

SHËNDETI EMOCIONAL DHE MOTIVIMI TEK STUDENTËT SHQIPTARË

**FRANS KOKOJKA.¹, ALEDA LLESHAJ.¹, ILDIA RUDHO.¹,
FLONJA ALLGJATA.², ELIANA IBRAHIMI³.**

¹Universiteti i Tiranës, Fakulteti i Shkencave të Natyrës, Departamenti i Bioteknologjisë

²Universiteti i Tiranës, Fakulteti i Shkencave të Natyrës, Departamenti i Kimisë
Industriale

³Universiteti i Tiranës, Fakulteti i Shkencave të Natyrës, Departamenti i Biologjisë
e-mail: frans.kokojka@fshnstudent.info

Përmbledhje

Shkencërisht është vërtetuar se shqetësimi, ankthi dhe stresi ndikojnë në mosfunksionimin mirë të trurit dhe kujtesës duke dhënë efekt të drejtpërdrejtë në performancën akademike të studentëve. Qëllimi i këtij studimi ishte vlerësimi i shëndetit emocional dhe motivimit tek studentët shqiptarë gjatë vitit akademik 2016-2017. Studimi u realizua me anë të një pyetësori në të cilin morën pjesë 501 studentë. Moshë mesatare e tyre ishte 21.2 (± 1.8) vjeç dhe 82.63% ishin femra e vetëm 17.37% meshkuj. Pyetësori përmbante pyetje mbi gjendjen e tyre emocionale, mirëqënien sociale dhe motivimin. Pas përpunimit të të dhënave na rezultoi se 63.5% e studentëve ndihen shpesh herë të kënaqur me veten e tyre, pjesa tjetër ndihen rrallë të lumtur dhe të kënaqur. Rreth 60% e të anketuarve ndihen vazhdimisht të mbingarkuar për ato që duhet të bëjnë dhe 20.5% e tyre e përshkruajnë veten në gjendje të rënduar psikologjike, thuajse në depresion. Niveli i motivimit nga 0 deri në 10 ishte mesatarisht 5.44 (± 2.9). Vihet re se niveli i motivimit bie me kalimin nga viti i parë Bachelor në vitin e dytë e të tretë. Për të përballuar më mirë stresin, 52% e studentëve kanë zgjedhur si një nga alternativat të menduarit pozitivisht, 40% përpunon të menaxhojnë dhe organizojnë më mirë aktivitetet dhe 39% e menaxhojnë stresin duke folur me miqtë. Gjysma e të anketuarve paraqesin lodhjen dhe mbingarkesën si faktorët kryesorë për performancën e ulët akademike. Ndërkohë që 38.1% e tyre shprehen se pasiguria për punë në të ardhmen ul ndjeshëm motivimin, si rezultat edhe performancën akademike. Universitetet duhet të gjejnë forma për të mbështetur dhe lehtësuar sa më shumë studentët në rrugëtimin e tyre akademik.

Fjalëkyçe: Performancë akademike, shëndet emocional, motivim, jeta studentore.

Abstract

It has been scientifically proven that stress and anxiety affect brain and memory function, giving direct effect to student academic performance. The aim of this study was to evaluate the emotional health and motivation of Albanian students during the academic year 2016-2017. The study was conducted through a questionnaire attended by 501 students. Their average age was 21.2 (± 1.8) years, 82.63% were females and only 17.37% males. The questionnaire contained questions about their emotional state, social

well-being and motivation. After data processing it turns out that only 63.5% of students often feel comfortable with themselves, the rest feel seldom happy and satisfied. About 60% of respondents feel overwhelmed over what they have to do and 20.5% of them state they are in a state of depression. The motivation level from 0 to 10 was on average 5.44 (± 2.9). It is noted that the level of motivation falls from the 1st bachelor's year in the 2nd and 3rd year. To cope with stress, 52% of students have chosen as one of the alternatives, thinking positively, 40% try a better managing and organizing of activities, and 39% manage stress by talking to their friends. Half of the respondents state that fatigue and overload are the main causes of their low academic performance. Meanwhile, 38.1% of them say that job uncertainty in the future significantly reduces motivation, as a result their academic achievements. Universities should find forms to support and facilitate students as much as possible in their academic journey.

Key words: Academic performance, emotional health, motivation, student's life.

Hyrje

Shëndeti emocional dhe performanca akademike e studentëve përbëjnë një interes për studim, duke qenë se studentët janë një nga grupmoshat më aktive dhe premtuese të shoqërisë për të ardhmen. Edhe pse një grup mjaft i arsimuar, në kulmin e aftësive mendore dhe fizike, ata përjetojnë më shumë probleme me gjendjen e tyre emocionale krahasuar me të rinjtë që nuk e ndjekin arsimin universitar (Stewart-Brown *et al*, 2000; Stanley & Manthorpe, 2001; Royal College of Psychiatrists, 2003). Në SHBA vetëm 52% e studentëve të vitit të parë e konsideronin veten me një shëndet të mirë emocional, shifër e cila në vitin 1984 ishte 64% (Higher education research institute, 2016). Organizata botërore e shëndetësisë e ka cilësuar stresin si “epideminë” e shekullit XXI, ku të prekur janë të gjitha grupmoshat e shoqërisë, përfshirë dhe studentët. Stresi është një reagim i trupit dhe trurit ndaj ngacmimeve të mjedisit.

Në doza të vogla stresi është i dobishëm në rritjen e energjisë dhe përqëndrimin duke rritur në këtë mënyrë produktivitetin, pra stres pozitiv. Kur ndjenja e stresit bëhet konstante ose vazhdon edhe kur burimi i shqetësimit është larguar, ky stres kthehet në faktor negativ të dëmshëm për shëndetin, pra stres negativ. Të njëjtat reagime që në fillim ndihmonin në rritjen e produktivitetit, me kalimin e kohës shkaktojnë çrregullime të gjumit, probleme të aparatit tretës, dobësim të imunitetit dhe shqetësime si ankthi dhe depresioni (McEwen Bruce, 1998). Studentët janë një grup i ndjeshëm ndaj stresit si pasojë e disa arsyeve si jetesa larg familjes, financat, ndryshimet nga gjimnazi, mbingarkesa akademike dhe pasiguria për të ardhmen.

Ata përdorin mënyra të ndryshme për ta përballuar stresin, disa të shëndetshme si aktiviteti fizik dhe bisedat me miqtë, ndërsa të tjera të pashëndetshme, përmendur këtu dietat ushqimore, konsumin e duhanit apo alkoolit. Paragjykimet, ngacmimet apo bullizmi si fenomen janë faktorë ndikues negativë mbi shëndetin emocional të studentëve.

Materiali dhe metodat

Studimi u realizua mbi bazën e një pyetësi online të tipit typeform në të cilin morën pjesë 501 studentë, 85% nga Universiteti i Tiranës, 14.6% nga Universiteti i Mjekësisë dhe 0.4% nga Universiteti Politeknik i Tiranës. Të anketuarit janë pjesë e të dy cikleve të studimit, si Bachelor ashtu edhe master, përkatësisht 16% Bachelor viti i parë, 26% Bachelor viti i dytë, 19% Bachelor viti i tretë, 22% master viti i parë dhe 17% master viti i dytë. Përgjigjet u morën në një periudhë kohore prej rreth 3 muajsh, me kohështirje nga maji deri në korrik 2017. Moshë mesatare e studentëve ishte 21.2 (± 1.8) vjeç, ndër të cilët 82.63% ishin femra, e vetëm 17.37% meshkuj. Pyetësi u hartua me pyetje mbi gjendjen e tyre emocionale, mirëqënien sociale dhe motivimin. Për përpunimin e të dhënave dhe ndërtimin e grafikëve u përdorën programet kompjuterike Microsoft Excel 2007 dhe SPSS v. 20. Lidhjet midis variablave u analizuan me anë të testeve Chi square Test dhe Kruskal-Wallis.

Rezultatet dhe diskutimi

Pas përpunimit të të dhënave u morën disa rezultate. Rreth 63% e studentëve ndihen shpesh herë të kënaqur dhe të lumtur me veten e tyre, pjesa tjetër ndihen rrallë të lumtur dhe të kënaqur. Këto vlera janë të përafërta me një studim mbi studentët në Universitetin e Maltës (Carmel Cefai & Liberato Camilleri, 2009). Në një vlerësim nga 1 deri në 10, studentët ishin mesatarisht 5.05 (± 2.6) të kënaqur me jetën studentore gjatë vitit akademik 2016-2017 (figura 1). Vihet re se niveli i kënaqësisë ndryshon në vite të ndryshme të studimit (Kruskal Wallis test; $X^2_{(2)}=6.374$, $p=0.041$).

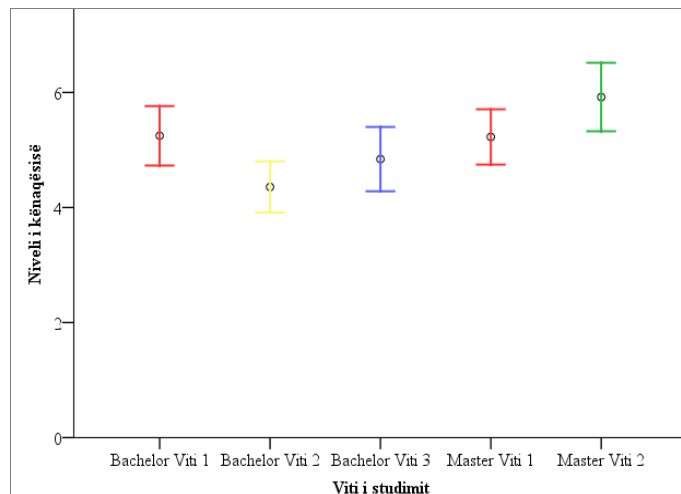


Figura 1. Paraqitje grafike e nivelit të kënaqësisë në varësi të vitit të studimit

Niveli i motivimit nga 0 deri në 10 ishte mesatarisht 5.44 (± 2.9). Në ciklin e parë të studimit studentët më të motivuar janë ata të vitit të parë, ndërsa në ciklin e dytë të studimit rezulton e kundërta, më të motivuar janë ata të vitit të dytë (figura 2). Në programin bachelor, studentët hyjnë në vitin e parë me objektiva dhe pretendime të larta për programin studimor. Ndërkohë në vitin e dytë niveli i motivimit bie për disa arsye, një ndër të cilat është se programi nuk ka rezultuar në pritshmëritë e studentëve, diçka që shihet edhe nga përputhshmëria e grafikëve të motivimit me nivelin e kënaqësisë që kanë studentët në atë vit akademik ku studiojnë aktualisht. Rritja e motivimit në vitin e dytë master gjen shpjegim me marrjen në dorë të përgjegjësisë nga studentët, përfundimin e një rrugëtimit pesë vjeçar në universitet që konkludon më një formim më të mirë profesional dhe gjithashtu përcaktimin e përkatësisë sociale të tyre në shoqëri.

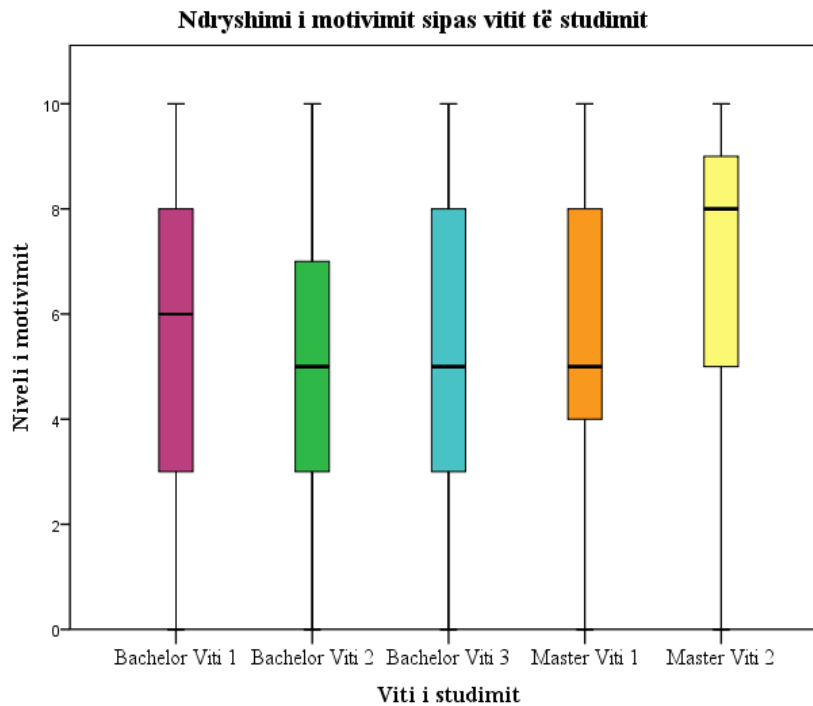


Figura 2. Paraqitje grafike e nivelit të motivimit të studentëve.

Që pas përhapjes së gjerë të internetit, studentët janë grupi shoqëror që e përdor më intensivisht atë (Statista, 2014). Përdorimi i tij është jo gjithnjë në funksion të gjetjes së informacioneve të nevojshme për studimet e tyre, përkundrazi qëndrimi në internet lidhet më shpesh me përdorimin e rrjeteve sociale dhe më rrallë me hulumtimet për gjetjen e të dhënave profesionale (Statista 2017). Nga përpunimi i të dhënave rezulton se qëndrimi në rrjetet sociale për një kohë të gjatë, sjell ulje në motivimin e studentëve (Kruskal Wallis test; $X^2_{(2)}=12.608$,

$p=0.013$). Impakti negativ i rrjeteve sociale në motivim dhe rrjedhimisht në performancën akademike është pohuar edhe nga studime të tjera (Kirschner & Karpinski, 2010, Reynol Junco, 2011).

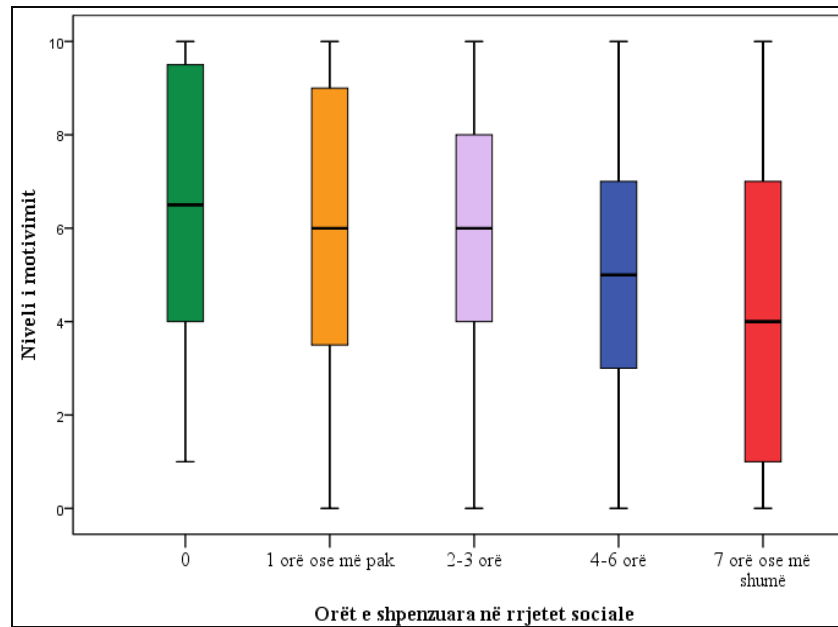


Figura 3. Paraqitje grafike e ndikimit të rrjeteve sociale në motivimin e studentëve.

Rreth 62% e studentëve ndihen gjithmonë ose shpesh të mbingarkuar për ato që duhet të bëjnë (figura 4), vlerë e përafërt me studentët e Universitetit të Maltës (65%) (Carmel Cefai & Liberato Camilleri, 2009), por më e lartë se tek studentët e SHBA-së (46.3%) (Hoban & Leino, 2013).

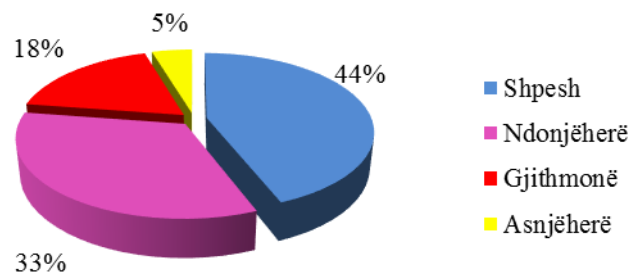


Figura 4. Paraqitje grafike e mbingarkesës tek studentët.

Mbingarkesa shihet nga gjysma e të anketuarve si faktor kryesor për performancën e dobët akademike. Kjo vlerë (50%) është më e ulët krahasuar me studentët e New Jersey (60%) (Edison Media Research, 2009). 38.1% e studentëve shqiptarë zgjedhin si alternativë pasigurinë për punë në të ardhmen. Kjo vlerë e lartë shpjegohet me mungesën e informacionit apo mundësive për specializim në një drejtim në radhët e studentëve, partneritetin e dobët të fakulteteve me sektorin privat dhe konkurrencën e vështirë për tregun e punës jashtë vendit. Vihet re se studentët nuk e perceptojnë dhe as konstatojnë qëndrimin në rrjetet sociale si faktor ndikues në performancën e ulët akademike, ndërkohë që në këtë studim por edhe në studime të tjera është vertetuar e kundërta (Kirschner & Karpinski, 2010, Reynol Junco 2011). Kjo tregon se ky faktor negativ ka impakt tek studentët edhe pse ata nuk janë të vetëdijshëm për këtë.

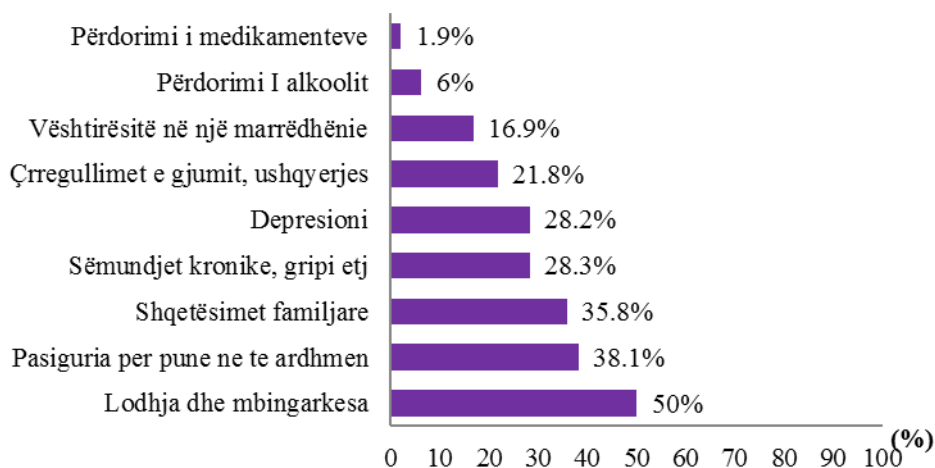


Figura 5. Faktorët negativë ndikues në performancën akademike.

Rreth 18.6% e studentëve e ndjejnë veten shpesh të përjashtuar nga informacionet, njoftimet apo aktivitetet në ambientin e shkollës, ndërsa 44.9% ndihen rrallë herë të përjashtuar, vlera këto të përafërta me studentët e Universitetit të Maltës (Carmel Cefai & Liberato Camilleri, 2009).

Të ndjerit të përjashtuar dhe të pavlerësuar, mosangazhimi në aktivitete, jeta sedentare, largësia nga familja apo vështërisia për t'u shprehur me miqtë për probleme të ndryshme, çojnë në një gjendje të rënduar psikologjike deri në depresion. Ky fenomen vihet re në 20.5% të studentëve shqiptarë. Kjo vlerë

është dy herë më e lartë se rezultati i regjistruar tek studentët amerikanë në një studim të kryer në gjithë ShBA-në (American College Health Association, 2014).

Studentët janë të ekspozuar në mënyrë të vazhdueshme ndaj faktorëve të ndryshëm stresues, ku 26.3% e kanë cilësuar jetën akademike shumë stresuese, 69.8% stresuese dhe vetëm për 3.8% të tyre nuk është stresuese. Për të përballuar më mirë stresin, më shumë se gjysma e studentëve kanë zgjedhur si një nga alternativat të menduarit pozitivisht, 40.5% zgjedhin të planifikojnë më mirë kohën, 39.1% të bisedojnë me miqtë, ndërsa alternativat e tjera sipas figurës 6.

Nga grafiku shihet se vetëm 16.6% e të anketuarve kanë zgjedhur aktivitetin fizik, si mënyrë për menaxhimin e stresit. Këta individë janë të mirëinformuar për efektet pozitive të sportit në uljen e nivelit të stresit të përditshëm. Studentët u pyetën për kohën që shpenzonin në aktivitete fizike gjatë një jave dhe nga përpunimi i të dhënave rezultoi se individët të cilët kryejnë më shumë aktivitete fizik gjatë javës, kanë nivele stresi më të ulëta sesa individët të cilët kryejnë më pak aktivitete fizik (Chi square test; $X^2_{(2)}=17.369$, $p=0.002$). Pra edhe në këtë studim vërtetohet lidhja pozitive midis aktivitetit fizik dhe uljes së nivelit të stresit (William & Stephen 1987, Kenneth Fox, 1999, Stuart Biddle *et al.*, 2000, Morteza Alibakhshi, 2014).

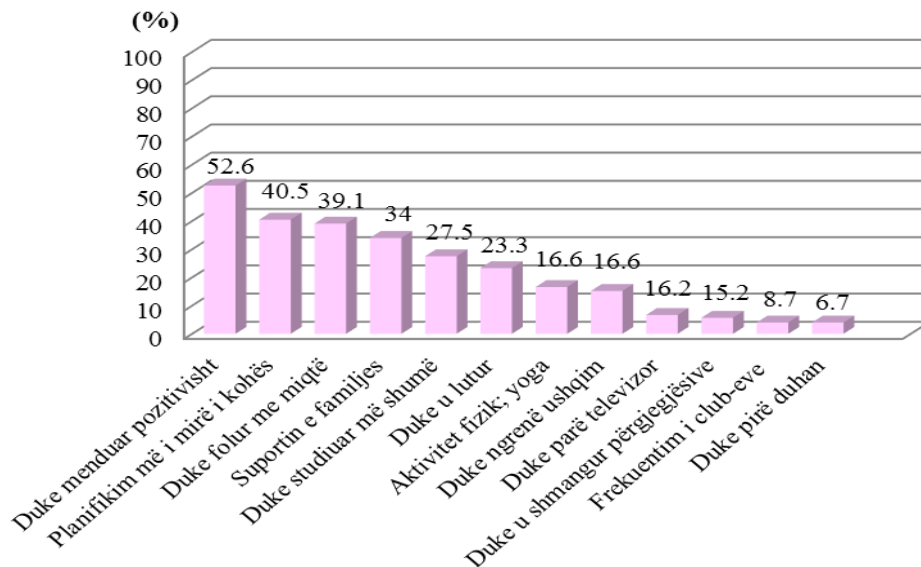


Figura 6. Paraqitje grafike e strategjive të përdorura për përballimin e stresit.

Përveç iniciativave vetjake të studentëve për përballimin e stresit, fakultetet respektive duhet gjithashtu të krijojnë mekanizmat dhe kushtet e duhura për t'i ndihmuar në këtë aspekt. Këto mekanizma përfshijnë afrimin e një stafi të specializuar për mësimdhënie dhe konsulta psikologjike mbi problemet emocionale, krijimin e sa më shumë hapësirave të gjelbërta në mjediset e fakultetit, përfshirjen e aktiviteteve fizike në kurrikulat mësimore, si edhe programim më të mirë të orëve të mësimi.

Përfundime

Nga ky punim arrihet në përfundimin që studentët janë mesatarisht të kënaqur e të motivuar me jetën akademike dhe me degën ku studiojnë. Qëndrimi në rrjetet sociale lidhet negativisht me motivimin e studentëve, ku më të motivuar janë studentët që nuk qëndrojnë fare në rrjetet sociale.

Një në pesë studentë e përshkruan veten në gjendje të rënduar psikologjike, thuhet në depresion. Performanca akademike influencohet përgjithësisht nga lodhja dhe mbingarkesa e përditshme, pasiguria për të ardhmen dhe shqetësimet familjare.

Studentët përpiqen ta menaxhojnë stresin duke zgjedhur alternativa si të menduarit pozitiv, bisedat me miqtë apo planifikimin e mirë të kohës. Individët të cilët kryenin më tepër aktivitete fizik gjatë javës kishin nivele më të ulëta të stresit sesa ata që kryenin më pak aktivitete.

Rekomandime

Studime të tjera të mëtejshme mund të kryhen mbi një kampion që të përfshijë më shumë universitete në Shqipëri. Efektet e stresit në shëndetin fizik duhet të studiohen rast pas rasti dhe gjithashtu të përcaktohen cilat mekanizma shkollorë mund të jenë më efektive për një jetë të shëndetshme studentore.

Literatura

American College Health Association (ACHA), (2009): American College Health Association–National College Health Assessment, Spring 2008. Reference Group Data Report (Abridged). *Journal of American College Health*, 57 (5): 477-488

Cefai C., Camilleri L., (2009): The Health of Maltese University Students. *European Centre for Educational Resilience and Socio-Emotional Health*: 1-238

Edison Media Research, (2009): Emotional Health in college students. *The Infinite Dial*

Gulap M., (2014): Study on the Importance of Physical Education in Fighting Stress and a Sedentary Lifestyle among Students at the University of Bucharest. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*

Higher education research institute, (2016): *The American Freshman*

Hoban M. & Leino V., (2013): Classroom emotional climate, teacher affiliation and student conduct: *Journal of classroom interaction*. Vol. 46: 27-36

Kenneth R. Fox, (1999): The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411–418

Kirschner & Karpinski., (2010): Computers in Human Behavior: Facebook and academic performance. No. 26: 1237–1245

McEwen Bruce S., (1998): Stress, adaptation, and disease. National Center for Biotechnology Information

Morteza Alibakhshi Kenari, (2014): Effect of Exercise on Mental Health in the Physical Dimension, Anxiety and Mental Disorder, Social Dysfunction and Depression. *Scientific Research. Advances in Applied Sociology*

Royal College of Psychiatrists, (2003): The Mental Health of Student in Higher Education. Council Report CR112 London

Stanley N., & Manthorpe J., (Eds.), (2004): *The Age of Inquiry: learning and blaming in health and social care*, ResearchGate

Stewart-Brown S., Evans J., Patterson J., Petersen S., Doll H., Balding J., Regis D., (2000): The health of students in institutes of higher education. National Center for Biotechnology Information

Stuart Biddle, Kenneth R. Fox, Stephen Hugh Boutcher, (2000): Physical activity and social well-being. *Psychology press*: 1-200

Wilcox P, Winn S and Fyvie-Gauld M (2005): 'It was nothing to do with the university, it was just the people': The role of social support in the first-year experience of higher education *Studies in Higher Education*, 30(6): 707-722

William M., Stephen G. (1987): *Exercise and mental health*. Hemisphere Publishing Corporation: 1-199