

6th EDITION
KONGRESI NDËRKOMBETAR

SHËNDETI MENDOR
SFIDAT DHE E ARDHMJA

PUNIMET E KONGRESIT

10 -11 TETOR 2024
PRISHTINË
KOSOVË

SHOQATA E PSIKOLOGËVE TË KOSOVËS

SHOQATA E PSIKOLOGËVE TË KOSOVËS SHOQATA E PSIKOLOGËVE TË SHQIPËRISË

PUNIMET E KONGRESIT

Edicioni i 6-të i
Kongresit Ndërkombëtar mbi Shëndetin Mendor

'Shëndeti mendor, sfidat dhe e ardhmja''



10 – 11 Tetor 2024
Prishtinë
Kosovë

Përmbajtja

Të gjitha temat e paraqitura janë radhitur sipas rendit alfabetik të mbiemrave të autorit 1.

Efektet e diskutimeve në media lidhje me autizmin; pranimi, qasja dhe format e trajtimit të tij. (Samanta ADEMAJ)	4
Gjithëpërfshirja e fëmijëve me nevoja ndryshe në procesin arsimor. (Brulinda ABDYLI)	5
Trauma ndër breza dhe ndërlidhja me modelet e komunikimit familjar. (Arjeta AHMEDI SEFERI)	6
Landau-Lleffner (Afazia infantile e fituar) / (Mariola BANI)	8
Emi therapy dhe qasja neuroterapeutike, një teknikë e dobishme në trajtimin e traumës. (Evaldo BEGOTARAJ)	9
Efektet e aplikimit të programeve të ndryshme terapeutike në zhvillimin kognitiv, social dhe gjuhësor tek fëmijët me autizëm. (Zemrijet BELA VESELI)	10
Dallimet mes teknikës së meditimit, psikoedukimit dhe bisedës mbi problemin në procesin e lehtësimit emocional gjatë seancave psikoterapeutike tek të rriturit (Tetjana BILLOKUROVA / Miradije STATOVCI).	11
Reflektimet e teknologjisë në mbështetjen e personave të prekur me çrregullimin e spektrit autik (ASD) / (Bardha GËRDOVCI)....	13
Raporti mes stileve të prindërimit, motivit të arritjes dhe orientimit profesional të nxënësit e klasave të nënta. (Milihat FEJZULI)	14
Terapia e të folurit tek fëmijët me implant koklear. (Igesa DUKA)	16
Ngritja e strategjive ndërhyrëse të mësimdhënësve në parandalimin e përdorimit të substancave narkotike tek adoleshentët. (Jonida HAXHIU)	17
Ndërlidhja mes vetimazhit trupor dhe vetëvlerësimit tek adoleshentët. (Rrezarta HASMEGAJ)	18
Fenomenologjia e traumave e pacientëve të diagnostikuar me skizofreni – vuajtjet inerte psikiatrike. (Daniela HYSENI)	19
Inovacionet digjitale në përmirësimin e shëndetit mendor. Sfidat dhe mundësitë. (Adelina KAKIJA / Bujanë TOPALLI)	20
Shkalla e stresit të perceptuar të mësimdhënësve gjatë përdorimit të metodave konstruktiviste në procesin e mësimdhënies. (Blerinë ÇIBUKÇIU / Albulenë SHAQIRI)	22
Procesimi gjuhësor gestalt tek fëmijët me çrregullime të spektrit autik. (Migena KIKA)	23
Çrregullimet në të ngrënë tek fëmijët me autizëm dhe reflektimet nutricioniste në këtë çrregullim. (Migena KIKA)	24
Roli i shëndetit mendor në vendin e punës. (Zana LIPOVECI KASTRATI)	26
Roli i faktorëve psikologjikë dhe shoqërorë në formësimin e marrëdhënieve familjare. Një vështrim mbi shoqërinë shqiptare. (Ilva LAMAJ)	28
Piketa në zhvillimin e konsultimeve prindër-fëmijë 0-5 vjeç. (Xhezide LUMI)	29
Vlerësimi neuropsikologjik tek fëmijët. (Giovanni MASCIARELLI)	30

Inkluzioni psikosocial dhe komplementariteti mes sfidave aktuale dhe perspektivave të shëndetit mendor. (Musa MUSAI / Qufli OSMANI)	31
Ndërlidhja mes inteligjencës emocionale, djegies profesionale (burnout) dhe efikasitetit në punë tek mësimmhënësit e shkollave të mesme. (Dorentina MURTURI)	32
Ndikimi i art-terapisë në reduktimin e stresit të perceptuar dhe përfitimet e saj në shëndetin mendor të personave me aftësi të kufizuara. (Erolina MORINA)	33
Reflektimet e dimensioneve të stileve të prindërimit në vetë-vlerësimin e individit. (Elisja REXHO)	34
Korrelacioni midis varesis të mediave sociale, vetëvlerësimit dhe imazhit të trupit tek të rinjtë meshkuj 18-25 vjeç. (Jehona RUHANI)	36
Rëndësia e psikoterapisë në terapinë substitutive me agonistë të opioideve tek të varurit nga heroina: modelet e partneritetit holistik në trajtimin e këtyre pacientëve në Zvicër. (Valbona MIFTARI)	37
Lideri transformues dhe hapja ndaj përvojës: nxitja e inovacionit përmes tipareve të personalitetit. (Anita SADIKAJ)	38
Sfidat e shëndetit mendor në epokën digjitale. (Klarida RRAPAJ)	39
Vetëdëmtimet trupore në psikiatri. (Arlind ZEQRIRI).	40
Dallimet moshore të nivelit të rritjes dhe zhvillimit personal dhe vetë-pranimin të studentet universitar. (Fatime ZIBERI / Kaltrina PAJAZITI REZHEPI)	41
Niveli i ankthit tek studentët e moshës 20-40 vjeçe para dhe pas performimit akademik. (Lira ZHARA)	43

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJË”

**EFEKTET E DISKUTIMEVE NË MEDIA LIDHJE ME AUTIZMIN; PRANIMI,
QASJA DHE FORMAT E TRAJTIMIT TË TIJ**

MSc. Samanta ADEMAJ. Psikologe klinike - Shqipëri

Abstrakti

Hyrja: Jeta kohët e fundit është produkt i medias, në sensin që shumë aspekte e dukuri të saj, implementohen si pasojë e teknologjisë. E duke qenë kështu edhe shëndeti fizik dhe mendor i individit ndikohet po nga informacionet e transmetuara në mënyrë teknologjike e mediatike.

Nga puna në klinikë, si edhe nga analizimi i intervistave me tematika që lidhen me autizmin, kam konstatuar ndikimin që ka ligjerimi i autizmit në media në ditët e sotme, në pranimin, qasjen dhe format e trajtimit ndaj tij, e duke qenë kështu nisa të ndërmarr këtë studim, në mënyrë që të kemi një pasqyrë më konkrete lidhur me këtë çështje.

Qëllimi i këtij studimi ishte të vlerësohej lidhja ndërmjet ligjërimit të autizmit në media dhe pranimin, qasjeve dhe formave të trajtimit ndaj autizmit

Metodologjia: Pjesë e këtij studimi u bënë 102 pjesëmarrës, të cilët pranuan të bashkëpunonin për plotësimin e pyetësorit. Po ashtu, këtij studimi i'u bashkëlidhë edhe analiza e detajuar e ligjërimit të autizmit në media, e ndalur në dy intervista të fëmijëve me autizëm dhe disa intervista të një prindi të një fëmije me Spektrin e Autizmit.

Rezultatet e studimit treguan se format e ligjërimit në media, kanë një ndikim jashtëzakonisht shumë të madh në pranimin e autizmit nga të tjerët, në mënyrën se si individët e shohin autizmin dhe qasjet që krijojnë në lidhje me këtë çrregullim, po ashtu u vërejt se media ka një ndikim shumë të fuqishëm, duke ndërhyrë kështu dhe në modifikimin e teknikave terapeutike që përdoren për trajtimin e autizmit.

Konkluzionet: Ky studim na nxori në konkluzionin se rastet e suksesit mbi trajtimin e autizmit janë një “instrument” i mirë, që vlen të reklamohet në media.

Fjalë kyçe: *Autizmi, ligjërimi, media.*

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombetar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJJA”

**GJITHËPËRFSHIRJA E FËMIJËVE ME NEVOJA NDRYSHE NË PROCESIN
ARSIMOR**

MSc. Brulinda ABDYLI. Psikologe keshillimi dhe shkollore - Shqipëri

Abstrakti

Hyrje: Gjithëpërfshirja e fëmijëve me aftësi ndryshe në sistemin arsimor mund të cilësohet si mjeti më i favorshëm me ndikim pozitiv në zhvillimin e tyre socio -emocional. Shkolla si institucioni parësor gjithëpërfshirës është mjedisi më ipërshtatshëm për të zhvilluar me tej procesin e shoqërizimit tek fëmijët.

Një shkollë gjithëpërfshirëse dhe efektive ka për qëllim dhe obligim të edukojë dhe mbështes fëmijët me nevoja të vecanta dhe të nxis më tej procesin e tyre të zhvillimit. Qëllimi i gjithëpërfshirjes nuk është të fshijë apo të injorojë diferencat midis individëve .Gjithpërfshirja ka për qëllim tu krijojë të gjithë nxënësve mundësinë që ti përkasin një komuniteti shkollore dhe të edukohen brenda një kuadri në të cilin diferencimet mes individëve janë të njohura por mbi të gjitha të pranuar.

Në shqipëri vitet e fundit është rritur vëmendja në lidhje me integrimin e këtyre fëmijëve në sistemin arsimor publik por ende shfaqen shumë problematika të integritit të programeve, përshtatjes së kurrikulës dhe specializimit të stafit psikopedagogjik.

Qëllimi i këtij studimi është të analizojë rëndësinë e gjithpërfshirjes të fëmijëve me nevoja të vecanta në sistemin arsimor publik dhe të analizojë sfidat e integritit.

Metodologjia: Ky studim bazohet tek qasja metodologjike cilësore dhe tek analiza e dokumentacionit.

Rezultatet e studimit treguan se vështirësitë në arsimin gjithëpërfshirës konsistojnë në qëndrimet e mësuesve dhe metodat e ngurta të mësimdhënies, kurrikulat jo të përshtatshme mungesën e pajisjeve didaktike, mësuesve mbështetës, mospërfshirjen e prindërve në proces.

Konkluzionet: Nevojitet një koordinim i mirë i përpjekjeve të të gjithë aktorëve të përfshirë në proces për të vënë në zbatim të gjitha aspektet e parashikuar në politikë në lidhje me arsimin gjithëpërfshirës.

Termat kyc: *politikat e gjithpërfshirjes, nevoja të vecanta, ndergjegjesim, integrim.*

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJA”

**TRAUMA NDËR BREZA DHE NDËRLIDHJA ME MODELET E KOMUNIKIMIT
FAMILJAR.**

PhD. Arjeta AHMEDI SEFERI. Psikologe klinike- Universiteti Ndërkombëtar i Ballkanit në Shkup

Abstrakti

Hyrje: Trauma ndër breza i referohet transmetimit të përvojave shqetësuese dhe pasojave të tyre nga një brez në tjetrin. Ky transmetim mund të bëhet nëpërmjet faktorëve të shumtë si mekanizmat gjenetikë, socialë dhe psikologjikë. Trauma ndër breza përfaqëson një fushë të re kërkimi në psikologji dhe psikiatri. Trauma nuk kufizohet tek një individ, por shtrihet në mënyrë të padukshme ndër breza dhe manifestohet gradualisht dhe në mënyrë implicite në jetën e pasardhësve. Trashëgimia emocionale e transmetuar nga prindërit te brezi i ardhshëm, si rezultat i vështirësive të përjetuara nga ata dhe paraardhësit e tyre, përveçse ndikon në shëndetin emocional të brezave të ardhshëm, ndikon edhe në reagimet e tyre ndaj sfidave të jetës. Trauma ndër breza është e rrënjosur thellë dhe transmetohet ndër breza, është karakteristike që nuk manifestohet tek ata që kanë përjetuar drejtpërdrejt traumën fillestare, por përditësohen tek pasardhësit e tyre. Një mekanizëm që ndikon në transmetimin e traumës është mënyra e komunikimit në familje duke zgjedhur modelin e komunikimit të hapur në lidhje me ngjarjet e përjetuara traumatike apo duke zgjedhur heshtjen si model të komunikimit mbrenda familjes.

Qëllimi: Qëllimi i këtij studimi është të eksplorojë ndërveprimin midis traumës ndër breza dhe modeleve të komunikimit familjar. Studimi synon të identifikojë se si përvojat traumatike të përjetuara nga një brez ndikojnë në dinamikën e komunikimit brenda familjes dhe transmetimin e këtyre përvojave tek brezi pasardhës.

Metodologjia: Rishikim i literaturës, përfshirë data baza të bazuara në evidence base në lidhje me studimin e variablave si trauma ndërbreza dhe komunikimi në familje. Të kuptuarit e teorive të ndryshme që përshkruajnë traumën ndër breza duhet të përfshijë eksplorimin e lidhjeve komplekse midis ngjarjeve historike, normave kulturore dhe proceseve psikologjike. Këta faktorë të rëndësishëm mund të ndikojnë në identitetet, sjelljet dhe marrëdhëniet që individët ndërtojnë me kalimin e kohës. Trauma ndër breza është trashëgimia dhe transmetimi i shqetësimit emocional, fizik, mendor, shpirtëror dhe social nga një brez në tjetrin brenda një familjeje ose komuniteti. Nëse nuk njihet dhe trajtohet siç duhet, kjo traumë ka potencialin të

6

grumbullohet dhe të vazhdojë nëpër gjenerata të shumta, duke ndikuar tek individët brenda atyre konteksteve të familjes ose komunitetit.

Rezultati

- Kuptimi i Mekanizmave të Transmetimit të Traumës
- Roli i Komunikimit dhe Heshtjes
- Ndikimi në Shëndetin Mendor dhe Mirëqenien Emocionale
- Krijimi I planeve te intervenimit, mundësia për ndërhyrje dhe ndërprerje të ciklit të traumës

Do të arrihet të identifikohen mekanizmat me të cilët cikli i traumës përsëritet përgjatë brezave bazuar në studimet e fundit në këtë fushë, në mënyrë që të ndërhyhet dhe të thyhet cikli transgjenerativ. Është brezi që mbart mbresë pa plagë, duke ruajtur një kujtesë pa përvojë të drejtpërdrejtë, që do të thotë se brezi i dytë ndikohet nga përvojat e prindërve të tyre duke u përpjekur të kuptojë dhe të ndërtojë një marrëdhënie.

Ndikimi i përvojave traumatike prindërore në modelet dhe dinamikën e komunikimit familjar ofron një pasqyrë të rëndësishme në mënyrat komplekse në të cilat trauma mund të formësojë marrëdhëniet familjare. Një analizë më e thellë e ndërveprimit midis traumës ndër breza dhe komunikimit në familje hedh dritë mbi efektet afatgjata të përvojave traumatike në dinamikën e prindërve, lidhjen afektive dhe intimitetin emocional në marrëdhëniet familjare.

Përfundimi: Këto gjetje sugjerojnë se komunikimi ndër breza mund të ndryshojë në varësi të kontekstit specifik dhe përvojave të prindërve. Një studim nga Major (1996, cituar në Abu, A. Hija, 2018) gjeti gjithashtu shumë më pak diskutime të Holokaustit në familjet e mbijetuara, të cilat lidhen me perceptimet e uljes së harmonisë familjare, rritjes së introversionit të nënës dhe rritjes së pesimizmit të baballarët. Sipas një studimi nga Eisman et al. (2006) në familjet me të mbijetuar të Holokaustit, prindërve u mungon diskutimi i hapur i përvojave traumatike. Këto familje/të mbijetuar të Holokaustit shfaqin modele të ndryshme komunikimi midis brezave në krahasim me ato familje/prindër me përvojë të internimit në kampe ose përfshirje në rezistencën aktive gjatë Luftës së Dytë Botërore (Kav-Venaki, Nadler, & Gershoni, 1983). Modele të ndryshme komunikimi hasen edhe në familjet e ish-partizanëve, ku fëmijët e tyre kishin komunikim më të drejtpërdrejtë për përvojat dhe pyetjet lidhur me njohjen e historive të jetës së prindërve të tyre, krahasuar me fëmijët e ish-të burgosurve në kampe.

Fjalët kyçe: *trauma ndër breza, komunikimi në familje, prindërit, fëmijët*

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJIA”

LANDAU-KLEFFNER (AFAZIA INFANTILE E FITUAR)

Dr. Mariola BANI. Psikiatre për fëmijë dhe adoleshentë – Qendra Spitalore Universitare "Nënë Tereza" – Tiranë, Shqipëri.

Abstrakti

Hyrje: Sindroma Landau-Kleffner, afazi e fituar epileptike ose afazi me çrregullime konvulsive. Është një sindromë e rrallë e karakterizuar nga një zhvillim i menjehershëm ose gradual i afazisë dhe një EEG jo normale. Prek pjesë të trurit të cilat kontrollojnë perkatesisht gjuhën receptive dhe ekspresive, në zonën Broca dhe Wernicke.

Qellimi: Diferencimi me: çrregullimet e të folurit, çrregullim të spektrit të Autizmit, çrregullim të procesit auditor/verbal, prapambetje Mendore ose Probleme emocionale/sjelljes.

Metoda: Paraqitja e një rasti klinik - një femije 5 vjeç me probleme të të folurit.

Konkluzioni: Ndryshimet në EEG kryesisht gjatë gjumit, pa klinike të shoqëruar me konvulsione epileptike gjatë ditës si dhe vështiresi në gjuhën receptive dhe ekspresive plotësojnë kriteret për sindromën Landau-Kleffner.

Rekomandimet: E rëndësishme të merret një anamnezë e sakte në momentin që femije me afazi paraqitet. Nëse femija vuan nga një sindromë e tillë është shumë e rëndësishme fillimi i mjekimit me antikonvulsivant si dhe terapi të foluri.

Fjalë kyçe: Landau-Kleffner, afazi e fituar, regres i gjuhës së folur.

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombetar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJJA”

**EMI THERAPY DHE QASJA NEUROTERAPEUTIKE, NJË TEKNIKË E DOBISHME
NË TRAJTIMIN E TRAUMËS**

PhD. Edvaldo BEGOTARAJ. Psikolog – Universiteti Logos - Shqipëri

PhD. Elton KAZANXHI. Psikolog - Universiteti Sant'Agostino në Pinerolo, Torino, Itali.

MSc. Drilona ABAZAJ. Psikologe klinike - Shqipëri

Sp. Blerina LALAJ. Psikoterapist – Izrael.

Abstrakti

Hyrje: Terapia e Eye Movement Therapy (EMI), është një qasje relativisht e re, dhe dalëngadalë po fiton njohje për efektivitetin e saj në trajtimin e traumës dhe ngjarjeve traumatike. Studime të shumta theksojnë efikasitetin e EMI-së, duke vënë në dukje rrënjët e saj në Programimin Neuro-Linguistik (NLP).

Qëllimi: Ky studim synon të hulumtojë aplikimet praktike klinike të EMI-t. E zhvilluar nga Steve Andreas në vitet '80 dhe e promovuar nga Daniel Beaulieu, EMI përdor lëvizjet e syve për të lehtësuar integrimin e kujtimeve traumatike, duke u dalluar nga EMDR duke u përqëndruar në integrim dhe jo në desensibilizim.

Metodologjia: EMI përfshin elemente të psikoterapisë së trupit, NLP, terapinë Gestalt, hipnozën dhe terapitë e energjisë, duke ofruar një qasje gjithëpërfshirëse në trajtimin e traumës.

Rezultatet: Duke ripërpunuar kujtimet traumatike përmes lëvizjeve të udhëhequra të syve, EMI arrin të promovojë integrimin emocional dhe kognitiv, duke reduktuar ndjeshëm simptomat e traumës.

Konkluzione: Ky studim dëshmon për efektivitetin e EMI-t, veçanërisht përfitimet e saj në trajtimin e traumës tek popullata të ndryshme, përfshirë të moshuarit dhe fëmijët.

Fjale kyçe: Integrimi i lëvizjes së syve, NLP, desensibilizimi, terapia e traumës, integrimi terapeutik.

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJJA”

EFEKTET E APLIKIMIT TË PROGRAMEVE TË NDRYSHME TERAPEUTIKE NË ZHVILLIMIN KOGNITIV, SOCIAL DHE GJUHËSOR TEK FËMIJËT ME AUTIZËM

MSc. Zemrijeta BELA VESELI. Psikologe klinike- Maqedoni e Veriut.

Abstrakti

Hyrje: Ky punim hulumtues ka të bëjë me Çrregullimet e Spektrit Autik apo ndryshe i njohur si autizmi. Ky është çrregullim kompleks që prek hapësirat të shumëfishta të zhvillimit duke përfshirëtri fusha kryesore, atë të ndërveprimit shoqëror, komunikimit verbal(zhvillimit gjuhësor), kognitiv, social dhe mënyrës së sjelljes. Ky çrregullim nurobiologjik të cilit ende nuk i dihet burimi se nga vjen, prek fëmijët që në lindje, apo mund të shfaqet më vonë, pra ata mund të lindin si të tillë apo të paraqitet më vonë, kështu duke u veçuar nga persona te tjerë nga shumë aspekte emocional e shoqërore e shumë pak fizike. Ky është një punim shkencorë që shpjegon mënyrën praktike të trajtimit, llojet e terapive dhe qasjen individuale të rasteve konkrete me spektër të autizmit.

Qëllimi i hulumtimit: Qëllimi kryesor i këtij hulumtimi është të vërtetohen se si ndikojnë programet e ndryshme terapeutike ABA, Terapia Zhvillimore apo programet e kombinuara terapeutike në trajtimin e fëmijëve me spektër të autizimit.

Metodologjia: Në këtë hulumtim kanë marrë pjesë 9 fëmijë të spektrit autik të diagnostikuar në Shtëpinë e shëndetit mendor në Shkup ,me F84.0 Fëmijët janë grupuar në tre grupe me nga tre fëmijë ku me secilin grup është punuar me programe të ndryshme terapeutike. Më njërin grup është punuar me programet e ABA terapisë, me grupin e dytë me programet e terapisë zhvillimore dhe me grupin e tretë është punuar me të dy terapitë në formë të kombinuar.

Rrezultatet: Në këtë hulumtim po na e vërtetohet hipoteza kryesore ku aplikimi i programeve të ndryshme terapeutike ndikon në zhvillimin kognitiv, social, bihejvioral dhe në zhvillimin gjuhësor tek fëmijët e spektrit autik.

Konkluzionet: Qasja e herëshme e fëmijëve të spektrit autik me programet e terapive të kombinuara si ABA dhe terapinë zhvillimore, rezulton në arritjet më të mëdha në aftësitë si bihejviorale ashtu edhe në zhvillimin kognitiv, social,emocional dhe gjuhësor.

Fjalët kyçe: Spektër i autizmit, ABA (Analiza e Aplikuar e Sjelljes,), Terapi Zhvillimore.

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR

Kongresi Ndërkombetar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJA”

DALLIMET MES TEKNIKËS SË MEDITIMIT, PSIKOEDUKIMIT DHE BISEDËS MBI PROBLEMIN NË POCESIN E LEHTËSIMIT EMOCIONAL GJATË SEANCAVE PSIKOTERAPEUTIKE TEK TË RRRITURIT

MSc. Tetjana BILLOKUROVA. Psikologe klinike - Ukraine –Maqedoni e Veriut.

MSc. Miradije STATOVCI. Psikologe klinike – Kosovë.

Abstrakti

Hyrje: Ne funksionojmë më së miri kur kemi ndjenjën e sigurisë dhe duke qenë të rrethuar me mbështetje dhe mirësi. Teoria shkencore që është themeli i këtij punimi për meditimin tregon ndikimin e meditimit si komponent e terapisë. Hulumtimet e fundit tregojnë se trajnimi mendor i synuar për të punuar me dhembshuri me veten, është i lidhur me ndryshimet funksionale dhe strukturore në rrjetet nervore, të ndërlidhura me emocionet pozitive dhe rregullimin emocional.

Qëllimi: Ky punim ka për qëllim qartësimin e efektit të meditimit në procesin e psikoterapisë dhe ndikimin e tij në lehtësimin emocional, në krahasim me teknikat e psikoedukimit dhe bisedës mbi problemin. Problemi kryesor që trajton ky punim është: A ekziston dallim ndërmjet teknikës ndërhyrëse të meditimit, psikoedukimit dhe bisedës mbi problemin në lehtësimin emocional gjatë procesit të psikoterapisë tek të rriturit? Kjo pyetje adreson një çështje të rëndësishme në fushën e psikoterapisë, duke analizuar se cila nga këto qasje mund të ketë një ndikim më të madhë në mirëqenien emocionale të individëve që përballen me sfida emocionale dhe psikologjike. Qëllimi kryesor i këtij studimi është të vërtetoj ndikimin e praktikës së meditimit në lehtësimin emocional të klientëve me shqetësime të ndryshme psikologjike.

Metodologjia: Ky studim është realizuar në Tetovë të Maqedonisë së Veriut, te klientët e paraqitur në Qendrën për shërbim psikologjik “Galaxy”. Mostrat e përfshira në këtë punim janë të qëllimshme, dhe ju përkasin klientëve të moshës mbi 18 vjeç. Për analizën variabile dhe hipotezën kryesore kemi përdorur shkallën matëse të njësive subjektive të shqetësimit (SUD), me shkallë nga 0-10, duke e aplikuar këtë para përdorimit të teknikes dhe pas.

Ky studim përbëhet prej 3 grupeve të klientëve me shqetësime të ndryshme psikologjike. Grupet janë ndarë në mënyre të qëllimshme, sipas shkallës SUD. Në grupin e parë, ku shkalla SUD ishte mbi 7, kemi aplikuar praktiken e meditimit si pjesë ndërhyrëse para hyrjes në procesin psikoterapeutik. Në grupin e dytë, ku shkalla SUD ishte 7-6, kemi aplikuar teknikën e

psikoedukimit para hyrjes në psikoterapi. Dhe në grupin e tretë, ku shkalla SUD ishte nën 6, kemi lënë klientët të flasin lirshëm për problemin e tyre para se të fillojmë me procesin psikoterapeutik. Të gjitha teknikat i kemi aplikuar me kohëzgjatje 10-20 minuta në fillim të seancës.

Rezultatet e këtij studimi do të jenë të rëndësishme për psikologët praktikues në trajtimin e klientëve dhe në përdorimin e teknikeve ndërhyrëse në proceset e psikoterapisë.

Konkluzionet: Në bazë të këtij hulumtimi, mund të konkludojmë se klientët të cilët është përdorur teknika e meditimit si pjesë ndërhyrëse në psikoterapi kanë përjetuar një lehtësim emocional më të madhë sesa ata që kanë përdorur teknika të psikoedukimit apo bisedë mbi problemin. Meditimi ka treguar një efekt të theksuar pozitiv në reduktimin e stresit dhe qetësimin emocional. Gjithashtu, bazuar në rezultatet e këtij hulumtimi, mund të konstatojmë se teknika e bisedës mbi problemin, përkundër pritshmërive tona fillestare, ka treguar një rritje të konsiderueshme të nivelit të shqetësimit subjektiv. Kjo sugjeron se për disa klientë, diskutimi i vazhdueshëm i problemeve mund të intensifikojë shqetësimin emocional në vend që ta lehtësojë atë.

Fjalët kyçe: *meditim, psikoedukim, psikoterapi, lehtësim emocional, të rriturit*

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJIA”

**REFLEKTIMET E TEKNOLOGJISË NË MBËSHTETJEN E PERSONAVE TË
PREKUR ME ÇRREGULLIMIN E SPEKTRIT AUTIK (ÇSA)**

MSc. Bardha GËRDOVCI. Psikologji e medias – Kosovë

Abstrakti

Hyrje: Ndërveprimi midis teknologjisë dhe Çrregullimit të Spektrit të Autizmit (ÇSA) paraqet mundësi premtuese për përmirësimin e përvojave arsimore dhe sociale të individëve me ÇSA. Personat me ÇSA shpesh e gjejnë teknologjinë tërheqëse për shkak të natyrës së saj të parashikueshme, të kontrolluar dhe jo-gjyqëse, duke e bërë atë një mjet efektiv për të nxënë dhe komunikim.

Qëllimi: Ky punim ka për qëllim të rishikon gjendjen aktuale të kërkimeve mbi përdorimin e teknologjisë në mësimin dhe mbështetjen e individëve me ÇSA, duke nxjerrë në pah përfitimet dhe sfidat e mundshme që lidhen me ndërhyrjet e ndryshme teknologjike.

Metodologjia: Një rishikim sistematik i literaturës me 94 studime tregon se ndërhyrjet e bazuara në teknologji, si aplikacionet mobile, realiteti virtual dhe inteligjenca artificiale, kontribuojnë ndjeshëm në zhvillimin e aftësive kyçe, duke përfshirë komunikimin, ndërveprimin social dhe aftësitë njohëse. Teknologjitë ndihmëse, si pajisjet që gjenerojnë të folurën dhe agjentët virtualë, ofrojnë mbështetje të personalizuar që i përshtatet nevojave unike të individëve me ÇSA, duke nxitur pavarësinë dhe përmirësuar cilësinë e jetës.

Rezultatet: Mësimi i bazuar në lojë është treguar se angazhon efektivisht përdoruesit, duke e bërë mësimin të këndshëm ndërsa trajton qëllime specifike arsimore. Megjithatë, suksesi i këtyre ndërhyrjeve varet kryesisht nga konsideratat e përvojës së përdoruesit, përdorshmërisë dhe aksesueshmërisë. Është thelbësore që këto teknologji të dizajnohen duke pasur parasysh nevojat e popullatës me ÇSA, duke siguruar që ndërfaqet të jenë miqësore për përdoruesin dhe të aksesueshme për individë me nivele të ndryshme aftësish. Për më tepër, integrimi i elementeve të lojës dhe teknologjive të të nxënësve adaptiv ndihmon në krijimin e mjediseve të të nxënësve zhytëse dhe motivuese që mund të ruajnë angazhimin me kalimin e kohës.

Konkluzionet: Ndërsa përparimet teknologjike mbajnë një premtim të madh, ka edhe sfida që duhen adresuar, përfshirë sigurimin e aksesit të barabartë, menaxhimin e kostove dhe përshtatjen e ndërhyrjeve për të përmbushur nevoja të ndryshme individuale. Kërkimet e ardhshme duhet të fokusohen në rezultatet afatgjata, shkallëzueshmërinë dhe efektivitetin e këtyre teknologjive në grupe moshash dhe mjedise të ndryshme. Në përgjithësi, zhvillimi dhe vlerësimi i vazhdueshëm i teknologjisë për individët me ÇSA tregojnë për një të ardhme ku teknologjia mund të luajë një rol kyç në mbështetjen e të nxënësve dhe integritet social të atyre në spektrin e autizmit.

Fjalët kyçe: përvoja e përdoruesit, aksesueshmëria, çrregullimi i spektrit të autizmit (ÇSA), mësimi i bazuar në lojë.

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJIA”

**RAPORTI MES STILEVE TË PRINDËRIMIT, MOTIVIT TË ARRITJES DHE
ORIENTIMIT PROFESIONAL TE NXËNËSIT E KLASAVE TË NËNTA.**

MSc. Milihat FEJZULI. Psikologe këshillimi – Maqedoni e Veriut.

Abstrakti

Hyrje: Zhvillimi i adoleshentëve është kompleks që përfshin ndërveprimin e proceseve themelore të zhvillimit biologjik, kognitiv dhe social.

Stilet e prindërimit, orientimi profesional dhe motivi për arritje, janë disa nga aspektet më të rëndësishme në jetën e një adoleshenti. Gërshetimi adekuat i këtyre tri sferave në të ardhmen, është bazament i fortë për formimin e një individi me personalitet stabil dhe të afirmuar.

Qëllimi: Qëllimi kryesor i këtij hulumtimi është të përcaktohet raporti mes perceptimit të stileve të prindërimit, motivit për arritje dhe orientimeve profesionale të adoleshentëve (14-15 vjeç) në shkollat fillore të komunës së Gostivarit, qytet dhe rrethinë.

Metodologjia: Për realizimin e kërkesave hulumtuese janë aplikuar instrumentet në vijim

- *Pyetësi i stileve të prindërimit (Parenting Style Questionnaire)*
- *Pyetësi i motivit për arritje - mat nivelin e motivit të arritjes*
- *Shkalla e orientimeve profesionale e Holland-it*

Në këtë hulumtim janë përfshirë (N=106) nxënës të klasave nënta të shkollave fillore të komunës së Gostivarit. Mostra kryesisht përfshin nxënësit e klasave të nënta, mosha 14-15 vjeç. Prej tyre (N=45) janë të gjinisë mashkullore, ndërsa (N=61) të gjinisë femërore.

Rezultatet: Sipas rezultateve të përfituara, mund të konkludojmë se orientimi profesional investigues përzgjidhet më së shumti nga nxënësit të cilët perceptojnë stilin e prindërimit autoritativ ($r=0,421$; $p<0.01$). Gjithashtu, paraqitet lidhshmëri statistikisht e rëndësishme mes motivit për arritje dhe orientimit profesional investigues ($r=0,243$; $p<0.05$). Nxënësit të cilët kanë nivel të lartë të motivit për arritje, manifestojnë nivele të larta të aftësisë hulumtuese, këmbënguljes në arritjen e qëllimeve, si dhe motiv për zhvillimin e tyre të mëtejshëm. Sa i përket dallimeve gjinore, vërejmë se mes nxënësve nuk ekzistojnë dallime të rëndësishme në vlerësimin e motivit për arritje. Nxënësit me sukses të shkëlqyeshëm preferojnë aktivitete që përfshijnë ndërveprim me njerëz të tjerë, duke vënë në pah shkathtësitë e tyre komunikuese.

Konkluzionet: Stili autoritativ/demokratik te prindërit, arrin të balancojë kërkesat ndaj fëmijëve duke dhënë ngrohtësi dhe duke respektuar pavarësinë e fëmijëve. Prindërimi i tillë rezulton te fëmijët në rritjen e ndjenjës së sigurisë, lumturisë, si dhe i aftëson në arritjen e qëllimeve tyre (Maccoby, 1992). Sipas rezultateve të përfituara në këtë hulumtim, ky lloj prindërimi qëndron në korrelacion të fuqishëm pozitiv me orientimin profesional investigues ($r=0,421$; $p<0.01$), që tregon se fëmijët e prindërve të cilët manifestojnë stilin autoritativ të prindërimit, kanë më shumë liri për të vepruar qoftë edhe duke mësuar nga pasojat e veprimeve, si dhe guxim për të hulumtuar rrethin dhe aftësitë e tyre.

Sa i përket motivit për arritje, hulumtuesit potencojnë se i njëjti luan një rol shumë të rëndësishëm në arritjen dhe suksesin e nxënësve. Gjithashtu, edhe rezultatet e këtij hulumtimi tregojnë se ekziston lidhshmëri statistikisht e rëndësishme mes motivit për arritje dhe orientimit profesional investigues ($r=0,243$; $p<0.05$). Nxënësit të cilët kanë nivel të lartë të motivit për arritje, manifestojnë nivele të larta të aftësisë hulumtuese, këmbënguljes në arritjen e qëllimeve, si dhe motiv për zhvillimin e tyre të mëtejshëm. Motivi për arritje, po ashtu qëndron në ndërlidhje të fuqishme pozitive me orientimit profesional social ($r=0,233$; $p<0.05$), e që tregon se këta nxënës më shumë angazhohen në aktivitete sociale, respektivisht më shumë preferojnë punën ekipore dhe kolektive. Në bazë gjjinore, ekzistojnë dallime në perceptimin e motivit për arritje, ku kjo variabël është më lartë e perceptuar te nxënëset ($t=5,16$; $df=103$; $p<0.01$).

Fjalët kyçe: *stilet e prindërimit, motivi për arritje, orientimi profesional, adoleshenca*

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJJA”

TERAPIA E TË FOLURIT TEK FËMIJËT ME IMPLANT KOKLEAR

MSc. Igresa DUKA. Logopede - Shqipëri

Abstrakti

Hyrje: Implantimi koklear trajtim i sigurt për fëmijët me humbje të rëndë deri të thellë të dëgjimit.

CI rivendosin funksionet e veshit të brendshëm dhe rrisin vetëdijen akustike të fëmijëve të shurdhër pre dhe post linguishtik. Por jo të gjithë individët me humbje dëgjimi dhe surdomut përfitojnë njëlloj nga implantimi i kësaj pajisjeje , pasi ka disa variabla, që duket se ndikojnë në mënyrë të drejtpërdrejtë në performancën gjuhësore pas implantimit.

Qëllimi: Qëllimi i këtij studimi është të nxjerre ne pah rëndësinë e SLP dhe llojeve të ndryshme të terapive të të folurit dhe sesi ndikojnë drejtpërdrejtë në performancën gjuhësore pas implantimit .

Qëllim kryesorë i SLP është rifitimi i aftësive gjuhësore dhe të të folurit që shkojnë paralelisht me rifitim të aftësive auditive.

Metodologjia: Për realizimin e këtij studimi është janë shqyrtuar literatura dhe studime të ndryshme për sa i përket efikasitetit dhe ndikimit që ka terapia e të folurit tek individët me CI .

Rezultatet: Rezultatet tregojnë se një qasje e rehabilitimit të të folurit multisensibël mund të përmirësojë performancën e perceptimit të të folurit te fëmijët e shurdhët , rezultatet konfirmojnë se vetëm implanti koklear nuk është i mjaftueshëm që një fëmijë të zhvillojë aftësitë e duhura të perceptimit të të folurit.

Konkluzioni: Përfitimi kryesor i CI është stimulimi artificial i sistemit të dëgjimit, i cili nxit reagimet akustike dhe zhvillimin e gjuhës së folur. Zhvillimi i gjuhës pas CI kërkon terapi që thekson dëgjimin dhe komunikimin oral.

Fjalet kyçe : Reagimet akustike , pre dhe post linguishtik , surdomut , implant koklear , implantim, dëgjimin dhe komunikimin oral.

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJIA”

**NGRITJA E STRATEGJIVE NDËRHYRËSE TË MËSIMDHËNËSVE NË
PARANDALIMIN E PËRDORIMIT TË SUBSTANCAVE NARKOTIKE TEK
ADOLESHENTËT**

PhD. Jonida HAXHIU. Psikologe – Shëndeti public – Tiranë - Shqipëri

Abstrakti

Hyrje: Adoleshenca konsiderohet si një moshë me risk të lartë për fillimin e drogës. Kjo sidomos të ndikimit tek komunitetit i moshatarëve, duke u kthyer në një model për ta. Nga ana tjetër, përdorimi dhe abuzimi me substanca, shoqërohet me një sërë pasojash negative në zhvillimin fizik sikurse dhe në shëndetin aktual. Varësia e abuzimi me droga, sidomos në adoleshencë, përbën një sfidë për ekspertë të shëndetit publik por edhe të shëndetit mendor

Qëllimi: Për këtë qëllim, u organizuan disa trajnime me mësues, nga shkolla të mesme, në disa qytete. Kjo ndërhyrje është menduar si efektive, për shkak të kohës që adoleshentët kalojnë në mjediset e shkollës ku kontakti me mësuesit merr një rëndësi të vecantë. Mësuesit nëpërmjet këtij trajnimi morën informacion mbi substanca të ndryshme psikotrope, efektet e tyre dhe zhvillimin e varësisë apo abuzimit me substanca.

Metodologjia: Secili trajnim ishte organizuar në mënyrë të tillë, që të ketë një kombinim të informacioneve shkencore të kohëve të fundit, me detyra praktike, punë në grup, etj. Kjo mënyrë synon dhënien e informacionit por edhe përvetësimin e tyre, në mënyrë që të jetë i përdorshëm dhe praktik.

Rezultatet: Parandalimi i përdorimit dhe abuzimit me droga në adoleshencë, sipas ekspertëve ka një impakt të konsiderueshëm, në nxitjen e stilit të shëndetshëm të jetës në adoleshencë, por edhe të dëshirës për arritje tek adoleshentët. Këto trajnime janë menduar e organizuar në këtë formë në mënyrë që të ndihmojnë mësuesit të pikasin situata të lidhura me përdorimin problematik të substancave tek nxënësit, gjë që do të mundësojë edhe ndërhyrje në kohë dhe më efektive tek ata nxënës që kanë probleme të varësisë nga droga apo të sjelljes së rrezikshme.

Konkluzionet: Nxënësit që kanë probleme të tilla, mund të ndihmohen të drejtohen të shërbimet e shkollës, psikolog apo punonjës social, apo edhe në shërbime më të specializuara për trajtimin e efektiv të varësisë apo abuzimit me substanca.

Fjalë kyçe: *parandalim, adoleshencë, varësi, abuzim, substanca*

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJË”
NDËRLIDHJA MES VETIMAZHIT TRUPOR DHE VETËVLERËSIMIT TEK
ADOLESHENTËT

MSc. Rrezarta HASMEGAJ. Psikologe klinik, këshillimi dhe mardhenisesh – Shqipëri

Abstrakti

Hyrje: Në sajë të zhvillimit të vullshëm dhe rikonstruktimit të organizmit, në moshën e adoleshencës, rritet shpejt interesi për paraqitjen vetjake të jashtme, kryesisht për një trup të bukur. Për shkak të rëndësisë së hipertrofizuar, adoleshenti i përjeton thellë të gjitha të metat fizike, qofshin reale apo imagjinare. Dispropocioni i pjesëve të organizmit, ngathtësia e levizjeve, të gjitha këto shkaktojnë hutim, ndjenjën e të qenit të pavlefshëm, mbyllien në vetvete si dhe mosbesim, gjë çon në një vetëvlerësim të ulët.

Qëllimi: Ky studim ka për qëllim të eksplorojë marrëdhënien ndërmjet vetimazhit trupor dhe vetëvlerësimit tek adoleshentët.

Metodologjia: Ky punim është mbështetur në dy drejtime, në drejtimin teorik (shqyrtimi i literaturës) dhe në atë të punës praktike (pyetëtori dhe fokus grupi)

Është përzjedhur një kampion rastësor prej 100 personash në qytetin e Shkodrës, të cilët i'u nënshtruan plotësimit të dy pyetësorëve, ku njëri mat vetimazhin trupor dhe tjetri vetëvlerësimin dhe 10 prej tyre morën pjesë në fokus grup.

Rezultatet: Nga 100 nxënësit që u morën në studim, 55% prej tyre treguan për vetimazh trupor pozitiv, ndërsa 45% treguan për vetimazh trupor negativ. Në nxënësit që shfaqën vetimazh trupor pozitiv, 18% e tyre treguan vetëvlerësim të lartë, 64% shfaqën vetëvlerësim normal dhe 18% shfaqën vetëvlerësim të ulët. Në 45 nxënësit që treguan për vetimazh negativ, 0% shfaqën vetëvlerësim të lartë, 33% vetëvlerësim normal dhe 67% vetëvlerësim të ulët. Nga 100 nxënësit që morën pjesë në studim, 10% prej tyre treguan për vetëvlerësim të lartë, 50% prej tyre për vetëvlerësim normal dhe 40% për vetëvlerësim të ulët.

Konkluzion: Rezultatet e studimit treguan që mes vetimazhit trupor dhe vetëvlerësimit të adoleshentëve ekziston një korrelacion pozitiv në kuptimin që një vetimazh trupor pozitiv kontribuon në një vetëvlerësim normal (të shëndetshëm) dhe një vetimazh trupor negativ në një vetëvlerësim negativ.

Fjalët kyçe: Vetimazh trupor, vetëvlerësim, adoleshentë.

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJIA”

**FENOMENOLOGJIA E TRAUMAVE E PACIENTËVE TË DIAGNOSTIKUAR ME
SKIZOFRENI – VUAJTJET INERTE PSIKIATRIKE**

MSc. Daniela HYSENI. Psikologe klinike - Qendra Spitalore Universitare "Nënë Tereza" - Tiranë - Shqipëri

Abstrakti

Hyrje: Pacientët e hospitalizuar në ambjentet e spitaleve psikiatrike, specifikisht pacientët me skizofreni jetojnë në botën e tyre brenda botës tonë. Popullata e diagnostikuar me çrregullimin skizofren ngelet shumë herë e pastudiuar duke mos evidentuar ngjarje jetësore të cilat, nëse do të studiohen do të ndihmojnë pacientët në vazhdimësinë e jetës së tyre.

Qëllimi: Qëllimi i këtij studimi është përshkrimi fenomenologjik i mënyrës sesi pacientët e diagnostikuar me çrregullimin skizofren shfaqin traumat e tyre në jetën e përditëshme.

Metodologjia: Për realizimin e këtij studimi u aplikua metodologjia cilësore fenomenologjike. Kampioni në këtë studim i përbërë prej 10 pacientësh u përzgjedh nga dy repartet e shërbimit kronik pranë Spitalit Psikiatrik “Ali Mihali”. Procedura e grumbullimit së të dhënave u realizua përmes metodës së triangulimit. Gjetjet u bazuan në shqyrtimin e kartelës klinike, administrimit të Pyetësorit Ndërkombëtar të Traumës (ITQ) dhe realizimit të dy intervistave gjysmë të strukturuar, të aplikuara tek pacientët dhe tek stafi multidisiplinar që ofron shërbim pranë Spitalit Psikiatrik.

Rezultatet: Rezultatet e studimit tregojnë se pacientët manifestojnë reagime emocionale, kognitive, sjellore dhe fizike përmes të cilave shfaqin traumën e tyre. Reagimet emocionale shprehen përmes frikës, fajit apo mohimit. Reagimet kognitive që shprehin traumën përfaqësohen nga simptoma si halucinacionet, deluzionet, disocimi dhe flashback. Përsa i përket reagimeve sjellore evidentohet impulsiviteti, sjelljet vetëdëmtuese dhe abuzimi me ushqimet. Ndërsa, reagimet fizike shpreheshin përmes shqetësimeve të gjumit.

Konkludim: Pacientët me skizofreni paraqesin një shumëllojshmëri reagimesh të mbivendosura dhe të ndërlikuara, të cilat influencojnë njëra – tjetrën. Në këtë rrjedhë evidentohet një shumëllojshmëri simptomash që ndërhyjnë tek njëra tjetra, të bashkuara nga faktorët siç janë ngjarjet traumatike dhe skizofrenia. Disa nga simptomat e skizofrenisë marrin baza shprehëse përmes ngjarjeve të ndryshme jetësore dhe manifestohen duke krijuar baza nga historiku dhe nga kërcënuesë të ndryshëm real dhe jo real.

Fjalët kyçe: trauma, skizofreni, pacient

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJIA”

INOVACIONET DIGJITALE NË PËRMIRËSIMIN E SHËNDETIT MENDOR.
SFIDAT DHE MUNDËSITË

PhD. Adelina KAKIJA.Psikologjet – Universiteti i Shkodres “Luigj Gurakuqi” – Shkodër – Shqipëri.
PhD. Bujanë TOPALLI. Punonjëse sociale - Universiteti i Shkodres “Luigj Gurakuqi” – Shkodër – Shqipëri.

Abstrakti

Hyrje: Në dekadat e fundit, zhvillimet teknologjike kanë ndryshuar në mënyrë të ndjeshme mënyrën se si kujdesi për shëndetin mendor ofrohet dhe menaxhohet, duke sjellë mundësi të reja për ndërhyrje efektive dhe të personalizuara.

Qëllimi: Ky studim synon të shqyrtojë rolin e inovacioneve digjitale në përmirësimin e shëndetit mendor, duke analizuar përfitimet, sfidat dhe potencialin e tyre për të ndikuar në qasjen dhe cilësinë e kujdesit mendor. Në një botë gjithnjë e më të digjitalizuar, përdorimi i teknologjive për shëndetin mendor ofron mundësi të reja, por gjithashtu paraqet pengesa që duhet të adresohen.

Objektivat:

1. Të identifikojë teknologjitë kryesore të përdorura për shëndetin mendor (aplikacionet, teleterapia dhe inteligjenca artificiale).
2. Të analizojë sfidat kryesore që përballen këto teknologji, si p.sh. privatësia, qasja dhe efikasiteti i trajtimeve.
3. Të shqyrtojë mundësitë që këto teknologji ofrojnë për përmirësimin e qasjes dhe personalizimit të kujdesit për shëndetin mendor.

Metodologjia: Ky punim përfshin një rishikim të literaturës ekzistuese mbi inovacionet digjitale në fushën e shëndetit mendor. Janë analizuar studime të mëparshme mbi efikasitetin e aplikacioneve dhe platformave të teleterapisë, duke vlerësuar përfitimet dhe sfidat e tyre. Gjithashtu, janë shqyrtuar praktikat më të mira dhe ndërhyrjet që kanë përfshirë përdorimin e teknologjive të avancuara, si inteligjenca artificiale dhe chatbot-et për terapi.

Rezultatet: Rishikimi tregon se inovacionet digjitale mund të përmirësojnë ndjeshëm qasjen në kujdesin mendor, sidomos për individët që përballen me barriera gjeografike dhe ekonomike. Megjithatë, sfidat e privatësisë dhe mbrojtjes së të dhënave janë të pranishme dhe kërkojnë rregullore më të forta. Gjithashtu, personalizimi i terapive përmes inteligjencës artificiale ofron

potencial për përmirësim të mëtejshëm të trajtimeve, por nevojiten studime të thelluara për të vlerësuar efektivitetin e plotë të këtyre ndërhyrjeve.

Konkluzion: Inovacionet digjitale kanë potencial për të transformuar fushën e shëndetit mendor, por zbatimi i tyre kërkon një qasje të kujdesshme që merr parasysh sfidat dhe pengesat aktuale. Për të siguruar përfitime maksimale, është e nevojshme të përmirësohen qasjet në shërbime, privatësia e të dhënave dhe ndërveprimi midis teknologjisë dhe profesionistëve të shëndetit mendor.

Fjalët kyçe: *Inovacione digjitale, Shëndeti mendor, Teleterapia, Inteligjenca artificiale (AI), Privatësia, Personalizimi i trajtimeve*

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJJA”

**PROCESIMI GJUHËSOR GESTALT TEK FËMIJËT ME ÇRREGULLIME TË
SPEKTRIT AUTIK**

Prof. Dr. Migena KIKA. *Neuropediatre – Universiteti i Mjekësisë – Fakulteti i Mjekësisë; Fakulteti i Shkencave Teknike Mjekësore; Universiteti Katolik "Zoja e Këshillit të Mirë" – Tiranë – Shqipëri.*
A. Bedeni, L. Konomi, M. Gusho, K. Kuka, E. Bashalli, Greis Kika. *Kids Health Clinic – Tiranë-Shqipëri.*

Abstrakti

Hyrje: Procesimi gjuhësor Gestalt është forma më e zakonshme e zhvillimit gjuhësor në fëmijët me ÇSA. Evidencat raportojnë se një përqindje rreth 75 - 90% e fëmijëve me autism zhvillojnë gjuhën e folur në këtë mënyrë. Kjo formë e zhvillimit gjuhësor mund të vërehet edhe në fëmijët neurotipikë por ata kalojnë fazat e procesimit gjuhësor Gestalt shpejt duke zhvilluar në mënyrë tipike gjuhën ekspresive.

Qëllimi: Të vlerësojë sa fëmijë verbalë me autism zhvillojnë gjuhën ekspresive në këtë mënyrë procesimi.

Metodat: U vlerësuan gjithsej 30 fëmijë me ÇSA të moshës 4 deri 10 vjeç. Të gjithë fëmijët ishin verbalë. Të gjithë fëmijët u vlerësuan jo vetëm për mënyrën e procesimit gjuhësor por edhe për stadin e procesimit Gestalt në të cilin janë. Testet gjuhësore tipike nuk mund të vlerësojnë fëmijët që procesojnë gjuhën sipas Gestalt. Për këtë qëllim për vlerësimin gjuhësor u përdorën “language samples” duke i vlerësuar në bazë të Natural Language Acquisition framework.

Rezultatet: 28 nga 30 fëmijët me ÇSA procesojnë gjuhën sipas Gestalt. Të gjithë fëmijët janë në stadin e parë dhe të dytë të procesimit Gestalt pra paraqesin ekolali të vonuar me fjalë teke dhe copëza gjuhe (scripting) dhe pjesërisht Gestalt me përzierje dhe ndarje të bloqeve më të mëdha të gjuhës në copëza më të vogla duke i përzier.

Përfundime: Një pjesë e madhe e fëmijëve me ÇSA procesojnë gjuhën sipas “Gestalt”. Në pjesën më të madhe të rasteve këta fëmijë paraqesin stadet 1 dhe 2 Gestalt duke rezultuar në cungim e vështirësi në komunikim e në kuptueshmëri të gjuhës. Ndërhyrja terapeutike në këto raste duhet të përqendrohet në elaborimin gjuhësor dhe kalimin në stade të tjera Gestalt duke rritur kështu cilësinë e komunikimit.

Fjalë kyçe: autizëm, terapi, gjuhë, procesimi gjuhësor gestalt, përvetësimi natyror i gjuhës

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJIA”

**ÇRREGULLIMET NË TË NGRËNË TEK FËMIJËT ME AUTIZËM DHE
REFLEKTIMET NUTRICIONISTE NË KËTË ÇRREGULLIM**

Prof. Dr. Migena KIKA. *Neuropediatre – Universiteti i Mjekësisë – Fakulteti i Mjekësisë; Fakulteti i Shkencave Teknike Mjekësore; Universiteti Katolik "Zoja e Këshillit të Mirë" – Tiranë – Shqipëri.*
Greis KIKA. *Kids Health Clinic – Tiranë – Shqipëri.*

Abstrakti

Hyrje: Çrregullimet e spektrit të autizmit janë një grup çrregullimesh të neurozhvillimit gjatë të cilave fëmija ka deficite në zhvillimin e komunikimit e ndërveprimin social dhe që karakterizohen nga interesa të kufizuara dhe sjellje përsëritëse. Teorikisht nuk ka ndryshime në nevojat nutriceionale të një fëmije me autism në dallim me atë me zhvillim neurotipik. Sido fëmijët me autism kanë shpesh çrregullime në të ngrënë kryesisht për shkak të çrregullimeve sensoriale që ata paraqesin.

Qëllimi: Qëllimi i studimit është të vlerësohen çrregullimet në të ngrënë si ARFID dhe të ushqyerit në mënyrë selektive në fëmijët me autism krahasuar me ata me zhvillim neurotipik si dhe efektet që mund të kenë këto çrregullime në nutricionin e fëmijëve me autism.

Metodat: Studimi është zhvilluar në 36 fëmijë të ndarë në dy grupe. 18 (n=18) fëmijë të diagnostikuar më çrregullime të spektrit të autizmit të moshavë 4 deri 8 vjeç dhe 18 (n=18) fëmijë të grupit të kontrollit pa probleme apo sëmundje shoqëruese. Përputhja e dy grupeve është bërë në bazë të faktorëve socioekonomikë, moshës, vendbanimit. Prindërit e fëmijeve plotësuan shkallët e vlerësimit të nutricionit dhe sjelljes për moshat pediatrike, pyetsori i sjelljeve gjatë ngrënies dhe pyetsori i eksperiencave sensoriale.

Rezultatet: 2 fëmijë (djem) në grupin e fëmijëve me ÇSA (11%) plotësonin kriteret për ARFID dhe 0 në grupin e kontrollit (0%). 11 fëmijë me autism (7 djem/4 vajza) rezultuan me problematika të të ushqyerit në Mënyrë Selektive/PE (61%) krahasuar me 9 (6 djem/3 vajza) të grupit të kontrollit (50%). Asnjë nga fëmijët në të dy grupet nuk ishte trajtuar me terapi sjellore apo të ndiqej nga një nutricionist për çrregullimet në të ushqyer.

Përfundime: ARFID dhe çrregullimet e të ushqyerit në mënyrë selektive/pe janë më të shpeshta në fëmijët me autism krahasuar me ata neurotipikë për shkak të çrregullimeve sensoriale që ata paraqesin. Kjo bën që një pjesë e fëmijëve me autism të mos marrin nutrientët e duhur (më pak se 20 lloje) ushqimesh dhe këto deficienca nutritive të ndikojnë në rritje,zhvillim. Pjesë e grupit multidisciplinar të trajtimit të fëmijëve me autism duhet të jetë dhe një nutricionist për të shtuar në dietë multivitaminat apo mineralet deficiente.

Fjalë kyçe: nutricion, autism, ARFID, fëmijë, të ushqyerit në mënyrë selektive (PE)

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJIA”

ROLI I SHËNDETIT MENDOR NË VENDIN E PUNËS

MSc. Zana LIPOVECI KASTRATI, Psikologe - Pejë

Abstrakti

Hyrje: Shëndeti mendor përfshin mirëqenien emocionale, psikologjike dhe sociale, duke ndikuar në njohjen, perceptimin dhe sjelljen. Po ashtu, përcakton se si një individ e përballon stresin, marrëdhëniet ndërpersonale dhe marrjen e vendimeve. Shëndeti mendor në punë po merr edhe më shumë rëndësi për kulturën e kompanisë pas pandemisë Covid -19. Midis të rriturve të punësuar, ankthi, depresioni dhe çrregullimet tjera janë problemet më të zakonshme të shëndetit mendor. Rreziqet për shëndetin mendor, të quajtura edhe rreziqe psikosociale, mund të lidhen me përmbajtjen e punës ose orarin e punës, karakteristikat specifike të vendit të punës ose mundësitë për zhvillimin e karrierës ndër të tjera. Gjatë viteve të fundit, mjediset tona të punës kanë ndryshuar në mënyra që do të kishin qenë të vështira për t'u imagjinuar një brez më parë. Teknologjitë e reja të komunikimit dhe zgjerimi i aksesit në internet na mundësojnë të punojmë jashtë vendit të punës në pothuajse çdo kohë të ditës apo natës. Rritja e konkurrencës nga e gjithë bota ka çuar në rritjen e presionit për efikasitetin e kostos dhe rritjen e produktivitetit. Shumë faktorë ndikojnë në shëndetin mendor të punonjësve. Çështjet organizative përfshijnë praktikën e dobët të komunikimit ndërmjet stafit, pjesëmarrjen e kufizuar në vendim-marrje, orët jo të lehta të punës me teknologji të avansuar dhe mungesën e kohezionit ekipor. Humbjet e produktivitetit për shkak të problemeve të shëndetit mendor janë kuantifikuar në disa studime. Kërkimet tregojnë se ka më shumë punëtorë që mungojnë në punë për shkak të stresit dhe ankthit sesa për shkak të sëmundjeve fizike ose dëmtimeve.

Qëllimi: Qëllimi i këtij shqyrtimi është të identifikojë faktorët që pengojnë ose nxisin shëndetin mendor dhe mirëqenien e punonjësve në tre nivelet e ndërlidhura makro- meso- dhe mikro-nivel, dhe të identifikojë pasojat e shëndetit mendor të punonjësve. Hulumtimi do të mbështet lidhjen midis çrregullimeve të shëndetit mendor dhe uljes së produktivitetit dhe efikasitetit në punë, duke shkaktuar me shumë mungese, jo prezence në punë dhe gjendje jo të duhur emocionale me pasojat në punë dhe familje !

Metodologjia: Metodologjia e perdorur per hulumtim do te jete metoda krahasuese, metaanalize, metoda pershkruese, ne te dhëna primare dhe sekondare. Do të përdoret metodat e anketimit (dikund rreth 1000 punonjes) dhe rezultatet do te perpunohen ne SPSS. Poashtu do te kete metaanalize te hulumtimeve boterore dhe Organizates Boterore te shendetesise lidhur me kete teme !

Rezultatet e pritura: Me këtë hulumtim dhe të gjeturat që dalin prej tij synohet të ofrohen njohuritë themelore të përcaktimit të ndikimit te faktoreve te ndryshem ne shendetin mendor ne pune që pasojnë me ne renien e Produktivitetit , humbjen e vendit të punës dhe gjendjen jo te duhur emocionale në përgjithësi. (variabel 1000 pjesmarres)

Konkluzionet: Në fund do të provohet të nxirren përfundimet që dalin nga shqyrtimet e punimit, metanalizes dhe hulumtimit që do të tregojnë dhe do të jenë rekomandime plotësuese dhe orientuese në kete teme .Pakësimi i mirëqenies emocionale mes stafit mund të kontribuojë në rritjen e shëndetit mendor dhe shqetësimeve të stresit. Prandaj është jetësore që personeli të kuptojë faktorët që ndikojnë në shëndetin mendor . Kjo do të lehtësoj edhe ne njohjen dhe mundesine e intervenimit te sakte te kujdesit per Shendetin mendor ne ambientet e punes dhe në mënyrë të drejtë të personelit të tyre. Kuptimi dhe mbështetja e shëndetit mendor në vendin e punës ndihmon në krijimin e një mjedisi pune gjithpërfshirës, të lumtur, të shëndetshëm dhe të motivuar ku përfitojne te dy palet .

Fjalët kyqe : shëndet mendor, produktivitet, shërbimet e shëndetit mendor në vendin e punës, emocionet, ndërhyrjet e menaxhimit të stresit në punë, ankthi ...

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJIA”

ROLI I FAKTORËVE PSIKOLOGJIKË DHE SHOQËRORË NË FORMËSIMIN E MARRËDHËNIEVE FAMILJARE. NJË VËSHTRIM MBI SHOQËRINË SHQIPTARE

PhD. Ilva LAMAJ. Psikologe - Universiteti “Ismail Qemali” Vlorë – Shqipëri

Abstrakti

Hyrje: Marrëdhëniet familjare formësohen nga një ndërveprim kompleks i faktorëve psikologjikë dhe shoqërorë, të cilët ndikojnë në komunikim, lidhjet emocionale dhe stabilitetin e përgjithshëm familjar.

Qellimi: Ky punim shqyrton se si shëndeti mendor i individit, rregullimi emocional dhe stilet e lidhjes kontribuojnë në cilësinë e marrëdhënieve brenda familjeve. Çështjet psikologjike, si depresioni, ankthi dhe traumat e pazgjidhura, mund të ndikojnë negativisht në ndërveprimet familjare, duke shkaktuar tërheqje, keqkuptime dhe konflikte (Gottman & Notarius, 2000). Teoria e lidhjes thekson më tej se marrëdhëniet e hershme me kujdestarët ndikojnë në modelet emocionale që vazhdojnë gjatë gjithë jetës, duke ndikuar në mënyrën se si anëtarët e familjes lidhen me njëri-tjetrin (Ainsworth, 1989). Faktorët shoqërorë, duke përfshirë stresin ekonomik, pritshmëritë shoqërore dhe praninë ose mungesën e sistemeve mbështetëse të jashtme, luajnë gjithashtu një rol të rëndësishëm në dinamikën familjare. Paqëndrueshmëria financiare, për shembull, mund të rrisë tensionet brenda një familjeje, duke përkeqësuar konfliktet dhe duke zvogëluar afërsinë emocionale (Karney & Bradbury, 2005). Normat kulturore shpesh i vendosin presion anëtarëve të familjes që të përshtaten me role dhe sjellje të caktuara, çka mund të krijojë përplasje kur qëllimet apo vlerat personale devijojnë nga këto pritshmëri (Hofstede, 2001). Mbështetja shoqërore nga familja e zgjeruar ose burimet e komunitetit është thelbësore për të zbutur efektet negative të stresit, duke nxitur rezistencën dhe mirëqenien emocionale në sistemet familjare (Berkman & Glass, 2000).

Konkludim: Ky punim thekson rëndësinë e kuptimit të ndikimeve psikologjike dhe shoqërore mbi marrëdhëniet familjare për të zhvilluar ndërhyrje efektive. Profesionistët e shëndetit mendor, edukatorët dhe politikëbërësit mund të përdorin këto njohuri për të krijuar mjedise mbështetëse që promovojnë dinamikë më të shëndetshme familjare dhe përmirësojnë mirëqenien individuale.

Fjalë kyçe: marrëdhënie familjare, shëndet mendor, teoria e lidhjes, stresi ekonomik, komunikimi, mbështetje shoqërore, faktorë psikologjikë

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombetar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJA”
PIKETA NË ZHVILLIMIN E KONSULTIMEVE PRINDËR-FËMIJË 0-5 VJEÇ

Dr. Xhezide LUMI. Psikiatre dhe Psikoterapist për Fëmijë, Adoleshentë dhe Familje – Zvicër

Abstrakt

- Triangulimi dhe komunikimi triadik
- Konsultime psikiatrike gjinekologjike dhe udhëzime mbi depresionin peripartum
- Klasifikimi ndërkombtare Diagnostik DC.0-5
- Modeli i piramidës: koncepti i rastit
- Ndërveprimi prind-fëmijë

Qëllimi: Vëzhgimi i interaktionit prindër-fëmijë, përkrahja dhe përmirësimi i bashkveprimit nënë-fëmijë, përfshirja atërore tek fëmiju me nënë depressive, qasja e hershme (me kohë) ndaj psikopatologjisë së prindërve.

Përkrahja në rritjen e mundësisë, që fëmiju të rritet në një ambient social e emocional të shëndetshëm.

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJJA”

VLERËSIMI NEUROPSIKOLOGJIK TEK FËMIJËT

PhD. Giovanni MASCIARELLI. Neuropsikolog – Itali.

Abstrakti

Vlerësimi neuropsikologjik tek fëmijët është një proces kompleks i zgjidhjes së problemeve dhe nuk është thjesht një përmbledhje e rezultateve të marra nga një listë testesh.

Historikisht, ka pasur qasje të ndryshme për vlerësimin e klientëve nga këndvështrimi neuropsikologjik: nga përdorimi i një baterie fikse testesh, deri tek përdorimi i një qasjeje të orientuar nga procesi. Për më tepër, në praktikën klinike, vlerësimi neuropsikologjik duhet të udhëheqë trajtimin, duke marrë parasysh nevojat dhe funksionimin adaptiv të pacientit.

Fjalë kyçe: vlerësimi neuropsikologjik i fëmijëve, pragmatika e gjuhës, analiza e bisedave, njohja sociale, rehabilitimi kognitiv, zhvillimi i komunikimit.

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJJA”

INKLUZIONI PSIKOSOCIAL DHE KOMPLEMENTARITETI MES SFIDAVE
AKTUALE DHE PERSPEKTIVAVE TË SHËNDETIT MENDOR

Prof. Dr. Musa MUSAI. UT, Tetovë - Psikolog – Maqedonia e Veriut.
Prof. Dr. Qufli OSMANI. UBT, Prishtinë - Psikolog - Kosovë

Abstrakti

A është thënë fjala e fundit nga ana e ekspertëve dhe botës akademike lidhje me shëndetin mendor?

Qellimi: Bota e punonjësve të shëndetit mendor qofshin ata profesionist ose akademik, aplikuesit (praktikuesit, zbatuesit) ndër vite janë duke bërë gërshetimin e dijeve rreth shëndetit mendor dhe praktikave më të mira të kësaj fushe, marrë parasysh aktualitetin e vet fenomenit në kornizat e jetës shoqërore. Për vet faktin se dijet shkencore dhe praktikat e ndërthurura për sa i përket trajtimeve lidhje me shëndetin mendorë shtrojnë nevojën për zhvillimin e kompetencave, integritet të dijes dhe praktikës të të gjithë atyre që kanë vendosur të merren me çështjen sa sensitive aq edhe sfiduese për fenomenet në fjalë.

Metodologjia: Studimi i literaturës lidhje me problematikat e shëndetit mendorë ofron një gamë të tërë njohurish dhe konstatimesh se akoma nuk është thënë fjala e fundit lidhje me problematikën në fjalë. Ndaj nisur nga ky fakt edhe punimi në fjalë synon që përmes analizave të literaturës dhe praktikave pozitive të ofroj qasjen objektive ndaj gjendjes aktuale të shëndetit mendor si dhe të kanalizoj perspektivën drejt etablimit të tij. Divergjencat në sistemin e dijeve sa i përket shëndetit mendor, kriteret mbi vlerësimin, shumëllojshmërinë e praktikave të zbatuara deri më tani, qasjes institucionale jo të unifikuar etj. punonjësën e shëndetit mendor e vendosin para një udhëkryqi me perspektive konfuze.

Rekomandimet e dala nga ky punim shkojnë në favor të sigurimit të një qasje ideografike dhe pragmatike e cila si e tillë ofron një perspektivë integruese dhe shtron nevojën për unifikimin dhe fuqizimin institucional të dy aktorëve të përfshirë në fushveprimin kundrejt shëndetit mendor: të atij akademik dhe praktikë si dhe ndërmarrjen e hapave konkrete dhe koherente në një perspektivë afatshkurte.

Fjalët kyçe: shëndeti mendor, inkluzioni psikosocial, praktikat pozitive, unifikimi institucional i praktikave të shëndetit mendor

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombetar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJJA”

**NDËRLIDHJA MES INTELIGJENCËS EMOCIONALE, DJEGIES PROFESIONALE
(BURNOUT) DHE EFIKASITETIT NË PUNË TEK MËSIMDHËNËSIT E
SHKOLLAVE TË MESME**

PhD. Cand. Dorentina MURTURI. Psikologe klinike – Kosovë

Abstrakti

Hyrje: Inteligjenca emocionale e mësimitdhënësve (IE) njihet gjithnjë e më shumë si një faktor kritik në mirëqenien profesionale dhe efektivitetin në klasë.

Qëllimi: Ky studim ka për qëllim investigimin e marrëdhënien midis IE në tejlohdhjen/djegien profesionale të mësimitdhënësve dhe efektivitetin e mësimitdhënies, duke përdorur një qasje të metodave të përziera, për të fituar një kuptim gjithëpërfshirës të kësaj ndërlidhje.

Metodologjia: Në këtë studim ndërsektorial, është përdorur Testi i vetë-raportimit të inteligjencës emocionale Schutte (SSEIT) për të matur IE, Inventari i Maslach (MBI) për të vlerësuar tejlohdhjen/djegien profesional dhe Shkalla e Efektivitetit të Mësimitdhënësve (TES), për të vlerësuar efektivitetin e mësimitdhënies nga 202 mësimitdhënës nga shkollat e mesme të ulta dhe të larta të Kosovës, përzgjedhur në mënyrë rastësore.

Rezultatet: Nga analizat sasiore u gjet korrelacion negativ, në mes të IE dhe dimensioneve të tejlohdhjes/djegies profesionale - rraskapitjes emocionale, depersonalizimit dhe arritjeve të reduktuara personale. Nivelet më të larta të EI u shoqëruan me nivele më të ulëta të rraskapitjes emocionale dhe depersonalizimit, si dhe me ndjenja më të forta të arritjeve personale. Mësimitdhënësit me EI më të lartë, demonstruan efektivitet më të lartë të mësimitdhënies, karakterizuar nga përmirësimi i menaxhimit të klasës, angazhimit të studentëve dhe strategjive mësimore. Të dhënat cilësore nga pyetjet e hapura mbështetën këto gjetje, duke zbuluar se mësimitdhënësit me EI më të lartë kishin aftësi më të mira të menaxhimit të stresit, ndërveprime më pozitive nxënës-mësimitdhënës dhe një ndjenjë më të madhe të arritjeve profesionale.

Rekomandimet: Këto gjetje theksojnë rolin kritik të inteligjencës emocionale (IE) në reduktimin e djegies/tejlodhjes profesionale dhe përmirësimin e efektivitetit të mësimitdhënies, duke mbështetur domosdoshmërinë për integrimin e zhvillimit të IE në programet e trajnimit të mësimitdhënësve.

Fjalët kyçe: Inteligjenca emocionale, djegia profesionale e mësimitdhënësve, efektiviteti i mësimitdhënies, mjediset e shkollës

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombetar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJJA”

NDIKIMI I ART-TERAPISË NË REDUKTIMIN E STRESIT TË PERCEPTUAR DHE PËRFITIMET E SAJ NË SHËNDETIMIN MENDOR TË PERSONAVE ME AFTËSI TË KUFIZUARA

MSc. Erolina MORINA. Psikologe klinike - Kosovë

Abstrakti

Hyrje: Ky studim synon të vlerësojë ndikimin e art-terapisë në stresin e perceptuar dhe përfitimet tjera të mundshme në shëndetin mendor të personave me aftësi të kufizuara.

Qëllimi: Qëllimi i këtij studimi është të vlerësojë ndikimin e art-terapisë në reduktimin e stresit të perceptuar dhe përfitimet e saj në shëndetin mendor të personave me aftësi të kufizuara, duke analizuar përmirësimet në funksionimin e tyre emocional, social dhe personal. Përmes art-terapisë në grup këta individë e kanë mundësinë të eksplorojnë ndjenjat e tyre në mënyrë jo-verbale dhe verbale, të zhvillojnë aftësi të reja dhe të përmirësojnë funksionimin e tyre emocional dhe social.

Metodologjia: Në këtë studim, ne kemi vlerësuar nivelin e stresit të perceptuar te 12 pjesëmarrës para dhe pas një cikli seancash të art-terapisë për pesë muaj, dy herë në javë, gjithësej 26 seanca grupore. Vlerësimi është kryer përmes një shkalle të standardizuar të stresit të perceptuar, me një maksimum prej 40 pikësh dhe një testi për përfitimet e mundshme specifike personale.

Rezultatet: Pas përfundimit të seancave të art-terapisë, vlerësimi u përsërit, dhe rezultatet treguan një përmirësim të dukshëm të nivelit të stresit të perceptuar. Rezultatet e studimit tregojnë se art-terapia ka një ndikim pozitiv dhe të dukshëm në mirëqenien e pjesëmarrësve. Funksionimi i përditshëm dhe ai emocional-social u përmirësua ndjeshëm për shumicën e pjesëmarrësve, me 8 prej tyre që raportuan përmirësim të madh në jetën e përditshme dhe 10 që raportuan përmirësime në funksionimin emocional dhe social. Në lidhje me përmirësimet në fusha specifike personale, të gjithë pjesëmarrësit raportuan rritje të vetëbesimit, përmirësim të imazhit për veten, dhe aftësi më të mëdha për të përballuar kufizimet e tyre.

Konkluzionet: Në përfundim, art-terapia del të jetë një qasje efektive për përmirësimin e shëndetit mendor dhe mirëqenies së personave me aftësi të kufizuara, duke ofruar përfitime të rëndësishme në funksionimin e tyre të përditshëm dhe atë emocional si dhe menaxhimin e stresit.

Fjalë kyçe: *shëndet mendor, persona me aftësi të kufizuara, stres, art terapi, terapi grupore*

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombetar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJJA”

**REFLEKTIMET E DIMENSIONEVE TË STILEVE TË PRINDËRIMIT NË VETË-
VLERËSIMIN E INDIVIDIT**

MSc. Elisja REXHO, Psikologe e këshillimit - Shqipëri

Abstrakti

Hyrja: Në këtë studim është trajtuar lidhja mes vetë-vlerësimit dhe dimensioneve të stileve të prindërimit.

Qëllimi : Qëllimi i këtij studimi është të tregojë që dimensionet e stileve të prindërimit lidhen me vetë-vlerësimin e fëmijës. Dimensionet e stileve të prindërimit që janë studiuar në këtë punim janë: lejues, autoritar dhe autoritativ. Nga hulumtimet e bëra rezulton se dimensionet e stileve të prindërimit lidhen me vetë-vlerësimin, ku përkatësisht dimensionin lejues dhe autoritativ lidhet me rritjen e vetë-vlerësimit, ndërsa dimensionin autoritar lidhet me uljen e vetë-vlerësimit.

Metodologjia: Për këtë studim janë përdorur dy teste, testi PAQ për stilet e prindërimit dhe testi i Rosenberg për vetë-vlerësimin. Në këtë studim kanë marr pjesë 116 persona, ku 103 janë femra dhe 13 meshkuj. Për të parë nëse hipotezat e përdorura në këtë studim janë vërtetuar ose jo është përdorur programi SPSS. Për sa i përket hipotezës bazë e cila ka të bëjë me lidhjen që kanë dimensionet e stileve të prindërimit me vetë-vlerësimin është vërtetuar pjesërisht pasi nga rezultatet del që dimensionin autoritar nuk ka një lidhje korrelacionale me vetë-vlerësimin.

Rezultatet: Në bazë të të dhënave të nxjerra nga rezultatet e programit SPSS ka rezultuar se midis vetë-vlerësimit dhe dimensionit lejues të stileve të prindërimit ka një lidhje korrelacionale negative mes tyre. Që do të thotë se, sa më lejues të jenë prindërit aq më vetë-vlerësim të ulët kanë fëmijët. Për dimensionin autoritativ ka rezultuar një lidhje sinjifikante në kufi me vetë-vlerësimin. Kjo lidhje është krijuar vetëm me nënën. Pra një nënë autoritative sjellë rritje të vetë-vlerësimit të fëmijës. Për lidhjen mes dimensionit autoritar dhe vetë-vlerësimit në bazë të rezultateve të të dhënave nuk është rezultuar një lidhje korrelacionale mes tyre. Në bazë të studimeve të bëra rezulton se ky rezultat mund të vijë si pasojë e faktit që fëmijët nuk i shohin prindërit e tyre sot si autoritar.

Konkluzioni: Nga ky studim arrijmë në konkluzionin se lidhja midis dimensionave të stileve të prindërimit dhe vetë-vlerësimit varet nga mënyra sesi prindërit sillen me fëmijët e tyre, pra

dimensionin e stileve prindërimi që përdorin me ta. Nga analiza e bërë hipoteza e parë e cila ka të bëjë me lidhjen midis vetë-vlerësimit dhe dimensioneve të stileve të prindërimit vërtetohet pjesërisht pasi nga rezultatet nuk është krijuar një lidhje korrelacionale mes dimensionit autoritar dhe vetë-vlerësimit. Përsa i përket hipotezës së dytë: në bazë të të dhënave të analizës së bërë ,të cilat tregojnë ndryshimet gjinore të prindërve dhe mënyrat sesi ata i rrisin fëmijët e tyre, kjo hipotezë vërtetohet pjesërisht, pasi në kontekstin Shqipëtar vetëm dimensionin autoritativ i nënës ka treguar lidhje sinjifikante në kufi me vetëvlerësimin. Hipoteza e tretë për dimensionin lejues është vërtetuar por ka krijuar një lidhje korrelacionale negative që do të thotë se sa më lejues të jenë prindërit aq më vetë-vlerësim të ulët do të kenë fëmijët. Hipoteza e katërt e cila ka të bëjë me lidhjen e dimensionit autoritativ dhe vetë-vlerësimit, e cila ka krijuar një lidhje sinjifikante në kufi me nënën, që do të thotë se një nënë autoritative sjellë rritje të vetë-vlerësimit dhe hipoteza e fundit nuk është vërtetuar sepse nuk është krijuar një lidhje korrelacionale.

Fjalët kyçe: dimensionet, vetë-vlerësimi, fëmijët.

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJIA”

**KORRELACIONI MIDIS VARENIS TË MEDIAVE SOCIALE, VETËVLERËSIMIT
DHE IMAZHIT TË TRUPIT TEK TË RINJTË MESHKUJ 18-25 VJEÇ**

Jehona RUHANI, Psikologe- Kosovë

Abstrakti

Hyrje: Rritja e mediave sociale ka revolucionarizuar komunikimin, duke ofruar platforma për ndërveprim, argëtim dhe vetëshprehje. Megjithatë, përdorimi i tepruar i mediave sociale ka ngritur shqetësime në lidhje me lidhjet e mundshme me mirëqenien mendore. Ky studim fokusohet në kuptimin e marrëdhënies midis varësisë nga mediat sociale, vetëvlerësimit dhe perceptimit të imazhit të trupit tek meshkujt e rinj të moshës 18-25 vjeç, një demografi e nënhulumtuar.

Qëllimi: Qëllimi kryesor i këtij studimi është të hetojë korrelacionet midis varësisë nga mediat sociale, vetëvlerësimit dhe perceptimit të imazhit të trupit tek meshkujt e rinj të moshës 18-25 vjeç.

Metodologjia: Ky studim kuantitativ përdori një dizajn korrelacional. Të dhënat u mbledhën nga 19 pjesëmarrës përmes anketave duke përdorur Shkallën e Vetëvlerësimit të Rosenbergut (RSES), Shkallën e Varësisë nga Mediat Sociale të Bergenit (BSMAS), dhe Vlerësimin e Trupit për Adoleshentët dhe të Rriturit (BESAA). Koeficientët e korrelacionit të Pearson-it u llogaritën për të vlerësuar marrëdhëniet midis variablave.

Rezultatet: Analiza nuk tregoi ndonjë korrelacion statistikisht të rëndësishëm midis variablave. Më konkretisht, korrelacioni midis vetëvlerësimit dhe varësisë nga mediat sociale ishte pozitiv i moderuar ($r = .417$, $p > .05$), korrelacioni midis vetëvlerësimit dhe imazhit të trupit ishte negativ i dobët ($r = -.213$, $p > .05$), dhe korrelacioni midis varësisë nga mediat sociale dhe imazhit të trupit ishte shumë i dobët ($r = .075$, $p > .05$).

Konkluzioni: Këto rezultate sugjerojnë se marrëdhëniet midis varësisë nga mediat sociale, vetëvlerësimit dhe imazhit të trupit janë komplekse dhe të lidhura me faktorë individualë dhe kontekstualë. Hulumtimet e ardhshme duhet të përfshijnë mostra më të mëdha dhe më të larmishme për të marrë njohuri më të thella mbi këto marrëdhënie.

Fjalë kyçe: Mediat sociale, vetëvlerësim, imazh trupor, meshkuj të rinj, studim kuantitativ, varësia

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombetar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJJA”

RËNDËSIA E PSIKOTERAPISË NË TERAPINË SUBSTITUIVE ME AGONISTË TË OPIOIDEVE TEK TË VARURIT NGA HEROINA: MODELET E PARTNERITETIT HOLISTIK NË TRAJTIMIN E KËTYRE PACIENTËVE NË ZVICËR

Dr. Valbona MIFTARI. Specialiste në psikiatri dhe psikoterapi. Mjeke kryesor në Departamentin e Varësive, PDAG – Zvicër.

Abstrakt

Qëllimi i këtij abstrakti është të theksojë rëndësinë e integritit të psikoterapisë në trajtimin e varësisë nga heroina tek terapia substitutive me agonistë të opioideve, duke shqyrtuar modelin e Zvicrës si një shembull të suksesshëm në këtë fushë.

Ai synon të:

- shpjegojë se si psikoterapia, kur kombinohet me terapi substitutive, kontribuon në një qasje më të plotë dhe efektive për trajtimin e varësisë nga heroina.
- shpjegojë se si Zvicra ka zhvilluar dhe implementuar një model të integruar të trajtimit që përfshin psikoterapinë dhe terapinë substitutive, dhe se si ky model mund të shërbejë si një udhëheqës për praktikën në nivel evropian dhe më gjerë.
- ilustron qasjen holistike të Zvicrës e cila përfshin bashkëpunimin e profesionistëve të ndryshëm dhe integrimin e trajtimeve të ndryshme, gjë e cila ndihmon në përmirësimin e rezultateve për pacientët dhe në luftën kundër varësisë.
- Të ofrojë njohuri dhe rekomandime për profesionistët dhe vendimmarrësit në fushën e trajtimit të varësisë, bazuar në sukseset dhe praktikën e provuara në Zvicër.

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJIA”

**LIDERI TRANSFORMUES DHE HAPJA NDAJ PËRVOJËS: NXITJA E
INOACIONIT PËRMES TIPAREVE TË PERSONALITETIT**

PhD. Cand. Anita SADIKAJ – Psikologe kliniket – UBT, Prishtinë, Kosovë

PhD. Cand. Zehra SAITI – Shkup, Maqedoni e Veriut.

Abstrakti

Hyrja dhe qëllimi: Ky studim shqyrton marrëdhënien midis liderit transformues dhe tiparit të personalitetit, siç është hapja ndaj përvojës, te punonjësit e Universitetit të Biznesit dhe Teknologjisë (UBT), ku fokusimi kryesor është ndikimi i këtyre dy faktorëve në inovacionin e ekipit.

Metodologjia: Për realizimin e këtij studimi, u përdor një dizajn kërkimor kuantitativ, ku u mbledhën të dhëna nga 130 punonjës. Të dhënat u grumbulluan përmes Pyetësorit Multifaktor të Liderit (MLQ), i cili vlerëson sjelljet e liderit transformues, dhe Inventarit të Pesë së Mëdhe të Faktorëve (BFI), i cili mat tiparet e personalitetit, me theks të veçantë në hapjen ndaj përvojës. Analizat statistikore u realizuan duke përdorur korrelacionin Pearson dhe regresionin e shumëfishtë, me ndihmën e softuerit SPSS. Kjo qasje e lejon të studiohet lidhja midis karakteristikave të liderit dhe tipareve të personalitetit, si dhe ndikimi i tyre në inovacionin e ekipit.

Rezultatet: Në analizën statistikore gjetëm një korrelacion të fortë pozitiv midis liderit transformues dhe hapjes ndaj përvojës ($r = 0.67$, $p < 0.01$). Për më tepër, lideri transformues kishte një lidhje të rëndësishme me inovacionin e ekipit ($r = 0.74$, $p < 0.01$), ndërsa hapja ndaj përvojës gjithashtu tregoi një korrelacion pozitiv me inovacionin e ekipit ($r = 0.61$, $p < 0.01$). Analiza e regresionit shumëfishor vuri në dukje sesi lideri transformues ($\beta = 0.48$, $p < 0.001$) ashtu edhe hapja ndaj përvojës ($\beta = 0.31$, $p < 0.001$) parashikuan në mënyrë të rëndësishme inovacionin e ekipit, duke shpjeguar 36% të variancës në rezultatet e inovacionit. Këto gjetje tregojnë se si këta dy faktorë kontribuojnë në krijimin e një ambienti të favorshëm për inovacion.

Përfundim: Roli i liderit transformues dhe hapja ndaj përvojës janë thelbësore për përmirësimin e inovacionit të ekipit në UBT. Rezultatet sugjerojnë nevojën për programe zhvillimi të liderëve që fokusohen në këto karakteristika, të cilat do të kontribuonin në performancën organizative dhe krijimin e një ambienti më inovativ.

Fjalët kyçe: *Lideri Transformues, Hapja ndaj Përvojës, Personaliteti, Ekipi Inovativ, UBT.*

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJIA”

SFIDAT E SHËNDETIT MENDOR NË EPOKEN DIGITALE

PhD. Klarida RRAPAJ, Psikologe. Tutor për Fakultetin e Psikologjisë në Universitetin Campus në Romë – Itali.

Abstrakti

Hyrje: Në epokën digjitale, përdorimi i teknologjisë ka ndikuar ndjeshëm në aspektet e ndryshme të jetës sonë, përfshirë shëndetin mendor. Rritja e përdorimit të mediave sociale ka sjellë me vete një sërë sfidash që kërkojnë vëmendje të veçantë.

Qëllimi: Ky prezantim ka për qëllim të shqyrtojë ndikimin e teknologjisë në shëndetin mendor, duke identifikuar problemet kryesore që lidhen me përdorimin e mediave sociale, si ankthi dhe depresioni, dhe të ofrojë strategji për përmirësimin e shëndetit mendor në këtë kontekst.

Metodologjia: Përmes një analize të literaturës ekzistuese dhe studimeve të rasteve, do të shqyrtojmë mënyrat se si teknologjia ndikon në shëndetin mendor. Do të përdorim gjithashtu anketat dhe intervistat me individë të prekur nga këto probleme për të mbledhur të dhëna të vlefshme.

Rezultatet: Rezultatet e hulumtimit tregojnë se përdorimi i tepruar i mediave sociale është i lidhur me nivele më të larta të ankthit dhe depresionit. Pjesëmarrësit kanë raportuar ndjenja izolimi dhe presioni social si pasojë e përmbajtjeve digjitale.

Konkluzionet: Duke marrë parasysh sfidat e shëndetit mendor në epokën digjitale, është e rëndësishme të zhvillojmë strategji efektive për të menaxhuar përdorimin e teknologjisë dhe për të promovuar mirëqenien mendor. Kjo do të ndihmojë në krijimin e një mjedisi më të shëndetshëm dhe mbështetës për individët në shoqërinë tonë.

Fjalë kyçe: shëndeti mendor, teknologji, media sociale, ankthi, depresioni.

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJIA”

VETËDËMTIMET TRUPORE NË PSIKIATRI

Dr. Arlind ZEQRIRI. – Njesia emergjente - Kosovë

Abstrakti

Hyrja: Vetëdëmtimet është një gjetje relativisht e zakonshme në praktikën psikiatrike dhe mjeko-ligjore dhe është përkufizuar si dëmtim i qëllimshëm i trupit pa qëllim vetëvrasës. Kjo sjellje konsiderohet një çështje globale e shëndetit publik dhe është e zakonshme në popullatën e përgjithshme (2.9% - 41.5%).

Qëllimi: Qëllim i këtij hulumtimi është analizimi i të dhënave statistikore për numrin e rasteve të regjistruara me dëmtime të vetëshkaktuara në Klinikën e Psikiatrisë në QKUK gjatë vitit 2021, në Prishtinë.

Metodologjia: Punimi është i llojit retrospektiv. Të dhënat e pacienteve janë marrë nga protokollat e Klinikës së Psikiatrisë në Prishtinë. Në kuadër të dhënave bëjnë pjesë: moshë, gjinia, statusi martesor, statusi i punësimit, muaji i paraqitjes, mekanizmi i lëndimit dhe pozita anatomike e lëndimit. Rezultatet janë analizuar përmes programeve kompjuterike si SPSS.

Rezultatet: Gjatë vitit 2021, në Klinikën e Psikiatrisë, në QKUK, në Prishtinë, u regjistruan gjithsej 60 raste me dëmtime të vetëshkaktuara. 26 prej tyre apo 43.3% ishin meshkuj, ndërsa 34 raste ishin të gjinisë femrore apo 56.7%. Moshë mesatare e rasteve të regjistruara \pm DS ishte 32.18 ± 10.513 vjeç. Grupmosha më e prekur ishte ajo 26 – 40 vjeç, me 23 raste gjithsej apo 38.3%. Nga 60 rastet e regjistruara, 33 prej tyre (55.0%) ishin beqar/e. Pjesa më e madhe e rasteve të paraqitura në IML me vetëdëmtime ishin të papunë, saktësisht 44 prej tyre pohuan se nuk janë në marrëdhënie pune (73.3%). Në muajt qershor dhe korrik u regjistruan më së shumti raste gjatë tërë vitit 2021. Secili muaj me nga 8 raste (13.3% secila). Mekanizmi më i shpeshtë i lëndimit ishte “prerja/gërvishja sipërfaqësore” në 28 prej rasteve (46.7%). Ekstremitetet e sipërme ishin pozita anatomike më e shpeshtë ku personat i kishin shkaktuar vetës lëndime, në 24 raste gjithsej apo 40.0%.

Përfundimet: Gjinia femrore ishte gjinia me më së shumti raste të regjistruara gjatë vitit 2021. Të papunët dhe beqarët ishin ndër grupet më të rrezikuara për të pësuar dëmtime të këtilla. Nuk kishte dallim signifikant mes gjinisë dhe mekanizmit apo pozitës anatomike të lëndimit.

Fjalët kyqe: Vetëdëmtimi, Klinika e Psikiatrisë – Prishtinë, 2021, incidenca, mjekësia ligjore

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJA”

**DALLIMET MOSHORE TE NEVELIT TE RITJES DHE ZHVILLIMIT PERSONAL
DHE VETË-PRANIMIT TE STUDENTET UNIVERSITAR**

PhD. Cand. Fatime ZIBERI, Psikologe zhvillimi dhe Shkollore, Maqedonia e Veriut.
MSc. Kaltrina REXHEPI PAJAZITI, Psikologe klinike - Kosovë

Abstrakti

Hyrje: Jeta universitare është fillimi i jetës sociale të individëve, që mund të sjellë mundësi për rritje personale ose përvoja negative që pengojnë rritjen personale. Rritja personale i referohet dëshirës së një personi për të mësuar, zhvilluar vetveten dhe arritur qëllimet e jetës, përfshirë të qenurit i vetëdijshëm për atë që janë dhe çfarë duan nga jeta. Stewart et al. propozuan "nismën për rritje personale," ose PGI, një koncept i ndryshimit të qëllimshëm në vetëdijë dhe zhvillim të vetvetes drejt mirëqenies psikologjike përballë detyrave zhvillimore.

Qëllimi dhe objektivat e studimit: Studimi aktual eksploron aspektet e rritjes dhe zhvillimit personal ndërmjet studentëve të universiteteve sipas moshës. Objektivat specifike janë: së pari, të gjejë nëse ka ndryshime në vetëdijen për vetveten në bazë të moshës; të përcaktojë ndryshimet në besimin në vetvete sipas moshës; të eksplorojë ndryshimet në reflektim sipas moshës; dhe të shqyrtojë ndryshimet në planin e rritjes personale sipas moshës. Çdo njëri prej këtyre objektivave do të ndihmojë në adresimin e qëllimit të kërkimit. Ky studim ka për qëllim të hetojë diferencat në moshë në nivelin e rritjes personale dhe të ofrojë një bazë për këshillimin dhe udhëzimin psikologjik për të përmbushur nevojat individuale të rritjes së studentëve të universiteteve.

Metodologjia: Nënshkalla e rritjes personale nga Skala e Mirëqenies Psikologjike e zhvilluar nga Ryff dhe Keyes (Uppal, 2007) u përdor në këtë studim për të matur rritjen personale. Shkallët Ryff përdoren gjerësisht në kërkime dhe mjedise klinike për të vlerësuar cilësinë e jetës dhe shëndetin mendor. U hipotezua se moshat e ndryshme të studentëve të universiteteve do të ndikojnë në perceptimet e tyre për rritjen personale, konkretisht që do të ketë diferenca të rëndësishme në grupet e rezultateve të rritjes personale dhe pranimit të vetvetes. Pyetësi u përgatit në formën Google dhe u shpërnda me studentët që ishin të gatshëm të merrnin pjesë në kërkimin në mënyrë anonime.

Rezultatet: Sipas rezultateve të studimit tonë (N = 110), pjesëmarrësit u ndanë në tre kategori moshe: individët më të rinj (19-21) shpesh raportojnë kënaqësi më të lartë me personalitetin e tyre dhe një ndjenjë më të fortë të besimit në opinionet e tyre, por gjithashtu ndihen më të ngarkuar nga jeta e përditshme. Ndërsa grupi i moshës (22-24) tregon në përgjithësi nivele më të

ulëta të pajtueshmërisë në shumë deklarata, me një shpërndarje më të barabartë në përgjigje. Si kategoria e tretë e moshës, grupi i moshës (25-27) tregon një ndjenjë më të fortë të kontrollit dhe rritjes personale, megjithatë ky grup është më i vogël, çka mund të ndikojë në përgjithshmërinë e rezultateve.

Përfundim: Në përgjithësi, të dhënat theksojnë diferencat e lidhura me moshën në perceptimet dhe ndjenjat personale, me grupin më të ri që shpreh kënaqësi dhe besim më të lartë në karakteristikat e tyre krahasuar me grupet më të vjetra. Ky studim është motivuar nga fenomeni që rritja personale është një aspekt esencial në kalimet e rëndësishme të jetës midis adoleshencës dhe të rriturit (Thomas & Lampadan, 2016). Vitet e universitetit konsiderohen si periudha me potencialin më të madh për rritje personale. Ky studim thekson rëndësinë e kuptimit të ndryshimeve në rritjen personale që ndodhin gjatë periudhave të ndryshme të jetës universitare dhe nevojën për mbështetje psikologjike dhe këshillim të personalizuar për studentët në bazë të moshës së tyre. Rritja personale është një aspekt kyç gjatë kalimeve të rëndësishme në jetë, dhe periudha universitare ofron mundësi të mëdha për zhvillim personal. Megjithatë, përpjekjet për përshtatje me pavarësi të re dhe përgjegjësi më të mëdha mund të ndikojnë në reflektimet dhe përqendrimin në zhvillimin e mëtejshëm personal. Për të mbështetur studentët në këtë proces, është e nevojshme një qasje më e fokusuar dhe e informuar në përputhje me ndryshimet që ndodhin në çdo fazë të moshës. Disa nga sugjerimet e dala nga rrezultatet tona janë si në vijim: përmirësimi i këshillimit psikologjik me programe të përshtatura për mbështetje psikologjike që adresojnë nevojat specifike të studentëve në grupe të ndryshme moshore; rajnimi i mentorëve dhe këshilluesve për të kuptuar dhe menaxhuar variacionet në rritjen personale dhe sfidat e lidhura me moshën; implementimi i programit të rritjes personale që përfshijnë workshop-e dhe seminare për vetë-njohjen dhe vetë-acceptimin, sidhe kërkime të mëtejshme, shkëmbimi dhe thellimi i studimeve për të analizuar ndikimin e periudhave të ndryshme universitare në rritjen personale dhe zhvillimin e studentëve.

Këto sugjerime synojnë të përmirësojnë mbështetje dhe zhvillimin personal të studentëve, duke adresuar nevojat e tyre specifike në çdo fazë të jetës universitare.

Fjalë kyçe: *rritja personale, pranimi i vetvetes, studentë të universiteteve*

DITA BOTËRORE E SHËNDETIT MENDOR
Kongresi Ndërkombëtar – “SHËNDETI MENDOR, SFIDAT DHE E ARDHMJA”

**NIVELI I ANKTHIT TEK STUDENTËT E MOSHËS 20-40 VJEÇE PARA DHE PAS
PERFORMIMIT AKADEMIK.**

BCh. Lira ZHARA, Psikologe – Kosovë

Abstrakti

Hyrja: Nivelet e ankthit të studentëve janë shpesh më të larta gjatë periudhave të provimeve. Qëllimi i këtij studimi ishte të zbulonte se si sezoni i provimeve ndikoi në nivelet e ankthit të nxënësve të moshës 20-40 vjeç.

Qëllimi: Krahasimi i niveleve të ankthit të studentëve para dhe pas provimeve përfundimtare ishte objektivi kryesor i këtij studimi.

Metodologjia: Një mostër prej gjashtëmbëdhjetë studentëve nga Kolegji AAB dhe Universiteti Haxhi Zeka morën pjesë në një dizajn eksperimental me një grup. Nivelet e ankthit u matën duke përdorur Inventarin e Ankthit State-Trait (STAI-S). Si para dhe pas provimeve të tyre përfundimtare, pjesëmarrësit mbaruan STAI-S.

Rezultatet: Pavarësisht se kishte ndryshime në nivelet e ankthit para dhe pas provimeve, rezultatet nuk treguan se këto variacione ishin statistikisht të rëndësishme. Nuk kishte dallim të dukshëm në nivelet mesatare të ankthit para ($M = 96.00$, $SD = 13.246$) dhe pas ($M = 93.88$, $SD = 6.742$) provimeve, sipas analizës t-test.

Konkluzion: Sipas gjetjeve të studimit, nivelet e ankthit të studentëve mund të ndikohen nga koha e provimeve, por jo në atë masë që do të shkaktonte variacione të dallueshme. Për të marrë një njohuri më të plotë të lidhjes midis testeve dhe ankthit të studentëve, nevojiten kërkime shtesë për shkak të kufizimeve të këtij studimi, të cilat përfshijnë një madhësi të vogël kampioni dhe mungesën e një grupi kontrolli. Rezultatet nga kërkimet shtesë me numër më të madh të mostrave dhe grupet e kontrollit mund të jenë më të besueshme dhe më të zbatueshme. Zakonet e studimit, strategjitë e përballimit dhe rrjetet mbështetëse janë shembuj të aspekteve individuale, rëndësia e të cilave duhet të hetohet pasi ato mund të ofrojnë njohuri të rëndësishme për mënyrën se si studentët përballen me ankthin e provimit.

Fjalët kyçe: Nivel i ankthit, studentë, provime, t-test, ndikim.

