

**UNIVERSITETI I PRISHTINËS**  
**FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT**



**PUNIM MASTER**

**Tema:**

Roli i aktivitetit fizik në mirëqenien dhe vetëbesimin e personave të moshës madhore

**Theme:**

The role of physical activity in the well-being and self-confidence of adults

Mentori :

Prof.Ass.Dr. Shqipe Bajçinca Brestovci

Kandidatja:

Sanella Rexhepi - Sejdiu

Prishtinë, 2018

## 1. HYRJE

Për një funksionim normal dhe të balancuar të aktiviteteve njerzore rëndësi tejet të madhe kanë mirëqenia dhe vetëbesimi. Niveli i vetëbesimit dhe mirëqenies ka pësuar ndryshime, dhe sidomos rënie tek shtetet që kanë kaluar nëpër konflikte dhe kriza të ndryshme. Edhe Kosova ishte pjesë e një konflikti të armatosur që la pas pasoja të mëdha në njerëz e gjithashtu edhe pas shumë vitesh janë regjistruar raste të çrregullimeve post-traumatike, çrregullime si ankthi dhe depresioni. Pra sipas ndryshimeve politike dhe sociale vetëbesimi dhe mirëqenia në vitet e pasluftës ka pësuar ndryshime tek popullata shqiptare që janë përcjellë me cenueshmëri më të madhe emocionale dhe shtim të rasteve me çrregullime të ankthit dhe depresionit.

Në fazën e tranzicionit që tashmë gjendet Kosova, vërehet një ndryshim në stilin jetësor të popullatës. Ushtrimet fizike janë njëri nga aktivitetet që po shënon rritje dita ditës. Efekti pozitiv që ushtrimet kanë në disponim, vetëbesim dhe mirëqenie janë të raportuara gjerësisht (McAuley 1994, Folkins dhe Sime 1994 dhe Rudolf 1995).

Në ndërkohë, nëse flasim për aktivitetet fizike atëherë duhet që për këto aktivitete të ekzistojë një lloj definicioni që të jetë më e qartë se çka janë këto aktivitete. Pra aktivitetet fizike janë aktivitete të definuara si lëvizje bazë me intensitet dhe kohëzgjatje të mjaftueshme për të rritur potencialisht kapacitetin e aerobisë të trupit tonë, gjithmonë duke e ndihmuar trupin të jetë sa më efikas dhe sa më i shkathët gjithashtu më shëndetësor dhe i mirëqenë (Biddle, Fox & Boutcher, 2000).

Koncepti vetëbesim është përdorur për t'iu referuar ndonjë variable të personalitetit që përfaqëson mënyrën se si njerëzit në përgjithësi ndihen për veten e tyre. Studiuesit e quajnë këtë formë vetë-respekt, ose vetë-tipar vetëbesimi, pasi ai është relativisht i qëndrueshëm në kohë dhe situatë. Disa prej studiuesve janë marrë me një qasje njohëse të vetëbesimit, dhe të supozojmë vetëbesimi është globalisht një vendim që njerëzit e bëjnë në lidhje me vlerën e tyre si një person (Coopersmith, 1965; Crocker & Park, 2004; Crocker & Eölf, 2001).

Vetëbesimi është mënyra se si ju mendoni dhe ndjeheni për vetën. Duke pasur vetëbesim të lartë do të thotë se ndjehesh i besuar, meritator dhe se ke mendime pozitive për vetën tënde.

Përderisa aktiviteti fizik mundet në mënyrë të drejtpërdrejtë të përmirësojë mirëqenien dhe kualitetin e jetës duke i mbajtur sëmundjet dhe vdekjet e parakohëshme larg, kohëve të fundit ka pasur një interes në rritje për rolin e saj të drejtpërdrejtë në parandalimin dhe trajtimin e problemeve të shëndetit mendor. Duhet theksuar në këtë aspekt se sëmundjet mendore janë përhapur dhe janë të mundshme në rritje (Fox, 1999).

Studimi mbi shëndetin mendor dhe aktivitetin fizik nuk është i ri. Që nga viti 1987 ekzistojnë disa libra që ishin të dedikuara për aktivitetin fizik si ndikim në mirëqenie dhe shëndet së bashku me rezultatet e tregimit të botuar dhe shikimit të meta-analizave. Literatura përgjithësisht është e fokusuar në impaktin e aktiviteteve fizike në depresion, ankth, stres, emocione, vetëbesim, vetëvlerësim, kualitet të gjumit si dhe aftësi kognitive (Fox, 1999).

## **2. AKTIVITETI FIZIK, MIRËQENIA DHE VETËBESIMI**

Aktiviteti fizik, vetëbesimi dhe cilësia e të jetuarit janë tre elemente të lidhura ngushtë me njëri tjetrin. Pa dallim moshe, është me rëndësi që gjatë ditës të përcaktohet dhe të realizohet një aktivitet i vazhdueshëm fizik si një shprehje e shëndetshme në jetë. Fëmijët dhe të rinjtë përmes lojës dhe sportit marrin pjesë në forma të ndryshme të aktivitetit fizik. Gjithsesi, sot, shprehitë ndryshojnë si rezultat i formave të reja të pushimit (TV, interneti, video lojërat, etj.) që ndikojnë që gjithnjë e më shumë personat e moshës madhore të jenë me mbipeshë ose të shëndoshë. Për këtë arsye, këto shprehje të reja dhe puna kryesisht në pozitë të ulur që ndikojnë në paraqitjen e këtij fenomeni këto vitet e fundit, paraqesin një shqetësim të madh.

Rëndësia dhe ndërlidhja e aktivitetit fizik me mirëqenien dhe vetëbesimin, është vu në pah nga ana e shumë studimeve ndërkombëtare, ndonëse në Kosovë nuk ka të dhëna të mjaftueshme shkencore për këtë. Studimi i tanishëm ka për qëllim të përgjithshëm të

analizojë rolin dhe ndërlidhjen e aktivitetit fizik me shëndetin e mirëqenien si dhe me vetëbesimin e personave të moshës madhore.

Angazhimi në aktivitet fizik me kalimin e moshës vjen duke u ulur, ndërsa sipas të dhënave të fundit, 40-60% e popullatës në Evropë është fizikisht joaktive. Është vërtetuar që çdo rritje e aktivitetit fizik, madje edhe pas periudhave të gjata inerte, ndikon në përmirësimin e gjendjes shëndetësore, pa dallim nga mosha. Asnjëherë nuk është vonë për të ndryshuar shprehitë e vjetra dhe për të fituar të reja.

Për të siguruar zbatimin e udhëzimeve për promovimin e aktivitetit fizik në jetën e përditshme, nevojitet një bashkëpunim ndërsektorial të të gjithë faktorëve që marrin vendime që kanë të bëjnë me sportin, shëndetësinë, mjedisin jetësor, transportin publik, planifikimin urbanistik, mjediset e punës, etj, bashkëpunim nga aspekti i profesionit, si dhe bashkëpunim mes sektorit privat dhe shoqërisë civile. Nëse këto udhëzime pranohen nga komuniteti, njerëzit më lehtë do mund të zgjedhin një mënyrë të shëndetshme të të jetuarit, e cila me vete bart edhe një cilësi më të mirë. Ndryshimet e këtilla përfshijnë, për shembull, përdorimin e transportit publik, që mundëson kursimin e karburantit, zvogëlon ndotjen edhe

## ***2.1 Aktiviteti fizik***

Aktiviteti fizik luan një rol të rëndësishëm në shëndetin, mirëqenien dhe cilësinë e jetës, dhe është veçanërisht i rëndësishëm për fëmijët dhe të rinjtë. Sjelljet dhe shprehitë e formuara në vogëli mund të zgjasin gjatë gjithë jetës.

Aktiviteti fizik përcaktohet si lëvizje trupore e prodhuar nga tkurrja e muskujve të skeletit, që rrit shpenzimet e energjisë mbi nivelin bazal. Aktiviteti fizik mund të kategorizohet në mënyra të ndryshme duke përfshirë llojin, intensitetin dhe qëllimin. Në anën tjetër, sipas Masters G. (2004), shëndeti konsiston në pesë dimensione: shëndetin fizik, social, emocional, mendor dhe shpirtëror, ndërsa mirëqenia nënkupton një balance të dimensioneve në fjalë. Sipas historianeve të lashtë perëndimorë, ata pajtohen se ndërlidhja në mes aktivitetit fizik dhe mirëqenies daton që nga tre mjekë të mëdhenj grek të cilët kishin të kryer drejtime gjimnastikore, terapeutike, edukativo-fizike (Satcher & Florence, 1996).

Të qenit aktiv është një zgjedhje e shëndetshme për të rinjtë. Ata kanë nevojë të lëvizin më tepër se të rriturit, prandaj inkurajojini të marrin pjesë në aktivitetet që pëlqejnë. Një stil jete aktiv me të paktën 60 minuta aktivitet fizik në ditë sjell mjaft përfitime në shëndet, si dhe ndihmon të rinjtë të kultivojnë sjelljet e shëndetshme edhe në të ardhmen. Të rinjtë prej moshës 18 vjeçare e më shumë duhet të kryejnë të paktën 60 minuta aktivitet fizik të moderuar çdo ditë. Por nëse bëjnë më shumë aq më mirë do të ishte për shëndetin e tyre.

Aktivitetet mund të jenë prej më të ndryshmeve: ecja për në shkollë, vrapimi, shëtitja me biçikletë apo patina, shëtitja me qenin në park, mospërdorimi i ashensorit, krijimi i kushteve dhe inkurajimi i kërcimit me muzikën e tyre të preferuar, frekuentimi i kurseve apo klubeve për sportet e parapëlqyera, zëvendësimi i kohës së shpenzuar para kompjuterit apo televizorit me aktivitete në lëvizje, Regjistrimi në ekipet sportive të shkollës, frekuentimi i këndeve të lojërave apo parqeve.

Përfitimet nga aktiviteti fizik janë shumë të llojllojshme dhe përfshijnë sfera të ndryshme të jetës si: kocka më të forta dhe muskuj të shëndetshëm, përmirësime të fizikut, një zemër më të fortë, një zhvillim dhe rritje të shëndetshme, rritje të përqendrimit, rezultate më të mira në mësim, përmirësim të vlerësimit për veten, zvogëlim të stresit, mundësi për t'u shoqëruar apo krijuar miqësi me bashkëmoshatarët.

Për të pasur përfitime në shëndet, fëmijët dhe të rinjtë duhet të kryejnë si aktivitet fizik aerobik (ecje, vrap të lehtë për disa minuta ) ashtu edhe aktivitete të forcimit të muskujve (palestër , ushtrim me vegla). Aktivitetet aerobike konsistojnë në frymëmarrje të shpejtuar, nxehtësi në trup dhe rritje të rrahjeve të zemrës. Aktivitetet e forcës krijojnë muskuj dhe forcojnë kockat.

Aktivitetet e forcimit të muskujve krijojnë rritjen e masës muskulore. Shembuj të forcimit të muskujve për të rinjtë përfshijnë ulje-ngritjet me duar, si dhe ushtrimin e muskujve të barkut. Aktivitete fizike të forcimit të kockave janë ato në të cilat muskujt tërhiqen në lidhjet e tyre me kockat, veprim i cili ndihmon në forcimin e kockave. Shembuj të aktiviteteve të forcimit të kockave përfshijnë vrapimin, ecjen dhe kërcimin me litar.

## 2.2 *Mirëqenia*

Koncepti i mirëqenies është shumë i vështirë për t'u përcaktuar saktësisht. Pjesërisht kjo është për shkak se si njerëzit e kuptojnë mirëqenien do të jenë shumë të ndryshme në kontekste të ndryshme. Përkufizimi i dhënë këtu qëndron në nivelin intuitiv.

Të bësh mirë - të ndihesh mirë - është një formulim mjaft i zakonshëm për mirëqenien që kap aspektin e dyfishtë të mirëqenies të përmendur më lart. Kjo është një nga termat e përdorur për shembull nga Nic Marks i Fondacionit të Re Ekonomik (Nef), një nga institutet kryesore hulumtuese në Mbretërinë e Bashkuar për avancimin e "mirëqenies" si një fokus politik (Marks 2007).

Mirëqenia sociale është shkalla në të cilën ndjeni ndjenjën e përkatësisë dhe përfshirjes sociale; një person i lidhur është një person i mbështetur në shoqëri. Stilet e jetesës, mënyrat e jetesës së bashku, sistemet e vlerave, traditat dhe besimet janë të gjitha të rëndësishme për mirëqenien tonë shoqërore dhe cilësinë e jetës. Me kaq shumë kultura të ndryshme në mjedisin tonë, ka mundësi të shumta për t'u përfshirë në grupe, programe ose ngjarje shumëkulturore.

Përfshirja me kulturën tuaj mund të jetë shumë e dobishme duke dhënë lirinë për të mbajtur, interpretuar dhe shprehur artet, historinë, trashëgiminë dhe traditat. Përveçse të keni një ndikim pozitiv në mirëqenien tuaj, kontaktet sociale ose rrjetet mund të ndihmojnë në ndërtimin e rrugës tuaj të karrierës, si dhe rritjen e krijimtarisë dhe shprehjes suaj personale. Pjesëmarrja në aktivitete të ndryshme kulturore brenda komunitetit nuk është vetëm e mirë për shëndetin tuaj, por gjithashtu mund të përmirësojë kënaqësinë e jetës dhe lumturinë.

Pavarësisht diversitetit të konteksteve në të cilat shfaqet mirëqenia, ekziston një surprizë e habitshme në cilësitë që premtan. E para është ndryshimi i saj pozitiv. "Mire" brenda "mirëqenies" komandon pëlqimin - kush nuk mund ta dëshironte atë? Kjo është në kontrast të theksuar me shumë qasje të politikave të cilat kanë marrë negative si fokusin e tyre: varfëria, përjashtimi social, mosfunksionimi social ....

Zhvendosja në fokusin pozitiv të mirëqenies mund të jetë më domethënëse se sa duket në fillim, pasi ajo sfidon stigmatizimin e synimit që shënon Fraiser.

Kjo ka dy aspekte të rëndësishme. I pari është shoqërimi i thjeshtë i grupit të synuar me një koncept pozitiv. Përveç kësaj dhe më shumë, mirëqenia ofron një aspiratë gjithëpërfshirëse, si të rëndësishme për politikë-bërësit dhe të pasurit si të varfrit. Kjo mund të ndihmojë në luftimin e "tjetërsimit" të përbashkët në etiketimin e politikave, gjë që përcakton grupin e synuar si të ndryshëm - dhe që ka të bëjë me qëllimet e brendshme.

Cilësia e dytë kryesore e mirëqenies është perspektiva e saj holistike. Në një nivel personal ai premtion të lidhë mendjen, trupin dhe shpirtin, duke kapërcyer ndarjet integrale të të kuptuarit modernist të personit pas ndriçimit.

Kjo çon në premtimin e tretë të mirëqenies: se është i përqendruar te personi dhe përparësitë dhe perspektivat e tij / saj. Ndoshta lëvizja e nënshkrimit të një qasjeje të mirëqenies është drejtimi i saj i vëmendjes jo vetëm për masat e jashtme "objektive" të mirëqenies, por edhe për perceptimet dhe përvojën e njerëzve për jetën. Në një nivel të thjeshtë, kjo mund të shihet në kontrast midis treguesve 'objektivë' të njohur të të ardhurave, të ushqyerit, jetëgjatësisë etj. Me dimensionin 'subjektiv' të asaj se si ndjehen individët për shëndetin ose gjendjen ekonomike.

### ***2.3 Vetëbesimi***

Vetëbesimi është qëndrim me anë të së cilit shprehet pozitivizmi dhe më në sens realizmi i personave që kanë për veten dhe gjërat që u servon jeta në përgjithësi. Të kesh vetëbesim është të kesh kontroll dhe besim në aftësitë e tua reale, në rezultatin e punës tënde, planet dhe dëshirat e tua. Të kesh vetëbesim nuk do të thotë që ti mundesh çdo gjë, të arritshme e të paarritshme, të kesh vetëbesim do të thotë që ti mund të arrish gjithçka reale, e cila i përshtatet aftësive dhe punës që ti bën për të arritur në jetë.

Shpesh, ne në jetë arrijmë rezultatet për të cilat punojmë, gjë e cila na mbush besim dhe gëzim për arritje, por jo gjithmonë ne takojmë suksesin por, asnjëherë mosarritjet në momente të caktuara nuk janë faktorë që ulin besimin, pozitivitetin dhe pranimin e vetes. Vetëbesimi karakterizohet gjithashtu nga optimizmi, padurimi për njohje të reja, besimi, liria, maturimi emocional, aftësia kritike ndaj vetes, dhe aftësia për ti vlerësuar vlerat tona. Të kesh vetëbesim është të mbështesësh veten për iniciativat që merr, dhe qëndrimet që ti ke krijuar ndaj aspekteve të ndryshme që na imponohen në jetë.

Njerëzit me vetëbesim pozitiv ndihen mirë me veten e tyre. Ata ndjejnë një ndjenjë përkatësie dhe sigurie. E respektojnë veten dhe vlerësojnë të tjerët, priren të jenë të

suksesshëm në jetë, sepse ata ndihen të sigurt në marrjen përballë të çdo sfide edhe duke rrezikuar për të arritur gjithmonë atë që e duan (SOAR, 2003). Ndërsa e njëjta tezë nuk vlen për personat të cilët kanë vetëbesim më të dobët.

Personat me vetëbesim më të dobët gjithmonë priren të mos jenë të kënaqur me veprimet e tyre, janë më të paarsyeshëm, kanë më pak për të mos thënë fare energji pozitive, si dhe gjatë gjithë kohës qëndrojnë më të frustruar dhe më të mbyllur në vete, për dallim nga personat me vetëbesim pozitiv (SOAR, 2003).

Të kesh vetëbesim është të kesh shumë të qartë prezencën fizike, besimet sociale, statusin social dhe pavarësinë e të tjerëve. Arritja e vetëbesimit të lartë sjell shumë përfitime në jetë, duke filluar nga lidhja me njerëzit, për të përfshirë karrierën, jetën sociale dhe gjendjen shpirtërore. Duke pasur vetërespekt ata kanë më shumë shoqëri, sepse duke vlerësuar vetën dinë të vlerësojnë rrethin, rrezikojnë për shumëçka si rezultat i besimit duke u bazuar në atë se 'unë mundem, di dhe ia dal?', rrezikojnë kundërshtimin e të tjerëve, për shkak të besimit në aftësitë e tyre. Ata pranojnë vetveten siç janë, duke mos menduar që gjithmonë duhet të jenë komfort normave që kanë gjithë tjerët.

Individët me vetëbesim të ulët kanë tendencë të qëndrojnë më shumë në vetmi, nuk janë të gatshëm të bëjnë ndonjë ndryshim në jetën e tyre si dhe gjithashtu nuk janë në gjendje të pranojnë të përballojnë ndonjë sfidë e cila ndoshta do të mund t'i ndryshonte sado pak besimet e tyre të zymta. Mirëpo, siç u tha edhe më lartë vetëbesimi përgjatë jetës ka tendencë të ndryshojë, ndonëse jo 100% mirëpo një pjesë e konsiderueshme parashihet se mund të ndryshojë (SOAR, 2003). Shumë studime kanë treguar që vetëbesimi mund të ndërlihet më aktivitetin fizik dhe që aktiviteti fizik mund të ndikojë poashtu edhe në shëndetin dhe mirëqenien e individëve.

Ndërsa njerëzit me vetëbesim të ulët zakonisht bazohen në mendimet që të tjerët kanë për ta, duke u bazuar në miratimin që u bëjnë të tjerët atyre, mendime këto që i bëjnë të ndihen mjaft mirë për veten. Këta njerëz zakonisht u ikën rreziqeve, ngase kanë frikë se mund të humbin apo edhe të mos pranohen e përqeshen nga shoqëria. Njerëzit me vetëbesim të ulët mendojnë për gjëra ende pa bërë asgjë, duke mos i pritur asnjëherë vlerësimet dhe sukseset. Kur ata, ndonjëherë arrijnë ndonjë sukses që për ta duket shumë i çuditshëm, apo marrin komplimente zakonisht i injorojnë ato duke nënvlerësuar veten. Mungesa e vetëbesimit shoqërohet nga pasiviteti, dyshimi në veten, ndjeshmëria, izolimi etj.



### 3. QËLLIMI I HULUMTIMIT

Si qëllim parësor i këtij punimi është të dimë aktivitetin fizik, mirëqenien dhe vetëbesimin e personave të moshës madhore në Kosovë. Jemi duke jetuar në kohën e zhvillimit shumë të madhe të teknologjisë digjitale e cila ka ndikuar në uljen e aktivitetit të rinjve. Ky trend i uljes së aktivitetit vetëm është në rritje dhe të rinjtë duhet të ndërmarrin masa të menjëhershme për rritjen e aktivitetit fizik të tyre. Nëse aktiviteti fizik është i zvogëluar kjo shton gjasat që edhe mirëqenia të jetë e zbrazët e me këtë edhe vetëbesimi i personave të moshës madhore.

Në këtë punim do të shtjellohet edhe lidhshmëritë e aktivitetit fizik me mirëqenien dhe vetëbesimin. Mbi bazën e këtij qëllimi, janë ngritur pyetjet kërkimore:

- Çfarë është ndërlidhja midis aktivitetit fizik dhe mirëqenies fizike?
- Çfarë është ndërlidhja midis aktivitetit fizik dhe mirëqenies sociale?
- Çfarë është ndërlidhja midis aktivitetit fizik dhe mirëqenies emocionale?
- Çfarë është ndërlidhja midis aktivitetit fizik dhe mirëqenies mendore?
- Çfarë është ndërlidhja midis aktivitetit fizik dhe mirëqenies shpirtërore?
- Çfarë është ndërlidhja midis aktivitetit fizik dhe vetëbesimit?

### ***3.1. Hipotezat themelore***

Në bazë të hulumtimeve të deritanishme të cilat kanë trajtuar këtë hapësirë si dhe në bazë të problemit, lëndës dhe qëllimit të hulumtimit, mund të parashtrohen këto hipoteza:

Hipotezat:

- **Hipoteza 1**

Pres të ketë ndërlidhje ndërmjet aktivitetit fizik dhe mirëqenies fizike.

- **Hipoteza 2**

Pres të ketë ndërlidhje ndërmjet aktivitetit fizik dhe mirëqenies sociale.

- **Hipoteza 3**

Pres të ketë ndërlidhje ndërmjet aktivitetit fizik dhe mirëqenies emocionale.

- **Hipoteza 4**

Pres të ketë ndërlidhje ndërmjet aktivitetit fizik dhe mirëqenies mendore.

- **Hipoteza 5**

Pres të ketë ndërlidhje ndërmjet aktivitetit fizik dhe mirëqenies shpirtërore.

- **Hipoteza 6**

Pres të ketë ndërlidhje ndërmjet aktivitetit fizik dhe vetëbesimit.

## 4. METODA E HULUMTIMIT

### 4.1 *Mostra e entiteteve*

Mostra e të anketuarve në këtë punim përbëhet nga 168 studentëve prej të cilëve 92 femra dhe 76 meshkuj.

Mënyra e zgjedhjes ka qenë e rastësishme dhe nuk ka pasur asnjë lloj kriteri gjatë përzgjedhjes përveç që studentët ka qenë dashtë të jenë të moshës madhore.

Studentët kanë qenë nga fakultetet e ndryshme të Universitetit të Prishtinës e gjithashtu edhe me vendbanime nga trevat e ndryshme të Kosovës.

### 4.2 *Mostra e ndryshoreve*

Për këtë studim janë përdorë tre pyetësorë: për aktivitetin fizik, mirëqenien dhe vetëbesimin të cilët do të pilotohen dhe përshtaten për kontekstin kosovarë.

Pyetësori i parë përmban pyetje në lidhje me aktivitetin fizik, në atë se sa shpesh individët përfshihen në aktivitete sportive. Pyetjet në këtë pyetësor janë kryesisht në lidhje me shpeshësinë e aktivitetit fizik, pra ditët dhe kohën që janë të përfshirë në sport.

Pyetësori i dytë është për matjen e mirëqenies në tërësi dhe për secilën fushë të mirëqenies në veçanti, pra mirëqenia emocionale, fizike, shoqërore, mirëqenia intelektuale dhe ajo shpirtërore. Secila fushë përmban nga 3 deklaratat

Pyetësori i tretë është për matjen e vetëbesimit. Ky pyetësor është përpiluar sipas psikologut Rosenberg, M. (1965), dhe për qëllim ka matjen e ndjenjave që individi ka për vetën. Pyetësori përmban 10 qëndrime dhe secila prej tyre matë qëndrimet, ndjenjat dhe besimet që individët kanë për vetën.

Më tutje janë paraqitur pyetësorët.

Ky pyetësor përmban disa pyetje që kanë të bëjnë me aktivitetin fizik, kënaqësisë me jetën, shëndetin e mirëqenies, dhe vetëbesimit. Përgjigjet e juaja do të shfrytëzohen vetëm për çështje hulumtimi dhe do të jenë plotësisht konfidenciale. Luteni që në dhënien e përgjigjeve të juaja, të jeni plotësisht të sinqertë.

Mosha \_\_\_\_\_ (te shënohet mosha ne vite, p.sh. sa vjeç jeni?)

Gjinia F M

Vendbanimi \_\_\_\_\_

Viti I studimeve \_\_\_\_\_

Fusha e studimit \_\_\_\_\_ Niveli i studimit \_\_\_\_\_

Fakulteti \_\_\_\_\_

Performanca akademike e juaja? (ju lutem shënoni notën tuaj mesatare) \_\_\_\_\_

### Aktiviteti fizik

1. **Sa shpesh jeni ne baza ditore mesatarisht aktiv për se paku 30 min.** *Behet fjale për ushtrime që ju shpejtojnë frymëmarrjen dhe ju bëjnë te djersiteni, p.sh. Ecje, aerobi e lehte, çiklizëm, not etj.*  
**Konsideroni aktivitetet që kane zgjat se paku 10 min.**

Numri i ditëve ne jave (rrumbullakoni)

Zero    1 dite    2 dite    3 dite    4 dite    5 dite    6 dite    7 dite

2. **Sa shpesh jeni ne baza ditore intenzivisht fizikisht aktiv për se paku 20 minuta.** *Behet fjale për ushtrime që ju shpejtojnë frymëmarrjen fuqishëm, ju lënë pa fryme, p.sh. në shkallë, aerobi, çiklizëm, not, basketboll etj.*  
**Konsideroni aktivitetet që kane zgjat se paku 10 min.**

Numri i ditëve në javë (rrumbullakoni nr. që prezanton nr. e ditëve)

Zero    1 dite    2 dite    3 dite    4 dite    5 dite    6 dite    7 dite

3. **Sa shpesh ushtroni forcën e gjithë muskujve te rëndësishëm?** (këmbët, shpinën, qafën, abdomenin, krahët dhe duart)

Numri i ditëve në javë (rrumbullakoni nr. që prezanton nr. e ditëve)

Zero    1 dite    2 dite    3 dite    4 dite    5 dite    6 dite    7 dite

**Pyetësorë mbi mirëqenien**

Procedurat:

Vendoseni një X në kuadrin e duhur për secilën pyetje (**4= fuqimisht pajtohem, 3= pajtohem, 2= nuk pajtohem, 1= fuqimisht nuk pajtohem**)

Numrin të cilin e keni zgjedhur vendoseni në kutinë që gjendet në anën e djathtë.

Mblidhni të tri kutitë për secilën dimension të mirëqenies për të gjetur totalin e dimensionit të mirëqenies tënde.

Mblidhni të gjitha totalin e dimensioneve të mirëqenies për të kuptuar totalin e mirëqenies në tërësi.

Përdore tabelën e vlerësimit për të vlerësuar secilën fushë të mirëqenies.

Kompleto seksionet e rezultateve, konkluzioneve dhe implikimeve.

	Mirëqenia emocionale	Fuqimisht nuk pajtohem 1	Nuk pajtohem 2	Pajtohem 3	Fuqimisht pajtohem 4
1	Unë jam i/e lumtur shumicën e kohës				
2	Unë kam vetëvlerësim të mirë				
3	Në përgjithësi unë nuk ndihem i/e stresuar				

	Mirëqenia intelektuale	Fuqimisht nuk pajtohem 1	Nuk pajtohem 2	Pajtohem 3	Fuqimisht pajtohem 4
1	Unë jam i/e informuar mirë për ngjarjet e fundit				
2	Unë ndihem rehat për të i shprehur pikëpamjet dhe opinionet e mia				
3	Unë jam i/e interesuar në zhvillimin e karrierës time				

	Mirëqenia fizike	Fuqimisht nuk pajtohem 1	Nuk pajtohem 2	Pajtohem 3	Fuqimisht pajtohem 4
1	Unë jam i/e aftë fizikisht				
2	Unë jam i/e aftë të i ekzekutoj detyrat fizike të punës sime				
3	Unë jam i/e aftë fizikisht të i ekzekutoj aktivitetet e kohës së lirë				

	Mirëqenia shoqërore	Fuqimisht nuk pajtohem 1	Nuk pajtohem 2	Pajtohem 3	Fuqimisht pajtohem 4
1	Unë kam shumë shokë/shoqe dhe jam i/e përfshirë në marrëdhënie shoqërore				
2	Unë kam lidhje të ngushta me familjen time				
3	Unë kam vetëbesim në situata shoqërore				

	Mirëqenia shpirtërore	Fuqimisht nuk pajtohem 1	Nuk pajtohem 2	Pajtohem 3	Fuqimisht pajtohem 4
1	Unë jam i/e përmbushur shpirtërisht				
2	Unë ndihem i lidhur me botën rreth meje				
3	Unë ndihem sikur kam një qëllim në jetë				

## Pyetësor për Matjen e Shkallës së Vetëbesimit sipas Rosenbergut

(Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press).

**Udhëzimet:**

Më poshtë është një listë e deklaratave që kanë të bëjnë me ndjenjat e juaja të përgjithshme rreth vetes. Ju lutemi të tregoni sa fuqishëm pajtoheni ose nuk pajtoheni me secilën deklaratë duke rrumbullakosur opsionin e duhur.

1. Në përgjithësi unë jam i/e kënaqur me vetën time.

1. Fuqimisht nuk pajtohem  
pajtohem

2. Nuk pajtohem

3. pajtohem

4. fuqimisht

2. Nganjëherë unë mendoj që nuk jam i/e mirë në gjithçka.

1. Fuqimisht nuk pajtohem  
pajtohem

2. Nuk pajtohem

3. pajtohem

4. fuqimisht

3. Unë mendoj që unë kam një numër të cilësive të mira.

1. Fuqimisht nuk pajtohem  
pajtohem

2. Nuk pajtohem

3. pajtohem

4. fuqimisht

4. Unë jam në gjendje të bëj gjërat sikurse shumica e njerëzve e tjerë.

1. Fuqimisht nuk pajtohem  
pajtohem

2. Nuk pajtohem

3. pajtohem

4. fuqimisht

5. Unë ndjej që nuk kam aq shumë për tu krenuar.

1. Fuqimisht nuk pajtohem  
pajtohem

2. Nuk pajtohem

3. pajtohem

4. fuqimisht

6. Unë sigurisht ndonjëherë ndjehem i/e pa dobishëm/e.

1. Fuqimisht nuk pajtohem  
pajtohem

2. Nuk pajtohem

3. pajtohem

4. fuqimisht

7. Unë ndjej që jam njeri me vlerë, të paktën në një nivel me të tjerët.

1. Fuqimisht nuk pajtohem  
pajtohem

2. Nuk pajtohem

3. pajtohem

4. fuqimisht

8. Unë do të dëshiroja të mund të kem më shumë respekt për veten time.

1. Fuqimisht nuk pajtohem  
pajtohem

2. Nuk pajtohem

3. pajtohem

4. fuqimisht

9. Mbi të gjitha unë jam i prirë të ndjej që unë jam një dështak/e.

1. Fuqimisht nuk pajtohem  
pajtohem

2. Nuk pajtohem

3. pajtohem

4. fuqimisht

10. Unë mbaj një qëndrim pozitiv ndaj vetes.

1. Fuqimisht nuk pajtohem  
pajtohem

2. Nuk pajtohem

3. pajtohem

4. fuqimisht

### ***4.3 Kushtet e realizimit të pyetësorit***

Procedurat e plotësimit të pyetësorit janë realizuar në atë mënyrë që të gjithë subjektëve (studentët) u është dhënë informatë në lidhje me plotësimin e pyetësorit nga ana e tyre.

Procedurat se si duhet të plotësohet pyetësori janë shpjeguar në mënyrën më të mirë të mundshme dhe nëse ka pasur diçka të paqartë kanë pasur mundësi të bëjnë pyetje dhe të marrin përgjigje adekuate për të plotësuar në mënyrë të drejtë pyetësorin.

Të dhënat personale të tyre si emri dhe mbiemri nuk kanë qenë të rëndësishme dhe ata nuk kanë pasur nevojë që ti paraqesin në pyetësor, gjithashtu nuk kanë pasur nevojë që të nënshkruajnë në pyetësor.

Pasi që kanë plotësuar pyetësorin fletën e plotësuar e kanë futur në një kuti të mbyllur për mbledhjen e pyetësorëve me çka besojmë që kanë qenë më të lirë për të dhënë përgjigjet e sakta të cilat ata i kanë menduar.

#### ***4.4 Metodatat për përpunimin e rezultateve***

Në bazë të qëllimit të parashtruar është zgjedhur edhe metodologjia e përpunimit të rezultateve:

Parametrat themelorë statistikorë:

- Numri i përgjigjeve (count),
- Përqindja e shpërndarjes së përgjigjeve (percent),
- Paraqitja grafike rezultateve të pyetësorit.

Për disa variabla janë përdorur edhe parametrat si:

- Mesatarja aritmetike (Mean)
- Rezultati minimal (Min)
- Rezultati maksimal (Max)
- Devijimi standard (St.Dev.)
- Gabimi standard i mesatares aritmetike (St.Error)
- Shtrirja e distribucionit (Kurt)
- Simetria e distribucionit (Skew)
- Korrelacioni i rangut sipas Spearman



## 5. REZULTATET DHE DISKUTIMI

### 5.1 Parametrat themelor statistikor

Tabela 1 – Gjinia e të anketuarëve?

Label	Gjinia	Count	Percent
1	Femër	92	54.76%
2	Mashkull	76	45.24%

Në tabelën 1 është paraqitur gjinia e të anketuarve e shprehur në numër dhe në përqindje.

Prej të anketuarve 92 apo 54.76 % persona janë të gjinisë femërore, ndërsa 76 apo 45.24 % persona të gjinisë mashkullore.

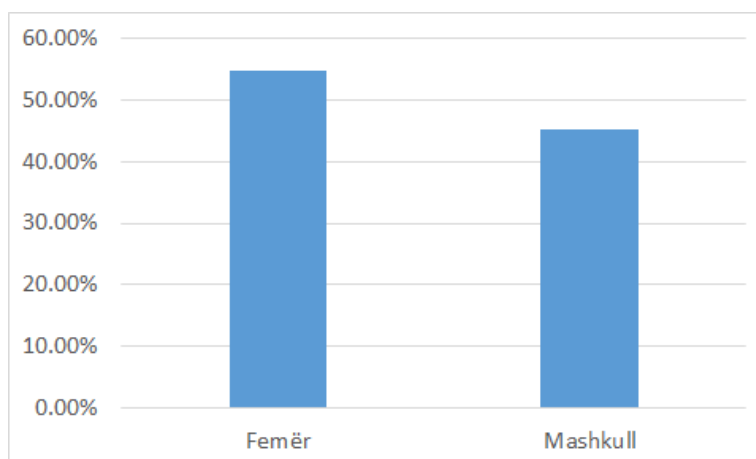


Tabela 2 – Parametrat themelor statistikor të moshës dhe notës mesatare të studimeve Bachelor të të anketuarve femra (F) dhe meshkuj (M)

	Mean	Min	Max	St.Dev.	St.Error	Kurt	Skew
Mosha (F)	20.61	18	26	1.96	.20	.45	.92
Nota mesatare (F)	8.37	7.00	9.80	.72	.07	-.51	-.21
Mosha (M)	21.13	19	27	1.82	.21	1.35	1.08
Nota mesatare (M)	7.95	6.32	9.90	.78	.09	-.31	-.02
Mosha (F+M)	20.84	18	27	1.91	.15	.92	.70
Nota mesatare (F+M)	8.18	6.32	9.90	.77	.06	-.17	-.43

Tabela 2 paraqet moshën dhe notën mesatare të subjekteve të këtij punimi. Mosha mesatare tek gjinia femërore është 20.61 vjeç me moshë minimale 18 vjeç dhe atë maksimale 26 vjeç.

Meshkuj mesatarisht janë më të vjetër me moshë mesatare 21.13 vjeç. Mosha minimale te meshkujt është 18 vjeç ndërsa ajo maksimale 27 vjeç.

Parametrat e notës mesatare për studimet beachelor te gjinia femërore janë 8.37, derisa meshkujt kanë notë mesatare në studimet beachelor 7.95. Nota mesatare e studimeve beachelor e përbashkët për gjininë femërore dhe mashkullore është 8.18.

Parametrat statistikor tjerë të shpërndarjes si Kurt (shtrirja e distribucionit) dhe Skew (simetria e distribucionit) janë në kufi normal në bazë të vlerave të paraqitura në tabelë.

Tabela 3 – Aktiviteti fizik - Pyetja - Sa shpesh jeni në baza ditore mesatarisht aktiv për së paku 30 min?

Label	Sa shpesh jeni në baza ditore mesatarisht aktiv për së paku 30 min?	Count	Percent
8.00	Zero Ditë	6	3.57%
1.00	1 Ditë	14	8.33%
2.00	2 Ditë	24	14.29%
3.00	3 Ditë	24	14.29%
4.00	4 Ditë	34	20.24%
5.00	5 Ditë	26	15.48%
6.00	6 Ditë	20	11.90%
7.00	7 Ditë	20	11.90%

Pyetja për aktivitetin fizik “Sa shpesh jeni në baza ditore mesatarisht aktiv për së paku 30 min?” është paraqitur në tabelën 3. Nëse e vërejmë tabelën të anketuarit kanë dhënë përgjigje të ndryshme dhe kemi shtrirje të theksuar dhe përafërsisht të ngjashme të përgjigjeve. Pothuajse shumica e të anketuarve janë mesatarisht aktiv për së paku 30 min gjatë një jave, disa më shumë e disa më pak.

Prej të anketuarve 20.24 % kanë dhënë përgjigje që janë aktiv për 30min 4 ditë në javë. Ata që nuk janë aktiv kanë për 30 min kanë përqindje 3.57% nga e gjithë mostra e të anketuarve.

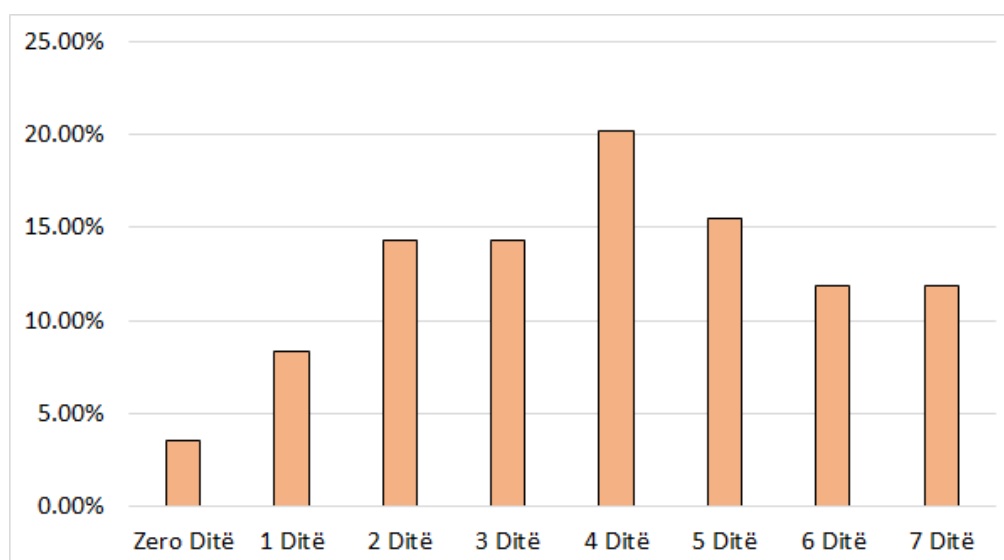


Tabela 4 - Aktiviteti fizik - Pyetja - Sa shpesh jeni në baza ditore intenzivisht fizikisht aktiv për së paku 20 min?

Label	Sa shpesh jeni në baza ditore intenzivisht fizikisht aktiv për së paku 20 min?	Count	Percent
8.00	Zero Ditë	14	8.33%
1.00	1 Ditë	18	10.71%
2.00	2 Ditë	32	19.05%
3.00	3 Ditë	40	23.81%
4.00	4 Ditë	28	16.67%
5.00	5 Ditë	12	7.14%
6.00	6 Ditë	14	8.33%
7.00	7 Ditë	10	5.95%

Në tabelën 4 paraqitet pyetja “Sa shpesh jeni në baza ditore intenzivisht fizikisht aktiv për së paku 20 min?”.

Shumica e përgjigjeve që të anketuarit kanë dhënë në pyetjen e parashtruar ka qenë 3 ditë (23.81%) e tyre, 2 ditë (19.05%), 4 ditë (16.67%), që në total është 59.53 % e të anketuarve.

Pjesa tjetër e mbetur kanë dhënë përgjigjet nën 2 ditë deri në zero ditë dhe 4 ditë deri në 7 ditë.

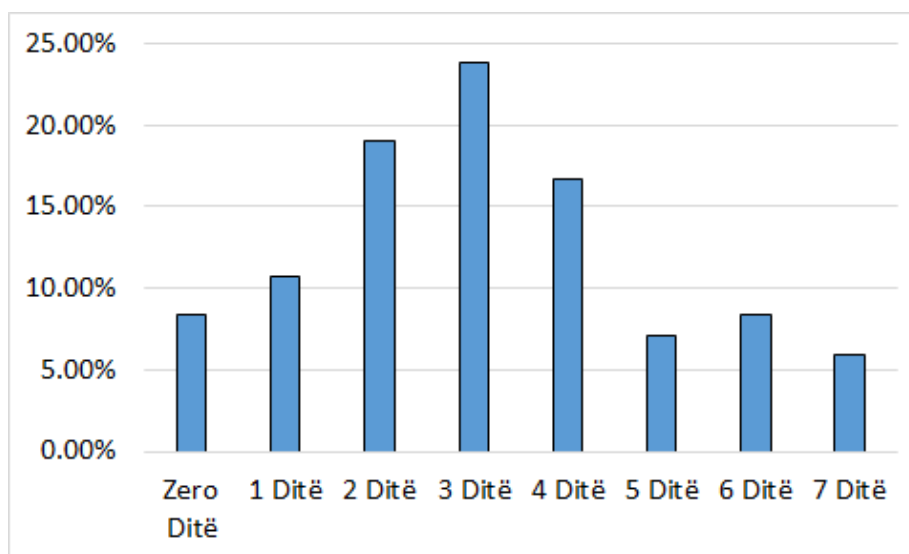


Tabela 5 - Aktiviteti fizik - Pyetja - Sa shpesh ushtroni forcën e gjithë muskujve të rëndësishëm?

Label	Sa shpesh ushtroni forcën e gjithë muskujve të rëndësishëm?	Count	Percent
8.00	Zero Ditë	34	20.24%
1.00	1 Ditë	8	4.76%
2.00	2 Ditë	32	19.05%
3.00	3 Ditë	40	23.81%
4.00	4 Ditë	14	8.33%
5.00	5 Ditë	22	13.10%
6.00	6 Ditë	14	8.33%
7.00	7 Ditë	4	2.38%

Të anketuarit ushtrojnë forcën e të gjithë muskujve të rëndësishëm të paraqitur në tabelën 5 në këtë ritëm ditor: 23.81% e tyre kanë deklaruar 3 ditë, 20.24% e tyre nuk i aplikojnë ushtrimet e forcës së muskujve të rëndësishëm fare, 19.05% prej tyre vetëm 2 ditë e kështu me radhë.

Vetëm 2.38% mund të themi se aplikojnë ushtrime të rregullta për muskujt e rëndësishëm të trupit.

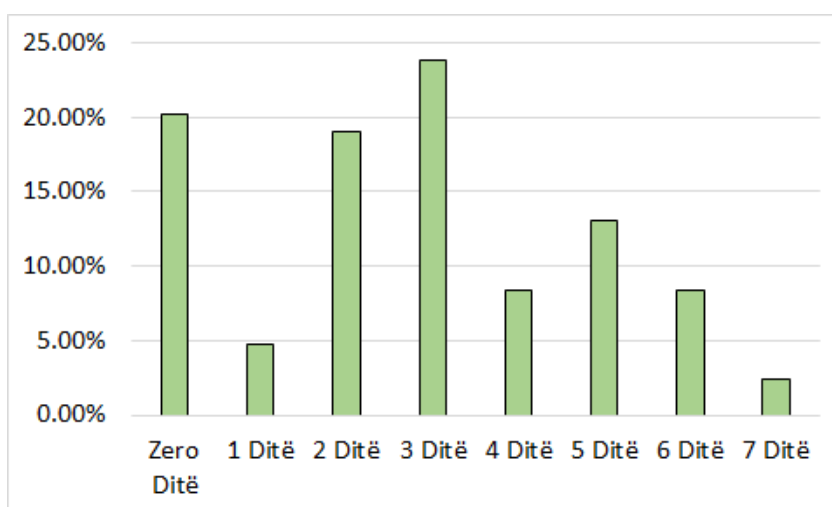


Tabela 6 – Mirëqenia emocionale – Qëndrimi - Unë jam i/e lumtur shumicën e kohës

Label	Unë jam i/e lumtur shumicën e kohës	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	6	3.57%
2.00	Nuk pajtohem	22	13.10%
3.00	Pajtohem	100	59.52%
4.00	Fuqimisht pajtohem	40	23.81%

Në tabelën 6 është paraqitur numri dhe përqindja në qëndrimin “Unë jam i/e lumtur shumicën e kohës” për të dy gjinitë femra dhe meshkuj. Prej 168 qëndrimeve të dhëna 100 të anketuar apo 59.52% janë pajtuar me këtë qëndrim, 40 të anketuar apo 23.81% fuqimisht janë pajtuar.

Përqindja e atyre që nuk janë pajtuar është 13.10 %, ndërsa ata që fuqimisht nuk janë pajtuar kanë qenë me përqindje 3.57.

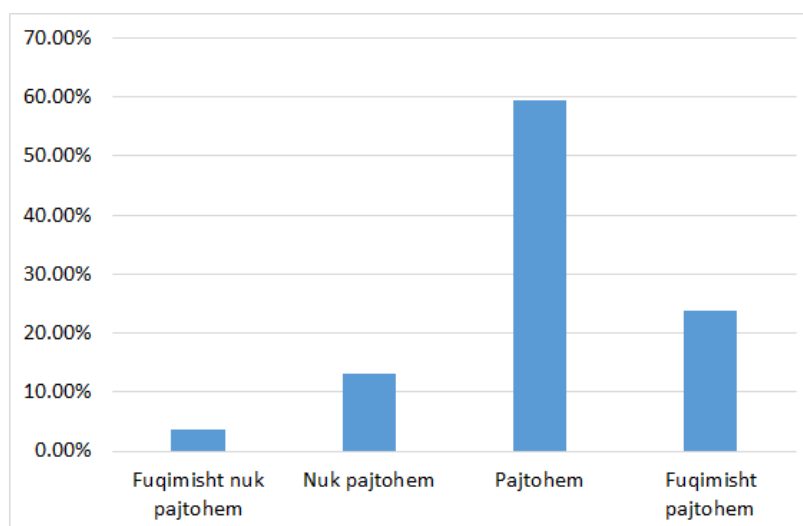


Tabela 7 – Mirëqenia emocionale – Qëndrimi - Unë kam vetëvlerësim të mirë

Label	Unë kam vetëvlerësim të mirë	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	2	1.19%
2.00	Nuk pajtohem	32	19.05%
3.00	Pajtohem	100	59.52%
4.00	Fuqimisht pajtohem	34	20.24%

Tabela 7 paraqet numrin dhe përqindjen në qëndrimin “Unë kam vetëvlerësim të mirë”.

Prej 168 qëndrimeve të dhëna 100 të anketuar apo 59.52% janë pajtuar me këtë qëndrim, janë pajtuar fuqimisht 34 të anketuar apo 20.24%.

Përqindja e atyre që nuk janë pajtuar është 19.05%, ndërsa ata që nuk janë pajtuar fuqimisht kanë qenë 2 të anketuar apo 1.19%.

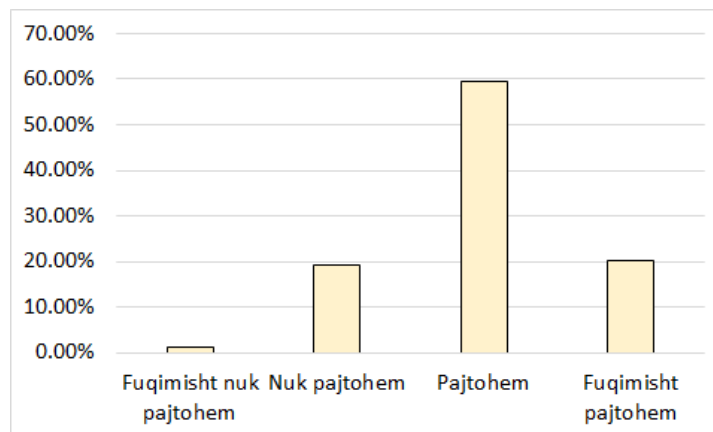


Tabela 8 – Mirëqenia emocionale – Qëndrimi – Në përgjithësi unë nuk ndihem i/e stresuar

Label	Në përgjithësi unë nuk ndihem i/e stresuar	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	20	11.90%
2.00	Nuk pajtohem	52	30.95%
3.00	Pajtohem	64	38.10%
4.00	Fuqimisht pajtohem	32	19.05%

Në tabelën 8 është paraqitur numri dhe përqindja në qëndrimin e parashtruar për mirëqenien emocionale “Në përgjithësi unë nuk ndihem i/e stresuar”.

Përqindja e të anketuarve të cilat pajtohen me këtë qëndrim është 38.10, por edhe e atyre që nuk janë pajtuar me këtë qëndrim është mjaftë e lartë 30.95%.

Përqindja e atyre që nuk janë pajtuar fuqimisht është 11.90%, ndërsa ata që fuqimisht pajtohen ka qenë me përqindje 19.05.

Në bazë të tabelës mund të themi se 42.85% mohojnë qëndrimin “Në përgjithësi unë nuk ndihem i/e stresuar”, ndërsa 57.15% e pohojnë këtë qëndrim.

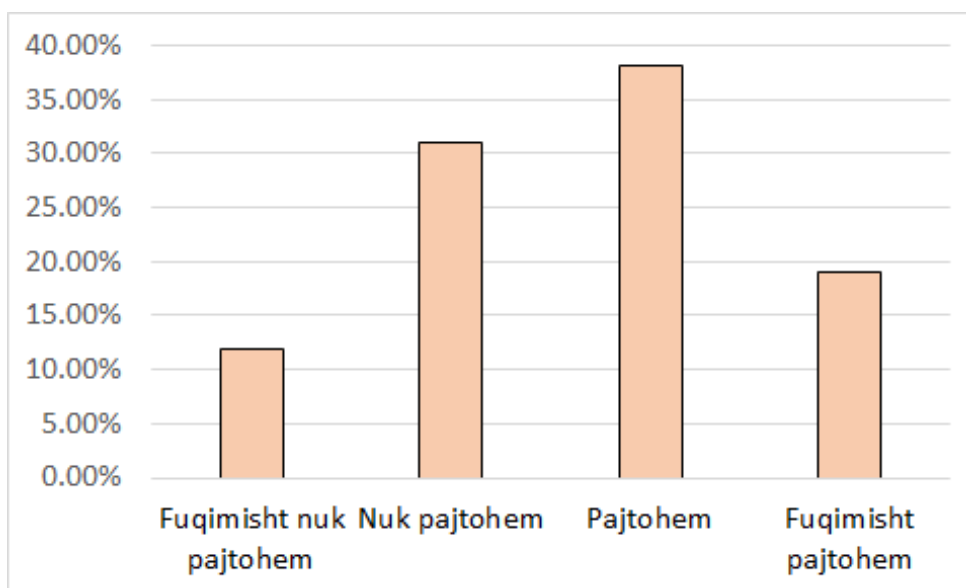




Tabela 9 – Mirëqenia Intelektuale – Qëndrimi – Unë jam i/e informuar mirë për ngjarjet e fundit

Label	Unë jam i/e informuar mirë për ngjarjet e fundit	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	2	1.19%
2.00	Nuk pajtohem	46	27.38%
3.00	Pajtohem	90	53.57%
4.00	Fuqimisht pajtohem	30	17.86%

Tabela 9 ka të paraqitur numrin dhe përqindjen në qëndrimin e parashtruar për mirëqenien intelektuale “Unë jam i/e informuar mirë për ngjarjet e fundit”.

Përqindja e të anketuarve të cilat pajtohen me këtë qëndrim është 53.57, ata që fuqimisht pajtohen kanë qenë me përqindje 17.86.

Të anketuarit të cilët nuk janë pajtuar me këtë qëndrim është 27.38%, përqindja e atyre që nuk janë pajtuar fuqimisht është 1.19%.

Informimi për ngjarjet e fundit ka qenë i pohuar nga shumica e të anketuarve.

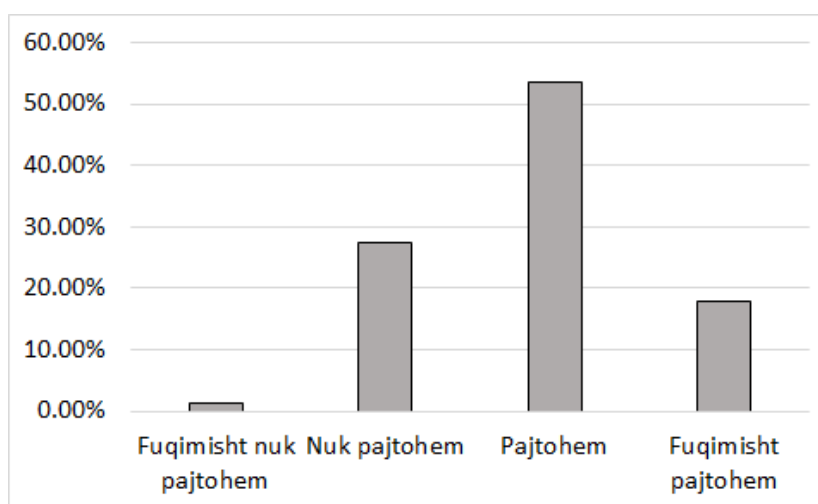


Tabela 10 – Mirëqenia Intelektuale – Qëndrimi – Unë ndihem rehat për të i shprehur pikëpamjet dhe opinionet e mia

Label	Unë ndihem rehat për të i shprehur pikëpamjet dhe opinionet e mia	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	4	2.38%
2.00	Nuk pajtohem	30	17.86%
3.00	Pajtohem	76	45.24%
4.00	Fuqimisht pajtohem	58	34.52%

Tabela 10 paraqet numrin dhe përqindjen në qëndrimin “Unë ndihem rehat për të i shprehur pikëpamjet dhe opinionet e mia” që vlerëson mirëqenien intelektuale.

Prej 168 qëndrimeve të dhëna 134 të anketuar apo 79.76% kanë pohuar këtë qëndrim, ndërsa 20.24% e të anketuarve e kanë mohuar qëndrimin e dhënë.

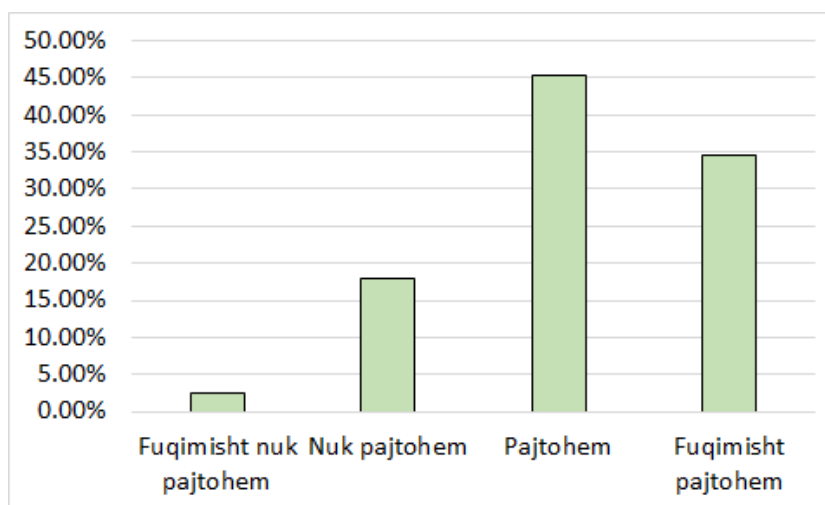


Tabela 11 – Mirëqenia Intelektuale – Qëndrimi – Unë jam i/e interesuar në zhvillimin e karrierës time

Label	Unë jam i/e interesuar në zhvillimin e karrierës time	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	2	1.19%
2.00	Nuk pajtohem	14	8.33%
3.00	Pajtohem	60	35.71%
4.00	Fuqimisht pajtohem	92	54.76%

Në tabelën 11 është paraqitur numri dhe përqindja në qëndrimin e parashtuar për mirëqenien intelektuale “Unë jam i/e interesuar në zhvillimin e karrierës time”.

Përqindja e të anketuarve të cilat pajtohen me këtë qëndrim është 35.71, e atyre që janë pajtuar fuqimisht me këtë qëndrim është mjaftë e lartë 54.76%.

Përqindja e atyre që nuk janë pajtuar fuqimisht është 1.19%, ndërsa ata që nuk janë pajtuar me këtë qëndrim ka qenë me vlera statistike 8.33%.

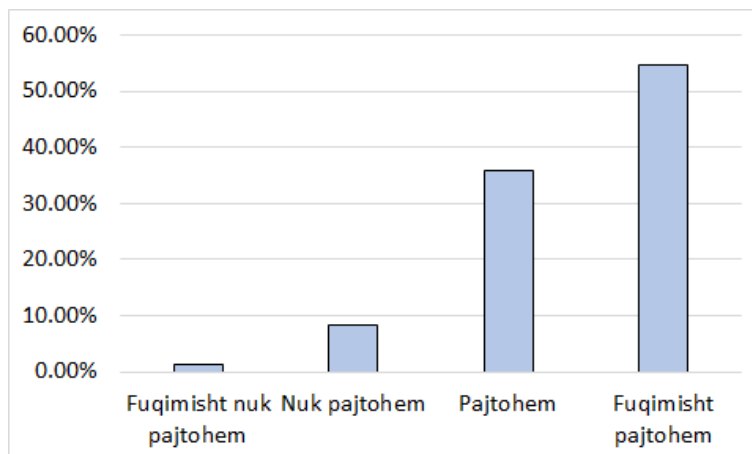


Tabela 12 – Mirëqenia Fizike – Qëndrimi – Unë jam i/e aftë fizikisht

Label	Unë jam i/e aftë fizikisht	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	10	5.95%
2.00	Nuk pajtohem	22	13.10%
3.00	Pajtohem	66	39.29%
4.00	Fuqimisht pajtohem	70	41.67%

Tabela 12 ka të paraqitur numrin dhe përqindjen në qëndrimin e parashtruar për mirëqenien fizike “Unë jam i/e aftë fizikisht”.

Përqindja e të anketuarve të cilat pajtohen me këtë qëndrim është 39.29, ata që fuqimisht pajtohen kanë qenë në numër edhe më të madh 70 të anketuar apo 41.67%.

Të anketuarit të cilët nuk janë pajtuar me këtë qëndrim janë me vlera 13.10%, ndërsa përqindja e atyre që nuk janë pajtuar fuqimisht është 5.95%.

Shumica e të anketuarve kanë pohuar se janë të aftë fizikisht.

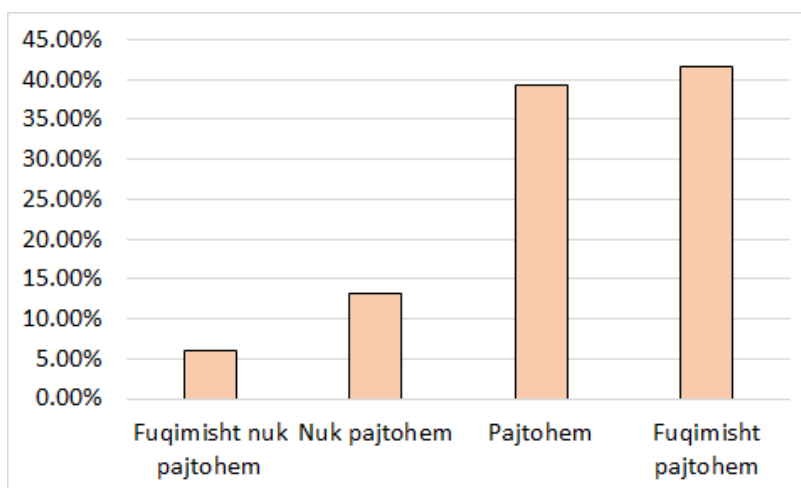


Tabela 13 – Mirëqenia Fizike – Qëndrimi – Unë jam i/e aftë të i ekzekutoj detyrat fizike të punës sime

Label	Unë jam i/e aftë të i ekzekutoj detyrat fizike të punës sime	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	2	1.19%
2.00	Nuk pajtohem	24	14.29%
3.00	Pajtohem	72	42.86%
4.00	Fuqimisht pajtohem	70	41.67%

Në tabelën 13 është paraqitur numri dhe përqindja në qëndrimin e parashtruar për mirëqenien fizike “Unë jam i/e aftë të i ekzekutoj detyrat fizike të punës sime”.

Përqindja e të anketuarve të cilat janë pajtuar me këtë qëndrim është 42.86, fuqimisht pajtohen 70 të anketuar apo 41.67%.

Me qëndrimin e parashtruar për të vlerësuar mirëqenien fizike të anketuarit të cilët nuk janë pajtuar me këtë qëndrim janë 13.10% apo 24 prej tyre, ndërsa përqindja e atyre që nuk janë pajtuar fuqimisht është 1.19%.

Shumica e të anketuarve kanë pohuar se janë të aftë të ekzekutojnë detyrat fizike të punës së tyre.

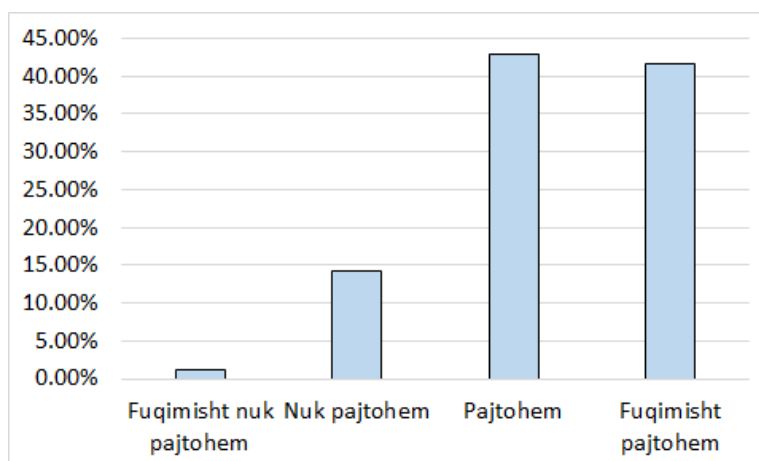


Tabela 14 – Mirëqenia Fizike – Qëndrimi – Unë jam i/e aftë fizikisht të i ekzekutoj aktivitetet e kohës së lirë

Label	Unë jam i/e aftë fizikisht të i ekzekutoj aktivitetet e kohës së lirë	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	6	3.57%
2.00	Nuk pajtohem	26	15.48%
3.00	Pajtohem	78	46.43%
4.00	Fuqimisht pajtohem	58	34.52%

Tabela 14 ka të paraqitur statistikën e numrit dhe përqindjes në qëndrimin e parashtruar për mirëqenien fizike “Unë jam i/e aftë fizikisht të i ekzekutoj aktivitetet e kohës së lirë”.

Përqindja e të anketuarve të cilat pajtohen me këtë qëndrim është 46.43, ata që fuqimisht pajtohen kanë qenë në numër 58 të anketuarve apo 34.52%.

Të anketuarit të cilët nuk janë pajtuar me këtë qëndrim janë 15.48%, ndërsa përqindja e atyre që nuk janë pajtuar fuqimisht është 3.57%.

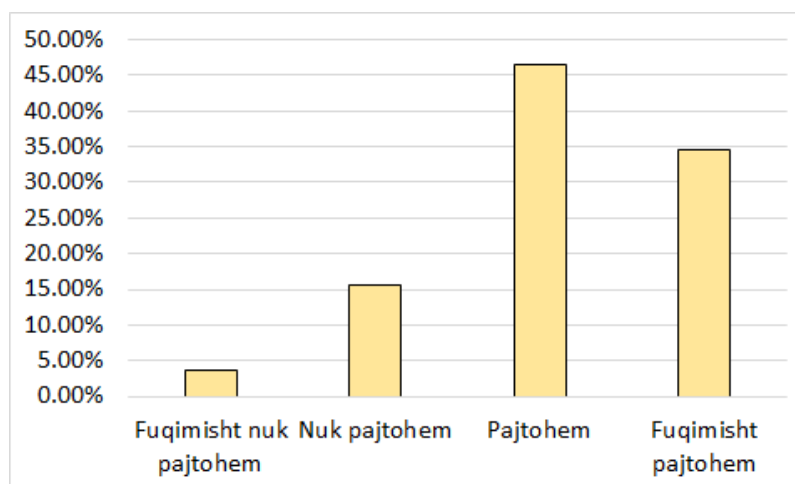


Tabela 15 – Mirëqenia shoqërore – Qëndrimi – Unë kam shumë shokë/shoqe dhe jam i/e përfshirë në marrëdhënie shoqërore

Label	Unë kam shumë shokë/shoqe dhe jam i/e përfshirë në marrëdhënie shoqërore	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	2	1.19%
2.00	Nuk pajtohem	18	10.71%
3.00	Pajtohem	72	42.86%
4.00	Fuqimisht pajtohem	76	45.24%

Tabela 15 paraqet statistikën e numrit dhe përqindjes në qëndrimin i cili vlerëson mirëqenien shoqërore “Unë kam shumë shokë/shoqe dhe jam i/e përfshirë në marrëdhënie shoqërore”.

Prej 168 qëndrimeve të dhëna 148 të anketuar apo 88.10% kanë pohuar këtë qëndrim, ndërsa 11.90% e të anketuarve e kanë mohuar qëndrimin e dhënë.

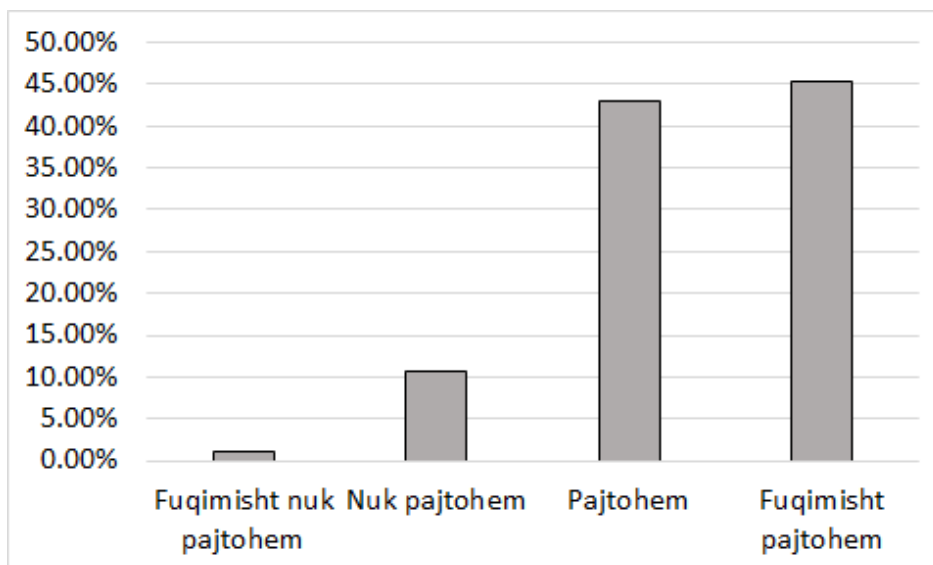


Tabela 16 – Mirëqenia shoqërore – Unë kam lidhje të ngushta me familjen time

Label	Unë kam lidhje të ngushta me familjen time	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	4	2.38%
2.00	Nuk pajtohem	22	13.10%
3.00	Pajtohem	46	27.38%
4.00	Fuqimisht pajtohem	96	57.14%

Në tabelën 16 është paraqitur numri dhe përqindja në qëndrimin e parashtruar për mirëqenien shoqërore “Unë kam lidhje të ngushta me familjen time”.

Përqindja e të subjektëve të cilat pajtohen me këtë qëndrim është 27.38 apo 46 subjekte të anketuar, e atyre që janë pajtuar fuqimisht me këtë qëndrim edhe më e lartë 57.14%, apo 96 subjekte të anketuar.

Përqindja e atyre që nuk janë pajtuar fuqimisht është 2.38% apo e shprehur me numër të anketuarve 4, ndërsa ata që nuk janë pajtuar me këtë qëndrim ka qenë me vlera statistike 13.10%.

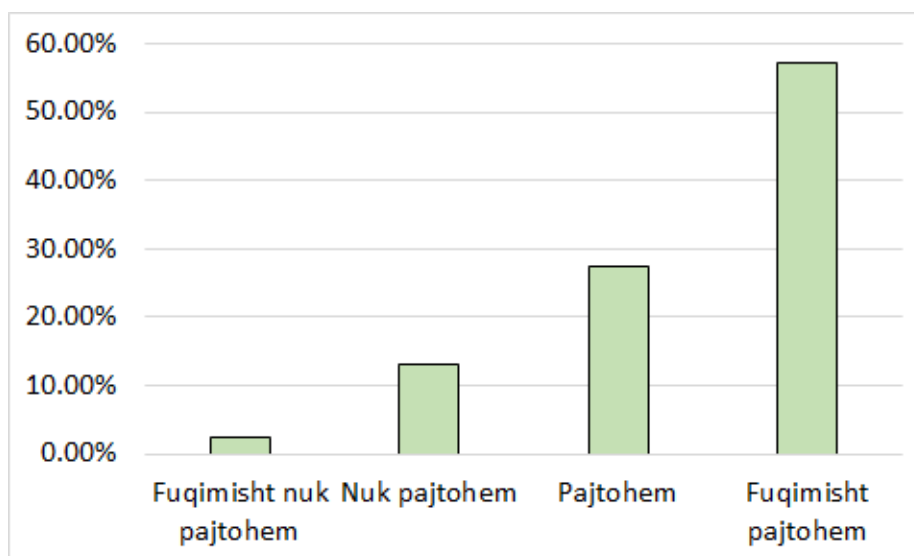




Tabela 17 – Mirëqenia shoqërore – Unë kam vetëbesim në situata shoqërore

Label	Unë kam vetëbesim në situata shoqërore	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	4	2.38%
2.00	Nuk pajtohem	34	20.24%
3.00	Pajtohem	78	46.43%
4.00	Fuqimisht pajtohem	52	30.95%

Qëndrimi i parashtruar për mirëqenien shoqërore “Unë kam vetëbesim në situata shoqërore” është paraqitur në tabelën 17 ku janë dhënë edhe parametra e përqindjes dhe numri të anketuarave sipas përgjigjeve të zgjedhura.

Përqindja e të anketuarve të cilat janë pajtuar me këtë qëndrim është 46.43, fuqimisht pajtohen 52 të anketuar apo 30.95%.

Me qëndrimin e parashtruar për të vlerësuar mirëqenien shoqërore të anketuarit të cilët nuk janë pajtuar me këtë qëndrim janë 20.24% apo 34 prej tyre, ndërsa përqindja e atyre që nuk janë pajtuar fuqimisht është 2.38%.

Shumica e të anketuarve kanë pohuar se kanë vetëbesim në situata shoqërore.

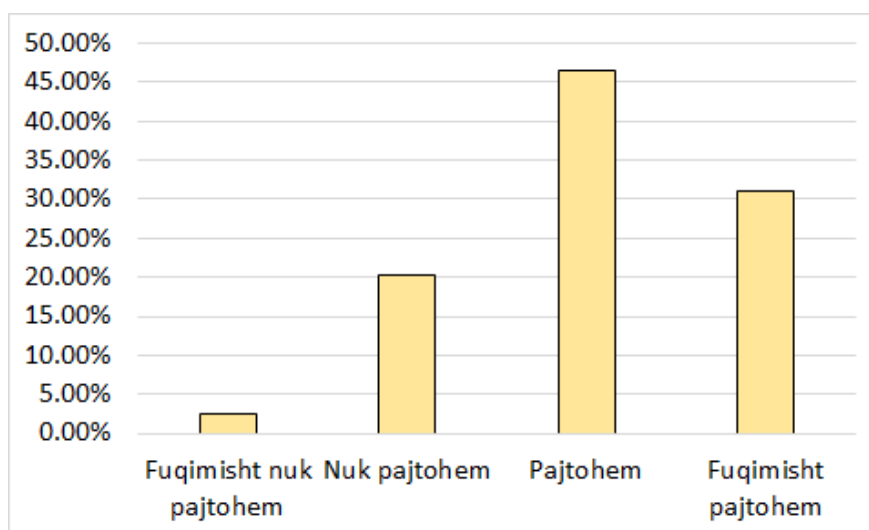


Tabela 18 – Mirëqenia shpirtërore – Unë jam i/e përmbushur shpirtërisht

Label	Unë jam i/e përmbushur shpirtërisht	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	12	7.14%
2.00	Nuk pajtohem	26	15.48%
3.00	Pajtohem	86	51.19%
4.00	Fuqimisht pajtohem	44	26.19%

Tabela 18 paraqet statistikën e numrit dhe përqindjes në qëndrimin i cili vlerëson mirëqenien shpirtërore “Unë jam i/e përmbushur shpirtërisht”.

Prej 168 qëndrimeve të dhëna 130 të anketuar apo 77.38% kanë pohuar këtë qëndrim, ndërsa 22.62% e të anketuarve e kanë mohuar qëndrimin e dhënë.

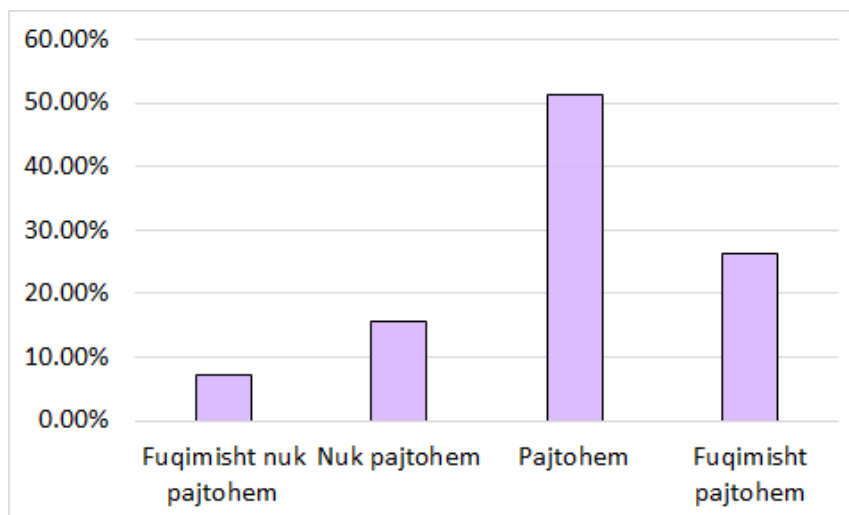


Tabela 19 – Mirëqenia shpirtërore – Unë ndihem i lidhur me botën rreth meje

Label	Unë ndihem i lidhur me botën rreth meje	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	8	4.76%
2.00	Nuk pajtohem	52	30.95%
3.00	Pajtohem	76	45.24%
4.00	Fuqimisht pajtohem	32	19.05%

Tabela 19 ka të paraqitur statistikat e numrit dhe përqindjes në qëndrimin e parashtruar për mirëqenien shpirtërore “Unë ndihem i lidhur me botën rreth meje”.

Përqindja e të anketuarve të cilat pajtohen me këtë qëndrim është 45.24 apo 76 prej tyre, ata që fuqimisht pajtohen kanë qenë në numër 32 të anketuarve apo 19.05%.

Të anketuarit të cilët nuk janë pajtuar me këtë qëndrim janë 52 apo 30.95%, ndërsa përqindja e atyre që nuk janë pajtuar fuqimisht është 4.76%.

Edhe pse në total shumica e pohojnë qëndrimin e parashtruar për mirëqenien shpirtërore, megjithatë një pjesë e konsiderueshme apo 35.71% nuk e mohojnë këtë qëndrim.

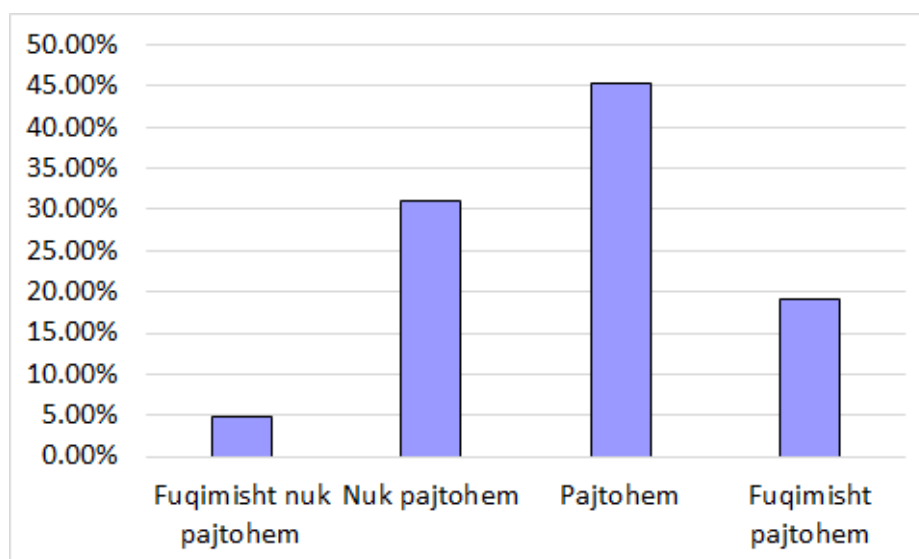


Tabela 20 – Mirëqenia shpirtërore – Unë ndihem sikur kam një qëllim në jetë

Label	Unë ndihem sikur kam një qëllim në jetë	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	6	3.57%
2.00	Nuk pajtohem	16	9.52%
3.00	Pajtohem	62	36.90%
4.00	Fuqimisht pajtohem	84	50.00%

Tabela 20 paraqet numrin dhe përqindjen në qëndrimin e parashtuar për vlerësimin e mirëqenies shpirtërore “Unë ndihem sikur kam një qëllim në jetë”.

Përqindja e të anketuarve të cilat pajtohen me këtë qëndrim është 36.90, ndërsa numri i atyre që fuqimisht pajtohen është edhe më i madh 84 të anketuar apo shprehur në përqindje 50.00%.

Të anketuarit të cilët nuk janë pajtuar me këtë qëndrim është 9.52%, përqindja e atyre që nuk janë pajtuar fuqimisht është 3.57%.

86.90% e të anketuarve mund të themi se kanë në qëllim në jetë.

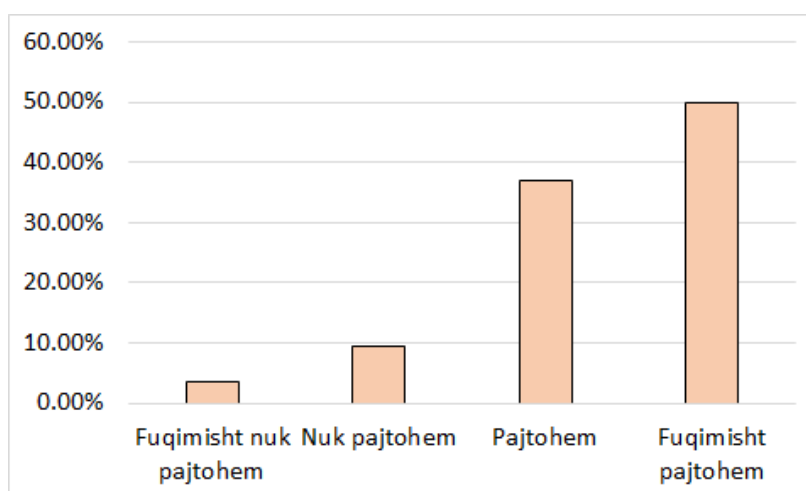


Tabela 21 – Vlerësimi i vetëbesimit – Në përgjithësi unë jam i/e kënaqur me vetën time

Label	Në përgjithësi unë jam i/e kënaqur me vetën time	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	0	0.00%
2.00	Nuk pajtohem	16	9.52%
3.00	Pajtohem	108	64.29%
4.00	Fuqimisht pajtohem	44	26.19%

Statistikat e numrit dhe përqindjes në qëndrimin i cili vlerëson vetëbesimin e të atestuarve “Unë jam i/e përmbushur shpirtërisht” janë paraqitur në tabela 21.

Prej 168 qëndrimeve të dhëna 152 të anketuar apo 90.48% kanë pohuar këtë qëndrim, ndërsa 9.52% e të anketuarve e kanë mohuar qëndrimin e dhënë.

Asnjë prej të anketuarve në ka dhënë qëndrim që nuk pajtohet fuqimisht.

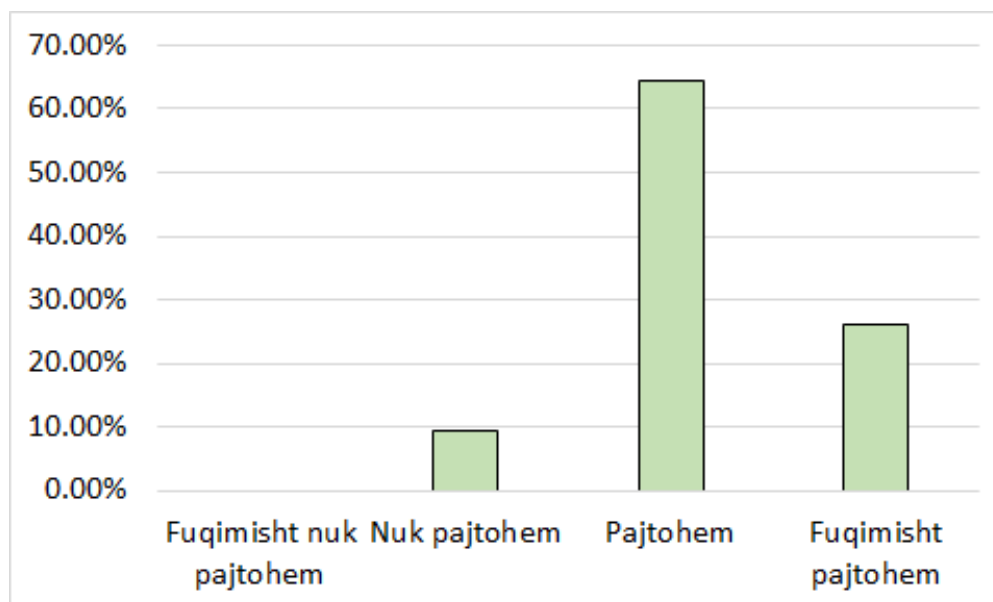


Tabela 22 – Vlerësimi i vetëbesimit – Nganjëherë unë mendoj që nuk jam i/e mirë në gjithçka

Label	Nganjëherë unë mendoj që nuk jam i/e mirë në gjithçka	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	2	1.19%
2.00	Nuk pajtohem	36	21.43%
3.00	Pajtohem	100	59.52%
4.00	Fuqimisht pajtohem	30	17.86%

Në tabelën 22 është paraqitur numri dhe përqindja në qëndrimin e parashtuar për vlerësimin e vetëbesimit me qëndrimin “Nganjëherë unë mendoj që nuk jam i/e mirë në gjithçka”.

Përqindja e të anketuarve të cilat pajtohen me këtë qëndrim është 59.52 apo 100 subjekte të anketuar, ata që janë pajtuar fuqimisht me këtë qëndrim kanë pasur përqindje me vlera 17.86%, apo 30 subjekte të anketuar.

Përqindja e atyre që nuk janë pajtuar fuqimisht është 1.19% apo e shprehur me numër të anketuarve 2, ndërsa ata që nuk janë pajtuar me këtë qëndrim ka qenë me vlera statistike të përqindjes 21.43%.

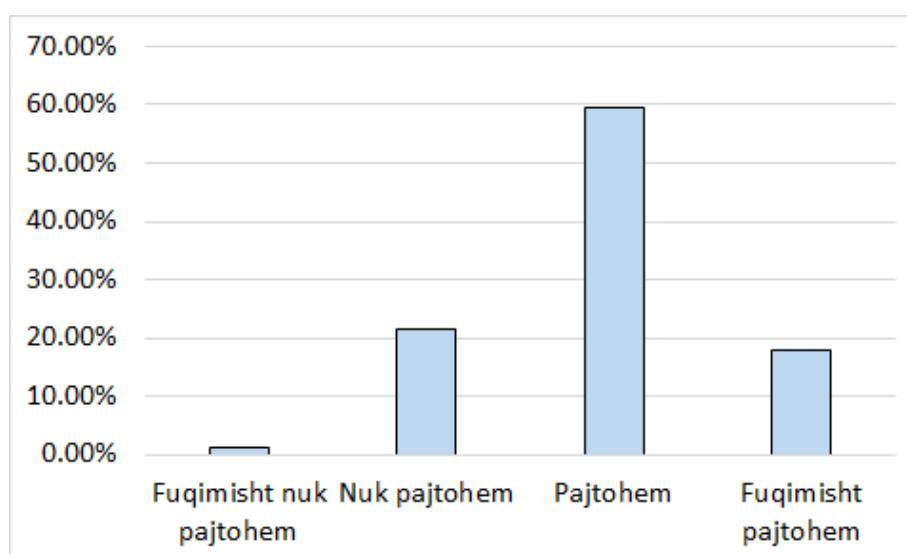


Tabela 23 – Vlerësimi i vetëbesimit – Unë mendoj që unë kam një numër të cilësive të mira

Label	Unë mendoj që unë kam një numër të cilësive të mira	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	0	0.00%
2.00	Nuk pajtohem	22	13.10%
3.00	Pajtohem	98	58.33%
4.00	Fuqimisht pajtohem	48	28.57%

Tabela 23 paraqet parametrat statistikor të numrit dhe përqindjes që subjektet kanë dhënë në qëndrimin për vlerësimin e vetëbesimit “Unë mendoj që unë kam një numër të cilësive të mira”.

Të anketuarit të cilët pajtohen me qëndrimin e parashtruar kanë qenë 58.33% apo 98 të anketuar, ata që janë pajtuar fuqimisht me këtë qëndrim kanë pasur përqindje me vlera 28.57%.

Nuk pajtohen me këtë qëndrim 13.10% e të anketuarve apo e shprehur me numër 48 prej tyre.

Nuk kemi pasur asnjë të anketuar i cili ka shprehur qëndrim në mundësinë e dhënë “Fuqimisht nuk pajtohem”.

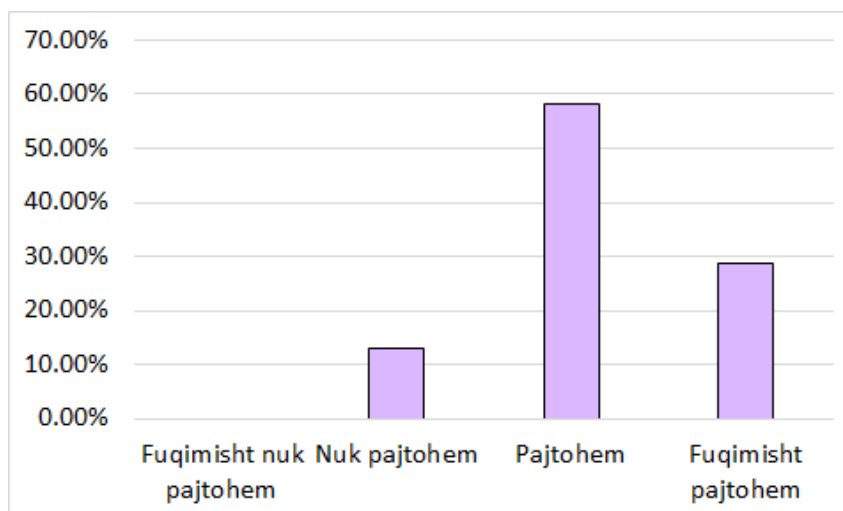


Tabela 24 – Vlerësimi i vetëbesimit – Unë jam në gjendje të bëj gjërat sikurse shumica e njerëzve e tjerë

Label	Unë jam në gjendje të bëj gjërat sikurse shumica e njerëzve e tjerë	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	6	3.57%
2.00	Nuk pajtohem	40	23.81%
3.00	Pajtohem	68	40.48%
4.00	Fuqimisht pajtohem	54	32.14%

Tabela 24 paraqet numrin dhe përqindjen në qëndrimin për vlerësimin e vetëbesimit “Unë jam në gjendje të bëj gjërat sikurse shumica e njerëzve e tjerë”.

Të anketuarve të cilat pajtohen me këtë qëndrim kanë qenë 68 (40.48%) prej tyre, kurse të anketuarit të cilët fuqimisht pajtohen me qëndrimin janë 54 (32.14%).

Nuk janë pajtuar me këtë qëndrim 23.81%, ndërsa përqindja e atyre që nuk janë pajtuar fuqimisht është 3.57%.

Kanë pohuar në qëndrimin e dhënë 72.62% e të anketuarve.

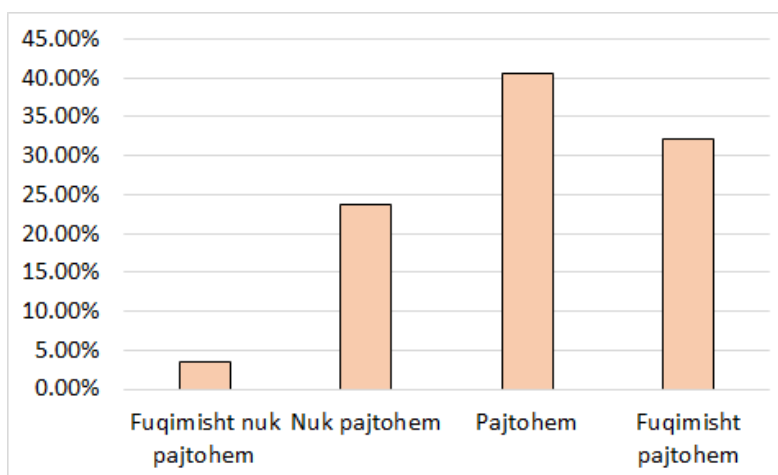




Tabela 25 – Vlerësimi i vetëbesimit – Unë ndjej që nuk kam aq shumë për tu krenuar

Label	Unë ndjej që nuk kam aq shumë për tu krenuar	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	18	10.71%
2.00	Nuk pajtohem	82	48.81%
3.00	Pajtohem	48	28.57%
4.00	Fuqimisht pajtohem	20	11.90%

Statistikat e numrit dhe përqindjes në qëndrimin i cili vlerëson vetëbesimin e të testuarëve “Unë ndjej që nuk kam aq shumë për tu krenuar” janë paraqitur në tabela 25.

Prej të gjitha qëndrimeve të dhëna 68 të anketuar apo 40.47% kanë pohuar këtë qëndrim, ndërsa 100 apo 59.53% e të anketuarve e kanë mohuar qëndrimin e dhënë.

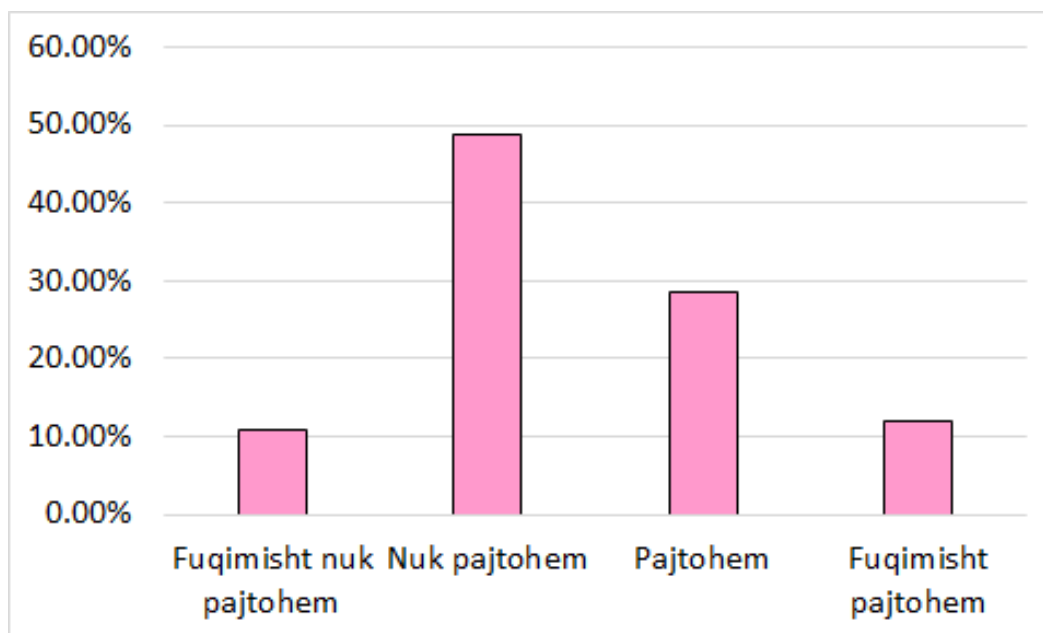


Tabela 26 – Vlerësimi i vetëbesimit – Unë sigurisht ndonjëherë ndjehem i/e pa dobishëm/e

Label	Unë sigurisht ndonjëherë ndjehem i/e pa dobishëm/e	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	14	8.33%
2.00	Nuk pajtohem	74	44.05%
3.00	Pajtohem	66	39.29%
4.00	Fuqimisht pajtohem	14	8.33%

Në tabelën 26 është paraqitur numri dhe përqindja në qëndrimin e parashtuar për vlerësimin e vetëbesimit me qëndrimin “Unë sigurisht ndonjëherë ndjehem i/e pa dobishëm/e”.

Përqindja e të anketuarve të cilat pajtohen me këtë qëndrim është 39.29 apo 66 subjekte të anketuar, ata që janë pajtuar fuqimisht me këtë qëndrim kanë pasur përqindje me vlera 8.33%, apo 14 subjekte të anketuar.

Përqindja e atyre që nuk janë pajtuar fuqimisht është 8.33% apo e shprehur me numër të anketuarve 14, ndërsa ata që nuk janë pajtuar me këtë qëndrim ka qenë me vlera statistike të përqindjes 44.05.

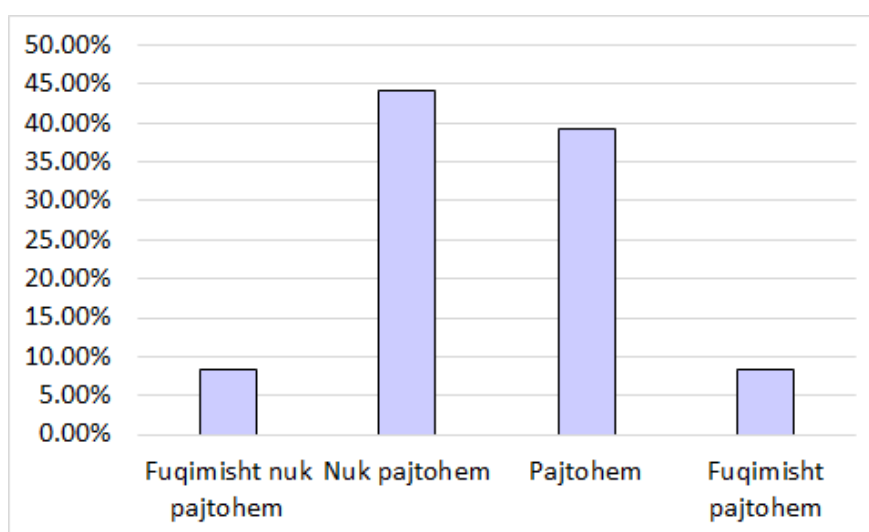


Tabela 27 – Vlerësimi i vetëbesimit – Unë ndjej që jam njeri me vlerë, të paktën në një nivel me të tjerët

Label	Unë ndjej që jam njeri me vlerë, të paktën në një nivel me të tjerët	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	4	2.38%
2.00	Nuk pajtohem	20	11.90%
3.00	Pajtohem	104	61.90%
4.00	Fuqimisht pajtohem	40	23.81%

Në tabelën 27 është paraqitur numri dhe përqindja në qëndrimin e parashtruar për vlerësimin e vetëbesimit me qëndrimin “Unë ndjej që jam njeri me vlerë, të paktën në një nivel me të tjerët”.

Përqindja e të anketuarve të cilat pajtohen me këtë qëndrim është 61.90 apo 104 subjekte të anketuar, ata që janë pajtuar fuqimisht me këtë qëndrim kanë pasur përqindje me vlera 23.81%, apo 40 subjekte të anketuar.

Përqindja e atyre që nuk janë pajtuar me këtë qëndrim është 11.90, derisa fuqimisht nuk janë pajtuar 2.38% apo shprehur me numër të anketuarve 4 respondent.

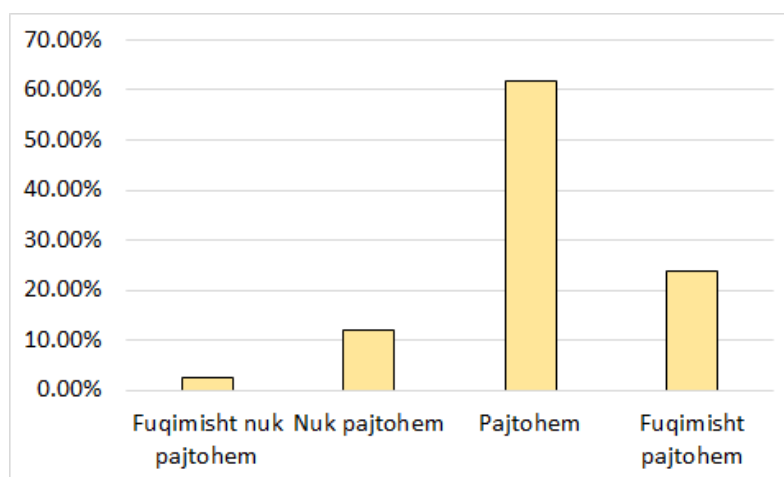


Tabela 27 – Vlerësimi i vetëbesimit – Unë do të dëshiroja të mund të kem më shumë respekt për vetën time

Label	Unë do të dëshiroja të mund të kem më shumë respekt për vetën time	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	22	13.10%
2.00	Nuk pajtohem	56	33.33%
3.00	Pajtohem	72	42.86%
4.00	Fuqimisht pajtohem	18	10.71%

Parametrat statistikor të numrit dhe përqindjes në qëndrimin i cili vlerëson vetëbesimin e të testuarëve “Unë do të dëshiroja të mund të kem më shumë respekt për vetën time” janë paraqitur në tabela 27.

Prej të gjitha qëndrimeve të dhëna 90 të anketuar apo 53.37% kanë pohuar këtë qëndrim, ndërsa 78 apo 46.63% e të anketuarve e kanë mohuar qëndrimin e dhënë.

Megjithatë, në qëndrimin e dhënë subjektet kanë dhënë vlerësime mjaftë të përafërta, nga kjo mund të themi se ende ka hapësirë që në mesin e të anketuarve që respekti për vetën të trajtohet më me seriozitet.

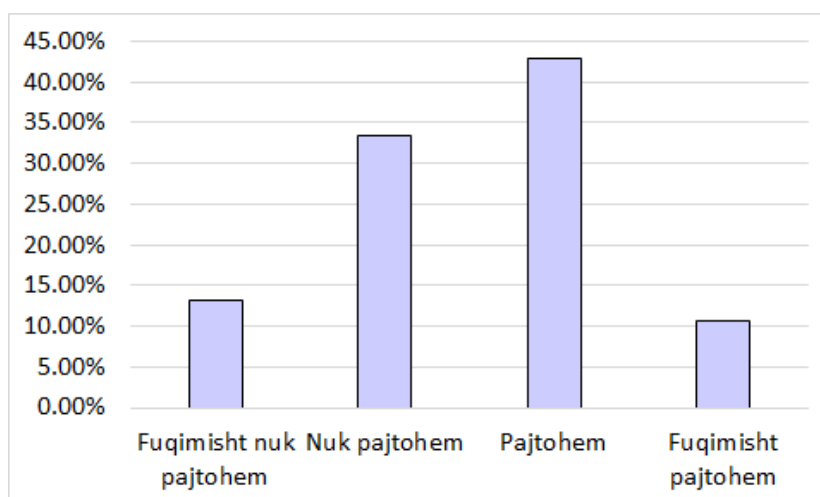


Tabela 28 – Vlerësimi i vetëbesimit – Mbi të gjitha unë jam i prirur të ndjej që unë jam një dështak/e

Label	Mbi të gjitha unë jam i prirur të ndjej që unë jam një dështak/e	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	50	29.76%
2.00	Nuk pajtohem	88	52.38%
3.00	Pajtohem	14	8.33%
4.00	Fuqimisht pajtohem	16	9.52%

Tabela 28 paraqet numrin dhe përqindjen në qëndrimin për vlerësimin e vetëbesimit “Mbi të gjitha unë jam i prirur të ndjej që unë jam një dështak/e”.

Nuk janë pajtuar me këtë qëndrim 52.38%, ndërsa përqindja e atyre që nuk janë pajtuar fuqimisht është 29.76%.

Të anketuarit të cilat pajtohen me këtë qëndrim kanë qenë 14 (8.33%) prej tyre, kurse të anketuarit të cilët fuqimisht pajtohen me qëndrimin janë 16 (9.52%).

Kanë mohuar qëndrimin e dhënë 82.14% e të anketuarve, që do të thotë se shumica e tyre nuk janë të prirur të ndihen si dështak.

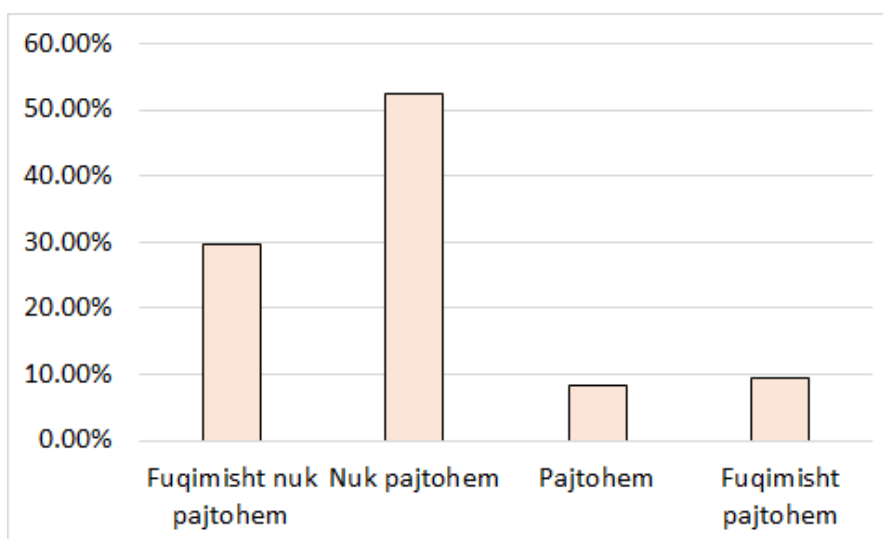


Tabela 29 – Vlerësimi i vetëbesimit – Unë mbaj një qëndrim pozitiv ndaj vetës

Label	Unë mbaj një qëndrim pozitiv ndaj vetës	Count	Percent
1.00	Fuqimisht nuk pajtohem	0	0.00%
2.00	Nuk pajtohem	12	7.14%
3.00	Pajtohem	70	41.67%
4.00	Fuqimisht pajtohem	86	51.19%

Tabela 29 paraqet parametrat statistikor të numrit dhe përqindjes që subjektet kanë dhanë në qëndrimin për vlerësimin e vetëbesimit “Unë mbaj një qëndrim pozitiv ndaj vetës”.

Të anketuarit të cilët pajtohen me qëndrimin e parashtruar kanë qenë 41.67% apo 70 e të anketuarve, ata që janë pajtuar fuqimisht me këtë qëndrim kanë pasur përqindje edhe më të madhe 51.19.

Nuk pajtohen me këtë qëndrim 12 të anketuar apo shprehur ndryshe 7.14% e të anketuarve.

Nuk kemi pasur asnjë të anketuar i cili ka shprehur qëndrim në mundësinë e dhënë “Fuqimisht nuk pajtohem”.

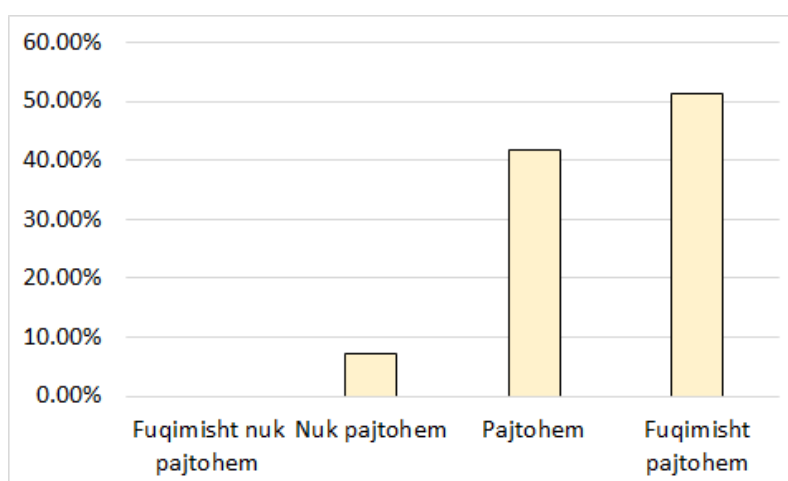


Tabela 30 –Korrelacionet për aktivitetin fizik dhe mirëqenien sociale

Aktiviteti Fizik				Mirëqenia emocionale			
	1.	2.	3.		1.	2.	3.
1. Sa shpesh jeni në baza ditore mesatarisht aktiv për së paku 30 min?	1.00			1. Unë jam i/e lumtur shumicën e kohës	1.00		
2. Sa shpesh jeni në baza ditore intenzivisht fizikisht aktiv për së paku 20 min?	.59**	1.00		2. Unë kam vetëvlerësim të mirë	.54**	1.00	
3. Sa shpesh ushtroni forcën e gjithë muskujve të rëndësishëm?	.28**	.35**	1.00	3. Në përgjithësi unë nuk ndihem i/e stresuar	.43**	.33**	1.00

\* Korrelacioni është sinjifikant në nivel të probabilitetit 0.05.

\*\* Korrelacioni është sinjifikant në nivel të probabilitetit 0.01.

Në tabelën 30 janë paraqitur korrelacionet për aktivitetin fizike por edhe korrelacionet për mirëqenien sociale.

Të tri pyetjet e parastruara të cilat kanë shprehur aktivitetin fizik kanë realizuar korrelacione statistikisht të rëndësishme ndërmjet vete. Pyetja “Sa shpesh jeni në baza ditore mesatarisht aktiv për së paku 30 min?” ka korrelacion statistikisht të rëndësishëm me probabilitet 0.01 me pyetjet “Sa shpesh jeni në baza ditore intenzivisht fizikisht aktiv për së paku 20 min?” dhe me pyetjen “Sa shpesh ushtroni forcën e gjithë muskujve të rëndësishëm?”. Kjo do të thotë se të anketuarit kanë dhanë përgjigje të ngjashme për tri llojet e aktiviteteve fizike, por lidhshmëria është më e lartë është ndërmjet pyetjes së parë dhe të dytë ku koeficienti i korrelacionit është .59.

Edhe variablat apo pyetjet të cilat janë parastruar për të vlerësuar mirëqenien emocionale kanë treguar lidhshmëri statistikisht të vlefshme ndërmjet vete në probabilitet 0.01. Lidhshmëria më e lartë është ndërmjet pyetjes së parë dhe të dytë me koeficient .54.

Pyetja “Unë jam i/e lumtur shumicën e kohës” dhe pyetja “Unë kam vetëvlerësim të mirë” kanë realizuar korrelacion me koeficient .33.

Tabela 31 – Korrelacionet për mirëqenien intelektuale dhe mirëqenien fizike

Mirëqenia intelektuale				Mirëqenia fizike			
	1.	2.	3.		1.	2.	3.
1. Unë jam i/e informuar mirë për ngjarjet e fundit	1.00			1. Unë jam i/e aftë fizikisht	1.00		
2. Unë ndihem rehat për të i shprehur pikëpamjet dhe opinionet e mia	.12	1.00		2. Unë jam i/e aftë të i ekzekutoj detyrat fizike të punës sime	.74**	1.00	
3. Unë jam i/e interesuar në zhvillimin e karrierës time	.20*	.54**	1.00	3. Unë jam i/e aftë fizikisht të i ekzekutoj aktivitetet e kohës së lirë	.67**	.56**	1.00

\* Korrelacioni është sinjifikant në nivel të probabilitetit 0.05.

\*\* Korrelacioni është sinjifikant në nivel të probabilitetit 0.01.

Në tabelën 31 janë paraqitur korrelacionet për mirëqenien intelektuale por edhe korrelacionet për mirëqenien fizike.

Qëndrimet nga mirëqenia fizike ndërmjet vete kanë realizuar korrelacione shumë të larta. Shumica e të testuarëve kanë deklaruar qëndrime të njëjta për tri qëndrimet e parashtruara për këtë shkak edhe kemi korrelacione kaq të larta të cilat janë me koeficient prej .74 deri .56.

Qëndrimet e parashtruara të mirëqenia intelektuale, gjithashtu kanë lidhshmëri statistikisht të rëndësishme ndërmjet vete. Përrjashtim bënë variablat apo qëndrimet “Unë jam i/e informuar mirë për ngjarjet e fundit” dhe “Unë ndihem rehat për të i shprehur pikëpamjet dhe opinionet e mia” të cilat nuk kanë korrelacione statistikisht të rëndësishme. Kjo mund të analizohet në kontestin se informimi për ngjarjet e fundit dhe shprehja e pikëpamjeve dhe opinioneve të anketuarve mund edhe mos të janë të natyrës së njëjtë të interesit.



Tabela 32 – Korrelacionet për mirëqenien shoqërore dhe mirëqenien shpirtërore

Mirëqenia shoqërore				Mirëqenia shpirtërore			
	1.	2.	3.		1.	2.	3.
1. Unë kam shumë shokë/shoqe dhe jam i/e përfshirë në marrëdhënie shoqërore	1.00			1. Unë jam i/e përmbushur shpirtërisht	1.00		
2. Unë kam lidhje të ngushta me familjen time	.44**	1.00		2. Unë ndihem i lidhur me botën rreth meje	.45**	1.00	
3. Unë kam vetëbesim në situata shoqërore	.23**	.36**	1.00	3. Unë ndihem sikur kam një qëllim në jetë	.41**	.43**	1.00

\* Korrelacioni është sinjifikant në nivel të probabilitetit 0.05.

\*\* Korrelacioni është sinjifikant në nivel të probabilitetit 0.01.

Tabela 32 paraqet korrelacionet për mirëqenien shoqërore dhe korrelacionet për mirëqenien shpirtërore.

Qëndrimet nga mirëqenia shpirtërore ndërmjet vete kanë realizuar korrelacione shumë të larta. Korrelacioni më i lartë është ndërmjet qëndrimit “Unë jam i/e përmbushur shpirtërisht” dhe qëndrimit “Unë ndihem i lidhur me botën rreth meje”.

Qëndrimet e parashtruara te mirëqenia shoqërore, gjithashtu kanë lidhshmëri statistikisht të rëndësishme ndërmjet vete. Lidhshmëri më të lartë statistike kanë qëndrimi “Unë kam shumë shokë/shoqe dhe jam i/e përfshirë në marrëdhënie shoqërore” dhe qëndrimi “Unë kam lidhje të ngushta me familjen time”.

Mund të themi se rezultatet në qëndrimet e parashtruara për mirëqenien shoqërore dhe shpirtërore janë treguar të besueshme në bazë të vlerave korreleative të cilat janë realizuar ndërmjet secilit qëndrim veç e veç.

Tabela 33 – Korrelacionet ndërmjet variablave të qëndrimeve për matjen e shkallës së vetëbesimit

Qëndrimet	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. Në përgjithësi unë jam i/e kënaqur me vetën time	1.00									
2. Nganjëherë unë mendoj që nuk jam i/e mirë në gjithçka	-.10	1.00								
3. Unë mendoj që unë kam një numër të cilësive të mira	<b>.38**</b>	-.07	1.00							
4. Unë jam në gjendje të bëj gjërat sikurse shumica e njerëzve e tjerë	<b>.42**</b>	-.04	<b>.31**</b>	1.00						
5. Unë ndjej që nuk kam aq shumë për tu krenuar	-.14	.15	-.03	.01	1.00					
6. Unë sigurisht ndonjëherë ndjehem i/e pa dobishëm/e	-.03	<b>.21**</b>	<b>-.17*</b>	.13	.04	1.00				
7. Unë ndjej që jam njeri me vlerë, të paktën në një nivel me të tjerët	<b>.21**</b>	-.11	.10	<b>.30**</b>	.02	-.11	1.00			
8. Unë do të dëshiroja të mund të kem më shumë respekt për veten time	-.13	-.07	-.10	-.15	.06	.09	-.10	1.00		
9. Mbi të gjitha unë jam i prirë të ndjej që unë jam një dështak/e	<b>-.18*</b>	.03	-.05	-.10	<b>.37**</b>	.13	-.03	.03	1.00	
10. Unë mbaj një qëndrim pozitiv ndaj vetës	<b>.43**</b>	-.01	<b>.25**</b>	<b>.28**</b>	.14	<b>-.24**</b>	<b>.26**</b>	-.11	<b>-.18*</b>	1.00

\* Korrelacioni është sinjifikant në nivel të probabilitetit 0.05.

\*\* Korrelacioni është sinjifikant në nivel të probabilitetit 0.01.

Në tabelën 33 janë paraqitur korrelacionet për qëndrimet që masin shkallën e vetëbesimit tek personat e moshës madhore.

Prej dhjetë qëndrimeve të parashtruara shumica kanë realizuar korrelacione të vlefshme statistike në nivel të probabilitetit 0.01 ose 0.05.

Qëndrimi i cili ka korrelacione më së shumti me qëndrimet tjera është “Unë mbaj një qëndrim pozitiv ndaj vetës”, i cili ka lidhshmëri me gjatë qëndrimet tjera.

Korrelacioni më i lartë është arritur ndërmjet variabiles “Unë mbaj një qëndrim pozitiv ndaj vetës” dhe “Në përgjithësi unë jam i/e kënaqur me vetën time” me koeficient të korrelacionit .43.

Disa prej korrelacioneve kanë lidhshmëri të vlefshme negative (parashenja -). Kjo ka ndodhur për shkak se qëndrimet janë shprehur në pikëpamjet pohuese dhe mohuese për të vlerësuar vetëbesimin dhe në mënyrë që vlerësimi të jetë sa më i saktë.

Tabela 34 – Korrelacionet ndërmjet aktivitetit fizik, mirëqenies emocionale dhe mirëqenies intelektuale

Pyetjet / Qëndrimet	Mirëqenia emocionale			Mirëqenia intelektuale		
	Unë jam i/e lumtur shumicën e kohës	Unë kam vetëvlerësim të mirë	Në përgjithësi unë nuk ndihem i/e stresuar	Unë jam i/e informuar mirë për ngjarjet e fundit	Unë ndihem rehat për të shprehur pikëpamjet dhe opinionet e mia	Unë jam i/e interesuar në zhvillimin e karrierës time
Sa shpesh jeni në baza ditore mesatarisht aktiv për së paku 30 min?	.10	-.02	.14	-.08	.03	.05
Sa shpesh jeni në baza ditore intenzivisht fizikisht aktiv për së paku 20 min?	-.14	-.07	.06	.06	-.11	-.02
Sa shpesh ushtroni forcën e gjithë muskujve të rëndësishëm?	<b>-.17*</b>	<b>-.21**</b>	-.07	.00	<b>-.17*</b>	-.08

\* Korrelacioni është sinjifikant në nivel të probabilitetit 0.05.

\*\* Korrelacioni është sinjifikant në nivel të probabilitetit 0.01.

Tabela 34 ka të paraqitur korrelacionet e aktivitetit fizik me qëndrimet e mirëqenies emocionale, por edhe me mirëqenies intelektuale.

Nga tabela vërejmë se shumica e variablave apo qëndrimeve të parastruara për mirëqenien emocionale dhe atë intelektuale nuk kanë realizuar korrelacione statistikisht të rëndësishme me pyetjet që kanë të bëjnë me aktivitetin fizik.

Korrelacionet e vetme që statistikisht janë të rëndësishme janë ato ndërmjet pyetjes “Sa shpesh ushtroni forcën e gjithë muskujve të rëndësishëm?” dhe qëndrimit që vlerëson mirëqenien emocionale “Unë kam vetëvlerësim të mirë” me koeficient  $-.21$ , që do të thotë se kjo lidhshmëri është negative. Kjo lidhshmëri është negative për faktin se shumë pak prej të anketuarve i kryejnë ushtrimet për të ngritur nivelin e forcës së muskujve të rëndësishëm për një kohë të rregullt gjatë javës. Korrelacioni i njëjtë është edhe me qëndrimin “Unë jam i/e lumtur shumicën e kohës” për mirëqenien emocionale.

Personat të cilët janë pajtuar me qëndrimin “Unë kam vetëvlerësim të mirë” dhe “Unë jam i/e lumtur shumicën e kohës” ushtrojnë më pak forcën e të gjithë muskujve të rëndësishëm.

Tabela 35 – Korrelacionet ndërmjet aktivitetit fizik, mirëqenies fizike dhe mirëqenies shoqërore

Pyetjet / Qëndrimet	Mirëqenia fizike			Mirëqenia shoqërore		
	Unë jam i/e aftë fizikisht	Unë jam i/e aftë të i ekzekutoj detyrat fizike të punës sime	Unë jam i/e aftë fizikisht të i ekzekutoj aktivitetet e kohës së lirë	Unë kam shumë shokë / shoqe dhe jam i/e përfshirë në marrëdhëni e shoqërore	Unë kam lidhje të ngushta me familjen time	Unë kam vetëbesim në situata shoqërore
Sa shpesh jeni në baza ditore mesatarisht aktiv për së paku 30 min?	<b>.18*</b>	<b>.30**</b>	<b>.24**</b>	-.10	-.02	-.03
Sa shpesh jeni në baza ditore intenzivisht fizikisht aktiv për së paku 20 min?	.07	<b>.16*</b>	.09	<b>-.20**</b>	-.12	.04
Sa shpesh ushtroni forcën e gjithë muskujve të rëndësishëm?	<b>-.22**</b>	-.07	-.09	<b>-.25**</b>	<b>-.26**</b>	<b>-.19*</b>

\* Korrelacioni është sinjifikant në nivel të probabilitetit 0.05.

\*\* Korrelacioni është sinjifikant në nivel të probabilitetit 0.01.

Tabela 35 ka paraqitë korrelacionet ndërmjet aktivitetit fizik dhe qëndrimeve për mirëqenien fizike dhe mirëqenien shoqërore tek personat e moshës madhore.

Pyetjet që janë parashtruar për të vlerësuar aktivitetin fizik kanë lidhshmëri të lartë me mirëqenien fizike. Prej nëntë korrelacioneve të mundshme kemi pesë korrelacione statistikisht të vlefshme. Një prej korrelacioneve të realizuar është me kahje negative, që do të thotë se shumica e të anketuarve që kanë pohuar apo janë pajtuar se janë të aftë fizikisht, ushtrojnë më pak forcën e të gjithë muskujve të rëndësishëm (apo e kundërta).

Korrelacionet e Aktivitetit fizik dhe mirëqenies shoqërore në bazë të tabelës së mësipërme mund të themi se janë shumica negative. Kjo për faktin se aktiviteti fizik mund të jetë neutral me qëndrimet e mirëqenies shoqërore, por edhe të ketë relacion negativ. Nuk do të thotë se personat të cilët kanë aktivitet fizik më të shtuar kanë edhe aktivitet social më të shtuar.

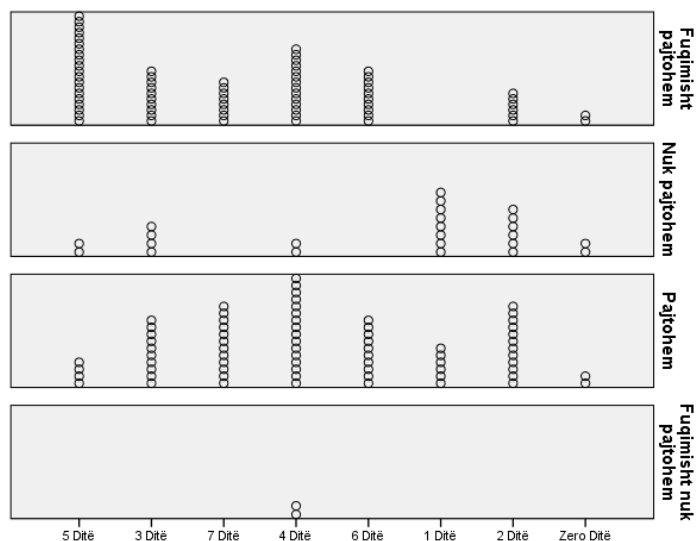


Tabela 36 – Korrelacionet ndërmjet aktivitetit fizik, mirëqenies shpirtërore

	Unë jam i/e përmbushur shpirtërisht	Unë ndihem i lidhur me botën rreth meje	Unë ndihem sikur kam një qëllim në jetë
Sa shpesh jeni në baza ditore mesatarisht aktiv për së paku 30 min?	-0.12	<b>-0.17*</b>	-0.08
Sa shpesh jeni në baza ditore intenzivisht fizikisht aktiv për së paku 20 min?	<b>-0.17*</b>	-0.04	-0.02
Sa shpesh ushtroni forcën e gjithë muskujve të rëndësishëm?	<b>-0.23**</b>	<b>-0.16*</b>	-0.13

\* Korrelacioni është sinjifikant në nivel të probabilitetit 0.05.

\*\* Korrelacioni është sinjifikant në nivel të probabilitetit 0.01.

Në tabelën 36 janë paraqitur korrelacionet për pyetjet e parastruara të aktivitetit fizik dhe qëndrimet që masin mirëqenien shpirtërore.

Nga nëntë korrelacionet e mundshme katër prej tyre janë me lidhshmëri statistikisht të vlefshme. Kjo lidhshmëri është negative dhe i përgjigjet relacioneve ku të anketuarit të cilët kanë deklaruar aktivitet mesatar fizik kanë pohuar në një shkallë më të lartë se janë më të përmbushur shpirtërisht ose ndihen të lidhur me botën rreth tyre që është e paraqitur edhe në grafikun më poshtë.

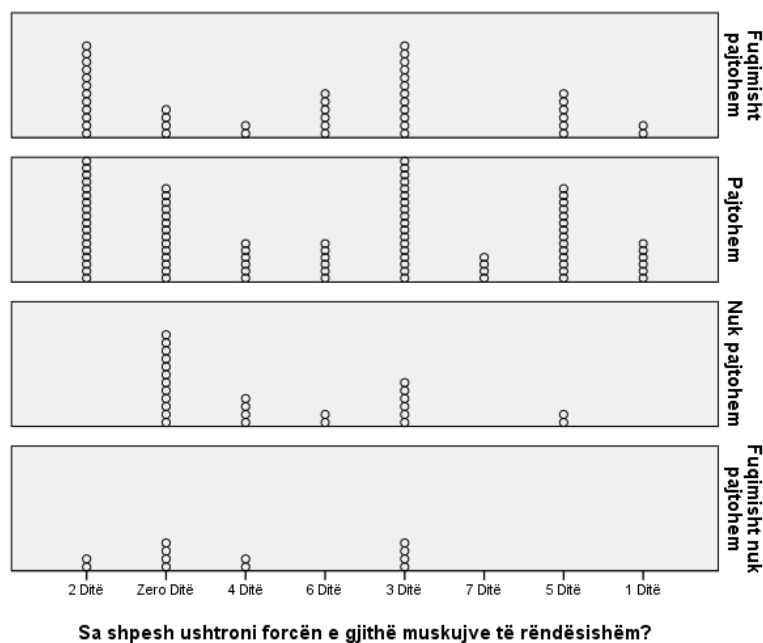


Tabela 37 – Korrelacionet ndërmjet aktivitetit fizik dhe shkallës së vetëbesimit

	Sa shpesh jeni në baza ditore mesatarisht aktiv për së paku 30 min?	Sa shpesh jeni në baza ditore intenzivisht fizikisht aktiv për së paku 20 min?	Sa shpesh ushtroni forcën e gjithë muskujve të rëndësishëm?
Në përgjithësi unë jam i/e kënaqur me vetën time	.01	.02	-.15
Nganjëherë unë mendoj që nuk jam i/e mirë në gjithçka	<b>-.19*</b>	<b>-.20**</b>	-.09
Unë mendoj që unë kam një numër të cilësive të mira	-.01	-.07	<b>-.26**</b>
Unë jam në gjendje të bëj gjërat sikurse shumica e njerëzve e tjerë	-.05	-.04	<b>-.18*</b>
Unë ndjej që nuk kam aq shumë për tu krenuar	-.01	.01	-.10
Unë sigurisht ndonjëherë ndjehem i/e pa dobishëm/e	<b>-.16*</b>	-.00	<b>.16*</b>
Unë ndjej që jam njeri me vlerë, të paktën në një nivel me të tjerët	<b>.18*</b>	.07	-.10
Unë do të dëshiroja të mund të kem më shumë respekt për veten time	-.01	.10	.04
Mbi të gjitha unë jam i prirë të ndjej që unë jam një dështak/e	-.10	<b>-.19*</b>	.08
Unë mbaj një qëndrim pozitiv ndaj vetes	.08	.07	-.12

\* Korrelacioni është sinjifikant në nivel të probabilitetit 0.05.

\*\* Korrelacioni është sinjifikant në nivel të probabilitetit 0.01.

Tabela 37 ka paraqitë korrelacionet ndërmjet aktivitetit fizik dhe qëndrimeve vlerësimin e vetëbesimit tek personat e moshës madhore.

Në tabelën e mësipërme janë realizuar korrelacione të rëndësishme të aktivitetit fizik dhe shkallës së vetëbesimit. Janë realizuar korrelacione me parashenja pozitive dhe negative, por të cilat varësisht nga kontesti i parashtruar i qëndrimit mund të themi se realisht janë lidhshmëri pozitive me pyetjet e aktivitetit fizik.

Mund të themi se të anketuarit të cilët kanë aktiviteti mesatar fizik kanë shprehur shkallë më të lartë të vetëbesimit.

## 6. ANALIZA E HIPOTEZAVE TË PARASHTRUARA

Pas analizës së rezultateve të cilat u paraqitën në tabelat paraprake të këtij punimi, tani do të bëjmë edhe analizën e hipotezave të parashtruara:

### • Hipoteza 1

“Pres të ketë ndërlidhje ndërmjet aktivitetit fizik dhe mirëqenies fizike”.  
Mendoj se kjo hipotezë është vërtetuar pasi që kemi pasur korrelacione statistikisht të vlefshme ndërmjet këtyre hapësirave.

### • Hipoteza 2

“Pres të ketë ndërlidhje ndërmjet aktivitetit fizik dhe mirëqenies sociale”.  
Kjo hipotezë është vërtetuar pasi që kemi pasur korrelacione statistikisht të vlefshme ndërmjet aktivitetit fizik dhe mirëqenies sociale (shoqërore).

### • Hipoteza 3

“Pres të ketë ndërlidhje ndërmjet aktivitetit fizik dhe mirëqenies emocionale”.  
Kjo hipotezë është vërtetuar pasi që kemi pasur korrelacione statistikisht të vlefshme ndërmjet aktivitetit fizik dhe mirëqenies emocionale, ndonëse ky ka qenë korrelacion negativ.

### • Hipoteza 4

“Pres të ketë ndërlidhje ndërmjet aktivitetit fizik dhe mirëqenies intelektuale”.  
Hipoteza e katërt është vërtetuar pjesërisht pasi që kemi pasur vetëm një korrelacion statistikisht të vlefshëm ndërmjet aktivitetit fizik dhe mirëqenies intelektuale.

### • Hipoteza 5

“Pres të ketë ndërlidhje ndërmjet aktivitetit fizik dhe mirëqenies shpirtërore”.  
Kjo hipotezë është vërtetuar pasi që kemi pasur disa korrelacione statistikisht të vlefshme ndërmjet aktivitetit fizik dhe mirëqenies shpirtërore.

### • Hipoteza 6

“Pres të ketë ndërlidhje ndërmjet aktivitetit fizik dhe vetëbesimit”.  
Hipoteza në fjalë është vërtetuar pasi që kemi pasur disa korrelacione statistikisht të vlefshme ndërmjet aktivitetit fizik dhe shkallës së vetëbesimit.

## 7. PËRFUNDIMI

Në këtë punim janë trajtuar relacionet e aktivitetit fizik me mirëqenien dhe vetëbesimin në mostrën e përbërë prej 168 entiteteve student të moshës madhore të Universitetit të Prishtinës prej të cilëve 92 femra dhe 76 meshkuj.

Analiza e rezultateve na tregon aktivitetin fizik mesatar aktiv për së paku 30 min të anketuarit e praktikojnë mesatarisht 4 ditën në javë, ndërsa aktivitetin me intenzitet më të shtuar e praktikojnë mesatarisht 3 ditë në javë. Me aktivitet fizik në të cilin kërkohen ushtrimet e forcës për muskujt e rëndësishëm të anketuarit gjatë një jave merren mesatarisht 2 ditë duke llogaritur edhe përgjigjet të cilat 20% e të anketuarve i kanë dhanë me zero herë në javë.

Në qëndrimet për të vlerësuar mirëqenien emocionale entitetet e këtij hulumtimi me përqindje të madhe (80%) janë shprehur se janë të lumtur shumicën e kohës dhe se kanë vetëvlerësim të mirë, por është përqindja më e vogël (rreth 60%) e atyre që në përgjithësi nuk ndihen të stresuar.

Qëndrimet e mirëqenies intelektuale shprehen në këtë mënyrë: janë të informuar për ngjarjet e fundit (rreth 70%), ndihen rehat për ti shprehur pikëpamjet e tyre (80%) dhe janë të interesuar për zhvillimin e karrierës së tyre (90%).

Qëndrimet e tyre që vlerësojnë mirëqenien fizike tregojnë se ata janë të aftë fizikisht, i ekzekutojnë detyrat fizike të punës së tyre dhe gjatë aktiviteteve në kohën e lirë me përqindje të larët (mbi 80%).

Mirëqenia shoqërore (sociale) vlerësohet mjaftë lartë në rastet kur të anketuarit janë në përfshirë në marrëdhënie shoqërore, kur mbajnë lidhje të ngushta me familjet e tyre dhe kur kanë vetëbesim për situata shoqërore.

Shumica e të anketuarve pohojnë se janë të përmbushur shpirtërisht, ndihen të lidhur në botën rreth tyre dhe ndihen sikur kanë një qëllim në jetë.



Në qëndrimet ku është vlerësuar shkalla e vetëbesimit të anketuarit në bazë të 10 qëndrimeve të parashtruara kanë dhanë opinionet e tyre pohuese nëse qëndrimet e dhëna kanë qenë të orientuara në vlerësimin pozitiv të vetëbesimit, por edhe kanë dhanë edhe mendime mohuese kur qëndrimet kanë qenë të orientuara në vlerësimin negativ të vetëbesimit. Thënë shkurt shumica e të anketuarve kanë shkallë të larë të vetëbesimit.

Lidhshmëritë ndërmjet aktivitetit fizik dhe qëndrimeve të cilat kanë trajtuar mirëqenien në përgjithësi kanë qenë të dukshme. Më së shumë të shprehura kanë qenë lidhshmëritë ndërmjet aktivitetit fizik me mirëqenies fizike dhe mirëqenies shoqërore. Shkalla e vetëbesimit dhe aktiviteti fizik te personat e moshës madhore në këtë punim kanë pas lidhshmëri statistikisht të vlefshëm në disa prej qëndrimeve të parashtruara.

Në përfundim mund të theksojmë se aktiviteti fizik ka lidhshmëri me mirëqenien dhe me vetëbesimin te personat e moshës madhore, por kjo lidhshmëri nuk është shumë e fuqishme sa për të parashikuar komponentën e mirëqenies apo të vetëbesimit, por megjithatë krijon një atmosferë më të favorshme që mirëqenia dhe vetëbesimi të jenë më shumë prezent te personat që më shpesh aplikojnë aktivitetin fizik.

## 8. LITERATURA

1. American College of Sports Medicine (1988) Opinion statement on physical fitness in children and youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 20, 422–3.
2. American College of Sports Medicine (1990) Position stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22, 265–74.
3. Armstrong D. 2000. A survey of community gardens in upstate New York: implications for health promotion and community development. *Health and Place* 6(4), 319-327
4. Astrup A, Buemann B, Flint A and Raben A. 2002. Low-fat diets and energy balance: how does the evidence stand in 2001. *Proceedings of the Nutrition Society* 61, 1-11
5. Blair, S.N., Mulder, R.T., & Kohl, H.W. (1987). Reaction to "Secular trends in adult physical activity: Exercise boom or bust?" *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58, 106-110.
6. Blumenthal, J.A., Emery, C.F., Madden, D.J., George, L.K., Coleman, R.E., Riddle, M.W.,
7. Bradburn, N.M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
8. Brown, D.R. (1992). Physical activity, ageing, and psychological well-being. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 17, 185-193.
9. Casperson, C.J., Powell, K.E., & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100;26-130.
10. Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1985) *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
11. Emery, C.F., & Gatz, M. (1990). Psychological and cognitive effects of an exercise program for community-residing older adults. *The Gerontologist*, 30, 184-188.

12. Ewart, C.K., Taylor, C.B., Reese, L.B., & DeBusk, R.F. (1983). Effects of early postmyocardial infarction exercise testing on self-perception and subsequent physical activity. *American Journal of Cardiology*, 51, 1076-1080.
13. Fox W. 1995. *Toward a Transpersonal Ecology*. State University of New York Press, New York
14. Gauvin, L., & Rejeski, W.J. (1993). The exercise induced feeling inventory: Development and initial validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 403-423.
15. Hughes, J.R. (1984). Psychological effects of habitual aerobic exercise: A critical review. *Preventive Medicine*, 13, 66-78.
16. Hom, T.S. Coaches' feedback and changes in children's perceptions of their physical competence. *J. Educ. Psychol.* 77:174-186,1985.
17. Jasnoski, M., Holmes, D.S., Solomon, S., & Aguiar, C. (1981). Exercise, changes in aerobic capacity, and changes in self-perceptions: An experimental investigation. *Journal of Research in Personality*, 15, 460-466.
18. Moreno, J.A., & Cervello, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: Gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.
19. McAuley, E., and Rudolph, D. (1995). Physical activity, aging, and psychological well-being.
20. Richards, G. E. (1988). *Physical Self-concept Scale*, Australian Outward Bound Foundation, Sydney.
21. Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-image*, Princeton University Press, Princeton, NJ.
22. Ryckman, R. M., Robbins, M. A., Thornton, B, and Cantrell, P (1982). Development and validation of & physical self-efficacy scale. *J. Personal Soc. Psychol.* 42: 891-900.
23. Roszak T, Gomes M E and Kunner AD (eds). 1995. *Restoring the Earth, Healing the Mind*. Sierra Club Books, San Francisco
24. Shavelson, R.J., Hubner, J.J., & Stanton, G.C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
25. *Self-related conditions in anxiety and motivation* (pp. 305-330). New York: Lawrence Erlbaum.

## PËRMBAJTJA

1. HYRJE.....	5
2. AKTIVITETI FIZIK, MIRËQENIA DHE VETËBESIMI.....	6
2.1 Aktiviteti fizik .....	7
2.2 Mirëqenia .....	9
2.3 Vetëbesimi .....	10
3. QËLLIMI I HULUMTIMIT.....	12
3.1. Hipotezat themelore.....	13
4. METODA E HULUMTIMIT.....	14
4.1 Mostra e entiteteve .....	14
4.2 Mostra e ndryshoreve .....	14
4.3 Kushtet e realizimit të pyetësorit .....	18
4.4 Metodat për përpunimin e rezultateve .....	19
5. REZULTATET DHE DISKUTIMI.....	20
5.1 Parametrat themelor statistikor .....	20
studimeve Bachelor të të anketuarve femra (F) dhe meshkuj (M) .....	21
6. ANALIZA E HIPOTEZAVE TË PARASHTRUARA.....	58
7. PËRFUNDIMI .....	59
8. LITERATURA .....	61