > se 0.05) nuk ekziston ndonjë lidhje . Në këtë studim lidhja midis konsumimit dhe tipit A të sjelljes rezulton statistikisht e neglizhueshme .

Për këtë literatura sygjeron studime të ndryshme shpesh kontradiktore . Studimi që paraqet më shumë pika lidhje me rezultatet e këtij kërkimi është studimi i Alarcon

²⁰⁸ Chan.D.W,Hui.E.K.P(1995) Burnout and coping among chinese secondary school teachers in Hong Kong.British journal of Educational Psychology .Vol.65,issue 1,pp (15-25)(abstrakti u aksesua online me 17.10.2014)

,Boëling dh Eschelma²⁰⁹ . Në studimin e tyre ata gjetën se Tipi A i personalitetit lidhej me arritjet personale por ashtu siç nuk pritej tipi A nuk kishte lidhje me rraskapitjen emocionale dhe depersonalizimin. Rraskapitja emocionale dhe depersonalizimi janë tregues kyç të konsumimit. Këto gjetje shpjegohen me faktin që Tipi A reflektohet ndryshe në raport me përpjekjet për arritje personale dhe ndryshe në lidhje me zemërimin dhe irritueshmërinë. Përpjekjet për arritje personale kanë marrëdhënie negative me konsumimin kurse inati dhe zemërimi kanë marrëdhënie pozitive me konsumimin. Kështu që marrëdhënia pozitive midis konsumimit dhe inatit apo zemërimit zbehet nga marrëdhënia negative midis konsumimit dhe arritjeve personale .

Chan²¹⁰ citon studimin e Mo's , sipas të cilit mësuesit me nivele më të ulta konsumimi kishin karakteristikat e Tipit A të personalitetit.

Në kontrast me këtë gjetje janë disa studime që tregojnë për rëndësinë e marrëdhënies midis konsumimit dhe tipit A të sjelljes. Sipas Burke dhe Greenglass²¹¹ ka një marrëdhënie domethënëse midis karakteristikave individuale dhe konsumimit . Tipi A i sjelljes korrelohet me nivelet e konsumimit nga puna.

Kështu është e natyrshme që studimet të shikojnë marrëdhënien midis konsumimit dhe Tipit A në mënyra të ndryshme , për më tepër që studiues të ndryshëm përdorin instrumenta të ndryshëm.

Sipas Terry²¹² Tipi A i sjelljes është faktor i rëndësishëm që mund të shkaktojë konsumim.

²⁰⁹ Alarcon .G, Bowling.N.A ,Eschelma .K.J (2009) Relationship between personality variables and burnout: A meta-analysis. Work and stress, Vol.23,No.3,Dayton ,OH,USA

²¹⁰ Chan.D.W(2010) Teacher Burnout Revisited: Introducing Positive Intervention Approaches Based on Gratitude and Forgiveness. Educational Research Journal , vol.25,No.2 Hong Kong

²¹¹ Burke.R.J,Greenglass.E.R, Schëarzer.R(1996)Predicting teacher burnout over time:Effects of work stress,social support and self-doubts on burnout and its consequences.Anxiety,stress, and coping : An International Journal ,vol.9,No.3,Toronto

²¹² Terry.P.M (1997) Teacher burnout:Is It real? Can we prevent it? Annual meeting of the north central association of Colleges and Schools.Chicago.IL.Research 143. fq.13 www.files.eric.ed.gov

5.5.2.Pyetja kërkimore nr.7: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe tipit T të sjelljes ?

Edhe për pyetjen kërkimore nr. 7 u përdor koeficienti i korrelacionit të Spearman. Ky test u përdor pasi u verifikua nëse plotësohej kushti i normalitetit të të dhënave dhe u pa se të dhënat nuk kanë shpërndarje normale . Testi Kolmogorov-Smirnov , ($p < se 0.05$)

Midis konsumimit dhe Tipit T të sjelljes rezulton ($\rho = -.132$, $\text{sig} = .013$ $p < se 0.05$). Ky rezultat tregon që ka një korrelacion të dobët negativ midis konsumimit dhe tipit T të sjelljes megjithatë ka një sinjifikancë mjaft të ulët , pra nuk ka ndonjë domethënie të konsiderueshme nga ana statistikore. Nuk ekziston një marrëdhënie e rëndësishme midis konsumimit dhe tipit T të sjelljes pasi lidhja midis tyre rezulton statistikisht e neglizhueshme .

Edhe pse ka një sinjifikancë të neglizhueshme , gjithsesi një pikë takimi ekziston me studimin e Semeijn , Velden dhe Boone²¹³ . Për sa i përket tipit të fortë të personalitetit (Tipi T) që në literaturë njihet si *kërkues i përjetimeve* , është vënë re se tipat T janë të prirur të gjejnë punë shpejt dhe thjeshtë , pa u përballur me vështirësi të mëdha , madje janë të prirur të kryejnë punë të rëndësishme . Tipat që kërkojnë përjetime e kanë më të lehtë të gjejnë një punë me kohë të plotë se sa tipat që nuk kërkojnë përjetime . Karakteristikat e Tipit T lidhen edhe me suksesin. Nisur nga çfarë sygjeron literatura mund të themi se korrelacioni negativ është i arsyeshëm pasi konsumimi dhe Tipi T shkojnë në drejtime të ndryshme . Duke qënë se tipi T shkon në një drejtim me suksesin është e natyrshme që me konsumimin leviz në kah të kundërt.

²¹³ Semeijn.J, Velden.R.Vand Boone.C (2000) Personality Characteristics and Labour Market Entry an exploration.fq. 5

5.6 . Diskutime për objektivin e gjashtë të studimit : Marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave të përballimit të stresit .

Ky objektivi përmban tre pyetje kërkimore , ndaj analiza do të kryehet në përputhje me pyetjet kërkimore numër tetë, nëntë dhe dhjetë.

5.6.1 . Pyetja kërkimore nr. 8 : Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant ?

Sikurse paraqitet në kapitullin “Rezultatet” për të përcaktuar fortësinë dhe drejtimin e marrëdhënies midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant u përdor koeficienti i korrelacionit të Spearman. Para se të përdorej ky test u verifikua nëse plotësohej kushti i normalitetit të të dhënave . Konkretisht testi Kolmogorov-Smirnov , $p \leq$ se 0.05. Duket se midis konsumimit dhe teknikave të përballimit të stresit që fokusohen tek zgjidhja e problemit stresant ($\rho = -.089$, sig $= .090$, $p >$ se 0.05) edhe pse ka një lidhje të vogël negative kjo nuk mund të merret në konsideratë pasi rezultati del statistikisht i neglizhueshëm.

Në aspektin teorik vlen konkluzioni i Gold dhe Roth²¹⁴ , sipas të cilëve teknikat efektive të përballimit të stresit mund të mësohen . Stresorët e përditshëm me të cilët përballen mësuesit rrisin nivelin e konsumimit të tyre. Për të përballuar stresorë si : presioni administrativ, nxënësit e padisiplinuar , ngarkesa me shumë detyra , kushtet e vështira të punës, etj. mësuesit duhet të mësojnë teknika të reja dhe të ndërgjegjësohen. Gjithashtu të përdorin më shumë strategji të fokusuara tek problemet dhe të hartojnë një plan për të përmirësuar ato fusha të jetës të cilat për momentin nuk po funksionojnë siç duhet.

Kjo qasje vlen në këtë kontekst pasi rezulton se teknikat e fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant përdoren më pak , ndaj lidhja midis konsumimit dhe teknikave të zgjidhjes së problemit është e vogël . Megjithatë edhe pse e neglizhueshme , lidhja midis dy variablave është negative që do të thotë se lëvizin në kahe të kundërta . Kjo mbështetet nga shumë studime . Teknikat aktive të përballimit të stresit të cilat

²¹⁴ Gold.Yand Roth R.A (2005) Teachers managing stress and preventing burnout .fq.66-67 Bristol:Taylor&Francis e-Library,London ,2nd.ed (www.eBookstore.tandf.co.uk)

fokusohen tek zgjidhja e problemeve , janë teknika pozitive të përballimit të stresit . Me anë të këtyre teknikave mësuesit reduktojnë ndjenjën e pavlefshmërisë²¹⁵ .

Në një studim të vitit 2011 mbi teknikat e përballimit të stresit tek mësuesit e shkollave të mesme , theksohet se mësuesit duhet të përmirësojnë aftësitë e tyre problemzgjdhëse. Kërkohen teknika të mira të fokusuara tek problemi për të luftuar konsumimin .²¹⁶

5.6.2. Pyetja kërkimore nr. 9: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek emocionet që përjetojnë mësuesit e shkollave të mesme kur janë të stresuar ?

Edhe për këtë pyetje kërkimore është ndjekur e njëta rrugë .Për të përcaktuar fortësinë dhe drejtimin e marrëdhënies midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek emocionet në situata stresante u përdor koefiçienti i korrelacionit të Spearman. Para se të përdorej ky test u verifikua nëse plotësohej kushti i normalitetit të të dhënave . Konkretisht testi Kolmogorov-Smirnov , $p < 0.05$. Rezulton se midis konsumimit dhe teknikave të përballimit të stresit të fokusuara tek emocionet që përjeton individi ($\rho = .056, \text{sig} = .294$, $p > 0.05$) ekziston një lidhje statistikisht e neglizhueshme .

Për këtë literatura e tërheq vëmëndjen drejt ndërgjegjësimit për këto teknika. Kështu , sygjerohet që mësuesit të mësojnë teknika të reja për t'u ndërgjegjësuar për emocionet e tyre dhe për t'u ndjerë më të suksesshëm. Është e rëndësishme të mësojnë të reagojnë pozitivisht , të shprehin ndjenjat , të ndërgjegjësohen për veprimet që bëjnë , të

²¹⁵ Sadeghi .K , Kherzlou.S (2014) Burnout among language Teachers in Iran : Do sociodemographic characteristics Matter? Social and Behavioral Sciences 98 (2014) 1590-1598 www.sciencedirect.com/http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/

²¹⁶ Kerr.Robert A ;Breen.Jessica;Delaney, Mary;Kelly.Claire; and Miller,Kristen,(2011) A Qualitative Study of Workplace Stress and Coping in Secondary Teachers in Ireland,” Irish Journal of Applied Social Studies :vol.11:iss 1, Article 3 <http://arrow.dit.ie/ijass/vol11/iss1/3>

ushtrohen , të kenë kujdes me dietën ushqimore dhe gjumin. Edhe këto teknika përdoren pak nga mësuesit në këtë kampion studimi.²¹⁷

Ajo që vlen për t'u theksuar është se në përgjithësi analiza e literaturës nxjerr në pah arësye të ndryshme për të vazhduar kërkimet për studimin e marrëdhënies midis konsumimit, karakteristikave të personalitetit dhe teknikave të përballimit të stresit tek mësuesit.

Zakonisht individët përdorin teknika të fokusuar tek zgjidhja e problemeve në situata që nuk mund t'i kontrollojnë.²¹⁸

5.6.3. Pyetja kërkimore nr. 10: Cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave shmangëse të përballimit të stresit ?

Siç shpjegohet në kapitullin “Rezultatet” , për të përcaktuar fortësinë dhe drejtimin e marrëdhënies midis konsumimit dhe teknikave shmangëse u përdor koeficienti i korrelacionit të Spearman. Para se të përdorej ky test u verifikua nëse plotësohej kushti i normalitetit të të dhënave . Konkretisht testi Kolmogorov-Smirnov , $p < 0.05$. Rezulton se midis konsumimit dhe teknikave të përballimit të stresit të fokusuar tek shmangja e problemit stresant ($\rho=0.002$, $\text{sig}=0.964$, $p > 0.05$) ekziston një lidhje statistikisht e neglizhueshme .

Edhe në këtë pikë gjetjet janë të ndryshme . Megjithatë sipas Antoniou,Ploumpi dhe Ntalla²¹⁹ , ka një lidhje pozitive midis teknikave shmangëse të përballimit të stresit dhe pasojave negative të stresorëve si sasia e punës, kushtet e punës,mungesa e motivimit të

²¹⁷ Gold.Y and Roth R.A (2005) Teachers managing stress and preventing burnout .fq.66-67.Bristol:Taylor&Francis e-Library,London ,2nd.ed (www.eBookstore.tandf.co.uk)

²¹⁸ Aldwin,C.M.(2007, fq.184) .Stress,Coping and Development .Neë York:The Guilford Press.2nd ed.

²¹⁹ Antoniou.A.S,Ploumpi.A and Ntalla.M (2013)Occupational Stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education:The role of coping strategies. Psychology.vol.4,No.3A,349-355 Publikuar Online Mars 2013 në SciRes (<http://www.scirp.org/journal/psych>)

nxënësve dhe mungesa e mbështetjes nga shteti. Teknikat e përballimit të stresit janë një variabël i rëndësishëm në marrëdhënie me konsumimin. Konkretisht , një këndvështrim pozitiv ndaj problemit çon në arritje më të larta kurse strategjitë shmangëse shtyjnë drejt rraskapitjes emocionale dhe depersonalizimit . Këto rezultate janë në përputhje me shumë studime mbi marrëdhënien midis konsumimit dhe teknikave të përballimit të stresit . Por edhe në këtë rast vlen i njëjti shpjegim që shpesh gjendet në literaturë . Nevojitet që mësuesit të ndërjegjësohen dhe nevojiten studime të tjera të mëdha për të hedhur dritë mbi këtë marrëdhënie , gjë që në këtë studim e shpjegon objektivi i gjashtë nëpërmjet tre pyetjeve kërkimore.

5.7. Diskutime për objektivin e shtatë të studimit : Marrëdhënia midis konsumimit , gjinisë , moshës , numrit të nxënësve në klasa dhe vjetërsisë në punë të mësuesve .

Për të përmbushur këtë objektiv të studimit u ngritën disa pyetje kërkimore : Konkretisht pyetjet kërkimore nr. 11, nr. 12, nr.13 dhe nr. 14. Këto pyetje analizojnë marrëdhënien midis konsumimit dhe karakteristika demografike të marra në këtë studim. Gjetjet e studimeve të huaja jo gjithmonë përputhen me gjetjet e këtij studimi . Është e natyrshme që të gjenden edhe mospërputhje në literaturë. Alsagher dhe Bataineh ²²⁰, gjetën se faktorët demografikë nuk janë të rëndësishëm në studimin e konsumimit , pasi nga shqyrtimi i literaturës u vunë re kontradita të mëdha midis studiuesve për rolin e variablave demografikë në konsumim.

²²⁰ Alsagheer.A,Bataineh.O(2012) An investigation of social support and burnout among special education teachers in the United Arab Emirates.International journal of special education.vol27,No.2 www.internationaljournalofspecialeducation.com/articles

5.7.1. Pyetja kërkimore nr. 11: A ka diferencë në nivelin e konsumimit të mësuesve mbi bazë gjinie ?

Për të testuar diferencat midis meshkujve dhe femrave në lidhje me konsumimin nga puna u përdor testi statistikor jo parametrik Mann-Whitney ,test i cili përdoret kur të dhënat nuk plotësojnë kushtin e homogjenitetit dhe kur kemi të bëjmë me dy grupe të pavarura , pra subjektet ose i përkasin gjinisë femërore ose gjinisë mashkullore. Vihet re se nuk ka dallime në bazë gjinie . Kjo do të thotë se në këtë studim rezultoi që konsumohen njëloj si meshkujt ashtu edhe femrat.(sig=.243, $p > 0.05$) gjithashtu edhe vlera e diferencës midis këtyre dy grupeve rezultoi negative $Z = -1.169$). Kjo është në përputhje me përfundimin e Sadeghi dhe Kherzlou²²¹ në një studim të vitit 2014 .Konkretisht në studimin mbi marrëdhënien midis konsumimit dhe variablave sociodemografikë . Autorët e sipërpërmendur gjetën se nuk ekziston ndonjë lidhje midis konsumimit dhe gjinisë . Megjithatë edhe këtu literatura sygjeron gjetje kontradiktore . Studiues të tjerë kanë gjetur lidhje midis konsumimit dhe gjinisë . Sipas Gold dhe Roth²²² ndër variablat demografikë që kanë më shumë lidhje me konsumimin nga puna të mësuesve veçohet gjinia , sepse konsumimi prek më shumë meshkujt se sa femrat .Edhe sipas Burke,Greenglass dhe Schëarzer²²³ , meshkujt përjetojnë më shumë depersonalizim dhe rraskapitje emocionale . Kurse Aftab dhe Khatoon²²⁴ theksojnë se : Konsumohen më shumë meshkujt se sa femrat për arsye se meshkujt përjetojnë më shumë ndjenja pasigurie por ,femrat ankohen më shumë se sa meshkujt. Natyrisht në këtë kampion dallimet midis gjinive ndikohen edhe nga fakti që ka më shumë mësuese femra se sa meshkuj , dhe që punojnë në të njëjtat kushte.

²²¹ Sadeghi .K and Kherzlou.S (2014) Burnout among language Teachers in Iran : Do sociodemographic characteristics Matter? Social and Behavioral Sciences 98 (2014) 1590-1598 [www.sciencedirect.com\(http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/\)](http://www.sciencedirect.com/http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

²²² Gold.Y,Roth R.A (2005) Teachers managing stress and preventing burnout .fq.35 .Bristol:Taylor&Francis e-Library,London ,2nd.ed (www.eBookstore.tandf.co.uk)

²²³ Burke.R.J,Greenglass.E.R, Schwarzer.R(1996)Predicting teacher burnout over time:Effects of work stress,social support and self-doubts on burnout and its consequences.Anxiety,stress, and coping : An International Journal ,vol.9,No.3,Toronto

²²⁴ Aftab.M,Khatoon.T(2012)Demographic differences and occupational stress of secondary school teacher. European Scientific Journal ,vol.8,No.5, fq.159-175

5.7.2. Pyetja kërkimore nr.12: A ka diferencë në nivelin e konsumimit midis mësuesve që kanë më shumë vite pune në profesion dhe mësuesve që kanë më pak vite në profesion ?

Për të testuar nëse ka diferenca midis mësuesve që kanë më shumë eksperiencë në profesion dhe mësuesve që kanë më pak vite pune në profesion në lidhje me konsumimin u përdor testi joparametrik Kruskal Wallis . Mësuesit që kanë mbi 20 vjet në profesion konsumohen më pak (mesatarja e rangut =196.6) se mësuesit që kanë 12-20 vjet punë (mesatarja e rangut =187.83) dhe mësuesit që kanë deri 11 vjet punë (mesatarja e rangut = 177.36)($\chi^2= 2.120, df=2, p >se 0.05$). Pra konsumohen më shumë mësuesit që kanë më pak vite në profesion. Vlerat më të ulëta të mesatares së rangut tregojnë konsumim më të lartë.

Edhe pse në literaturë gjenden kontradita të ndryshme në lidhje me variablat demografikë mund të gjenden edhe pika takimi me rezultatet e këtij studimi. Alsagher dhe Bataineh²²⁵ gjetën se faktorët demografikë nuk janë të rëndësishëm në studimin e konsumimit. Kurse Chernis ,cituar tek Gold dhe Roth²²⁶ dhe Bahrami²²⁷ , theksuan se vitet e punës në profesionin e mësuesisë japin të dhëna të rëndësishme pasi në shumë studime të tjera u vu re se konsumohen më shumë mësuesit që kanë më pak vite pune në profesion.

²²⁵ Alsagheer.A,Bataineh.O(2012) An investigation of social support and burnout among special education teachers in the United Arab Emirates.International journal of special education.vol27,No.2 www.internationaljournalofspecialeducation.com/articles

²²⁶ Gold.Y,Roth R.A (2005) Teachers managing stress and preventing burnout .fq.33 .Bristol:Taylor&Francis e-Library,London ,2nd.ed (www.eBookstore.tandf.co.uk)

²²⁷ Bahrami.Sh(2010,fq.2) Influences of culture and social class on perception of job stress in emerging economies . International review of business research papers ,vol6,No.2,2010 www.irbrp.com/previous-issue/July/2010

Gjithashtu në studimin e Loë,George dhe Esterhuysen²²⁸, theksohet se mosha është variabli më i rëndësishëm që lidhet me konsumimin tek mësuesit pasi janë mësuesit e rinj dhe idealistë që përjetojnë ankth dhe konsumim.

Sadeghi dhe Kherzlou²²⁹ në studimin e tyre mbi marrëdhënien midis konsumimit dhe variablave sociodemografikë gjetën se mësuesit e rinj priren të konsumohen më shumë

E kundërta theksonet nga Fimian ,cituar nga Tunde dhe Oladipo²³⁰. Konkretisht , mësuesit që kanë më shumë vite pune në profesion konsumohen më shumë se mësuesit e rinj për arsye se mësuesit e rinj kanë më shumë mundësi relaksi , gjë që i ndihmon të reduktojnë stresin që përjetojnë gjatë ditës . Gjithashtu mësuesit e vjetër janë më konservatorë dhe relaksohen më pak.

Në këtë kampion rezultojnë më të konsumuar mësuesit e rinj , pasi duke qënë në proces të zhvillimeve të ndryshme në aspektin profesional , ata kanë shumë më pak mundësi për t'u relaksuar se sa mësuesit që kanë më shumë vite pune.Gjithashtu siç shpjegohet edhe tek Conley²³¹ , është e qartë që mbingarkesa dhe presioni i kohës janë të dokumentuar dhe nuk mund të fshihen për mësuesit e shkollave të mesme .Kërkesat për përmbushjen e roleve nga mësuesit janë mjaft stresuese. Pritshmëritë për sjelljet e mësuesve janë të paqarta dhe kjo shpie në konfuzion të roleve. Madje pritshmëritë e të tjerëve bien ndesh me pritshmëritë e vetë mësuesve dhe kjo përforcon konfliktin e

²²⁸ Low.D.A.,George.E,&Esterhuysen,K. (2011) Burnout amongst urban secondary school teachers in Namibia.SA journal of Industrial Psychology/SA Tydskrif vir Bedrysielkunde,37(1) Art.# 1008,7 pages. Doi: 10.4102/sajip.v37i1.10008 ISSN : 2071-0768 (Oasis open journals)

²²⁹ Sadeghi .K and Kherzlou.S (2014) Burnout among language Teachers in Iran : Do sociodemographic characteristics Matter? Social and Behavioral Sciences 98 (2014) 1590-1598 www.sciencedirect.com/http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/

²³⁰ Tunde.A.O , Oladipo.O.C (2013) Influence of personality and self-esteem on teachers' pronsess to burnout syndrome in Lagos Metropolis.American Journal of applied Psychology .vol.1,No.1 .fq. 7-13

²³¹ Conley .Sh (1999) Teacher role stress, higher order needs and eork outcomes. Journal of Educational Administration.vol.38.No.2 ,fq. 179-201 <http://www.emerald-library.com>

roleve . Natyrisht që këto probleme i vuajnë më shumë mësuesit e rinj të cilët janë në ndërtim të vetes profesionale.

Aspekti i tretë i konsumimit ka të bëjë me ndjenja negative për arritjet personale . Kjo është veçanërisht e rëndësishme për mësuesit . Shumica e mësuesve e zgjedhin profesionin e tyre që të ndihmojnë nxënësit për të mësuar e për t'u zhvilluar. Mësuesit zhgënjehen kur ndjejnë se nuk po kontribuojnë në zhvillimin e nxënësve . Problemi kryesor qëndron tek fakti që ky profesion nuk i'u ofron mundësi të tjera që të mund të ndihen të shpërblyer ²³².

5.7.3. Pyetja kërkimore nr. 13: A ka diferencë në nivelin e konsumimit midis mësuesve që punojnë në klasa me shumë nxënës dhe mësuesve që punojnë në klasa me më pak nxënës?

Për të testuar nëse ka diferenca midis mësuesve që punojnë në klasa me shumë nxënës dhe mësuesve që punojnë në klasa me më pak nxënës në lidhje me konsumimin u përdor testi joparametrik Kruskal Ëallis . Mësuesit që punojnë në klasa me mbi 35 nxënës konsumohen më shumë (mesatarja e rangut =172.78) se mësuesit që punojnë në klasa me 20 nxënës (mesatarja e rangut =226.35) dhe se mësuesit që punojnë në klasa me 21 deri në 35 nxënës (mesatarja e rangut =201.09) , ($\chi^2= 10.254, df=2, p < se 0.05$) Ky test tregon që ky rezultat duhet të merret në konsideratë nga ana statistikore. Pra mësuesit që punojnë në klasa me shumë nxënës , konsumohen më shumë se mësuesit që punojnë në klasa me më pak nxënës.

Një tjetër faktor është që mësuesit përpiqen të plotësojnë nevojat e çdo nxënësi që kanë në klasë pavarësisht ndryshimeve që kanë nxënësit midis tyre.Gjithashtu gjenden midis problemeve që lidhen me disiplinën dhe mungesës së mbështetjes nga prindërit apo drejtuesit e shkollës.Mungesa e mbështetjes nga prindërit përmendet edhe nga

²³² Maslach ,C.,Jackson,S.E,Leiter ,M.P.,(1986): Maslach Burnout Inventory Manual(3d ed).Mind Garden, 2011 www.mindgarden.com

Cockburn cituar tek Colangelo²³³, Konflikti i roleve është faktori kryesor i konsumimit tek mësuesit . Sa më shumë nxënës të ketë klasa aq më e komplikuar bëhet puna e mësuesit, kjo edhe për shkak të përfshirjes emocionale .

Sipas Dorman²³⁴ përfshirja emocionale është shumë e mundshme në punën e mësuesve sepse ata punojnë për një kohë të gjatë në klasa me një numër të lartë nxënësish ,kryesisht mbi 35 nxënës. Mësuesit që punojnë nën presion dhe që përjetojnë nivele të larta stresi konsumohen dhe çfaqin shenja të dukshme .Kjo reflektohet duke shprehur më pak simpati për nxënësit e tyre. Gjithashtu ka një rënie të shkallës së tolerancës ndaj nxënësve, paaftësi për t'u përgatitur siç duhet për mësim dhe mungesë përkushtimi ndaj punës .Për rrjedhojë konsumimi nga puna tek mësuesit është i rëndësishëm të studjohet jo vetëm sepse luan një rol të madh në produktivitetin e mësuesve por ndikon të nxënët.

5.7.4.Pyetja kërkimore nr.14: A ka diferencë në nivelin e konsumimit midis mësuesve të rinj dhe mësuesve më të moshuar ?

Për të testuar nëse ka diferenca midis mësuesve të rinj dhe mësuesve më të moshuar në lidhje me konsumimin u përdor testi joparametrik Kruskal Ëallis . Mësuesit e rinj të moshës 24-30 vjeç (mesatarja e rangut =184.48) konsumohen më shumë se mësuesit e grupmoshës 31 - 45 vjeç (mesatarja e rangut =190.73) dhe mësuesit mbi 45 vjeç(mesatarja e rangut =191.96). ($\chi^2= .240$, $df=2$, $p >se 0.05$).

Sipas Freudenger , cituar tek Gold dhe Roth²³⁵ konsumimi është një sindromë që përfshin simptoma të ndryshme si : rraskapitje , neglizhim të nevojave të vetes , të punuarit shumë gjatë dhe intensivisht si dhe të ndjerët nën presion nga stafi drejtues .

²³³ Colangelo.T.M(2004)Teacher stress and burnout and the role of Physical Activity and Parent Involvement,Central Connecticut State University.fq. 10

²³⁴ Dorman.J(2003)Testing a Model for Teacher Burnout .Australian Journal of Education&Development Psychology.Vol3,2003,fq. 35-47 <http://psicopolis.com/burnout/budoc1.htm>

²³⁵ Gold.Y,Roth R.A (2005) Teachers managing stress and preventing burnout .fq.31 .Bristol:Taylor&Francis e-Library,London ,2nd.ed (www.eBookstore.tandf.co.uk)

Ndër profesionet që konsumoheshin më shumë janë : individët që punojnë në fushën e edukimit, psikologët, mjekët, punonjësit socialë. Gjithashtu konsumimi i'u ndodh punonjësve që e idealizojnë punën e tyre dhe më pas e humbasin idealin.

Kështu është e dukshme që më të rrishtuar nga konsumimi janë mësuesit e rinj të cilët e fillojnë punën me lidealizëm.

Bahrami²³⁶ i referohet të dhënave të Organizatës Botërore të Shëndetësisë të vitit 2007 për vendet që janë në zhvillim . Stresi në punë cilësohet si një rrezik modern në një mjedis pune tradicional .

Megjithatë edhe në këtë pikë të diskutimit mund të gjenden studime kontradiktore . Sipas Terry²³⁷ , konsumimi lidhet me deatashimin nga puna. Konsumimi mund të prekë këdo , mësues, atletë, edukatorë dhe studentë. Po ashtu konsumimi mund të ndodhë në çdo moshë, madje mund të përhapet njëllor si gripi. Por mbi të gjitha , konsumimi prek individët që ndërveprojnë nga afër me të tjerët.

Përmbledhje

Më sipër u paraqitën diskutime për secilën prej pyetjeve kërkimore të studimit. Rezultatet e këtij kërkimi treguan marrëdhënie të mbështetura në literaturë . Gjithashtu janë pasqyruar edhe rastet kur literature sygjeron gjetje kontradiktore . Kjo gjë është e mundshme për arsye se studiues të ndryshëm përdorin instrumenta të ndryshëm për të matur konsumimin ose variablat e tjerë të lidhur me të.

²³⁶ Bahrami.Sh(2010,fq.2) Influences of culture and social class on perception of job stress in emerging economies . International review of business research papers ,vol6,No.2,2010 www.irbrp.com/previous-issue/July/2010

²³⁷ Terry.P.M (1997) Teacher burnout:Is It real? Can we prevent it? Annual meeting of the north central association of Colleges and Schools.Chicago.IL.Research 143. Fq.13 www.files.eric.ed.gov

KAPITULLI I GJASHTË

PËRFUNDIME DHE REKOMANDIME

Kapitulli i gjashtë paraqet një përmbledhje të studimit . Ky kapitull ka në fokus të tij gjetjet kryesore dhe rekomandimet që dalin nga studimi për të ardhmen . Ky studim , që në dijeni të studiueses është i pari në Shqipëri kishte për qëllim të përshkruante marrëdhëniet midis konsumimit, karakteristikave të personalitetit dhe teknikave të përballimit të stresit tek mësuesit e shkollave të mesme në Shqipëri.

6.1. Përfundimet e studimit

Në këtë studim morën pjesë 385 mësues të shkollave të mesme të qyteteve të Shqipërisë , të cilët janë të punësuar me kohë të plotë . Nga këta mësues 79.2% janë femra dhe 20.8% janë meshkuj. Sikurse shpjegohet edhe në kapitullin “Metodologjia” , është përdorur metoda sasiore. Kështu : Nëse i referohemi moshës së pjesëmarrësve në studim vihet re që numri më i madh i përket grupmoshës 31 deri 45 vjeç me 42.9% (N=165) të mësuesve, duke vazhduar më tej me 37.9% (N=146) të mësuesve mbi moshën 45 vjeç. Kurse grupmosha 24 deri 30 vjeç e mësuesve ka një vlerë prej 19.2 % (n=74). Kjo tregon se pjesëmarrësit në këtë studim i përkasin një grupmoshe relativisht të re. Lidhur me vjetërsinë në punë , shohim se pjesa më e madhe e mësuesve 39.1%, (N=149) kanë një kohë të konsiderueshme përvojë në mësime, mbi 20 vjet eksperiencë pune. 32.3% (N=123) kanë deri në 11 vjet eksperiencë pune dhe 28.6% (N=109) kanë 12 – 20 vjet eksperiencë pune . Kjo tregon se pjesa më e madhe e mësuesve të këtij studimi kanë mbi 20 vjet përvojë pune , pra janë mësues me një vjetërsi të konsiderueshme profesionale. Lidhur me numrin e nxënësve në klasat ku japin mësim, vëmë re që mbizotërojnë klasat e mëdha me mbi 35 nxënës , që përbëjnë 56.3% (N=214). Më pas vijnë klasat me 21 deri në 35 nxënës , që përbëjnë 35 % (N=133) dhe në fund klasat me 20 nxënës që përbëjnë vetëm 8.7% (N=33). Siç vihet re mësuesit e këtij kampioni studimi punojnë në klasa me një numër të madh nxënësish.

Më poshtë renditen përfundimet e studimit në përputhje me objektivat dhe pyetjet kërkimore .

Objektivi nr.1 : Të masë dhe të përshkruajë nivelin e konsumimit të mësuesve të shkollave të mesme të qyteteve në Shqipëri me karakteristikat përkatëse .

Nga të dhënat vihet re se mësuesit e shkollave të mesme janë të konsumuar në nivel mesatar. Gjithsesi disa mësuesve rregullat e shkollës i'u duken absurde por ata nuk e shikojnë veten në asnjë lloj profesioni tjetër , prandaj nuk mund t'a braktisin mësimdhënien si profesion. Në fakt , vlerat më të larta nga të gjitha karakteristikat e konsumimit, i shënon destandartizimi. Ky përfundim , përforcon mendimin se mësuesit i shikojnë si absurde ose të ngurta rregullat e shkollës dhe për të arritur atë ç'ka dëshirojnë i'u duhet të thyejnë rregullat. Kjo gjë që u vu re edhe kur u analizuan pyetjet secila më vete .

Objektivi nr.2 : Të masë dhe të përshkruajë karakteristikat e tipit A dhe B të sjelljes tek mësuesit e shkollave të mesme ?

Duke i'u referuar të dhënave shohim se pjesa më e madhe e mësuesve , madje një përqindje mjaft e lartë e tyre shfaqin karakteristika të një tipi të ndërmjetëm personaliteti . Konkretisht mësuesit e këtij kampioni janë midis tipit A dhe B të sjelljes. Një përqindje shumë e vogël shfaq karakteristika të Tipit A të sjelljes dhe sërisht një përqindje e vogël shfaq karakteristika të tipit B të sjelljes. Studimi tregon se mësuesit gjenden kryesisht midis : durimit dhe padurimit, ndrydhjes dhe shprehjes lirshëm të ndjenjave apo mendimeve të tyre , nxitimit dhe marrjes së punëve shtruar .

Objektivi nr.3 : Të masë dhe të përshkruajë karakteristikat e Tipit T të sjelljes tek mësuesit e shkollave të mesme .

Të dhënat e studimit treguan se pjesa më e madhë e mësuesve shfaqin karakteristika të tipit T të sjelljes në një nivel mesatar . Një përqindje shumë e vogël e tyre shfaqte plotësisht karakteristika të tipit T . Kështu në lidhje me karakteristikat më tipike , mund të themi se prirja për të rrezikuar shfaqet në nivel mesatar , po ashtu mësuesit janë të prirur t'iu shmangen rutinave në nivel mesatar dhe pse përgjithësisht parapëlqejnë qetësinë, por në raste të rralla mund të dëshirojnë të dalin prej saj.

Objektivi nr. 4: Të përshkruajë llojet e teknikave që përdorin mësuesit për përballimin e stresit në punë .

Një pjesë e mirë e mësuesve në këtë kampion studimi , mund të themi se përdorin teknika për përballimin e stresit në nivel mesatar. Një përqindje e vogël e tyre nuk përdorin teknika për përballimin e stresit dhe një përqindje shumë e vogël i përdor këto teknika në nivel mbi mesatar. Mënyrat se si përpiqen t'a menaxhojnë stresin që i,u shkakton puna janë të ndryshme : Një pjesë e tyre duken aktivë në menaxhimin e stresit , përpiqen t'i kenë gjërat në rregull, përpiqen të zgjedhin rrugën më të mirë për të vepruar si dhe të kryejnë punët më të rëndësishme në fillim. Por në total grupi i teknikave që përdorin më shumë janë teknikat shmangëse . Më pas vijnë teknikat e fokusuara tek emocionet dhe në fund teknikat e fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant. Mënyrat se si i shmangen stresit janë po ashtu të ndryshme : psh : mendojnë për kohët kur janë ndjerë mirë , qëndrojnë pranë njerëzve që i largojnë stresin ,shëtisin , bisedojnë me dikë dhe përpiqen të gjejnë kohë të lirë për veten.

Objektivi nr. 5 : Të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit dhe Tipit A /B , T të sjelljes.

Lidhur me pyetjet e studimit se cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe tipit A/B , konsumimit dhe tipit T të sjelljes, rezulton se nuk ekziston ndonjë lidhje midis tyre në asnjë prej rasteve , pasi marrëdhënia është e parëndësishme nga ana statistikore . Midis konsumimit dhe Tipit T të sjelljes rezulton që ka një korrelacion të dobët negativ ,megjithatë ka një sinjifikancë mjaft të ulët , gjë që mund të përgjithësohet me rezerva. Në të dy këto raste vërtetohet hipoteza nul që tregon se nuk ekziston një marrëdhënie e rëndësishme midis konsumimit dhe karakteristikave të personalitetit pasi lidhja midis tyre rezulton statistikisht e neglizhueshme . Edhe pse mësuesit e këtij kampioni shfaqin karakteristika të tipit A, B dhe T të sjelljes në nivel mesatar , këto variabla nuk korrelojnë me konsumimin .

Objektivi nr.6: Të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit dhe teknikave të përballimit të stresit .

Për pyetjen se cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant u gjet se nuk ekziston ndonjë lidhje pasi rezultati është statistikisht i neglizhueshëm. Pra edhe pse mësuesit në këtë kampion studimi çfaqin nivel mesatar konsumimi dhe i përdorin shumë pak teknikat e fokusuara tek zgjidhja e problemit që i streson , kjo nuk nënkupton se ka lidhje midis këtyre dy variablave .

Për pyetjen se cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave të fokusuara tek emocionet që përjeton individi kur është i stresuar nuk ekziston lidhje , pasi rezultati është po ashtu i parëndësishëm statistikisht.Edhe në këtë rast , mund të themi se , edhe pse teknikat e fokusuara tek emocionet renditen të dytat për nga shkalla e përdorimit të tyre nga mësuesit , nuk ka ndonjë lidhje midis përdorimit të këtyre teknikave dhe konsumimit .

Për pyetjen se cila është marrëdhënia midis konsumimit dhe teknikave shmangëse të përballimit të stresit u pa se nuk ekziston lidhje ,pasi rezultati është po ashtu i

parëndësishëm statistikiisht. Teknikat shmangëse janë më të përdorurat sipas të dhënave të studimit por nuk ka ndonjë lidhje midis tyre dhe konsumimit .

Objektivi nr.7 : Të përshkruajë marrëdhënien midis konsumimit , gjinisë , moshës , numrit të nxënësve dhe vjetërsisë në punë të mësuesve .

Pyetjet që u ngritën për këtë objektivi ishin : A ka diferencë në nivelin e konsumimit të mësuesve mbi bazë gjinie ? A ka diferencë në nivelin e konsumimit midis mësuesve që kanë më shumë vite punë në profesion dhe mësuesve që kanë më pak vite në profesion ? A ka diferencë në nivelin e konsumimit midis mësuesve që punojnë në klasa me shumë nxënës dhe mësuesve që punojnë në klasa me më pak nxënës? A ka diferencë në nivelin e konsumimit midis mësuesve të rinj dhe mësuesve më të moshuar ?

Në total për objektivin e shtatë të studimit , si përfundim shohim se nuk ka diferenca në nivelin e konsumimit të mësuesve mbi bazë gjinie , por vlera e $p \geq 0.05$, prandaj rezultati nuk mund të përgjithësohet . Ka diferenca në nivelin e konsumimit të mësuesve në varësi të numrit të nxënësve në klasa . Kurse për variablat e tjerë , edhe pse ka diferenca në nivelin e konsumimit të mësuesve në varësi të moshës, dhe vjetërsisë në punë rezultati nuk mund të përgjithësohet sepse $p \geq 0.05$.

Pra rezultati më i rëndësishëm nga ana statistikore ka të bëjë me numrin e nxënësve në klasa. Kjo tregon se mësuesit që punojnë në klasa me shumë nxënës , konsumohen më shumë se mësuesit që punojnë në klasa me më pak nxënës.

6.2. Rekomandimet e studimit

Ky studim identifikoi disa karakteristika të konsumimit tek mësuesit e shkollave të mesme të qyteteve në Shqipëri , disa karakteristika të tipit të personalitetit të mësuesve si dhe llojet e teknikave që përdorin mësuesit për përballimin e stresit në punë. Gjetja që tregon se vetëm 9.9% e mësuesve të këtij kampioni shfaqin nivel të ulët konsumimi është një shifër aspak e kënaqshme . Nisur nga kjo , hapi i parë do të ishte rritja e

vëmendjes ndaj mësuesve nga ana e të gjithë aktorëve të rëndësishëm dhe ndërgjegjësimi i vetë mësuesve për konsumimin nga puna.

Për këtë rekomandohen hapat e mëposhtëm :

1. Rekomandohet që rregullat e shkollës të jenë më fleksibël në mënyrë që mësuesit të mos ndjejnë nevojën për të luftuar me ngurtësinë e këtyre rregullave ,për t'u ndjerë të rëndësishëm për shkollën ku punojnë .
2. Të reduktohet numri i nxënësve në klasa . Shumica e mësuesve punojnë në klasa me një numër të lartë nxënësish gjë që është ngushtësisht e lidhur me konsumimin.
3. Të krijohen kushtet e nevojshme që mësuesit të kenë kohë të mjaftueshme për të përmbushur të gjitha detyrimet ndaj shkollës ku japin mësim , në mënyrë që të ulët ndjenja e të qënurit në nxitim e sipër , gjë që lidhet me konsumimin dhe natyrisht ul produktivitetin .
4. Të inkurajohen të shprehin lirshëm iniciativat e tyre , si një mënyrë që ndihmon të dalin nga rutina me anë të aktiviteteve që janë në dobi të shkollës . Pasi mënyrat që mësuesit zgjedhin për të dalë nga rutina dhe për t'iu shmangur rregullave absurde të shkollës jo gjithmonë janë në dobi të shkollës .
5. Të ndërgjegjësohen për teknikat e përballimit të stresit dhe të përdorin akoma më shumë teknikat që fokusohen tek zgjidhja e problemit stresant.
6. T'iu kushtohet më shumë vëmendje dhe hapësirë mësuesve të rinj , atyre që kanë më pak vite në profesion për të kuptuar se çfarë i konsumon .
7. Rekomandohet që mësuesit të përdorin më pak strategjitë shmangëse ndaj problemit stresant në mënyrë që të reduktohet rraskapitja emocionale .

6.2.1.Rekomandime për studime të mëtejshme

1. Së pari ,rekomandohet që të kryhen studime të tjera për konsumimin nga puna të mësuesve , për arsye se ky studim natyrshëm nuk mund të studioje të gjithë faktorët që sygjeron literatura dhe që lidhen me konsumimin e mësuesve të shkollave të mesme . Në studime të tjera sygjerohet që të hulumtohet mbi faktorë të tjerë si të jashtëm , ashtu edhe faktorë personal , profesionalë dhe organizacionalë si : marrëdhënia me prindërit, marrëdhënia me nxënësit , pagat , marrëdhënia me kolegët , reformat , mundësitë e rritjes profesionale , konfuzioni i roleve , komuniteti etj.
2. Së dyti rekomandohet të kryhen studime të tjera që përfshijnë mësuesit e shkollave private dhe mësuesit e zonave jurbane.

Bibliografia :

1. Aftab.M,Khatoun.T(2012)Demographic differences and occupational stress of secondary school teacher. European Scientific Journal ,vol.8,No.5, pp.159-175
2. Al-Amri.M.M(2006) The impact of In-service Training on Burnout at the Institute of Public Administration.Doctoral project. (fq . 41)
www.fedora.library.cofc.edu
3. Alarcon .G, Bowling.N.A ,Eschelman .K.J (2009) Relationship between personality variables and burnout: A meta-analysis. Work and stress, Vol.23,No.3,Dayton ,OH,USA
4. Aldwin,C.M.(2007,fq.100-101;fq.106-107,fq.110-113,fq.115-116,fq.184)
.Stress,Coping and Development .New York:The Guilford Press.2nd ed.
5. Alsagheer.A,Bataineh.O(2012) An investigation of social support and burnout among special education teachers in the United Arab Emirates.International journal of special education.vol27,No.2
www.internationaljournalofspecialeducation.com/articles
6. Antoniou.A.S,Ploumpi.A and Ntalla.M (2013)Occupational Stress and professional burnout in teachers of primary and secondary education:The role of coping strategies. Psychology.vol.4,No.3A,349-355 Publikuar Online Mars 2013
.SciRes (<http://www.scirp.org/journal/psych>)
7. Arif.M.I,Rashid.A,Tahira.A and Akhter.M (2012) Personality and teaching : An investigation into prospective teacher's personality. International Journal of Humanities and Social Science .Vol.2, No.17, fq.161-171
8. Bahrami.Sh(2010,fq.2) Influences of culture and social class on perception of job stress in emerging economies . International review of business research papers ,vol6,No.2,2010 www.irbrp.com/previous-issue/July/2010
9. Batigün.A.D and Sahin.N.H (2006) Type A Personality and Job Satisfaction . Two scales for job stress and health psychology research. Turkish journal of Psychiatry.17(1), fq.1-13

10. Bezati.F (2012, fq.103) Faktorët që ndikojnë në kënaqësinë e punës së mësuesve të arsimit bazë në Shqipëri .
11. Bhatia.S,Dey.Shohag(2011) Gender Differences in Depressive Symptoms. The role of daily hassles, coping styles, social support and personal mastery. Journal of the Indian Academy of Applied Pstchology.Vol.37,No.1,fq.86-97
12. Bhattacharjee.A (2012). Social Sciences Research: Principles,methods and practices. Open Access Textbooks. Book3, fq. 74 .
13. Bortner .R.W (1969) A short rating scale as a potential measure of pattern A behavior . Journal of chronical diseases .1969 ,vol.22,fq.87-91.Pergamon Press .
14. Bühler.K.E,Land.T(2004) Burnout and personality in extreme nursing:an empirical study.Schweizer Archiv Für Neurologie Und Psychiatrie,original article,fq.35-42
15. Burke.J.Ronald,Greenglass.E.R (1995) Job stressors,Type A behavior,coping responses, and psychological burnout among teachers .International Journal of stress management .vol2, No.1 .pp.45-57 (link.springer.com/articles/10.1007/BF 01701950)
16. Burke.R.J,Greenglass.E.R, Schwarzer.R(1996)Predicting teacher burnout over time:Effects of work stress,social support and self-doubts on burnout and its consequences.Anxiety,stress, and coping : An International Journal ,vol.9,No.3,Toronto
17. Byrne ,B.M(1999)Understanding and preventing teacher burnout :A sourcebook of international research and practice,(fq.15-37)New York,N.Y,U.S: Cambridge University Press,xv,362 pp
18. Campo.D.B,Alvares.J,Sandra.C.M,Joao.M(2013) Copenhagen Burnout Inventory-Student Version:Adaptiation and Transcultural Validation for Portugal and Brazil.Psicologia:Reflexao e Critica,vol26,No.1 www.redalyc.org
19. Chan.A.H.S,Chen.K and Chong (2010) Work Stress of Teachers from primary and Secondary Schools in Hong Kong. Proccedings of the International Multiconference of Engineers and Computer Scientists ,vol III, march 17-19,2010. Hong Kong.

20. Chan.D.W(2010) Teacher Burnout Revisited: Introducing Positive Intervention Approaches Based on Gratitude and Forgiveness. Educational Research Journal , vol.25,No.2 Hong Kong
21. Chan.D.W,Hui.E.K.P(1995) Burnout and coping among chinese secondary school teachers in Hong Kong.British journal of Educational Psychology .Vol.65,issue 1,pp (15-25)(abstrakti u aksesua online me 17.10.2014)
22. Chand.P,Kumari.N (2013) A study of the correlates of job stress and burnout among technical teachers .Indian Journal of research,Vol.3,issue 4.fq.63-66 . (ISSN -2250-1991)
23. Cilësia e Arsimit dhe mendësitë për zhvillimin e aftësive në Shqipëri . Analizë e rezultateve të PVNN-së 2000-2012.Ëorld Bank ,Qershor 2014,fq.4
24. Coetze.M,Jansen.Cand Muller.H(2009) Stress, coping resources and personality types: an exploratory study.Acta Academica 2009,41 (3): 168-200 (pdf)
25. Cohen (1988),J.W.(1988) Statistical power analisis for the behavioural sciences (2nd,ed).Hillsdale,N.J:Lawrence Erlbaun Associates .
26. Colangelo.T.M(2004)Teacher stress and burnout and the role of Physical Activity and Parent Involvement,Central Connecticut State University.fq. 10
27. Conley .Sh (1999) Teacher role stress, higher order needs and work outcomes. Journal of Educational Administration.vol.38.No.2 ,fq.. 179-201 <http://www.emerald-library.com>
28. Conte M.J ,Nguyen F.C and Yama M.S (2014) “ Type A Behavior Pattern (Coronary prone personality) in Oxford Bibliographies Online : Psychology , <http://www.oxfordbibliographies.com/view/document/obo-9780199828340/obo-9780199828340-0117.xml>(accessed 18-oct-2014)
29. Cosway.R ,Endler.N.S (2000)The coping inventory for stressful situations : Factorial Structure and Associations with personality traits and psychological health . Journal of applied Biohevioral Research ,5,2,fq.121-143.
30. David IC,Quintao .S(2012) Burnout in teachers :its relationship with personality , coping strategies and life satisfaction. Acta Med Port 25(3): 145-155 .Epub 2012 (Abstrakt i aksesuar online .5.11.2014)

31. Davis, J.A (1971). Elementary survey analysis. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
32. De Caroli, M.E, Sagone, E (2012) Professional self representation and risk of burnout in school teachers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 46, 5509-5515. (www.sciencedirect.com)
33. Dehaghani, S.S, Kheiroddin, J.B, Esmaeetpour, K (2014) The Role of Coping Strategies in predicting feeling of cognitive , physical and social fatigue. *International Journal of Psychology and Behavioral Research* . Vol.1(2), 147-154 . <http://www.ijpbrjournal.com>
34. Dorman, J (2003) Testing a Model for Teacher Burnout . *Australian Journal of Education & Development Psychology*. Vol 3, 2003, pp 35-47
<http://psicopolis.com/burnout/budoc1.htm>
35. Evers W.J.G, Brouwers, A, Tomic, W (2002) Burnout and self-efficacy: A study on teachers beliefs when implementing an innovative educational system in the Netherlands. *British journal of Educational Psychology*. 72, 227-243 (www.bps.org.uk)
36. Evers, W.J.G, Tomic, W, Brouwers, A (2004) Burnout Among Teachers: Students' and Teachers' Perceptions Compared . *School Psychology International* Copyright , vol.25 (2) 113-148 (printuar , 2010)
37. Farbar, B.A and Miller, J. (1981). Teacher burnout : A Psycho-educational Perspective , *Teachers College Record*, 82(2), 235-243
38. Fernet, C, Guay, F, Senecal, C, Austin, S (2012) Predicting intraindividual changes in teacher burnout: The role of perceived school environment and motivational factors. *Teaching and Teacher Education* vol.28, issue 4, pg. 514-625 (www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0742051X11001533)
39. Fisher, M.H. (2011) Factors Influencing Stress, Burnout, and Retention of Secondary Teachers. *Current Issues in Education*, 14(1). <http://cie.asu.edu/>
40. Fletcher, B (1988) Causes , Coping and consequences of stress at work : The Epidemiology of Occupational Stress. C.L. Cooper and R. Payne . (fq. 20-21)

41. Folkman.S,Lazarus.R.S,Schatter.C.D, De Longis.A,Green.R.J (1986) Dynamics of a stressful Encounter: Cognitive Appraisal,Coping, and Encounter Outcomes . Journal of Personality and Social Psychology. Vol.50,No.5,992-1003
42. Frances,A.J and Ebele,I.M (2012) Recognizing Type A Behaviour Pattern among Doctoral Students .Educational Research Journals Vol.2(9),pp.300-307. <http://www.resjournals.com/ERJ>
43. Friedman.M(1996) Type A Behavior; It's Diagnosis and Treatment .pp.14 Amazon.com .Springer Science &BusinessMedia .USA (online preview)
44. Garcia . F.J.C,Munoz.E.M.P & Ortiz.M.A.C (2005) Personality and contextual variables in teacher burnout . personality and Individual Differences 38 ,929-940 www.sciencedirect.com
45. Gleen.D.Israel(2013) Determining sample size . <http://edis.ifos.ufl.edu>
46. Gold.Yand Roth R.A (2005) Teachers managing stress and preventing burnout .fq.15,fq.1,fq.31-32-33,fq.38,fq.40-41,fq.34-35,fq.19-20,fq.66-67-68 .Bristol:Taylor&Francis e-Library,London ,2nd.ed (www.eBookstore.tandf.co.uk)
47. Goodwin,C.James. Research in Psychology .Methods and Design , Fourth edition,2005 (fq. 79,285,300,311)
48. Greenglas ,E.(2002) Proactive Coping. Oxford University Press,(fq.37-62)
49. Hintsu.T,Jokela.M,Pulkki.R.L,Keltikangas.J.L (2013) Age and Cohort –Related Variance of Type –A Behavior Over 24 Years :The young Finns Study . International Journal of Behavioral Medicine (Abstrakt , i aksesuar online 5.11.2014)
50. Holahan,Moss.C.J,Rudolf.H (1987) Personal and contenxtual determinants of coping strategies .Journal of Personality and Social Psychology ,Vol52(5),946-955 ,abstrakt
51. Johnson.Sh,Cooper.G,Cartwright.S,Donald.I,Taylor.P,Millet.C, (2005).The experience of work –related stress across occupations. Journal of Managerial Psychology .vol.20.No.2,pp.178-187 [www.emeraldinsight.com/0268-3946.htm\(pdf\)](http://www.emeraldinsight.com/0268-3946.htm(pdf))

52. Karaj .Th, Rapti.E . Kwrkimi Shkencor nw Shkencat e Edukimit . Tiranw ,2001(fq. 1, fq.13)
53. Karaj .Th.Psikologjia e stresit. Pp.96-98, Tiranw, Emal
54. Karaj.S (2014,fq.170)Konstruksionet sociologjike të sjelljes devijante të nxënësve në klasë dhe ndikimi i saj në stresin profesional të mësuesve .
55. Kerr.Robert A ;Breen.Jessica;Delaney, Mary;Kelly.Claire; and Miller,Kristen,(2011) A Qualitative Study of Workplace Stress and Coping in Secondary Teachers in Ireland,” Irish Journal of Applied Social Studies :vol.11:iss 1, Article 3 <http://arrow.dit.ie/ijass/vol11/iss1/3>
56. Khan.Sh(2011) Relationship of Job burnout and Type A behavior on Psychological Health among Secretaries. International Journal of Business and Management .Vol.6, No.6 ,pp.31-38 www.ccsenet.org/ijbm
57. Labone.E(1995)Teacher burnout and teacher Efficacy:Trends over time .Paper presented at the 1995 annual conference of the Australian association for Research in Education,Hobart,Tasmania, November 26-30 <http://www.aare.edu.au/95pap/laboe95201>
58. Lester.P.E and Bishop .Ll.K. Handbook of Tests and Measurement in Education and the Social Science , 2nd ed,Dworkin Teacher Burnout Scale fq..313-314.
59. Ligj Nr. 69/2012 Për sistemin Arsimor Parauniversitar në Republikën e Shqipërisë .Fletorja zyrtare e Republikës së Shqipërisë , Tiranë,2012, neni 2.fq.4403,neni 57,fq.4419
60. Lopez.J.M.O,Bolano.C.C,Marino.M.J.S,Pol.E.V(2010)Exploring Stress,Burnout,and Job Dissatisfaction in Secondary School Teachers. International Journal of Psychology and Psychological Therapy,vol.10,No.1,pp.107-123
61. Low.D.A.,George.E,and Esterhuyse,K. (2011) Burnout amongst urban secondary school teachers in Namibia.SA journal of Industrial Psychology/SA Tydskrif vir Bedrysielkunde,37(1) Art.# 1008,7 pages. Doi: 10.4102/sajip.v37i1.10008 ISSN : 2071-0768 (oasis open journals)
62. Maslach ,C.,Jackson,S.E,Leiter ,M.P.,(1986): Maslach Burnout Inventory Manual(3d ed).Mind Garden, 2011 www.mindgarden.com

63. Maslach.C(1997)The truth About Burnout:How Organizations Cause Personal Stress and What to do About it (1st .ed)Amazon http://www.amazon.com/Truth-burnout_organizations-persona(data e printimit 13.1.2010)
64. Maslach.C,Leiter.M.P (2005) Banishing burnout:Six strategies for improving your relationship with work.(fq.1-21),USA,1st.ed
65. Mattieu.M.M,Ivanoff.A (2006) Using Stress, Appraisal, and Coping theories in Clinical Practice:Assessment of Coping Strategies after Disaster. Brief Treatment and Crisis Intervention /6:4,fq.337-348
66. McLeod.S.A (2011).Type A Personality. <http://simplypsychology.org/personality-a.html>
67. Mkoji.D, Sikalieh.D (2012) . The influence of Personality Dimensions on Organizational Performance . International Journal of Humanities and Social Science .Vol .2,No.17,fq.184-194
68. Monat.A, Lazarus.R.S (1991) Stress and Coping .Columbia University Press; Third Edition .fq.5,fq.216,fq.282,fq.184-185,fq.252,fq.284,fq.285
69. Montgomery.C and Rupp.A.A(2003) A meta- analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. University of Ottawa ,Canada
70. Panagopoulos.N,Anastasiou.S,Goloni.V (2014)Professional Burnout and Job Satisfaction among Physical Education Teachers in Greece.Journal of Scientific research &Reports.3(13):1710-1721 .www.sciencedomain.org
71. Pedersen .S (1998) Teacher Burnou-out in America : A study of One Public and Two Private Schools in Iowa.pp 34-35(printuar ,2011)
72. Pettijohn.T (1996) Psikologjia njw Hyrje konçize . botimi II, faqe.390.
73. Ravichandran.R,Rajendran.R(2007). Perceived Sources of Stress among the Teachers.Journal of the Indian Academy of Applied Psychology,vol.33,No.1,133-136
74. Richardson.P.W,Karabenick.S.A,Watt.H.M.G(2014),Teacher Motivation:Theory and Practice.Routledge fq.198-211(copyright preview)
75. Rose.I.M (1987) Type A behavior pattern: a concept revisited.Canadian Medical Association Journal ;136(4) :345-350

76. Rudow,B(1999) Understanding and preventing teacher burnout :A sourcebook of international research and practice,(fq.38-58)New York,N.Y,U.S: Cambridge University Press,xv,362 faqe.
77. Sadeghi .K and Kherzlou.S (2014) Burnout among language Teachers in Iran : Do sociodemographic characteristics Matter? Social and Behavioral Sciences 98 (2014) 1590-1598
[www.sciencedirect.com\(http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/\)](http://www.sciencedirect.com/http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)
78. Sadler.A.J , Deary.I.J ,Cosway.R, Endler.N.S : The coping inventory for stressful situations . Journal of Applied Biobehavioral Research ,2000,5,2,fq.121-143.
79. Santoro.D.A (2011) Good Teaching in Difficult Times: Demoralization in the pursuit of good work . American Journal of Education,vol.118,No.1,pp.1-23
Stable URL: <http://www.jstor.org/stable/10.1086/662010> .Aksesuar : 14/10/2014 15:20 (pdf)
80. Semeijn.J, Velden.R.V and Boone.C (2000) Personality Characteristics and Labour Market Entry an exploration.fq. 5
81. Shaheen.N (2012) . Type A Behaviour and Work –Family Conflict in Professional Women.Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology.Vol.10,No.2,70-74.
82. Skaalvik.E.M,Skaalvik.S(2010) Teacher self-efficacy and teacher burnout :A study of relations .Journal of Teaching and Teacher Education .26(2010) 1059-1069 (www.elsevier.com)e printuar
83. Smith.T.W,Houston.B.K, Zurawski.R.M(1985) The Framingham Type A Scale : Cardiovascular and Cognitive –behavioral responses to interpersonal challenge. Motivation and Emotion ,vol.9,No.2,pp.124(Abstrakt dhe fq. 124)
84. Strategjia Kombëtare e Arsimit Parauniversitar 2009-2013(Fq. 5,fq.7,fq.9,fq.10,fq.11). Ministria e Arsimit dhe Shkencës .
85. Suls.J,Fletcher.B (1985) The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies ;a meta-analysis .Health Psychology .4(3);249-88 (Abstrakt)

86. Terry.P.M (1997) Teacher burnout:Is It real? Can we prevent it? Annual meeting of the north central association of Colleges and Schools.Chicago.IL.Research 143. Fq.13 www.files.eric.ed.gov
87. Tunde.A.O and Oladipo.O.C (2013) Influence of personality and self-esteem on teachers' prones to burnout syndrome in Lagos Metropolis.American Journal of applied Psychology .vol.1,No.1 .fq. 7-13
88. Vjetari Statistikor për Arsimin 2011-2012 dhe seri kohore. Ministria e Arsimit dhe Sportit ,fq.21-22.
89. Wang'eri .T , Okello.L.W (2014) Role overload , teacher-pupil-Ration, school type,years of teaching experience,Gender and Burnout as factors related to work stress among primary school teachers in Kasarani Division,Nairobi Conty,Kenya,Global .Journal of Human Social Science : G Linguistic & Education. Vol 14,issue1, USA, version 1.o
90. Weisberger.J,Sagie.A(1999)Teachers Physical ,Mental , and Emotional Burnout:Impact on Intention to Quit.Journal of Psychology,vol.133,No.3,333 <http://www.questia.com/reader/action/open/103922655>
91. www.Collins dictionary/dictionary/English/download
92. Zhang.L,Zhao.J,Xiao.H,Zheng.H,Xiao.Y,Chen.M,Chen.D (2014) Mental health and burnout in primary and secondary school teachers in the remote mountain areas of Guangdong Province in the Peoples's Republic of China .(2014) Journal of Neuropsychiatric Disease and Treatment.2014:10 (fq. 123-130)

Shtojca 1

Të dhëna nga studimi

Tabela 6: Statistika përshkruese për secilin nga pohimet që masin konsumimin e mësuesve nga puna.

Pohimet	N	Minimumi	Maksimumi	Mesatarja	Devijimi standart
Ata që marrin vendimet në shkollë i kushtojnë vërtet vëmendje ideve dhe sygjerimeve të mia.	384	1.00	5.00	2.9687	1.29633
Sa më tepër vite kalojnë në punën si mësues aq më shumë kuptoj se sa pak kontroll kam mbi gjërat që ndodhin në shkollë.	383	1.00	5.00	2.6214	1.37679
Mësuesit mund të arrijnë çdo gjë që dëshirojnë pa qënë e nevojshme të thyejnë rregullat.	383	1.00	5.00	3.5196	1.38579
Shumë prej rregullave të shkollës janë kaq të ngurta dhe absurde sa që një mësues i mirë duhet t'i kundërshtojë hapur .	384	1.00	5.00	3.2057	1.41859
Puna ime si mësues është një punë e shpërblyer mirë.	384	1.00	5.00	2.7656	1.39648
Unë e shikoj punën time si një punë që kontribuon shumë pak në përmirësimin e njerëzimit.	385	1.00	5.00	1.9455	1.42143
Nxënësit dhe njerëzit me të cilët punoj më bëjnë të ndihem sikur jam shumë i rëndësishëm për shkollën .	384	1.00	5.00	3.6719	1.12954
Ka momente që më duket se vdekja e një mësuesi për arsye të ndryshme nuk do t'i bënte përshtypje njeriu.	384	1.00	5.00	2.3255	1.44915

Unë nuk e shikoj veten në asnjë lloj pune tjetër përveç mësimdhënies.	385	1.00	5.00	3.0442	1.52432
Unë e kam seriozisht në plan për ta lënë punën e mësuesit.	385	1.00	5.00	2.0571	1.29577
E vlefshme	379				

Tabela 7: Statistika përshkruese për konsumimin .

	Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
15	2	.5	.5	.5
16	1	.3	.3	.8
18	4	1.0	1.1	1.8
19	2	.5	.5	2.4
20	2	.5	.5	2.9
21	4	1.0	1.1	4.0
22	1	.3	.3	4.2
23	2	.5	.5	4.7
E vlefshme	24	.8	.8	5.5
	25	.8	.8	6.3
	26	14	3.6	10.0
	27	12	3.1	13.2
	28	23	6.0	19.3
	29	24	6.2	25.6
	30	12	3.1	28.8
	31	19	4.9	33.8

32	24	6.2	6.3	40.1
33	22	5.7	5.8	45.9
34	24	6.2	6.3	52.2
35	20	5.2	5.3	57.5
36	30	7.8	7.9	65.4
37	19	4.9	5.0	70.4
38	30	7.8	7.9	78.4
39	17	4.4	4.5	82.8
40	18	4.7	4.7	87.6
41	8	2.1	2.1	89.7
42	15	3.9	4.0	93.7
43	5	1.3	1.3	95.0
44	3	.8	.8	95.8
45	6	1.6	1.6	97.4
46	5	1.3	1.3	98.7
47	3	.8	.8	99.5
48	1	.3	.3	99.7
49	1	.3	.3	100.0
Total	379	98.4	100.0	

Tabela 15: Statistika përshkruese për karakteristikën e parë të konsumimit : *pafuqishmeria*

	Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
2	21	5.5	5.5	5.5
3	30	7.8	7.8	13.3
4	37	9.6	9.7	23.0
5	102	26.5	26.6	49.6
E vlefshme	90	23.4	23.5	73.1
7	33	8.6	8.6	81.7
8	50	13.0	13.1	94.8
9	19	4.9	5.0	99.7
10	1	.3	.3	100.0
Total	383	99.5	100.0	

Tabela 17: Statistika përshkruese për karakteristikën e dytë të konsumimit : *destandartizimi*

	Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
2	12	3.1	3.1	3.1
3	13	3.4	3.4	6.5
4	22	5.7	5.7	12.3
E vlefshme	53	13.8	13.8	26.1
6	84	21.8	21.9	48.0
7	44	11.4	11.5	59.5
8	68	17.7	17.8	77.3

	9	66	17.1	17.2	94.5
	10	21	5.5	5.5	100.0
	Total	383	99.5	100.0	

Tabela 19 : Statistika përshkruese për karakteristikën e tretë të konsumimit
:pakuptimësia

	Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
	2	66	17.1	17.2
	3	51	13.2	30.5
	4	34	8.8	39.3
	5	123	31.9	71.4
E	6	56	14.5	85.9
vlefshme	7	13	3.4	89.3
	8	24	6.2	95.6
	9	15	3.9	99.5
	10	2	.5	100.0
	Total	384	99.7	100.0

Tabela 21 : Statistika përshkruese për karakteristikën e katërt të konsumimit : *izolimi*

		Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
E vlefshme	2	10	2.6	2.6	2.6
	3	18	4.7	4.7	7.3
	4	21	5.5	5.5	12.8
	5	104	27.0	27.2	39.9
	6	108	28.1	28.2	68.1
	7	42	10.9	11.0	79.1
	8	49	12.7	12.8	91.9
	9	24	6.2	6.3	98.2
	10	7	1.8	1.8	100.0
	Total	383	99.5	100.0	

Tabela 23: Statistika përshkruese për karakteristikën e pestë të konsumimit : *ndarja*

		Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
E vlefshme	2	32	8.3	8.3	8.3
	3	49	12.7	12.7	21.0
	4	46	11.9	11.9	33.0
	5	91	23.6	23.6	56.6
	6	110	28.6	28.6	85.2
	7	23	6.0	6.0	91.2
	8	19	4.9	4.9	96.1
	9	9	2.3	2.3	98.4
	10	6	1.6	1.6	100.0
	Total	385	100.0	100.0	

Tabela 25 : Statistika përkruese për Tipi A dhe B të sjelljes

	Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
23	1	.3	.3	.3
25	1	.3	.3	.6
26	2	.5	.6	1.1
27	1	.3	.3	1.4
28	1	.3	.3	1.7
30	1	.3	.3	2.0
33	4	1.0	1.1	3.2
34	1	.3	.3	3.4
E vlefshme 35	1	.3	.3	3.7
36	4	1.0	1.1	4.9
37	4	1.0	1.1	6.0
38	9	2.3	2.6	8.6
39	8	2.1	2.3	10.9
40	6	1.6	1.7	12.6
41	10	2.6	2.9	15.5
42	11	2.9	3.2	18.6
43	8	2.1	2.3	20.9
44	16	4.2	4.6	25.5

45	11	2.9	3.2	28.7
46	9	2.3	2.6	31.2
47	20	5.2	5.7	37.0
48	17	4.4	4.9	41.8
49	14	3.6	4.0	45.8
50	26	6.8	7.4	53.3
51	5	1.3	1.4	54.7
52	13	3.4	3.7	58.5
53	14	3.6	4.0	62.5
54	11	2.9	3.2	65.6
55	17	4.4	4.9	70.5
56	16	4.2	4.6	75.1
57	10	2.6	2.9	77.9
58	17	4.4	4.9	82.8
59	7	1.8	2.0	84.8
60	4	1.0	1.1	86.0
61	9	2.3	2.6	88.5
62	3	.8	.9	89.4
63	7	1.8	2.0	91.4
64	7	1.8	2.0	93.4
65	3	.8	.9	94.3
66	5	1.3	1.4	95.7
67	2	.5	.6	96.3
68	5	1.3	1.4	97.7
69	2	.5	.6	98.3

71	1	.3	.3	98.6
72	1	.3	.3	98.9
73	1	.3	.3	99.1
74	1	.3	.3	99.4
75	1	.3	.3	99.7
76	1	.3	.3	100.0
Total	349	90.6	100.0	

Tabela 28: Statistika përkthuese për variablat që masin Tipin A /B të sjelljes.

	N	Minimumi	Maksimumi	Mesatarja	Devijimi standard
Jam i përpikte kur lë takime /jam i shkujdesur kur lë takime	377	1.00	7.00	1.5650	1.24056
Nuk e kam shpirtin e konkurrencës / jam gjithmonë në garë me të tjerët	377	1.00	7.00	4.1167	2.10550
I ndërpres të tjerët kur flasin/ I dëgjoj pa ndërprerë të tjerët	377	1.00	7.00	5.2573	1.99070
Jam gjithmonë në nxitim /nuk nxitoj kurrë	376	1.00	7.00	3.8697	2.02426
Jam I duruar/ I paduruar	379	1.00	7.00	2.5989	1.83805

I matur/I shkujdesur	380	1.00	7.00	1.8421	1.41097
Kryej punët me rradhë /bëj shumë punë në të njëjtën kohë	380	1.00	7.00	3.7605	2.08981
Nuk mendohem para se të flas/mendohem dhe flas ngadalë	378	1.00	7.00	5.6852	1.69375
Dëshiroj të marr vlerësim nga të tjerët kur kryej një punë /marr kënaqësi nga puna pavarësisht se çfarë mendojnë të tjerët	375	1.00	7.00	3.4533	2.45654
Jam i nxitur , ha shpejt,eci shpejt etj./ i marr punet shtruar	378	1.00	7.00	4.2302	2.21340
Jam elastik në marrëdhënie me të tjerët/jam i vështirë në marrëdhënie me të tjerët	380	1.00	7.00	2.3684	1.61655
I ndrydh ndjenjat e mia/I shpreh ndjenjat lirshëm	380	1.00	7.00	4.3974	2.00856

Kam shumë interesa të tjera përveç punës/nuk kam shumë interesa të tjera përveç punës	380	1.00	7.00	3.2053	1.98941
Jam i/e kënaqur me çfarë kam arritur deri tani /kërkoj të arrij më shumë nga puna që bëj	381	1.00	7.00	4.1365	2.32883
E vlefshme	349				

Tabela 29: Statistika përshkruese për tipin T të sjelljes .

	Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja cumulative
15	1	.3	.3	.3
16	12	3.1	3.3	3.6
17	29	7.5	8.0	11.6
18	79	20.5	21.8	33.4
E vlefshme	77	20.0	21.3	54.7
20	72	18.7	19.9	74.6
21	59	15.3	16.3	90.9
22	24	6.2	6.6	97.5
23	5	1.3	1.4	98.9
24	4	1.0	1.1	100.0

Total	362	94.0	100.0	
-------	-----	------	-------	--

Tabela 32 : Statistika përshkuese për variablat që masin tipit T të sjelljes.

	N	Minimumi	Maksimumi	Mesatarja	Devijimi standart
Një punë që të jep mundësi të udhëtosh / një punë e përqëndruar në një vend	385	1.00	2.00	1.4831	.50037
I ftohti nuk ndikon energjitë /I ftohti ndikon në nivelin e energjive	379	1.00	2.00	1.6702	.47077
Mërzitem po të shikoj të njëjtit persona /ndihem mirë mes shokëve të përditshëm	384	1.00	12.00	1.8359	.65170
Preferoj jetën në një shoqëri të sigurtë / preferoj të jetoj në kohë të trazuar	384	1.00	2.00	1.0781	.26872
Pëlqej rreziqet / i shmangem rreziqeve	384	1.00	22.00	1.8542	1.10521

Nuk dëshiroj të hipnotizohem/ dëshiroj të hipnotizohem	379	1.00	2.00	1.3641	.48182
Qëllimi është që ta jetoj jetën sa më shumë të mundem/qëllimi është të gjej paqe dhe lumturi	383	1.00	2.00	1.5979	.49096
Unë do t'a provoja kërcimin me parashutë/ unë nuk do të kërceja kurrë nga aeroplani	382	1.00	2.00	1.5366	.49931
Unë hyj në ujë gradualisht derisa të ambjentohem/unë hyj menjëherë në det ose pishinë	382	1.00	2.00	1.1832	.38738
Kur pushoj preferoj një dhomë të rehatshme/ preferoj një çadër që të lëviz nga një vend në tjetrin	382	1.00	2.00	1.2251	.41822
Preferoj njerëzit që i shprehin emocionet / preferoj njerëzit e qetë	384	1.00	2.00	1.7057	.45631

Preferoj pikturat që të dhurojnë surpriza të paritura/më pëlqejnë pikturat që japin një ndjesi paqe dhe sigurie	383	1.00	2.00	1.6971	.46010
Njerëzit që ngasin motoçikletat në mënyrë të pavetëdijshme duan të dëmtojnë veten / unë do të dëshiroja të ngisja një motoçikletë.	377	1.00	2.00	1.4934	.50062
N	363				

Tabela 33 : Statistika përshkruese për teknikat e fokusuara tek zgjidhja e problemit stresant.

	Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
17	2	.5	.5	.5
18	2	.5	.5	1.1
19	3	.8	.8	1.9
E vlefshme 20	8	2.1	2.2	4.0
21	8	2.1	2.2	6.2
22	11	2.9	3.0	9.1
23	9	2.3	2.4	11.6

24	13	3.4	3.5	15.1
25	15	3.9	4.0	19.1
26	13	3.4	3.5	22.6
27	16	4.2	4.3	26.9
28	20	5.2	5.4	32.3
29	26	6.8	7.0	39.2
30	19	4.9	5.1	44.4
31	22	5.7	5.9	50.3
32	18	4.7	4.8	55.1
33	26	6.8	7.0	62.1
34	19	4.9	5.1	67.2
35	17	4.4	4.6	71.8
36	19	4.9	5.1	76.9
37	12	3.1	3.2	80.1
38	13	3.4	3.5	83.6
39	7	1.8	1.9	85.5
40	7	1.8	1.9	87.4
41	6	1.6	1.6	89.0
42	6	1.6	1.6	90.6
43	6	1.6	1.6	92.2
44	3	.8	.8	93.0
45	6	1.6	1.6	94.6
46	2	.5	.5	95.2
47	1	.3	.3	95.4
48	5	1.3	1.3	96.8

49	1	.3	.3	97.0
50	1	.3	.3	97.3
51	2	.5	.5	97.8
52	2	.5	.5	98.4
54	1	.3	.3	98.7
55	1	.3	.3	98.9
56	1	.3	.3	99.2
57	1	.3	.3	99.5
59	2	.5	.5	100.0
Total	372	96.6	100.0	

Tabela 36 : Statistika përshkruese për të teknikat e fokusuara tek emocionet .

	Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja cumulative
23	2	.5	.5	.5
24	2	.5	.5	1.1
25	3	.8	.8	1.9
26	4	1.0	1.1	3.0
E vlefshme	6	1.6	1.6	4.7
29	2	.5	.5	5.2
30	1	.3	.3	5.5
31	4	1.0	1.1	6.6
32	1	.3	.3	6.8

33	3	.8	.8	7.7
34	6	1.6	1.6	9.3
35	5	1.3	1.4	10.7
36	6	1.6	1.6	12.3
37	11	2.9	3.0	15.3
38	8	2.1	2.2	17.5
39	7	1.8	1.9	19.5
40	9	2.3	2.5	21.9
41	10	2.6	2.7	24.7
42	5	1.3	1.4	26.0
43	13	3.4	3.6	29.6
44	10	2.6	2.7	32.3
45	14	3.6	3.8	36.2
46	9	2.3	2.5	38.6
47	20	5.2	5.5	44.1
48	16	4.2	4.4	48.5
49	11	2.9	3.0	51.5
50	11	2.9	3.0	54.5
51	14	3.6	3.8	58.4
52	13	3.4	3.6	61.9
53	16	4.2	4.4	66.3
54	11	2.9	3.0	69.3
55	14	3.6	3.8	73.2
56	14	3.6	3.8	77.0
57	6	1.6	1.6	78.6

58	6	1.6	1.6	80.3
59	11	2.9	3.0	83.3
60	7	1.8	1.9	85.2
61	9	2.3	2.5	87.7
62	9	2.3	2.5	90.1
63	5	1.3	1.4	91.5
64	5	1.3	1.4	92.9
65	5	1.3	1.4	94.2
66	5	1.3	1.4	95.6
67	3	.8	.8	96.4
68	1	.3	.3	96.7
69	1	.3	.3	97.0
70	2	.5	.5	97.5
71	4	1.0	1.1	98.6
72	1	.3	.3	98.9
75	1	.3	.3	99.2
76	1	.3	.3	99.5
77	1	.3	.3	99.7
78	1	.3	.3	100.0
Total	365	94.8	100.0	

Tabela 39 : Statistika përshkruese për teknikat shmangëse

	Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
17	1	.3	.3	.3
20	1	.3	.3	.5
21	3	.8	.8	1.3
22	3	.8	.8	2.2
23	2	.5	.5	2.7
24	4	1.0	1.1	3.8
25	2	.5	.5	4.3
26	2	.5	.5	4.9
27	1	.3	.3	5.1
28	3	.8	.8	5.9
E	29	6	1.6	7.5
vlefshme	30	4	1.0	8.6
	31	12	3.1	11.9
	32	2	.5	12.4
	33	4	1.0	13.5
	34	10	2.6	16.2
	35	9	2.3	18.6
	36	11	2.9	21.6
	37	10	2.6	24.3
	38	10	2.6	27.0
	39	11	2.9	29.9
	40	7	1.8	31.8

41	13	3.4	3.5	35.3
42	11	2.9	3.0	38.3
43	15	3.9	4.0	42.3
44	13	3.4	3.5	45.8
45	18	4.7	4.9	50.7
46	15	3.9	4.0	54.7
47	13	3.4	3.5	58.2
48	12	3.1	3.2	61.5
49	14	3.6	3.8	65.2
50	8	2.1	2.2	67.4
51	10	2.6	2.7	70.1
52	15	3.9	4.0	74.1
53	11	2.9	3.0	77.1
54	6	1.6	1.6	78.7
55	11	2.9	3.0	81.7
56	8	2.1	2.2	83.8
57	10	2.6	2.7	86.5
58	4	1.0	1.1	87.6
59	2	.5	.5	88.1
60	5	1.3	1.3	89.5
61	5	1.3	1.3	90.8
62	7	1.8	1.9	92.7
63	5	1.3	1.3	94.1
64	7	1.8	1.9	96.0
65	1	.3	.3	96.2

66	2	.5	.5	96.8
67	2	.5	.5	97.3
68	2	.5	.5	97.8
70	2	.5	.5	98.4
71	2	.5	.5	98.9
72	1	.3	.3	99.2
74	1	.3	.3	99.5
75	1	.3	.3	99.7
76	1	.3	.3	100.0
Total	371	96.4	100.0	

Tabela 42: Statistika përshkruese për teknikat e përballimit të stresit në total .

	Frekuenca	Përqindja	Përqindja e vlefshme	Përqindja kumulative
59	1	.3	.3	.3
65	1	.3	.3	.6
67	1	.3	.3	.9
80	1	.3	.3	1.2
E	1	.3	.3	1.4
vlefshme	83	.8	.9	2.3
	84	1.0	1.2	3.5
	85	.3	.3	3.8
	86	.3	.3	4.0
	88	.3	.3	4.3

89	1	.3	.3	4.6
91	2	.5	.6	5.2
92	2	.5	.6	5.8
95	3	.8	.9	6.6
97	2	.5	.6	7.2
98	2	.5	.6	7.8
100	5	1.3	1.4	9.2
101	2	.5	.6	9.8
102	4	1.0	1.2	11.0
103	4	1.0	1.2	12.1
104	5	1.3	1.4	13.6
105	1	.3	.3	13.9
106	6	1.6	1.7	15.6
107	7	1.8	2.0	17.6
108	4	1.0	1.2	18.8
109	7	1.8	2.0	20.8
110	5	1.3	1.4	22.3
111	4	1.0	1.2	23.4
112	6	1.6	1.7	25.1
113	6	1.6	1.7	26.9
114	4	1.0	1.2	28.0
115	4	1.0	1.2	29.2
116	8	2.1	2.3	31.5
117	4	1.0	1.2	32.7
118	8	2.1	2.3	35.0

119	10	2.6	2.9	37.9
120	6	1.6	1.7	39.6
121	5	1.3	1.4	41.0
122	8	2.1	2.3	43.4
123	4	1.0	1.2	44.5
124	9	2.3	2.6	47.1
125	7	1.8	2.0	49.1
126	5	1.3	1.4	50.6
127	5	1.3	1.4	52.0
128	5	1.3	1.4	53.5
129	4	1.0	1.2	54.6
130	7	1.8	2.0	56.6
131	4	1.0	1.2	57.8
132	9	2.3	2.6	60.4
133	14	3.6	4.0	64.5
134	9	2.3	2.6	67.1
135	8	2.1	2.3	69.4
136	10	2.6	2.9	72.3
137	6	1.6	1.7	74.0
138	8	2.1	2.3	76.3
139	5	1.3	1.4	77.7
140	3	.8	.9	78.6
141	2	.5	.6	79.2
142	6	1.6	1.7	80.9
143	8	2.1	2.3	83.2

144	2	.5	.6	83.8
145	4	1.0	1.2	85.0
146	1	.3	.3	85.3
147	5	1.3	1.4	86.7
148	5	1.3	1.4	88.2
149	5	1.3	1.4	89.6
152	1	.3	.3	89.9
153	1	.3	.3	90.2
154	4	1.0	1.2	91.3
155	1	.3	.3	91.6
156	2	.5	.6	92.2
158	3	.8	.9	93.1
159	1	.3	.3	93.4
160	1	.3	.3	93.6
161	1	.3	.3	93.9
162	2	.5	.6	94.5
163	2	.5	.6	95.1
165	2	.5	.6	95.7
166	1	.3	.3	96.0
168	1	.3	.3	96.2
170	1	.3	.3	96.5
171	1	.3	.3	96.8
173	1	.3	.3	97.1
176	1	.3	.3	97.4
177	2	.5	.6	98.0

178	1	.3	.3	98.3
179	1	.3	.3	98.6
181	3	.8	.9	99.4
187	1	.3	.3	99.7
208	1	.3	.3	100.0
Total	346	89.9	100.0	

Tabela 45: Të dhënat deskriptive (mesatarja dhe devijimi standard) për secilin prej pohimeve që masin teknikat e përballimit të stresit.

	N	Minimumi	Maksimumi	Mesatarja	Devijimi standard
Unë e programoj sa më mirë kohën që kam në dispozicion që të përjetoj sa më pak stres nga puna .	383	1.00	5.00	3.8146	1.11139
Unë përqëndrohem tek problemi që më streson	382	1.00	5.00	3.3403	1.24837
Unë zgjedh rrugën më të mirë për të vepruar	385	1.00	5.00	4.2883	.82758
Unë bëj punët më të rëndësishme në fillim	385	1.00	5.00	4.2727	.84835
Unë sjell ndërmend se si kam përballuar probleme të tjera të ngjashme	385	1.00	5.00	3.7792	1.05108

Unë përcaktoj rradhën e veprimeve që do të ndjek për të pakësuar stresin	385	1.00	5.00	3.7377	1.13020
Unë sjell ndërmend se si kam përballuar probleme të tjera të ngjashme	383	1.00	5.00	2.9582	1.15922
Unë përpiqem të nxjerr mësim nga gabimet e mia	384	1.00	5.00	4.2083	.97666
Unë përpiqem ta analizoj në detaje problemin	384	1.00	5.00	4.1172	.97451
Unë ndryshoj prioritetet që të bëhet më e mira për situatën.	383	1.00	5.00	3.5352	1.05264
Unë e mbaj nën kontroll situatën.	384	1.00	5.00	3.9557	.87651
Unë përpiqem shumë për ta rregulluar problemin.	384	1.00	5.00	4.2760	.83453
Unë marr në konsideratë disa zgjidhje të mundshme për problemin.	384	1.00	5.00	4.1146	.85343
Unë e përdor problemin që më streson si një mënyrë për të vënë në provë veten time.	383	1.00	5.00	2.9869	1.26049

Unë përpiqem ti kem gjërat në rregull.	384	1.00	5.00	4.3359	.80089
Unë i vë faj vetes që e harxhoj kohën kot.	382	1.00	5.00	2.8377	1.37272
Unë shqetësohem për gjëra të vogla.	380	1.00	5.00	3.1053	1.34124
Unë e fajësoj veten kur ndodhem në situatë stresuese .	384	1.00	5.00	2.6198	1.19670
Unë kam frikë se nuk jam në gjëndje për ta përballuar stresin .	383	1.00	5.00	2.2924	1.19909
Unë tensionohem nga stresi.	384	1.00	5.00	2.9635	1.26768
Unë e mohoj situatën stresante duke i thënë vetes se nuk po ndodh asgjë.	383	1.00	5.00	2.7441	1.23742
Unë i vë faj vetes që jam kaq i ndjeshëm.	384	1.00	5.00	3.1693	1.32657
Unë nxehem kur jam i stresuar .	381	1.00	5.00	3.0052	1.29370
Unë i vë faj vetes që nuk jam i zoti të gjej një zgjidhje për problemin që më streson .	384	1.00	5.00	2.4609	1.24264
Unë bllokohem nga stresi.	384	1.00	5.00	2.3724	1.13311

Unë do të doja të mund t'i ndryshoja gjërat.	385	1.00	5.00	3.6753	1.10446
Unë e vras mendjen se çfarë do të ndodhë më tej me problemin që më streson.	384	1.00	5.00	3.5573	1.20567
Unë nuk do t'ja lejoj më vetes një problem si ky.	384	1.00	5.00	3.4167	1.19106
Unë përpiqem të gjej zgjidhjen te vetja ime kur jam i stresuar.	384	1.00	5.00	3.7135	1.09888
Unë inatosem nga stresi	383	1.00	5.00	2.9843	1.28004
Unë ua nxjerr të tjerëve stresin .	384	1.00	5.00	2.1510	1.23825
Unë mendoj për kohën kur jam ndjerë mire.	385	1.00	5.00	3.5506	1.23876
Unë rri pranë njerëzve që të largoj stresin.	384	1.00	5.00	3.6771	1.21561
Unë sodis vitrinat e dyqaneve për të larguar stresin.	385	1.00	5.00	2.7688	1.49863
Unë fle gjumë që të mos e mbaj mendjen tek problemi që më streson .	384	1.00	5.00	2.4870	1.29866
Unë e marr veten me të mirë duke ngrënë një ushqim të shijshëm.	384	1.00	5.00	2.7266	1.38274

Unë dal për të ngrënë diçka jashtë shtëpisë .	382	1.00	5.00	2.5838	1.35432
Unë blej diçka për vete që të largoj stresin .	385	1.00	5.00	2.6104	1.43029
Unë shkoj në ndonjë festë për të larguar stresin.	384	1.00	5.00	2.3542	1.22829
Unë kërkoj të jem pranë miqve që të largoj stresin .	385	1.00	5.00	3.5377	1.20730
Unë kaloj kohë me dikë që është i veçantë për mua.	384	1.00	5.00	3.8646	1.17742
Unë dal për një shëtitje që të largoj stresin.	385	1.00	5.00	3.6519	1.22831
Unë bisedoj me dikë që të largoj stresin .	383	1.00	5.00	3.7807	1.12745
Unë i telefonoj dikujt që të largoj stresin .	385	1.00	5.00	3.1740	1.32223
Unë shikoj ndonjë film për të larguar mendjen nga problemi që më streson .	383	1.00	5.00	3.0783	1.30610
Unë gjej kohë të lirë për veten.	378	1.00	5.00	3.5397	1.14922
Unë shikoj televizor për të larguar stresin .	384	1.00	5.00	3.1667	1.29402

Shtojca 2: Pyetësi i përdorur në studim.

PYETËSOR

Ky është një studim që kryhet nga Fakulteti i Shkencave Sociale , Universiteti i Tiranës në kuadër të temës së doktoraturës “Marrëdhëniet midis konsumimit, karakteristikave të personalitetit dhe teknikave të përballimit të stresit tek mësuesit e shkollave të mesme “. Ju jeni përzgjedhur për të marrë pjesë në këtë studim. Të gjitha të dhënat e studimit janë konfidenciale. Faleminderit për bashkëpunimin

I. Plotëso duke qarkuar një prej numrave para alternativave të dhëna.

1.Gjinia	1	Mashkull
	2	Femër

2. Moshë	1	24 deri 30 vjeç
	2	31 deri 45 vjeç
	3	Mbi 45 vjeç

3. Vjetërsia në arsim	1	Deri 11 vjet
	2	12-20 vjet
	3	Mbi 20 vjet

4.Sa është numri i nxënësve në klasën që jepni mësim	1	Deri në 20
	2	21 deri 35
	3	Mbi 35

Sa dakord jeni me pohimet e mëposhtme? Qarkoni numrin sipas alternativave të dhëna.

5. Ata që marrin vendimet në sistemin shkollor i kushtojnë me të vërtetë vëmendje ideve dhe sygjerimeve të mia.				
1 Aspak dakort	2 Pjesërisht jo dakort	3 I pa vendosur (i lëkundur)	4 Pjesërisht dakort	5 Plotësisht dakort

6.Sa më tepër vite kalojnë në punën si mësues , aq më shumë kuptoj se sa pak kontroll kam mbi gjërat që ndodhin këtu.				
1 Aspak dakort	2 Pjesërisht jo dakort	3 I pa vendosur (i lëkundur)	4 Pjesërisht dakort	5 Plotësisht dakort

7.Mësuesit mund të arrijnë çdo gjë që dëshirojnë pa qënë e nevojshme të thyejnë rregullat.				
1 Aspak dakort	2 Pjesërisht jo dakort	3 I pa vendosur (i lëkundur)	4 Pjesërisht dakort	5 Plotësisht dakort

8.Shumë prej rregullave të shkollës janë kaq të ngurta dhe absurde sa që një mësues i mirë duhet t'i kundërshtojë hapur.				
1 Aspak dakort	2 Pjesërisht jo dakort	3 I pa vendosur (i lëkundur)	4 Pjesërisht dakort	5 Plotësisht dakort

9. Puna ime si mësues është një punë e shpërblyer mirë.				
1 Aspak dakort	2 Pjesërisht jo dakort	3 I pa vendosur (i lëkundur)	4 Pjesërisht dakort	5 Plotësisht dakort

10.Unë e shikoj punën time si një punë që kontribuon shumë pak në përmirësimin e njerëzimit.				
1 Aspak dakort	2 Pjesërisht jo dakort	3 I pa vendosur (i lëkundur)	4 Pjesërisht dakort	5 Plotësisht dakort

11.Nxënësit dhe njerëzit me të cilët punoj më bëjnë të ndihem sikur jam shumë i rëndësishëm për shkollën.				
---	--	--	--	--

1 Aspak dakort	2 Pjesërisht jo dakort	3 I pa vendosur (i lëkundur)	4 Pjesërisht dakort	5 Plotësisht dakort
--------------------------	----------------------------------	---	-------------------------------	-------------------------------

12.Ka momente që më duket se vdekja e një mësuesi për arsye të ndryshme nuk do ti bënte përshtypje njeriu.

1 Aspak dakort	2 Pjesërisht jo dakort	3 I pa vendosur (i lëkundur)	4 Pjesërisht dakort	5 Plotësisht dakort
--------------------------	----------------------------------	---	-------------------------------	-------------------------------

13. Unë nuk e shikoj veten në asnjë lloj pune tjetër përveç mësimitdhënies.

1 Aspak dakort	2 Pjesërisht jo dakort	3 I pa vendosur (i lëkundur)	4 Pjesërisht dakort	5 Plotësisht dakort
--------------------------	----------------------------------	---	-------------------------------	-------------------------------

14.Unë e kam seriozisht në plan për ta lënë punën e mësuesit.

1 Aspak dakort	2 Pjesërisht jo dakort	3 I pa vendosur (i lëkundur)	4 Pjesërisht dakort	5 Plotësisht dakort
--------------------------	----------------------------------	---	-------------------------------	-------------------------------

Më poshtë janë renditur 14 çifte pohimesh. Secili nga çiftet ka pohimin në të majtë dhe të kundërtin e tij në të djathtë.Rrethoni numrin që ndodhet më pranë pohimit që ju karakterizon më shumë . Numrat nga 1 deri tek 7 shprehin përkatësisht:

1= plotësisht dakord pohimit në të majtë

2= pjesërisht dakord pohimit në të majtë

3=më shumë dakord se jo dakord pohimit në të majtë

4=neutral

5=më shumë dakord se jo dakord pohimit në të djathtë

6=pothuajse dakord pohimit në të djathtë

7= plotësisht dakord pohimit në të djathtë

Konkretisht , psh. për pohimin e parë: 1= jam plotësisht i përpiktë kur lë takime , 2= jam pjesërisht i përpiktë kur lë takime (pra ka edhe raste kur nuk jam i përpiktë) , 3=nuk jam aspak i përpiktë kur lë takime , 4= nuk kam asnjë lidhje me këtë karakteristikë (jam neutral), 5=nuk jam edhe aq i shkujdesur kur lë takime , 6= jam disi i shkujdesur kur lë takime, 7= jam plotësisht i shkujdesur kur lë takime.

15	Jam i përpiktë kur lë takime	1 2 3 4 5 6 7	Jam i shkujdesur kur lë takime
16	Nuk e kam shpirtin e konkurrencës me të tjerët	1 2 3 4 5 6 7	Jam gjithmonë në garë me të tjerët
17	Ndërhyj , i ndërpres të tjerët kur flasim (tund kokën, mbaroj fjalinë)	1 2 3 4 5 6 7	I dëgjoj pa i ndërprerë të tjerët
18	Jam gjithmonë në nxitim e sipër	1 2 3 4 5 6 7	Nuk nxitoj kurrë,qoftë edhe kur jam nën presion
19	Kam durim kur duhet të pres për diçka	1 2 3 4 5 6 7	Jam i paduruar kur duhet të pres për diçka
20	Jam i matur	1 2 3 4 5 6 7	Jam i shkujdesur
21	Nuk bëj asnjëherë dy punë njëkohësisht	1 2 3 4 5 6 7	Përpiqem të bëj shumë punë në të njëjtën kohë dhe mendoj se çfarë pune tjetër kam për të bërë
22	Nuk mendohem para se të flas	1 2 3 4 5 6 7	Flas ngadalë dhe i mendoj fjalët para se ti shpreh
23	Dëshiroj që kur bëj një punë të mirë , të më vlerësojnë të tjerët për këtë	1 2 3 4 5 6 7	Kujdesem që unë të jem i kënaqur nga puna ime pavarësisht se çfarë mendojnë të tjerët
24	Jam i nxituar,ha shpejt, eci shpejt ,etj.	1 2 3 4 5 6 7	I marr punët shtruar.
25	Jam tip elastik në marrëdhënie me të tjerët	1 2 3 4 5 6 7	Jam tip i vështirë në marrëdhënie me të tjerët
26	Unë i ndrydh ndjenjat e mia	1 2 3 4 5 6 7	Unë i shpreh lirshëm ndjenjat e mia
27	Kam shumë interesa të tjera përveç punës	1 2 3 4 5 6 7	Nuk kam shumë interesa të tjera përveç punës
28	Jam i kënaqur me atë që kam arritur në punë deri tani	1 2 3 4 5 6 7	Kërkoj të arrij më shumë nga puna që bëj

Për secilën nga pikat e mëposhtme rrethoni një nga dy alternativat, atë që karakterizon më shumë tipin tuaj.

29	1. Unë do të dëshiroja një punë që të jep mundësi të udhëtosh shumë.
	2. Unë do të preferoja një punë që është e përqëndruar në një vend.
30	1. Kur dita është e ftohtë, unë ndihem energjik.
	2. Kur dita është e ftohtë, unë mezi pres që të futem brenda.
31	1. Unë mërzhitem, po të shoh të njëjtat fytyra.
	2. Unë ndihem më mirë mes shokëve të përditshëm.
32	1. Unë do të preferoja jetën në një shoqëri ideale në të cilën çdokush është i sigurt dhe i qetë.
	2. Unë do të kisha preferuar që të jetoja në kohët e trazuara të historisë sonë.
33	1. Ndonjëherë mua më pëlqen që të bëj gjëra që janë disi të frikshme.
	2. Një person i ndjeshëm i shmang gjërat që janë të rrezikshme.
34	1. Unë nuk do të dëshiroja që të hipnotizohesha.
	2. Unë do të dëshiroja që të provoja përvojën e të qenit i hipnotizuar.
35	1. Qëllimi më i rëndësishëm i jetës është që ta jetoj atë sa më shumë të jetë e mundur.
	2. Qëllimi më i rëndësishëm i jetës është që të gjej paqe dhe lumturi.
36	1. Unë do të dëshiroja që ta provoja kërcimin me parashutë.
	2. Kurrë nuk do të dëshiroja të provoja kërcimin nga aeroplani.
37	1. Unë futem në ujin e ftohtë pak e nga pak, gjë që më jep kohë të ambientohem me të.
	2. Unë dëshiroj të futem menjëherë në det ose në pishinë me ujë të ftohtë.

38	1. Kur shkoj me pushime , unë preferoj të kem një dhomë dhe një shtrat të rehatshëm.
	2. Kur shkoj me pushime , unë preferoj që të fle në çadër duke kaluar nga një vend në tjetrin
39	1. Unë preferoj njerëzit që janë ekspresivë në emocionet e tyre, edhe pse mund të jenë pakëz të paqëndrueshëm.
	2. Unë preferoj njerëzit që janë të qetë.
40	1. Një pikturë është e mirë atëherë kur jep një surprizë të papritur.
	2. Një pikturë është e mirë atëherë kur jep një ndjesi paqeje dhe sigurie.
41	1. Njerëzit që ngasin motoçikletat duhet të kenë një lloj nevojë të pavetëdijshme për të dëmtuar veten e tyre.
	2. Unë do të dëshiroja që të ngisja një motoçikletë.

Mendoni se si e përballoni stresin në punën tuaj si mësues. Më poshtë janë renditur 48 pohime që tregojnë mënyra të ndryshme se si mund të përballohet stresi nga puna. Mendoni se sa e përdorni ju secilën prej këtyre mënyrave për të lehtësuar stresin nga puna juaj si mësues.

42	Unë e programoj sa më mirë kohën që kam në dispozicion, që të përjetoj më pak stres nga puna.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
43	Unë përqëndrohem tek problemi që më streson.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë	4 E përdor shumë	5 E përdor gjithmonë

				them	herë	
44	Unë zgjedh rrugën më të mirë për të vepruar	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
45	Unë bëj punët më të rëndësishme në fillim.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
46	Unë sjell ndër mend se si kam përballuar probleme të tjera të ngjashme	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
47	Unë përcaktoj rradhën e veprimeve që do ndjek për të pakësuar stresin	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
48	Unë hidhem menjëherë në veprim	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
49	Unë përpiqem të nxjerr mësim nga gabimet e mia.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
50	Unë përpiqem ta analizoj në detaje problemin.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
51	Unë i ndryshoj prioritetet që të	1	2	3	4	5

	bëhet më e mira për situatën.	Nuk e përdor asnjëherë	E përdor pak herë	Nuk di çtë them	E përdor shumë herë	E përdor gjithmonë
52	Unë e mbaj nën kontroll situatën	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
53	Unë përpiqem shumë për ta rregulluar problemin	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
54	Unë marr në konsideratë disa zgjidhje të mundshme për problemin.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
55	Unë e përdor problemin që më streson si një mënyrë për të vënë në provë veten time.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
56	Unë përpiqem ti kem gjërat në rregull.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
57	Unë i vë faj vetes që e harxhoj kohën kot.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
58	Unë shqetësohem për gjëra të vogla.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë

59	Unë fajësoj veten kur ndodhem në situatë stresuese.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
60	Unë kam frikë se nuk jam në gjëndje për ta përballuar stresin.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
61	Unë tensionohem nga stresi.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
62	Unë e mohoj situatën sresante duke i thënë vetes se nuk po ndodh asgjë.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
63	Unë i vë faj vetes që jam kaq i ndjeshëm.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
64	Unë nxehem kur jam i stresuar.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
65	Unë i vë faj vetes që nuk jam i zoti të gjej një zgjidhje për problemin që më streson.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
66	Unë bllokohem nga stresi.	1 Nuk e përdor	2 E përdor	3 Nuk di çtë	4 E përdor shumë	5 E përdor

		asnjëherë	pak herë	them	herë	gjithmonë
67	Unë do të doja të mund ti ndryshoja gjërat.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
68	Unë e vras mendjen se çfarë do të ndodhë më tej me problemin që më streson.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
69	Unë nuk do tja lejoj më vetes një problem si ky.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
70	Unë përpiqem të gjej zgjidhjen te vetja ime kur jam i stresuar.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
71	Unë inatosem nga stresi.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
72	Unë ua nxjerr të tjerëve stresin.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
73	Unë mendoj për kohët kur jam ndjerë mirë.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
74	Unë rri pranë njerëzve që të	1	2	3	4	5

	largoj stresin.	Nuk e përdor asnjëherë	E përdor pak herë	Nuk di çtë them	E përdor shumë herë	E përdor gjithmonë
75	Unë sodis vitrinat e dyqaneve për të larguar stresin.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
76	Unë fle gjumë që të mos e mbaj mendjen tek problemi që më streson.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
77	Unë e marr veten me të mirë duke ngrënë një ushqim të shijshëm.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
78	Unë dal për të ngrënë diçka jashtë shtëpisë.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
79	Unë blej diçka për vete që të largoj stresin.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
80	Unë shkoj në ndonjë festë për të larguar stresin.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
81	Unë kërkoj të jem pranë miqve që të largoj stresin.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë

82	Unë kaloj kohë me dikë që është i veçantë për mua.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
83	Unë dal për një shëtitje që të largoj stresin.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
84	Unë bisedoj me dikë që të largoj stresin.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
85	Unë i teleonoj dikujt që të largoj stresin.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
86	Unë shikoj ndonjë film për të larguar mendjen nga problemi që më streson.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
87	Unë gjej kohë të lirë për veten.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë
88	Unë shikoj televizor për të larguar stresin.	1 Nuk e përdor asnjëherë	2 E përdor pak herë	3 Nuk di çtë them	4 E përdor shumë herë	5 E përdor gjithmonë

