

UNIVERSITETI I PRISHTINËS
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE I SPORTIT



PUNIM I DIPLOMËS – MASTER

NIVELI I ANKTHIT PARA LOJËS TEK VOLEJBOLLISTET E REJA

Mentori:
Prof. Asst. Bahri Gjinovci

Kandidatja:
Arbona Haxhaj

Prishtinë, 2025

UNIVERSITY OF PRISHTINA
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS



MASTER THESIS

LEVEL OF PRE-MATCH ANXIETY IN YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Mentor:
Prof. Asst. Bahri Gjinovci

Candidate:
Arbona Haxhaj

Prishtina, 2025

Deklarata e autorësisë

Unë, Arbona Haxhaj, deklaroj se punimi i masterit është rezultat i punës sime origjinale dhe është realizuar në përputhje me rregullat akademike dhe etike të institucionit përkatës. Ky punim nuk është paraqitur më parë në ndonjë institucion tjetër.

Të gjitha burimet e përdorura gjatë hartimit të këtij punimi janë cituar në mënyrë të rregullt dhe të plotë, në përputhje me standardet akademike për citim dhe referencim.

Çdo pjesë e punimit që është marrë nga autorë të tjerë është identifikuar qartë dhe referuar sipas rregullave përkatëse.

Po ashtu, deklaroj se të dhënat empirike të paraqitura në këtë punim janë mbledhur, përpunuar dhe interpretuar në mënyrë të ndershme dhe objektive, pa deformim apo manipulim të tyre.

Falënderim

Në përfundim të këtij rrugëtimi akademik, dëshiroj të shpreh falënderimet e mia të sinqerta fillimisht familjes sime për mbështetjen e vazhdueshme morale, mirëkuptimin dhe përkrahjen e pakushtëzuar gjatë gjithë rrugëtimin tim akademik. Përkushtimi dhe besimi i tyre kanë qenë një motivim i vazhdueshëm për përfundimin me sukses të këtij punimi.

Falënderim të veçantë i shpreh mentorit Prof. Asst. Dr. Bahri Gjinovci për udhëzimet profesionale, këshillat akademike dhe angazhimin e treguar gjatë gjithë procesit të punës, të cilat kanë ndikuar ndjeshëm në cilësinë dhe strukturimin e këtij punimi.

Në mënyrë të veçantë, falënderoj gjithashtu shoqërinë për mbështetjen morale dhe inkurajimin e treguar gjatë kësaj periudhe.

Abstrakti i punimit

Qëllimi i këtij punimi është të analizojë nivelin e ankthit dhe vetëbesimit tek volejbollistet e reja, duke u bazuar në instrumentin psikologjik CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2). Ankthi përbën një faktor të rëndësishëm psikologjik që ndikon drejtpërdrejt në performancën sportive, prandaj studimi i tij paraqet interes të veçantë në fushën e psikologjisë së sportit.

Të dhënat e studimit janë mbledhur përmes pyetësorit CSAI-2, i cili mat tre dimensionet kryesore: ankthin kognitiv, ankthin somatik dhe vetëbesimin. Mostra e studimit përfshin rreth 1165 volejbolliste të reja të klubit “KV Prizreni”, të cilat e kanë plotësuar pyetësorin në periudhën para zhvillimit të garës.

Të dhënat e mbledhura janë përpunuar dhe analizuar përmes metodave statistikore përkatëse. Ky punim kontribuon në kuptimin më të thellë të rolit të faktorëve psikologjikë në performancën sportive dhe ofron baza për ndërhyrje të mëtejshme psikologjike me qëllim menaxhimin e ankthit dhe rritjen e vetëbesimit tek sportistët.

Fjalë kyçe: ankthi konkurrues, ankthi kognitiv, ankthi somatik, vetëbesimi, CSAI-2, psikologjia e sportit

Përmbajtja

1. Hyrje.....	1
1.2 Qëllimi i punimit.....	2
1.3 Hipotezat themelore.....	2
1.4 Rishkimi i literaturës.....	3
2. Metodologjia.....	4
2.1 Mostra e studimit.....	4
2.2 Përpunimi i rezultateve.....	4
2.3 Analiza e të dhënave dhe diskutimi i rezultateve.....	5
2.4 Etika e hulumtimit.....	5
3. Periudhat e zhvillimit në psikologji.....	7
3.1 Adoleshenca.....	7
3.1.1 Egocentrizmi në adoleshencë.....	7
3.2 Puberteti.....	7
3.3 Motivimi	8
3.3.1 Klasifikimi dhe llojet e motiveve.....	8
3.3.2 Perspektivat teorike mbi motivimin dhe lidhja me sportin.....	9
3.4 Emocionet.....	10
3.4.1 Tri komponentët kryesorë të emocioneve.....	10
3.4.2 Teoritë kryesore të emocioneve dhe lidhja me sportin.....	11
3.4.3 Llojet e emocioneve.....	13
3.4.4 Shprehja e emocioneve.....	14
3.5 Personaliteti.....	15
3.5.1 Kuptimi i personalitetit.....	15
3.5.2 Aspektet e veçanta të personalitetit në sport.....	15
3.5.3 Personaliteti si faktor mbrojtës.....	16
3.6 Ankthi sportiv.....	16
3.6.1 Përkufizimi.....	16
3.6.2 Tipologjia e ankthit sportiv.....	16
3.6.3 Faktorët që ndikojnë në ankthin para lojës.....	17
3.6.4 Ankthi kognitiv.....	17
3.6.5 Ankthi somatik.....	17
3.6.6 Teoritë psikologjike për ankthin sportiv.....	18

4. Përshkrimi i testit CSAI 2	19
4.1 Përbërja e testit.....	19
4.2 Shkalla e vlerësimit.....	19
4.3 Kalkulimi i rezultateve.....	20
4.4 Interpretimi i rezultateve.....	20
5. Analiza dhe interpretimi i rezultateve.....	21
5.1 Paraqitja grafike.....	48
5.2 Përshkrimi i rezultateve për ankthin kognitiv sipas moshës.....	58
5.2.1 Interpretimi i përgjithshëm.....	59
5.3 Përshkrimi i rezultateve për ankthin somatik sipas moshës.....	60
5.3.1 Interpretimi i përgjithshëm.....	61
5.4 Përshkrimi i rezultateve për vetëbesimin sipas moshës.....	62
5.4.1 Interpretimi i përgjithshëm.....	63
5.5 Paraqitja grafike.....	64
6. Korrelacionet dhe statistikat deskriptive.....	65
7. Përfundime dhe rekomandime.....	68
7.1 Vërtetimi i hipotezave.....	68
8. Literatura.....	70

1. Hyrje

Ankthi është një nga çrregullimet më të zakonshme psikologjike që mund të ndikojë në performancën sportive dhe mirëqenien emocionale të sportistëve. Ky studim synon të analizojë nivelin e ankthit tek vajzat volejbolliste në qytetin e Prizrenit dhe të identifikojë faktorët kryesorë që ndikojnë në të.

Ankthi është një fenomen shumë i zakonshëm dhe shpesh i pashmangshëm në sport. Në këtë moshë, kur përballen me ndryshime të shumta fizike, emocionale dhe sociale, presioni për të performuar mirë në sport mund të krijojë një barrë psikologjike të madhe.

Ankthi në sport për adoleshentet mund të manifestojë në shumë forma: nga ndjenja e stresit dhe frikës përpara ndeshjeve, deri tek lodhja mendore dhe fizike gjatë stërvitjeve të gjata. Për më tepër, frika nga dështimi, nga kritikrat apo nga mospranimi nga bashkëlojtarët, i bën ato të ndihen të pasigurta dhe të shqetësuara. Kjo gjendje shpesh e pengon performancën, duke shkaktuar bllokime psikologjike dhe humbje të vetëbesimit.

Në shumë raste, vajzat adoleshente e perceptojnë ankthin si një pengesë që i largon nga gëzimi i lojës. Megjithatë, ankthi nuk është domosdoshmërisht negativ. Ai mund të shërbejë si një sinjal që tregon për rëndësinë që ato i japin sportit dhe dëshirën për të bërë më mirë.

Është shumë e rëndësishme që trajnerët dhe prindërit të kuptojnë këtë dimension psikologjik dhe të ndihmojnë vajzat që të zhvillojnë aftësi për të përballuar presionin. Krijimi i një ambienti ku vajzat ndihen të mbështetura dhe ku gabimet trajtohen si pjesë e mësimin, i ndihmon ato të kenë më shumë vetëbesim dhe të përqendrohen në përmirësimin e teknikës dhe bashkëpunimit në ekip.

1.2. Qëllimi i punimit

Qëllimi i këtij hulumtimi qëndron në pasqyrimin e nivelit të ankthit dhe stresit përmes pyetësorit CSAI-2 i cili është një instrument psikologjik i përdorur gjerësisht për të matur ankthin në sport, pra nivelin e ankthit që sportistët përjetojnë në situata të garës.

Tek qëllimet ose objektivat mund të themi se me anë të këtij studimi do të:

1. Të matet niveli i ankthit tek vajzat volejbolliste
2. Të analizohet nëse ka dallime në nivelin e ankthit bazuar në moshë, përvojë sportive, apo faktorë të tjerë
3. Të sugjerohen rekomandime për reduktimin e ankthit në sportistë.
4. Të matet niveli i vetëbesimit tek volejbollistet duke analizuar dallimet sipas grupmoshave

1.3. Hipotezat themelore

Duke u mbështetur në literaturën shkencore dhe në rezultatet empirike të këtij studimi, u ngritën hipotezat e mëposhtme për të vlerësuar tendencat e vetëbesimit sipas grupmoshave të ndryshme.

H1: Volejbollistet e reja paraqesin kryesisht nivel mesatar të ankthit kognitiv para lojës, pavarësisht moshës.

H2: Ankthi somatik para lojës shfaqet kryesisht në nivel mesatar.

H3: Niveli i ankthit të lartë para lojës, ulet me rritjen e moshës.

H4: Me rritjen e moshës së sportistëve rritet niveli i vetëbesimit konkurrues sipas CSAI-2.

H5: Në të gjitha grupmoshat niveli mesatar i vetëbesimit konkurrues është dominues sipas CSAI-2.

1.4. Rishikimi i literaturës

Ankthi para lojës përbën një faktor kyç në performancën e sportistëve të rinj, veçanërisht në sportet me natyrë kolektive si voleybolli. Voleybollistet e reja, për shkak të moshës dhe përvojës, shpesh janë më të ndjeshme ndaj presionit. Për matjen e ankthit në këto situata, një nga instrumentet më të përdorura është pyetësi CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2), i cili vlerëson tre komponentë kryesorë: ankthin kognitiv, ankthin somatik dhe vetëbesimin.

Studime të shumta janë zhvilluar në vende të ndryshme për të analizuar ndikimin e ankthit te sportistët e rinj. Një studim në Brazil, i zhvilluar gjatë turneut të Kupës Paraná (2011), analizoi diferencat në nivelin e ankthit duke përdorur CSAI-2. Rezultatet treguan se sportistët që kishin më shumë minuta loje kishin nivel më të lartë vetëbesimi, çka sugjeron se roli aktiv në lojë ndikon pozitivisht në përgatitjen psikologjike të sportistëve.

Në Kroaci, një tjetër studim me 286 sportistë të rinj konfirmoi vlefshmërinë dhe besueshmërinë e pyetësit CSAI-2 për matjen e ankthit te sportistët e moshës 14–18 vjeç. Gjetjet zbuluan se ankthi kognitiv ishte më i theksuar se ai somatik, ndërsa vetëbesimi ishte në nivel mesatar. U vu re gjithashtu se sportistët më të mëdha në moshë shfaqnin vetëbesim më të lartë dhe ankth më të ulët, duke nënvizuar rolin e përvojës dhe maturisë emocionale në menaxhimin e ankthit para ndeshjes.

Një tjetër hulumtim i rëndësishëm në Turqi (2004) analizoi dinamikën e ankthit para dhe pas garës te voleybollistet e reja. Sipas rezultateve, si ankthi kognitiv ashtu edhe ankthi somatik rriteshin gradualisht ndërsa afrohej momenti i lojës, ndërsa vetëbesimi zvogëlohej. Pas përfundimit të garës, situata ndryshonte: ankthi binte ndjeshëm dhe vetëbesimi rritej, duke sugjeruar një lidhje të drejtpërdrejtë midis stresit të garës dhe reagimit emocional të sportistëve.

Në një tjetër studim kroat me 204 voleybolliste të reja femra (mosha mesatare 14 vjeç), u analizua lidhja mes ankthit, vetëbesimit dhe vetëvlerësimit global. Ndryshe nga pritshmëritë, sportistët që kishin më shumë sukses në ndeshje shfaqën nivela më të larta ankthi, por gjithashtu kishin vetëbesim më të fortë, çka tregon se prania e ankthit nuk është domosdoshmërisht negative nëse shoqërohet me vetëbesim dhe motivim të brendshëm.

2. Metodologjia

2.1. Mostra e studimit

Në këtë studim do marrin pjesë rreth 165 vajza që merren me volejboll në qytetin e Prizrenit përkatësisht në klubin e volejbollit “KV PRIZRENI”, përmes pyetësorit CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) i cili do t’u shpërndahej volejbollisteve para lojës. Moshat e mostrës së përdorur në studim janë: 25 volejbolliste të moshës 11 vjeçare, 28 volejbolliste të moshës 12 vjeçare, 34 volejbolliste të moshës 13 vjeçare, 33 volejbolliste të moshës 14 vjeçare dhe 45 volejbolliste të moshës 15 vjeçare

2.2. Përpunimi i rezultateve

Të dhënat e mbledhura nga pyetësori CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) janë përpunuar dhe analizuar me programin statistikor SPSS, dhe janë përdorur këto metoda:

- Mesatarja
- Frekuenca
- Mediana
- Modi
- Korrelacionet
- Skewness
- Kurtosis

2.3. Analiza e të dhënave dhe diskutimi i rezultateve

Për vajzat adoleshente që luajnë volejball, CSAI-2 mund të jetë një mjet i rëndësishëm për të monitoruar dhe kuptuar ndjenjat e tyre para lojës. Duke identifikuar nëse ankthi i tyre është kryesisht në nivel mendor (p.sh., frika nga dështimi) apo fizik (p.sh., nervozizmi trupor), trajnerët dhe psikologët mund t'i drejtojnë ato drejt teknikave të duhura për menaxhimin e ankthit, si ushtrimet e frymëmarrjes, relaksimi apo përgatitjet mentale.

Rezultatet e këtij hulumtimi kanë një rëndësi të madhe praktike, pasi ato ofrojnë njohuri të vlefshme për trajnerët, psikologët sportivë, prindërit dhe vetë sportistet në lidhje me ndikimin e ankthit në performancën sportive të vajzave volejbolliste. Duke njohur nivelet dhe llojet e ankthit që përjetojnë vajzat gjatë fazave të ndryshme të përgatitjes dhe lojës, profesionistët mund të ndërmarrin masa më efektive për menaxhimin e tij.

Në veçanti, rezultatet mund të përdoren për:

- Përgatitjen e programeve psikologjike që ndihmojnë sportistet të kontrollojnë ankthin, duke përmirësuar përqendrimin dhe vetëbesimin e tyre gjatë ndeshjeve.
- Formimin e strategjive të trajnimit që marrin parasysh faktorët emocionalë dhe psikologjikë, duke krijuar një ambient mbështetës dhe pozitiv në ekip.
- Vetëdijësimin e sportisteve për rëndësinë e menaxhimit të ankthit dhe zhvillimin e aftësive për kontrollin e emocioneve,
- Ndihmën për trajnerët dhe psikologët në përshtatjen e metodave të komunikimit dhe motivimit,

2.4. Etika e hulumtimit

Ky hulumtim është realizuar duke respektuar parimet themelore etike të kërkimit shkencor. Duke qenë se pjesëmarrëset janë të mitura, është siguruar pëlqimi i informuar nga prindërit ose kujdestarët ligjorë. Pjesëmarrëset janë informuar paraprakisht për qëllimin e studimit, mënyrën e realizimit të tij dhe për të drejtën e tyre për t'u tërhequr nga hulumtimi në çdo moment pa asnjë pasojë.

Pyetësi CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) është shpërndarë para lojës, në

kushte të përshtatshme dhe pa ushtruar presion apo ndikim në gjendjen emocionale të volejbollisteve.

Të dhënat e mbledhura janë trajtuar në mënyrë anonime dhe konfidenciale, duke u përdorur vetëm për qëllime shkencore dhe akademike. Identiteti i pjesëmarrëseve nuk është regjistruar (vetëm *mosha*), dhe rezultatet janë paraqitur vetëm në formë të përgjithshme statistikore.



3. Periudhat e zhvillimit në psikologji

3.1. Adoleshenca

Shumë psikologë e shikojnë adoleshencën si një gjendje me shumë ndryshime, me shumë “stuhi dhe strese”. Zhvillimi i cili ndodh gjatë adoleshencës është i ndryshëm nga njëri person në tjetrin, ku në këtë periudhë ndodhin ndryshimet fizike, emocionale, sociale si dhe intelektuale.

3.1.1. Egocentrizmi në adoleshencë

Lidhet me prirjen e adoleshentëve për të qenë të interesuar tek vetja e tyre, paraqitja e jashtme, aktivitetet e tyre dhe prirjen që ata kanë për të menduar se edhe të tjerët e kanë këtë interes. Ata kanë prirje të jenë tepër të shqetësuar për ndryshimet e papritura në jetët e tyre. Ky egocentrizëm i adoleshentit mund të ndahet në dy aspekte. Aspekti i parë është audiencia imagjinare, bindja që dikush është në qendër të vëmendjes dhe se të gjithë të tjerët janë audiencia. Për shkak së ata mendojnë së të gjithë sytë janë tek ata, adoleshentët priren të jenë shumë të shqetësuar për paraqitjen e tyre. Aspekti i dytë është fabula personale, besimi se është unik dhe i veçantë. Sigurisht se secili individ është unik në mënyrën e tij, mirëpo theksi bie më shumë tek adoleshentët të cilët mendojnë se janë po aq unik sa asnjë person tjetër nuk mund ti kuptojë ata (mendimet dhe ndjenjat e tyre).

3.2. Puberteti

Sipas Piazhesë, mendimi operacional formal është karakteristikë e moshës së adoleshencës (11, 12 vjeç e sipër). Në stadin operacional konkret, fëmijët përpiqen të gjejnë në mënyrë rastësore alternativa të ndryshme për zgjidhjen e një problemi, ndërsa adoleshentët kuptojnë se ata kanë nevojë për një plan për të testuar secilën alternativë. A e arrijnë plotësisht të gjithë adoleshent stadin e mendimit operacional formal në të njëjtën moshë? Ashtu sikur ka dallime në aspektin fizik, ashtu ka edhe në aspektin mendor. Në përgjithësi, rritja mendore varet nga faktorë individual të adoleshentit si dhe nga faktorët socialë dhe ekonomikë.

3.3. Motivimi

Jeta jonë e përditshme është e mbushur me aktivitete dhe veprimtari të shumta. Përfshirja në to na vë përpara detyrave që duhen kryer dhe kërkesave që duhen plotësuar. Këto i bëjmë duke plotësuar nevojat tona, duke realizuar qëllime të caktuara, duke arritur pikësnyime etj. Motivimi përkufizohet si një proces psikologjik që nxit, udhëheq dhe ruan sjelljen drejt një qëllimi. Motivet lidhen me nevoja, dëshira, qëllime, interesa dhe atë që bëjmë në jetën tonë. Ato janë shkaktarët e veprimtarisë së individit, fuqia e brendshme që e shtyen atë për të kryer një veprim të caktuar. Në kontekstin e sportit, motivimi ndikon në përgatitjen, përkushtimin, qëndrueshmërinë, performancën dhe mënyrën si sportistët përballojnë presionin dhe ankthin.

3.3.1. Klasifikimi dhe llojet e motiveve

Motivet klasifikohen në disa mënyra, por ndarja më e zakonshme është:

- **Motivimi i brendshëm** (intrinsik) – kur individit angazhohet në një aktivitet për shkak të kënaqësisë që sjell vetë aktiviteti, pa shpërblim të jashtëm. Tek sportistët, motivimi i brendshëm mund të përfshijë kënaqësinë nga përmirësimi i aftësive, kënaqësinë nga loja apo ndjesinë e arritjes personale.
- **Motivimi i jashtëm** (ekstrinsik) – kur sjellja nxitet nga shpërblime të jashtme, si trofetë, lavdërimet, paratë apo miratimi shoqëror. Për volejbollistët e reja, motivimi i jashtëm mund të vijë nga pritshmëritë e trajnerit, familjes apo dëshira për të fituar gara.
- **Motivet primare dhe sekondare:**
 - Primare: të lidhura me nevojat biologjike (uria, gjumi, etj.)
 - Sekondare: të fituara përmes përvojës (si nevoja për arritje, njohje, status).

3.3.2. Perspektivat teorike mbi motivimin dhe lidhja me sportin

a) Perspektiva biologjike

Kjo qasje thekson bazat fiziologjike të motivimit, duke përfshirë funksionimin e trurit, sistemit

nervor dhe hormoneve. Motivimi shfaqet si rezultat i impulseve biologjike që kërkojnë homeostazë (ekuilibër të brendshëm).

Në kontekst sportiv, aktivizimi fiziologjik (p.sh. sekrecioni i adrenalines para një ndeshjeje) ndikon si në ankthin para lojës, ashtu edhe në performancën sportive.

Lidhja me ankthin para lojës:

- Rritja e aktivizimit fiziologjik (rrahjet e zemrës, frymëmarrja e shpejtë).
- Nëse interpretohet negativisht, ky aktivizim mund të rritë ndjesinë e ankthit.

b) Perspektiva psikoanalitike (Frojdiste)

Sipas Zigmund Frojdit, sjellja njerëzore nxitet nga instinktet e pavetëdijshme, veçanërisht instinkti I jetës (Eros) dhe ai i vdekjes (Thanatos). Freud theksonte rëndësinë e impulseve agresive që përpiqen të shprehen, ndërsa superego (ndërgjegjja morale) përpiqet t'i kontrollojë ato.

Në sport, sidomos tek adoleshentet apo të rejtat, mund të ketë tension midis dëshirës për të dominuar, për të fituar (si formë e shprehjes së impulsit agresiv pozitiv), dhe frikës nga dështimi (e lidhur me ndëshkimin nga superegoja). Kjo përplasje e brendshme mund të manifestohet si ankth para lojës.

c) Perspektiva kognitive

Kjo teori fokusohet në mënyrën se si individët perceptojnë, interpretojnë dhe kuptojnë situatat.

Teoritë kognitive të motivimit përfshijnë:

- **Teoria e pritshmërisë** (expectancy theory): motivimi varet nga pritshmëria për sukses dhe vlera që individi i jep suksesit.
- **Teoria e qëllimeve** (goal-setting theory): vendosja e objektivave specifike dhe sfiduese nxit përpjekje më të mëdha.
- **Teoria e atribuimit** (attribution theory): mënyra se si sportistët shpjegojnë sukseset apo dështimet e tyre ndikon në motivimin e tyre në të ardhmen.

Shembull:

Një volejbolliste e re që beson se suksesi i saj varet nga përpjekja personale (dhe jo nga faktorë të jashtëm) do të jetë më e motivuar dhe më pak e prirë ndaj ankthit. Ndërsa një volejbolliste që e interpreton një gabim si provë e mungesës së talentit do të përjetojë më shumë ankth para lojës.

d) Perspektiva humaniste

Psikologët humanistë si Abraham Maslow dhe Carl Rogers theksojnë rëndësinë e zhvillimit personal dhe vetëaktualizimit si motiv kryesor.

3.4. Emocionet

Emocionet janë përbërës kyç në jetën sportive, dhe ndikimi i tyre në performancën e atletëve – si në aspektin psikologjik, ashtu edhe në atë trupor – është i pakontestueshëm. Njohja e komponentëve të emocioneve dhe teorive që i shpjegojnë ato ndihmon trajnerët, psikologët sportivë dhe vetë sportistët që të kuptojnë më mirë emocionet si ankthi para lojës, duke zhvilluar strategji për t'i menaxhuar ato në mënyrë efektive.

3.4.1. Tri komponentët kryesorë të emocioneve

a) Komponenti fiziologjik (biologjik)

Ky komponent lidhet me aktivizimin e sistemit nervor autonom (SNA), veçanërisht sistemit simpatik, që shkakton ndryshime trupore si:

- rritja e rrahjeve të zemrës,
- tensioni muskular,
- rritja e presionit të gjakut,
- djersitja,
- frymëmarrja e shpejtë.

Shembull:

Para një ndeshjeje të rëndësishme, volejbollistet mund të ndiejnë simptoma fiziologjike si dridhje, "flutura në stomak", ose ndjesi tensioni. Këto janë reagime të natyrshme të trupit ndaj stresit.

b) Komponenti i sjelljes (ekspresiv)

Lidhet me shprehjen e jashtme të emocioneve përmes:

- mimikës (shprehjes së fytyrës),
- gjuhës së trupit,
- tonit të zërit,
- qëndrimit trupor.

Në sport gjendjet emocionale si frika apo vetëbesimi shpesh shprehen përmes sjelljeve joverbale: një lojtare që qëndron e drejtë dhe shikon me vendosmëri mund të dërgojë sinjale vetëbesimi, ndërsa një tjetër që shmang kontaktin me sy apo tregon tension trupor mund të shfaqë pasiguri apo ankth.

c) Komponenti njohës (kognitiv)

Lidhet me mënyrën se si individi percepton, vlerëson dhe etiketon një situatë. Një emocion nuk ndodh vetëm për shkak të një ngjarjeje, por edhe për shkak të interpretimit që i bëjmë asaj ngjarjeje. Në sport dy volejbolliste mund të ndodhen në të njëjtën situatë (p.sh., finale), por njëra e percepton si sfidë dhe burim eksitimi (emocion pozitiv), ndërsa tjetra si kërcënim për vetëvlerësimin e saj (emocion negativ si ankthi).

3.4.2. Teoritë kryesore të emocioneve dhe lidhja me sportin

a) Teoria James-Lange (emocioni pason reagimin trupor)

Sipas William James dhe Carl Lange, emocionet lindin si rezultat i përjetimit të ndryshimeve trupore. Pra, “nuk qajmë sepse jemi të trishtuar, por ndiejmë trishtim sepse po qajmë”.

Shembull:

Një lojtare që përjeton rrahje të shpejta të zemrës dhe tension trupor para ndeshjes mund ta interpretojë këtë si emocion frike apo ankthi. Sipas kësaj teorie, ndryshimi trupor vjen i pari dhe emocionet janë pasojë e tij.

b) Teoria Cannon-Bard (emocioni dhe reagimi trupor ndodhin njëkohësisht)

Walter Cannon dhe Philip Bard sugjeruan se stimujt emocionalë shkaktojnë njëkohësisht si përjetimin emocional, ashtu edhe reagimet trupore – të dyja ndodhin paralelisht, jo njëra pas tjetrës.

Shembull:

Kur një volejbolliste humbet një pikë të rëndësishme, ajo përjeton njëkohësisht emocionin e zhgënjimit dhe ndryshimet fiziologjike si ulje energjie, ndryshim të shprehjes së fytyrës apo tension.

c) Teoria e dy faktorëve – Schachter-Singer (emocioni = aktivizim trupor + interpretim kognitiv)

Kjo teori thotë se emocionet varen nga dy përbërës:

1. Aktivizimi fiziologjik,
2. Interpretimi (etiketimi) kognitiv i atij aktivizimi.

Shembull:

Nëse një volejbolliste ndien rrahje të shpejta të zemrës para ndeshjes, ajo mund ta interpretojë këtë si emocion pozitiv (gati për lojë) ose negativ (ankth, frikë) në varësi të përvojës së saj të mëparshme dhe bindjeve.

Kjo teori është veçanërisht e rëndësishme për sportin sepse sugjeron se mënyra si një sportiste e interpreton një situatë (p.sh., lojën e radhës) është vendimtare për emocionin që do të ndjejë.

Prandaj, intervenimet psikologjike në sport shpesh përqendrohen në ndryshimin e mënyrës së të menduarit, që të ulët ankthi dhe të rritet performanca.

d) Teoria e vlerësimit kognitiv (Lazarus)

Richard Lazarus thekson rëndësinë e vlerësimit kognitiv të situatës: ne nuk ndiejmë emocione derisa të kemi vlerësuar një situatë si të rëndësishme për ne. Ky vlerësim ndodh në mënyrë të vetëdijshme ose të pavetëdijshme.

Ai identifikoi dy lloje vlerësimesh:

- **Vlerësimi primar:** A është kjo situatë kërcënuese apo sfiduese?
- **Vlerësimi sekondar:** A mundem unë t'a përballoj këtë situatë?

Shembull:

Një lojtare e re që përjeton një finale mund ta vlerësojë situatën si “kërcënuese” nëse ndjen se nuk ka aftësitë e duhura, çka rrit nivelin e ankthit. Nëse, përkundrazi, ajo e sheh si “sfidë” dhe ndjen se është e përgatitur, mund të përjetojë motivim dhe vetëbesim më të lartë.

3.4.3. Llojet e emocioneve

Psikologjia e ndan emocionet në dy kategori kryesore:

a) Emocionet bazë (primare)

Janë universale dhe shfaqen në të gjitha kulturat. Paul Ekman (1992) identifikon 6 emocione bazë:

- Gëzimi
- Trishtimi
- Frika
- Zemërimi
- Habia
- Neveria

Në sport gëzimi shfaqet për shembull pas një fitoreje ose pikë të rëndësishme. frika para një ndeshjeje të vështirë, zemërimi pas një gabimi personal ose vendimi të padrejtë të gjyqtarit etj.

b) Emocionet e ndërlikuara (sekondare)

Këto zhvillohen me rritjen e ndërgjegjësimit dhe përfshijnë ndjesi si: turpi, krenaria, zilia, faji etj.

Në sport, krenaria shprehet pas një performancë të suksesshme, faji shfaqet nëse ka ndodhur një

gabim që ka ndikuar në rezultatin e ekipit, turpi pas një paraqitjeje nën nivel etj.

3.4.4. Shprehja e emocioneve

Shprehja emocionale është mënyra përmes së cilës emocionet manifestohen jashtë. Ajo mund të jetë:

a) Shprehje joverbale

Përfshin:

- Mimika e fytyrës (buzëqeshje, ngritje vetullash, skuqje),

- Gjuha e trupit (qëndrim i hapur apo i mbyllur),
- Kontakti me sy,
- Ton zëri,
- Lëvizjet e duarve dhe qëndrimi trupor.

Shembull:

Një volejbolliste e tensionuar mund të shfaqë shikim të ulur, qëndrim të mbyllur – shenja që trajnerët dhe bashkëlojtaret mund t'i interpretojnë si pasiguri apo frikë.

b) Shprehje verbale

Shprehja përmes fjalëve dhe toneve të zërit. Përfshin:

- Komunikim pozitiv
- Komente vetëkritike
- Mbështetje ndaj tjetrit

Shembull:

Gjatë lojës, shprehjet verbale ndikojnë në moralin e ekipit. Komunikimi verbal i ngarkuar emocionalisht, sidomos kur është negativ, mund të përhapë ankth ose pasiguri tek të tjerat.

3.5. Personaliteti

3.5.1. Kuptimi i personalitetit

Personaliteti përfaqëson një strukturë të qëndrueshme karakteristikash psikologjike, të cilat ndikojnë në mënyrën se si individi mendon, ndien dhe sillet në situata të ndryshme. Ai përfshin

stilet emocionale, njohëse dhe sjellore, dhe ndihmon në parashikimin e reagimeve të individit ndaj stresit, konkurrencës, sfidave dhe bashkëveprimit me të tjerët – gjëra këto me rëndësi të veçantë në mjediset sportive. Personaliteti vlerësohet përmes:

- Pyetësorëve standardë (p.sh. MMPI, 16PF, NEO PI-R),
- Vëzhgimit klinik dhe sjellor,
- Intervistave psikologjike.

Në sport, vlerësimi i personalitetit përdoret për:

- Përzgjedhjen dhe trajnimin e sportistëve,
- Identifikimin e tipareve që ndikojnë në përballimin e presionit (siç është ankthi para lojës),
- Përshtatjen e strategjive të motivimit nga trajneri.

3.5.2 Aspektet e veçanta të personalitetit në sport

Në psikologjinë sportive, disa aspekte specifike të personalitetit konsiderohen të rëndësishme për performancën, si:

- Vetëbesimi
- Tendencë për marrjen e rrezikut
- Përqendrimi dhe vetëkontrolli
- Toleranca ndaj presionit
- Prirja drejt bashkëpunimit dhe puna në grup

Volejbolistët me vetëbesim të ulët dhe me luhatje emocionale janë më të prirura për të përjetuar ankth para lojës, veçanërisht në ndeshjet me peshë të lartë emocionale.

3.5.3. Personaliteti si faktor mbrojtës

Tiparet e personalitetit mund të veprojnë si faktorë mbrojtës, duke ndihmuar sportistin të përballojë stresin. por gjithashtu mund të rrisin rrezikun për reagime emocionale negative, siç është ankthi para lojës.

Për shembull, një lojtare me:

- neurotizëm të lartë + vetëvlerësim të ulët → më e rrezikuar për ankth.
- ekstroversion të lartë + vetë-efikasitet të lartë → më e aftë për të përballuar presionin.

3.6. Ankthi sportiv

3.6.1. Përkufizimi

Ankthi para lojës është një formë e ankthit situacional që ndodh tek sportistët para fillimit të një aktiviteti sportiv. Ai lidhet ngushtë me pritshmëritë për performancë dhe me shqetësimet për rezultatet që mund të ndikojnë në vetëvlerësim. Në literaturë, ankthi sportiv përkufizohet si një reagim emocional dhe fiziologjik ndaj stresit të konkurrencës, i cili mund të shprehet si tension, frikë, shqetësim apo nervozizëm.

3.6.2. Tipologjia e ankthit sportiv

Ankthi sportiv zakonisht ndahet në dy komponentë kryesore:

- Ankthi i tipit njohës (kognitiv): shpreh shqetësim psikologjik, dyshime në aftësitë personale, frikë nga dështimi, dhe mendime negative para lojës.
- Ankthi i tipit trupor (somatik): shpreh reaksione fiziologjike si rritje e rrahjeve të zemrës, djersitje, tension muskular dhe ndjesi të tjera të pakëndshme fizike.

3.6.3. Faktorët që ndikojnë në ankthin para lojës

Ankthi para lojës nuk ndikohet vetëm nga karakteristikat personale të sportistes, por edhe nga faktorë të jashtëm si:

- Përvoja sportive dhe eksperiencia në gara.
- Mbështetja sociale dhe pritshmëritë nga trajnerët ose bashkëlojtarët.
- Rëndësia e ndeshjes dhe presioni për rezultat.
- Ambienti i garës (audiencia, vendi, media).

3.6.4. Ankthi kognitiv

Ankthi kognitiv është një komponent thelbësor i ankthit sportit dhe lidhet me proceset mendore dhe perceptimet subjektive të sportistëve para lojës. Ai përfshin mendime shqetësuese, dyshime mbi aftësitë e veta, frikën nga dështimi, presionin për të performuar mirë dhe pritshmëritë për rezultatin e lojës. Ndryshe nga ankthi somatik, ankthi kognitiv shfaqet në formën e mendimeve dhe shqetësimeve që mund të ndikojnë në fokusin, vendimmarrjen dhe besimin në aftësitë personale.

Studime të shumta në psikologjinë sportive kanë treguar se ankthi kognitiv është më i dukshëm tek sportistet e reja, të cilat shpesh nuk kanë përvojën e nevojshme për të menaxhuar presionin e lojës. Në nivel të moderuar dhe të menaxhuar, ankthi kognitiv mund të ketë një efekt motivues, duke i mbajtur sportistet të përqendruara dhe të përgatitura për lojë.

3.6.5. Ankthit somatik

Ankthi somatik është komponenti fiziologjik i ankthit sportiv dhe lidhet me reagimet trupore që shfaqen përpara dhe gjatë një loje. Ndryshe nga ankthi kognitiv, i cili lidhet me shqetësime psikologjike dhe mendime negative, ankthi somatik shfaqet në formën e simptomave fizike. Këto simptoma reflektojnë reagimin natyror të trupit ndaj stresit dhe mund të ndikojnë drejtpërdrejt në aftësinë për të performuar.

Manifestimet e ankthit somatik tek volejbollistet e reja

Tek volejbollistet e reja dhe në përgjithësi tek sportistet e reja, ankthi somatik mund të shfaqet në mënyra të ndryshme:

- Rritje e tensionit muskolor: Muskujt bëhen të ngurtë.
- Rrahjeve të shpejta të zemrës.
- Djersitje dhe dridhje: Këto simptoma shpesh lidhen me nervozizmin para një loje.
- Probleme me frymëmarrjen.

Nivelet e larta të ankthit somatik mund të ndikojnë negativisht në performancën sportive, mirëpo

një nivel i moderuar i saj mund të shërbejë si stimul për gatishmëri dhe përqendrim, duke përmirësuar reaksionet dhe energjinë gjatë lojës.

3.6.6. Teoritë Psikologjike për Ankthin Sportiv

Psikologjia sportive ka zhvilluar disa teori për të shpjeguar origjinën, natyrën dhe ndikimin e ankthit tek sportistët.

Teoria e Yerkes-Dodson (1908) – Lidhja midis ankthit dhe performancës

Teoria e Yerkes-Dodson propozon se ekziston një lidhje jo lineare midis ankthit dhe performancës. Sipas kësaj teorie:

- Nivelet të ulëta të ankthit mund të çojnë në mungesë motivimi dhe vëmendjeje.
- Nivelet të moderuara të ankthit stimulojnë përqendrimin dhe energjinë, duke përmirësuar performancën.
- Nivelet të larta të ankthit shkaktojnë stres të tepërt, shpërqendrim dhe ulje të performancës.

Teoria e diferencimit të ankthit (Martens, 1977)

Martens dhe bashkëpunëtorët propozuan një ndarje të ankthit në dy komponentë kryesorë:

- **Ankthi njohës (cognitive anxiety):** shqetësime mendore, frikë nga dështimi, mendime negative para lojës.
- **Ankthi somatik (somatic anxiety):** reagime fiziologjike si rritje e rrahjeve të zemrës, djersitje, dridhje dhe tension muskolor.

Kjo teori është baza për përdorimin e CSAI-2, instrumenti që mat të dy komponentët dhe vetëbesimin sportiv, duke lehtësuar analizën e ndikimit të ankthit tek volejbollistët e reja.

4. Përshkrimi i testit CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2)

CSAI-2 është një instrument psikologjik i përdorur gjerësisht në psikologjinë e sportit për të matur ankthin situativ të sportistëve para lojës. Testi është zhvilluar nga Martens, Vealey dhe Burton (1990) dhe vlerëson se si sportisti e përjeton emocionalisht situatën konkurruese.

4.1. Përbërja e testit

CSAI-2 përbëhet nga 27 pyetje, të ndara në tre nënshkallë, secila me nga 9 pyetje:

- **Ankthi Kognitiv** - mat shqetësimet mendore, mendimet negative, frikën nga dështimi dhe pasigurinë. Pyetjet për matjen e ankthit kognitiv janë: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25.
- **Ankthi Somatik** – mat simptomat fizike të ankthit si rrahje të shpejta zemre, djersitje, tension muskolor, dridhje. Pyetjet për matjen e ankthit somatik janë: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26.
- **Vetëbesimi** - mat besimin e sportistit në aftësitë e tij për të pasur sukses në garë dhe ndryshe nga dy nënshkallët e tjera, kjo është një komponent pozitiv. Pyetjet për matjen e vetëbesimit janë 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27.

4.2. Shkalla e vlerësimit

Çdo pyetje vlerësohet me një numër:

1 – Aspak

2 – Pak

3 – Mjaft

4 – Shumë

4.3. Kalkulimi i rezultateve

- Për secilën nënshkallë mblidhen pikët e 9 pyetjeve përkatëse.
- Rezultati për çdo nënshkallë varion nga:
 - minimumi: 9 pikë
 - maksimumi: 36 pikë

4.4. Interpretimi i rezultateve

Ankthi kognitiv

- 9 – 18 pikë - Ankth kognitiv i ulët
- 19 – 27 pikë - Ankth kognitiv mesatar
- 28 – 36 pikë - Ankth kognitiv i lartë

Ankthi somatik

- 9 – 18 pikë - Ankth somatik i ulët
- 19 – 27 pikë - Ankth somatik mesatar
- 28 – 36 pikë - Ankth somatik i lartë

Vetëbesimi

- 9 – 18 pikë - Vetëbesim i ulët
- 19 – 27 pikë - Vetëbesim mesatar
- 28 – 36 pikë - Vetëbesim i lartë

Përdorimi i testit

CSAI-2 përdoret kryesisht: në psikologjinë sportive, në studime shkencore, për vlerësimin psikologjik të sportistëve para garës etj.

5. Analiza dhe interpretimi i rezultateve

Në tabelat e mëposhtme (1-26) paraqitet frekuenca e përgjigjeve të dhëna nga pjesëmarrësit për secilën pyetje dhe për secilën alternativë të shkallës së vlerësimit. Këto tabela ofrojnë një pasqyrë të detajuar të shpërndarjes së përgjigjeve, duke mundësuar analizën e tendencave dominuese dhe nivelit të përjetimit të ankthit kognitiv, ankthit somatik dhe vetëbesimit tek volejbollistet e përfshira në studim.

Tabela 1 *Pyetja 1 - Jam e shqetësuar për lojën*

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Pak	7	28.0	28.0
	Mesatarisht	13	52.0	80.0
	Shumë	5	20.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	4	14.3	14.3
	Pak	13	46.4	60.7
	Mesatarisht	10	35.7	96.4
	Shumë	1	3.6	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	15	44.1	44.1
	Pak	13	38.2	82.4
	Mesatarisht	4	11.8	94.1
	Shumë	2	5.9	100.0
	Total	34	100.0	
14	Aspak	29	87.9	87.9
	Pak	2	6.1	93.9
	Mesatarisht	2	6.1	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	19	42.2	42.2
	Pak	13	28.9	71.1
	Mesatarisht	10	22.2	93.3
	Shumë	3	6.7	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 2

Pyetja 2 - Ndihem nervoze

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	6	24.0	24.0
	Pak	9	36.0	60.0
	Mesatarisht	10	40.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	8	28.6	28.6
	Pak	10	35.7	64.3
	Mesatarisht	9	32.1	96.4
	Shumë	1	3.6	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	10	29.4	29.4
	Pak	18	52.9	82.4
	Mesatarisht	2	5.9	88.2
	Shumë	4	11.8	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	9	27.3	27.3
	Pak	20	60.6	87.9
	Mesatarisht	3	9.1	97.0
	Shumë	1	3.0	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	8	17.8	17.8
	Pak	24	53.3	71.1
	Mesatarisht	12	26.7	97.8
	Shumë	1	2.2	100.0
	Total	45	100.0	

*Tabela 3**Pyetja 3 - Ndihem e qetë*

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	10	40.0	40.0
	Pak	7	28.0	68.0
	Mesatarisht	6	24.0	92.0
	Shumë	2	8.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	10	35.7	35.7
	Pak	8	28.6	64.3
	Mesatarisht	6	21.4	85.7
	Shumë	4	14.3	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	8	23.5	23.5
	Pak	10	29.4	52.9
	Mesatarisht	10	29.4	82.4
	Shumë	6	17.6	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	7	21.2	21.2
	Pak	13	39.4	60.6
	Mesatarisht	10	30.3	90.9
	Shumë	3	9.1	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	6	13.3	13.3
	Pak	27	60.0	73.3
	Mesatarisht	7	15.6	88.9
	Shumë	5	11.1	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 4 Pyetja 4 - Ndihe e pasigurtë

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	7	28.0	28.0
	Pak	6	24.0	52.0
	Mesatarisht	9	36.0	88.0
	Shumë	3	12.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	3	10.7	10.7
	Pak	5	17.9	28.6
	Mesatarisht	14	50.0	78.6
	Shumë	6	21.4	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	10	29.4	29.4
	Pak	11	32.4	61.8
	Mesatarisht	12	35.3	97.1
	Shumë	1	2.9	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	3	9.1	9.1
	Pak	14	42.4	51.5
	Mesatarisht	11	33.3	84.8
	Shumë	5	15.2	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	6	13.3	13.3
	Pak	19	42.2	55.6
	Mesatarisht	16	35.6	91.1
	Shumë	4	8.9	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 5

Pyetja 5 -Ndihem e shqetësuar

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	8	32.0	32.0
	Pak	7	28.0	60.0
	Mesatarisht	9	36.0	96.0
	Shumë	1	4.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	4	14.3	14.3
	Pak	10	35.7	50.0
	Mesatarisht	10	35.7	85.7
	Shumë	4	14.3	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	6	17.6	17.6
	Pak	11	32.4	50.0
	Mesatarisht	9	26.5	76.5
	Shumë	8	23.5	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	5	15.2	15.2
	Pak	4	12.1	27.3
	Mesatarisht	20	60.6	87.9
	Shumë	4	12.1	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	5	11.1	11.1
	Pak	19	42.2	53.3
	Mesatarisht	19	42.2	95.6
	Shumë	2	4.4	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 6

Ndihem rehat

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	2	8.0	8.0
	Pak	13	52.0	60.0
	Mesatarisht	10	40.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	5	17.9	17.9
	Pak	9	32.1	50.0
	Mesatarisht	10	35.7	85.7
	Shumë	4	14.3	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	3	8.8	8.8
	Pak	8	23.5	32.4
	Mesatarisht	10	29.4	61.8
	Shumë	13	38.2	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	4	12.1	12.1
	Pak	14	42.4	54.5
	Mesatarisht	9	27.3	81.8
	Shumë	6	18.2	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	6	13.3	13.3
	Pak	16	35.6	48.9
	Mesatarisht	12	26.7	75.6
	Shumë	11	24.4	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 7 Pyetja 7 -Jam e shqetësuar se mund të mos shkojë aq mirë sa mund të shkonte

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	4	16.0	16.0
	Pak	4	16.0	32.0
	Mesatarisht	7	28.0	60.0
	Shumë	10	40.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	5	17.9	17.9
	Pak	5	17.9	35.7
	Mesatarisht	8	28.6	64.3
	Shumë	10	35.7	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	11	32.4	32.4
	Pak	8	23.5	55.9
	Mesatarisht	5	14.7	70.6
	Shumë	10	29.4	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	10	30.3	30.3
	Pak	7	21.2	51.5
	Mesatarisht	10	30.3	81.8
	Shumë	6	18.2	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	6	13.3	13.3
	Pak	11	24.4	37.8
	Mesatarisht	15	33.3	71.1
	Shumë	13	28.9	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 8

Pyetja 8 -Trupi im është i tensionuar

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	2	8.0	8.0
	Pak	14	56.0	64.0
	Mesatarisht	4	16.0	80.0
	Shumë	5	20.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	3	10.7	10.7
	Pak	3	10.7	21.4
	Mesatarisht	13	46.4	67.9
	Shumë	9	32.1	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	14	41.2	41.2
	Pak	10	29.4	70.6
	Mesatarisht	5	14.7	85.3
	Shumë	5	14.7	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	9	27.3	27.3
	Pak	11	33.3	60.6
	Mesatarisht	4	12.1	72.7
	Shumë	9	27.3	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	4	8.9	8.9
	Pak	17	37.8	46.7
	Mesatarisht	12	26.7	73.3
	Shumë	12	26.7	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 9

Pyetja 9 -Kam besim në vetvete

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Pak	12	48.0	48.0
	Mesatarisht	8	32.0	80.0
	Shumë	5	20.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	3	10.7	10.7
	Pak	10	35.7	46.4
	Mesatarisht	11	39.3	85.7
	Shumë	4	14.3	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	5	14.7	14.7
	Pak	12	35.3	50.0
	Mesatarisht	8	23.5	73.5
	Shumë	9	26.5	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	5	15.2	15.2
	Pak	11	33.3	48.5
	Mesatarisht	12	36.4	84.8
	Shumë	5	15.2	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	3	6.7	6.7
	Pak	8	17.8	24.4
	Mesatarisht	21	46.7	71.1
	Shumë	13	28.9	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 10 Pyetja 10 -Jam e shqetësuar për humbjen

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	1	4.0	4.0
	Pak	6	24.0	28.0
	Mesatarisht	13	52.0	80.0
	Shumë	5	20.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	2	7.1	7.1
	Pak	12	42.9	50.0
	Mesatarisht	7	25.0	75.0
	Shumë	7	25.0	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	5	14.7	14.7
	Pak	12	35.3	50.0
	Mesatarisht	9	26.5	76.5
	Shumë	8	23.5	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	9	27.3	27.3
	Pak	7	21.2	48.5
	Mesatarisht	13	39.4	87.9
	Shumë	4	12.1	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	7	15.6	15.6
	Pak	15	33.3	48.9
	Mesatarisht	6	13.3	62.2
	Shumë	17	37.8	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 11 Pyetja 11 - Ndihem e tensionuar në stomak

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	13	52.0	52.0
	Pak	5	20.0	72.0
	Mesatarisht	5	20.0	92.0
	Shumë	2	8.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	8	28.6	28.6
	Pak	4	14.3	42.9
	Mesatarisht	7	25.0	67.9
	Shumë	9	32.1	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	15	44.1	44.1
	Pak	5	14.7	58.8
	Mesatarisht	3	8.8	67.6
	Shumë	11	32.4	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	8	24.2	24.2
	Pak	13	39.4	63.6
	Mesatarisht	8	24.2	87.9
	Shumë	4	12.1	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	11	24.4	24.4
	Pak	15	33.3	57.8
	Mesatarisht	11	24.4	82.2
	Shumë	8	17.8	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 12 Pyetja 12 - Ndihem e sigurt

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	8	32.0	32.0
	Pak	6	24.0	56.0
	Mesatarisht	11	44.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	5	17.9	17.9
	Pak	13	46.4	64.3
	Mesatarisht	8	28.6	92.9
	Shumë	2	7.1	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	7	20.6	20.6
	Pak	9	26.5	47.1
	Mesatarisht	11	32.4	79.4
	Shumë	7	20.6	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	11	33.3	33.3
	Pak	12	36.4	69.7
	Mesatarisht	7	21.2	90.9
	Shumë	3	9.1	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	3	6.7	6.7
	Pak	14	31.1	37.8
	Mesatarisht	18	40.0	77.8
	Shumë	10	22.2	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 13 Pyetja 13 - Shqetësohem për bllokimin e vetes nga presioni

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	5	20.0	20.0
	Pak	6	24.0	44.0
	Mesatarisht	10	40.0	84.0
	Shumë	4	16.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	2	7.1	7.1
	Pak	7	25.0	32.1
	Mesatarisht	11	39.3	71.4
	Shumë	8	28.6	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	12	35.3	35.3
	Pak	5	14.7	50.0
	Mesatarisht	11	32.4	82.4
	Shumë	6	17.6	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	8	24.2	24.2
	Pak	2	6.1	30.3
	Mesatarisht	8	24.2	54.5
	Shumë	15	45.5	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	11	24.4	24.4
	Pak	13	28.9	53.3
	Mesatarisht	14	31.1	84.4
	Shumë	7	15.6	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 14 Pyetja 14 - Trupi im është i relaksuar

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	1	4.0	4.0
	Pak	12	48.0	52.0
	Mesatarisht	7	28.0	80.0
	Shumë	5	20.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	8	28.6	28.6
	Pak	8	28.6	57.1
	Mesatarisht	8	28.6	85.7
	Shumë	4	14.3	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	5	14.7	14.7
	Pak	6	17.6	32.4
	Mesatarisht	16	47.1	79.4
	Shumë	7	20.6	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	5	15.2	15.2
	Pak	8	24.2	39.4
	Mesatarisht	10	30.3	69.7
	Shumë	10	30.3	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	14	31.1	31.1
	Pak	11	24.4	55.6
	Mesatarisht	15	33.3	88.9
	Shumë	5	11.1	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 15 Pyetja 16 - Jam e sigurt për t'u përballuar me sfidën

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	4	16.0	16.0
	Pak	18	72.0	88.0
	Mesatarisht	2	8.0	96.0
	Shumë	1	4.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	7	25.0	25.0
	Pak	8	28.6	53.6
	Mesatarisht	9	32.1	85.7
	Shumë	4	14.3	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	7	20.6	20.6
	Pak	10	29.4	50.0
	Mesatarisht	11	32.4	82.4
	Shumë	6	17.6	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	6	18.2	18.2
	Pak	12	36.4	54.5
	Mesatarisht	9	27.3	81.8
	Shumë	6	18.2	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	6	13.3	13.3
	Pak	16	35.6	48.9
	Mesatarisht	13	28.9	77.8
	Shumë	10	22.2	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 16 Pyetja 16 - Jam e shqetësuar se do bëj gabime

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	4	16.0	16.0
	Pak	11	44.0	60.0
	Mesatarisht	8	32.0	92.0
	Shumë	2	8.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	5	17.9	17.9
	Pak	5	17.9	35.7
	Mesatarisht	10	35.7	71.4
	Shumë	8	28.6	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	5	14.7	14.7
	Pak	12	35.3	50.0
	Mesatarisht	10	29.4	79.4
	Shumë	7	20.6	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	11	33.3	33.3
	Pak	9	27.3	60.6
	Mesatarisht	11	33.3	93.9
	Shumë	2	6.1	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	8	17.8	17.8
	Pak	14	31.1	48.9
	Mesatarisht	14	31.1	80.0
	Shumë	9	20.0	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 17 Pyetja 17 - Zemra më rrah shumë shpejt

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	3	12.0	12.0
	Pak	12	48.0	60.0
	Mesatarisht	9	36.0	96.0
	Shumë	1	4.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	1	3.6	3.6
	Pak	7	25.0	28.6
	Mesatarisht	10	35.7	64.3
	Shumë	10	35.7	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	3	8.8	8.8
	Pak	10	29.4	38.2
	Mesatarisht	14	41.2	79.4
	Shumë	7	20.6	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	2	6.1	6.1
	Pak	11	33.3	39.4
	Mesatarisht	13	39.4	78.8
	Shumë	7	21.2	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	10	22.2	22.2
	Pak	8	17.8	40.0
	Mesatarisht	13	28.9	68.9
	Shumë	14	31.1	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 18 Pyetja 18 - Jam e sigurt se do të shkojë mirë

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	1	4.0	4.0
	Pak	9	36.0	40.0
	Mesatarisht	14	56.0	96.0
	Shumë	1	4.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	2	7.1	7.1
	Pak	7	25.0	32.1
	Mesatarisht	14	50.0	82.1
	Shumë	5	17.9	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	6	17.6	17.6
	Pak	14	41.2	58.8
	Mesatarisht	7	20.6	79.4
	Shumë	7	20.6	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	4	12.1	12.1
	Pak	13	39.4	51.5
	Mesatarisht	10	30.3	81.8
	Shumë	6	18.2	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	6	13.3	13.3
	Pak	12	26.7	40.0
	Mesatarisht	17	37.8	77.8
	Shumë	10	22.2	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 19 Pyetja 19 - Jam e shqetësuar për arritjen e qëllimit tim

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	3	12.0	12.0
	Pak	8	32.0	44.0
	Mesatarisht	8	32.0	76.0
	Shumë	6	24.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	6	21.4	21.4
	Pak	9	32.1	53.6
	Mesatarisht	8	28.6	82.1
	Shumë	5	17.9	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	10	29.4	29.4
	Pak	8	23.5	52.9
	Mesatarisht	8	23.5	76.5
	Shumë	8	23.5	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	5	15.2	15.2
	Pak	11	33.3	48.5
	Mesatarisht	11	33.3	81.8
	Shumë	6	18.2	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	3	6.7	6.7
	Pak	14	31.1	37.8
	Mesatarisht	19	42.2	80.0
	Shumë	9	20.0	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 20 Pyetja 20 - Ndjej një nyjë në stomak

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	5	20.0	20.0
	Pak	7	28.0	48.0
	Mesatarisht	8	32.0	80.0
	Shumë	5	20.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	10	35.7	35.7
	Pak	7	25.0	60.7
	Mesatarisht	6	21.4	82.1
	Shumë	5	17.9	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	11	32.4	32.4
	Pak	7	20.6	52.9
	Mesatarisht	12	35.3	88.2
	Shumë	4	11.8	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	4	12.1	12.1
	Pak	12	36.4	48.5
	Mesatarisht	10	30.3	78.8
	Shumë	7	21.2	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	12	26.7	26.7
	Pak	11	24.4	51.1
	Mesatarisht	12	26.7	77.8
	Shumë	10	22.2	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 21 Pyetja 21 - Mendja ime është e relaksuar

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	5	20.0	20.0
	Pak	6	24.0	44.0
	Mesatarisht	11	44.0	88.0
	Shumë	3	12.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	6	21.4	21.4
	Pak	4	14.3	35.7
	Mesatarisht	14	50.0	85.7
	Shumë	4	14.3	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	4	11.8	11.8
	Pak	13	38.2	50.0
	Mesatarisht	9	26.5	76.5
	Shumë	8	23.5	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	8	24.2	24.2
	Pak	8	24.2	48.5
	Mesatarisht	11	33.3	81.8
	Shumë	6	18.2	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	6	13.3	13.3
	Pak	12	26.7	40.0
	Mesatarisht	17	37.8	77.8
	Shumë	10	22.2	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 22 Pyetja 22 - Jam e shqetësuar se performanca ime nuk do t'i kënaqë të tjerët

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	3	12.0	12.0
	Pak	7	28.0	40.0
	Mesatarisht	11	44.0	84.0
	Shumë	4	16.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	4	14.3	14.3
	Pak	8	28.6	42.9
	Mesatarisht	6	21.4	64.3
	Shumë	10	35.7	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	3	8.8	8.8
	Pak	13	38.2	47.1
	Mesatarisht	11	32.4	79.4
	Shumë	7	20.6	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	11	33.3	33.3
	Pak	14	42.4	75.8
	Mesatarisht	6	18.2	93.9
	Shumë	2	6.1	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	5	11.1	11.1
	Pak	17	37.8	48.9
	Mesatarisht	12	26.7	75.6
	Shumë	11	24.4	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 23 Pyetja 23 - Duart e mia janë të djersitura

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	7	28.0	28.0
	Pak	5	20.0	48.0
	Mesatarisht	8	32.0	80.0
	Shumë	5	20.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	5	17.9	17.9
	Pak	7	25.0	42.9
	Mesatarisht	7	25.0	67.9
	Shumë	9	32.1	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	4	11.8	11.8
	Pak	7	20.6	32.4
	Mesatarisht	16	47.1	79.4
	Shumë	7	20.6	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	8	24.2	24.2
	Pak	13	39.4	63.6
	Mesatarisht	9	27.3	90.9
	Shumë	3	9.1	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	8	17.8	17.8
	Pak	14	31.1	48.9
	Mesatarisht	14	31.1	80.0
	Shumë	9	20.0	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 24 Pyetja 24 - Jam e sigurt sepse shoh se do ta arrij qëllimin tim

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	2	8.0	8.0
	Pak	8	32.0	40.0
	Mesatarisht	12	48.0	88.0
	Shumë	3	12.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	1	3.6	3.6
	Pak	11	39.3	42.9
	Mesatarisht	8	28.6	71.4
	Shumë	8	28.6	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	3	8.8	8.8
	Pak	7	20.6	29.4
	Mesatarisht	14	41.2	70.6
	Shumë	10	29.4	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	5	15.2	15.2
	Pak	12	36.4	51.5
	Mesatarisht	9	27.3	78.8
	Shumë	7	21.2	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	6	13.3	13.3
	Pak	20	44.4	57.8
	Mesatarisht	12	26.7	84.4
	Shumë	7	15.6	100.0
	Total	45	100.0	

Tabela 25

Pyetja 25 - Jam e shqetësuar se nuk do të jem në gjendje të përgëndrohem

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	1	4.0	4.0
	Pak	10	40.0	44.0
	Mesatarisht	8	32.0	76.0
	Shumë	6	24.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	4	14.3	14.3
	Pak	3	10.7	25.0
	Mesatarisht	15	53.6	78.6
	Shumë	6	21.4	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	5	14.7	14.7
	Pak	14	41.2	55.9
	Mesatarisht	6	17.6	73.5
	Shumë	9	26.5	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	8	24.2	24.2
	Pak	9	27.3	51.5
	Mesatarisht	11	33.3	84.8
	Shumë	5	15.2	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	13	28.9	28.9
	Pak	17	37.8	66.7
	Mesatarisht	11	24.4	91.1
	Shumë	4	8.9	100.0
	Total	45	100.0	

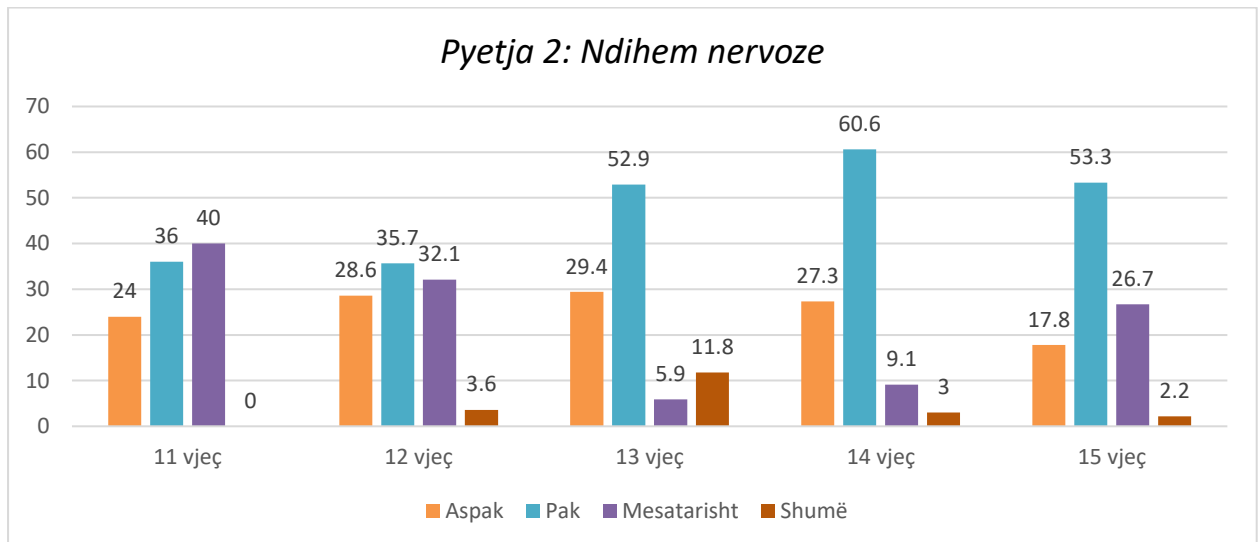
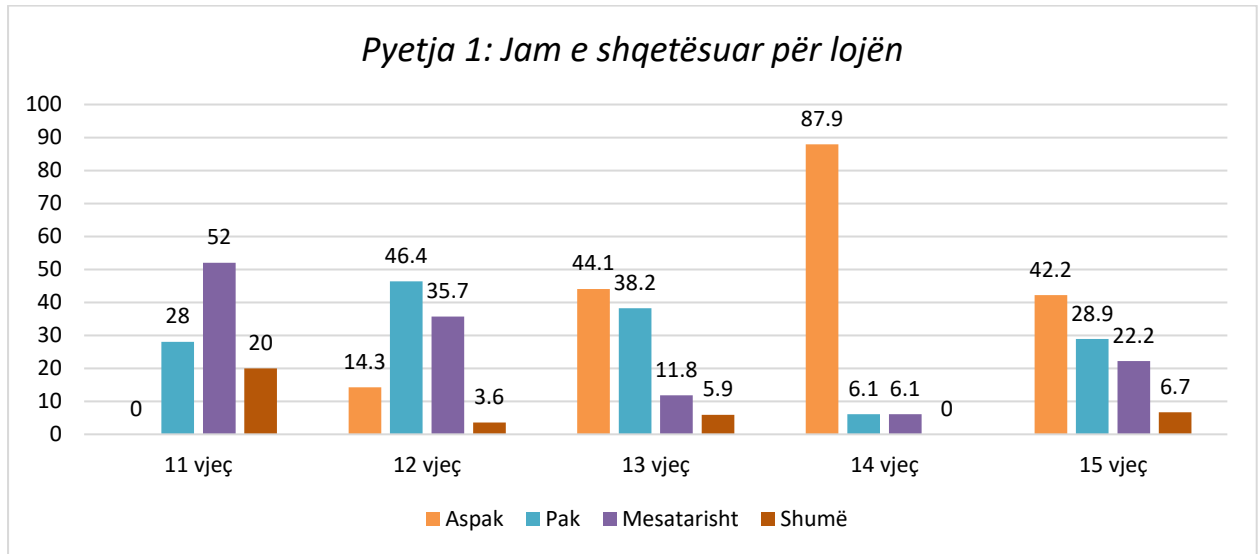
Tabela 26 Pyetja 26 - Trupi im është i ngurtë

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	4	16.0	16.0
	Pak	15	60.0	76.0
	Mesatarisht	6	24.0	100.0
	Shumë	0	0	
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	13	46.4	46.4
	Pak	13	46.4	92.9
	Mesatarisht	2	7.1	100.0
	Shumë	0	0	
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	20	58.8	58.8
	Pak	12	35.3	94.1
	Mesatarisht	2	5.9	100.0
	Shumë	0	0	
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	31	93.9	93.9
	Pak	2	6.1	100.0
	Mesatarisht	0	0	
	Shumë	0	0	
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	39	86.7	86.7
	Pak	6	13.3	100.0
	Mesatarisht	0	0	
	Shumë	0	0	
	Total	45	100.0	

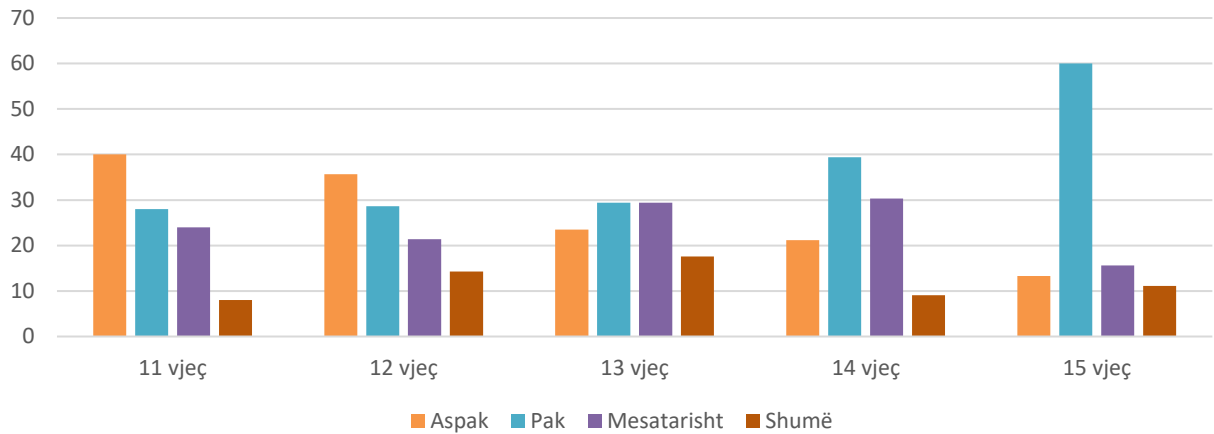
Tabela 27 Pyetja 27 - Jam e sigurt në tejkalimin e presionit

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	Aspak	3	12.0	12.0
	Pak	17	68.0	80.0
	Mesatarisht	2	8.0	88.0
	Shumë	3	12.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	Aspak	10	35.7	35.7
	Pak	8	28.6	64.3
	Mesatarisht	10	35.7	100.0
	Shumë	0	0	
	Total	28	100.0	
13 vjeç	Aspak	8	23.5	23.5
	Pak	12	35.3	58.8
	Mesatarisht	12	35.3	94.1
	Shumë	2	5.9	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	Aspak	6	18.2	18.2
	Pak	9	27.3	45.5
	Mesatarisht	12	36.4	81.8
	Shumë	6	18.2	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	Aspak	13	28.9	28.9
	Pak	13	28.9	57.8
	Mesatarisht	9	20.0	77.8
	Shumë	10	22.2	100.0
	Total	45	100.0	

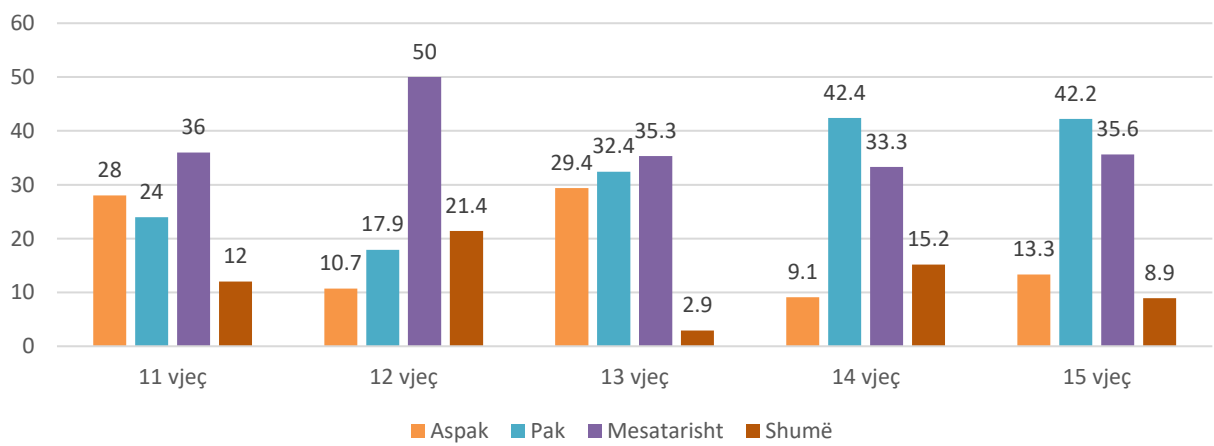
5.1. Paraqitja grafike



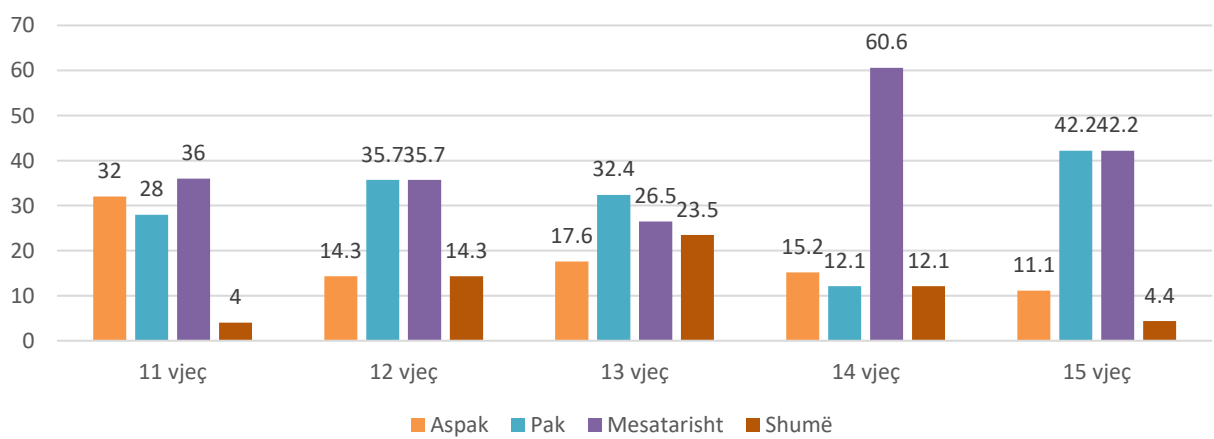
Pyetja 3: Ndihem nervoze



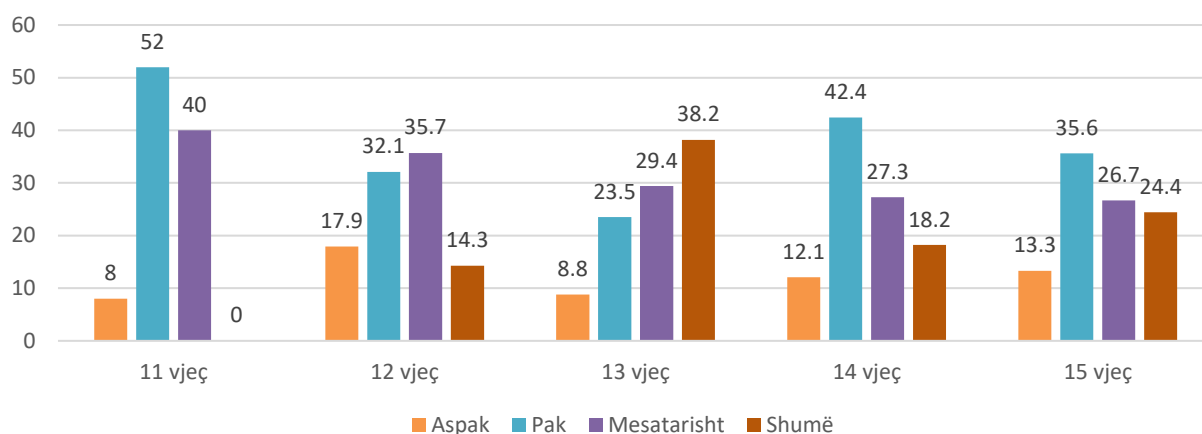
Pyetja 4: Ndihem e pasigurtë



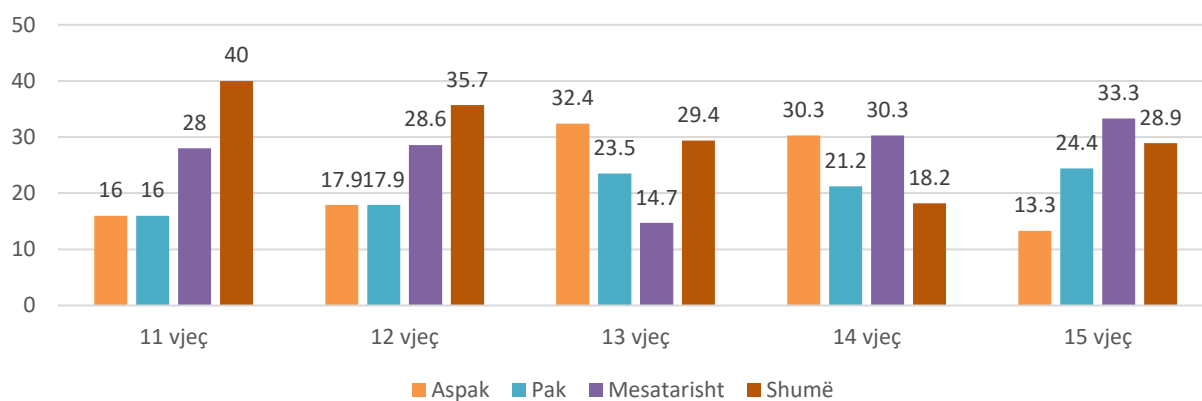
Pyetja 5: Ndihem e shqetësuar



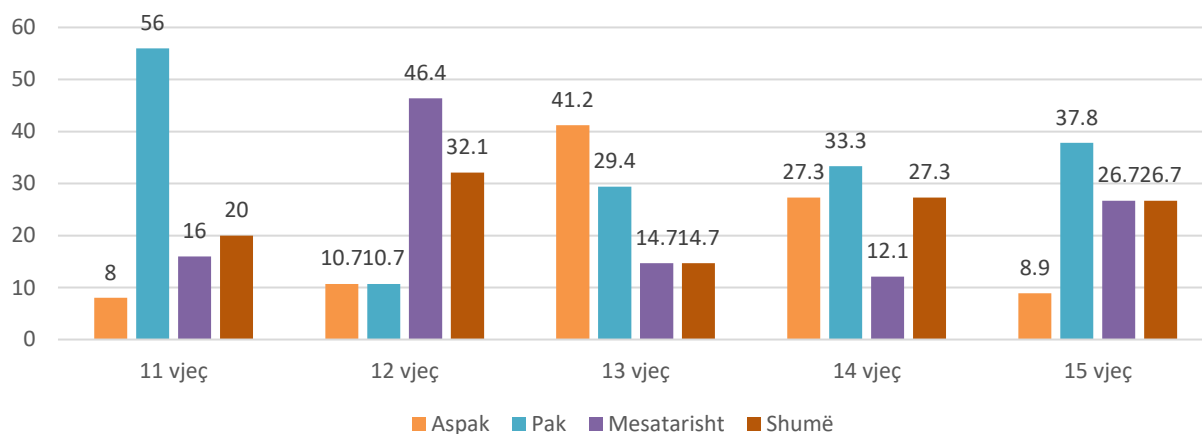
Pyetja 6: Ndihem rehat



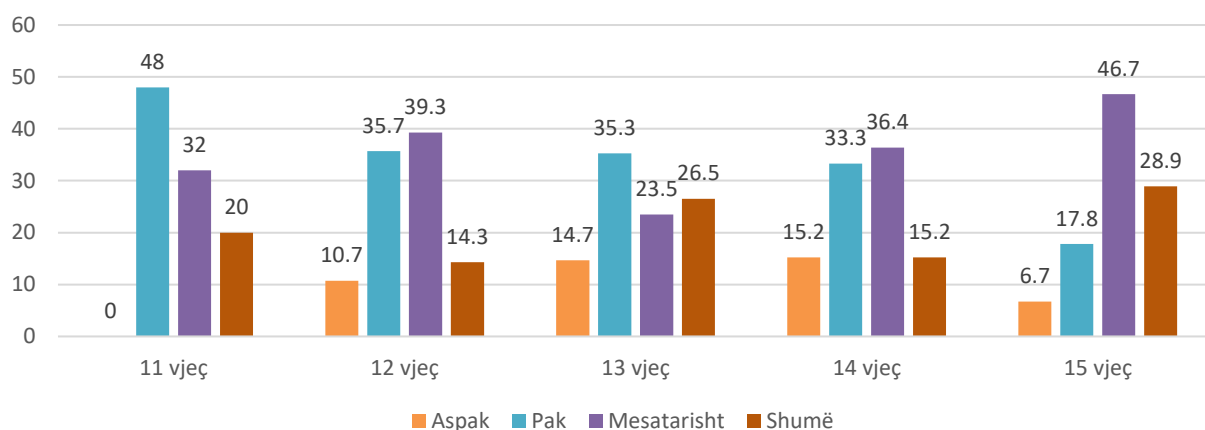
Pyetja 7: Jam e shqetësuar se mund të mos shkojë aq mirë sa mund të shkonte



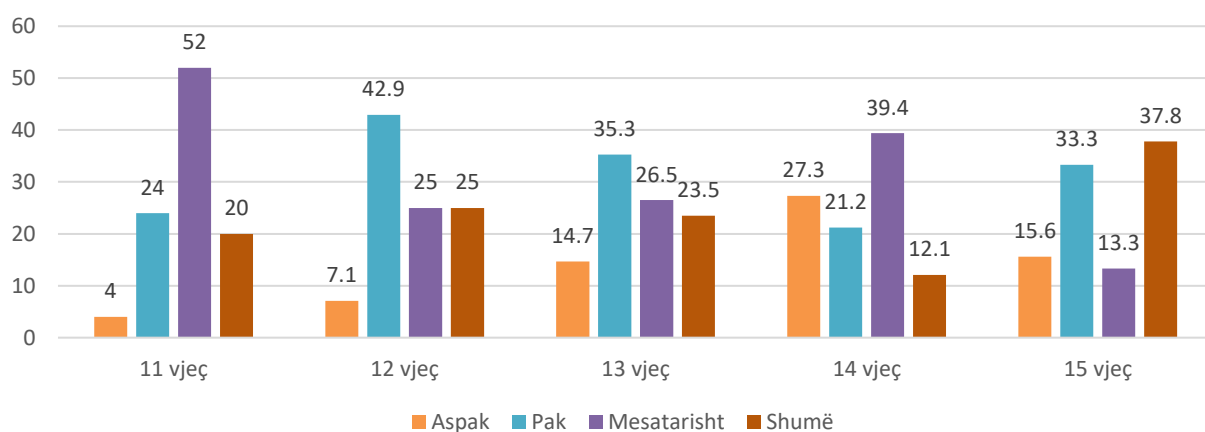
Pyetja 8: Trupi im është i tensionuar



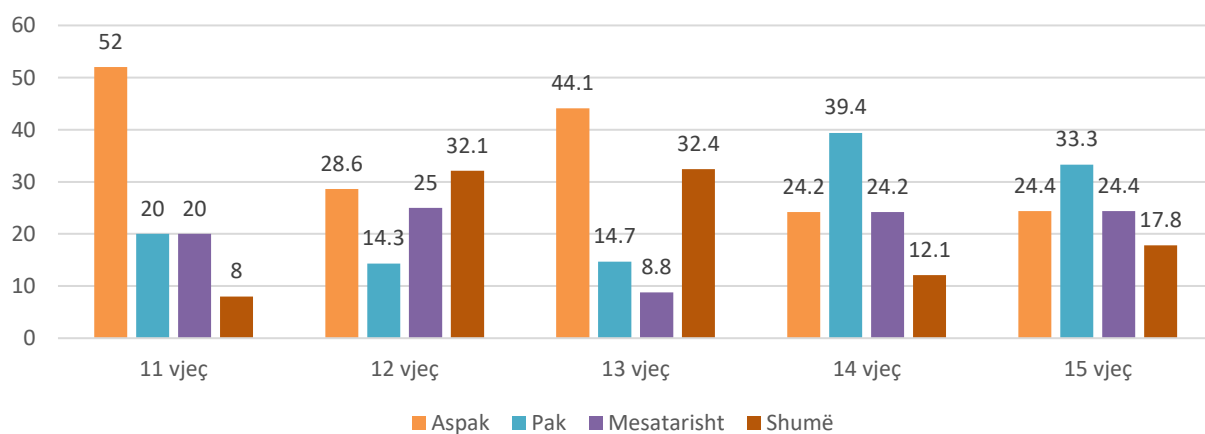
Pyetja 9: Kam besim në vetvete



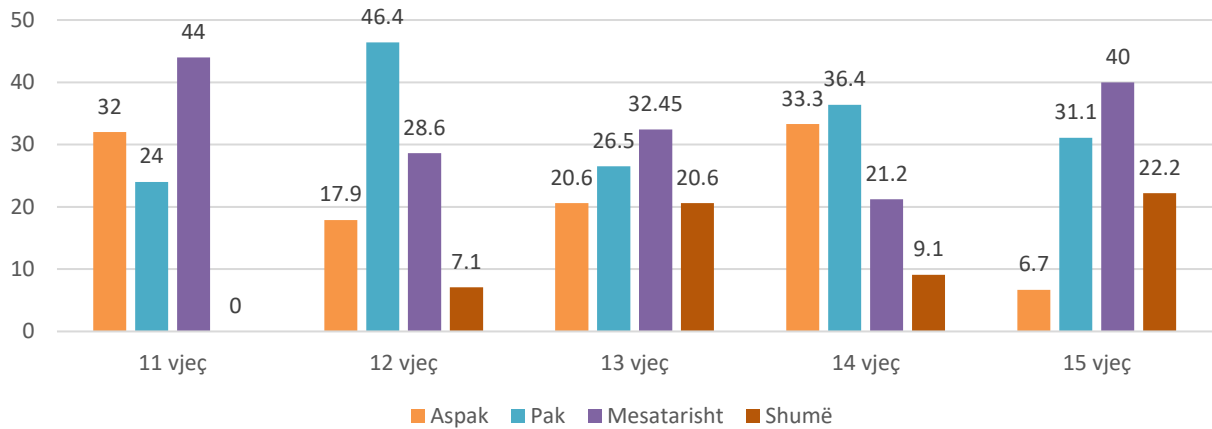
Pyetja 10: Jam e shqetësuar për humbjen



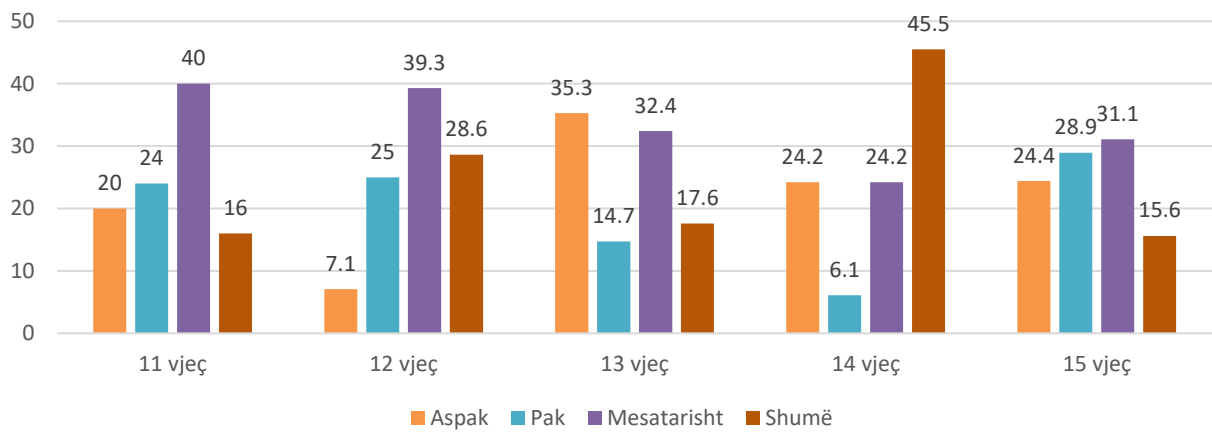
Pyetja 11: Ndhem e tensionuar në stomak



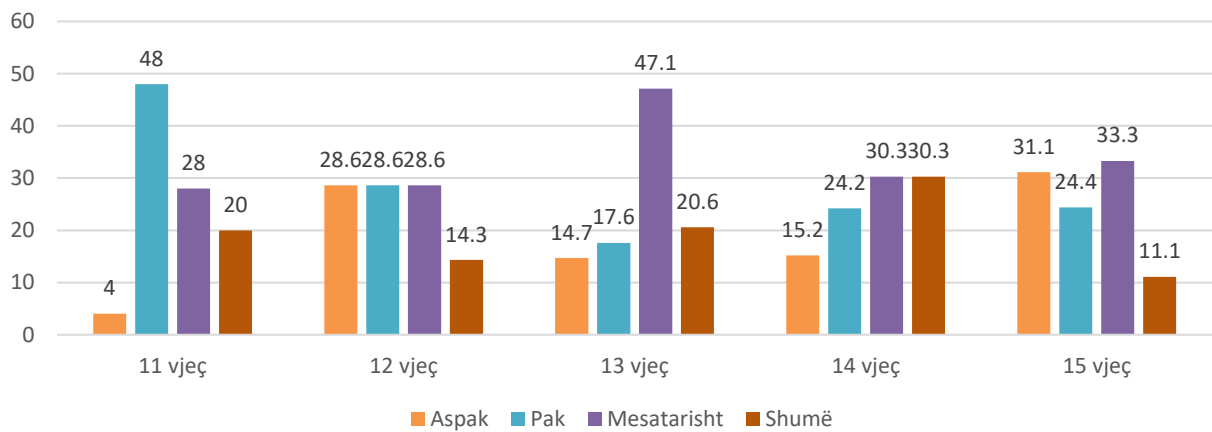
Pyetja 12: Ndihem e sigurtë



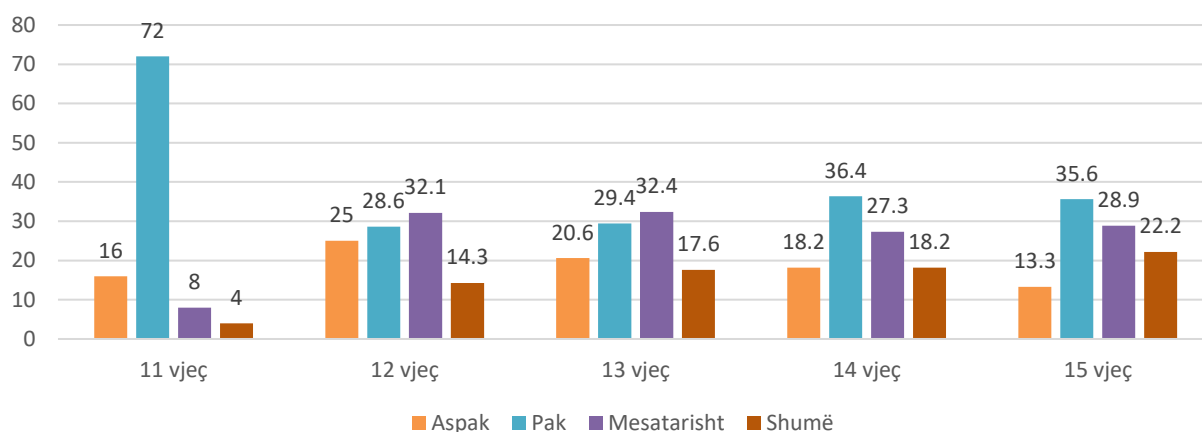
Pyetja 13: Shqetësohem për bllokimin e vetes nga presioni



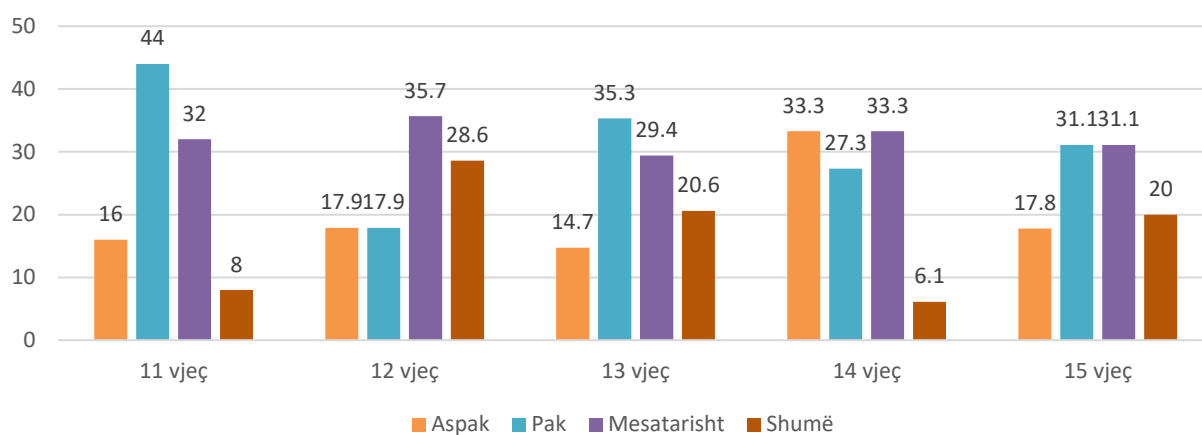
Pyetja 14: Trupi im është i relaksuar



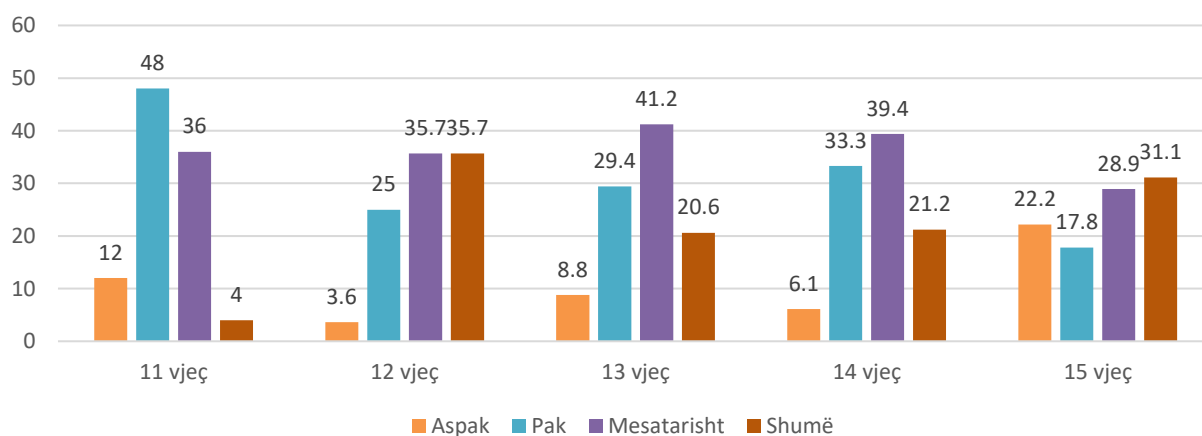
Pyetja 15: Jam e sigurt për t'u përballur me sfidën



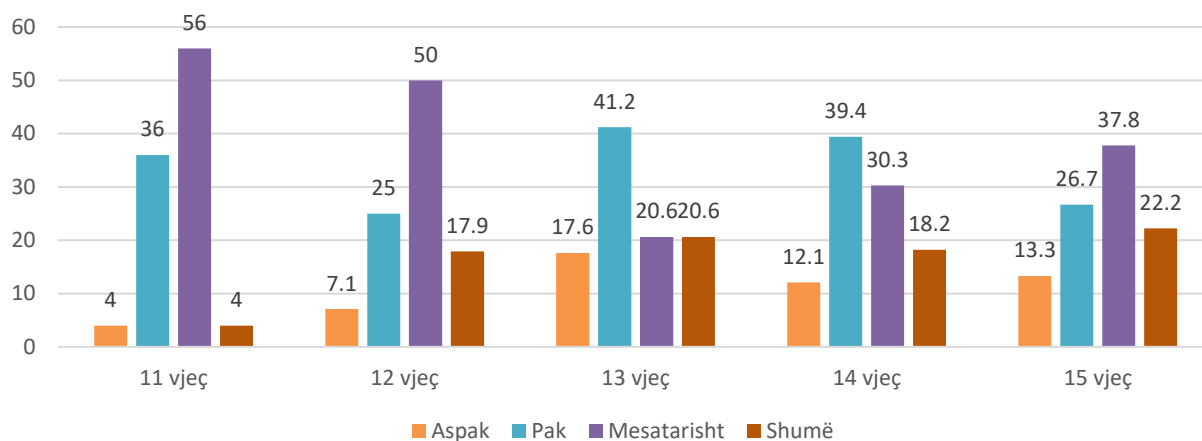
Pyetja 16: Jam e shqetësuar se do bëj gabime



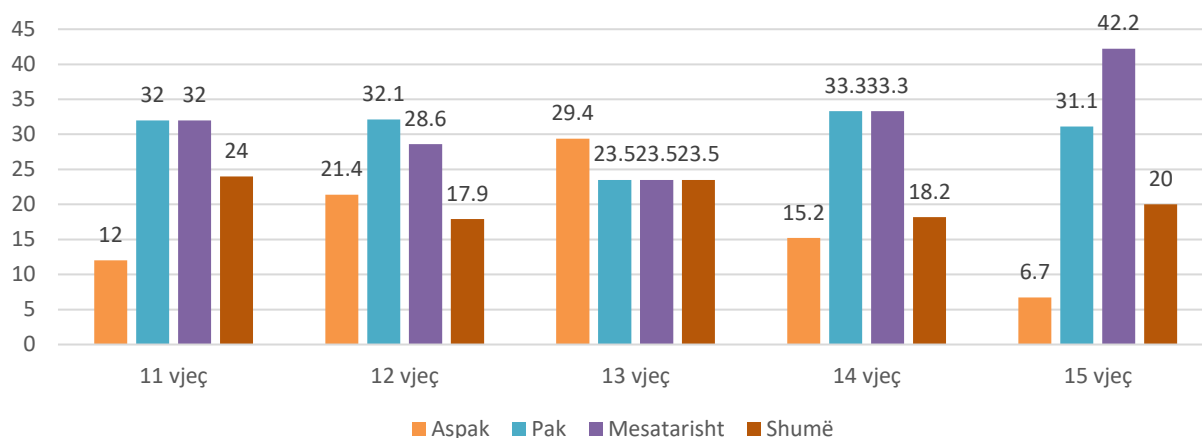
Pyetja 17: Zemra më rrah shumë shpejt



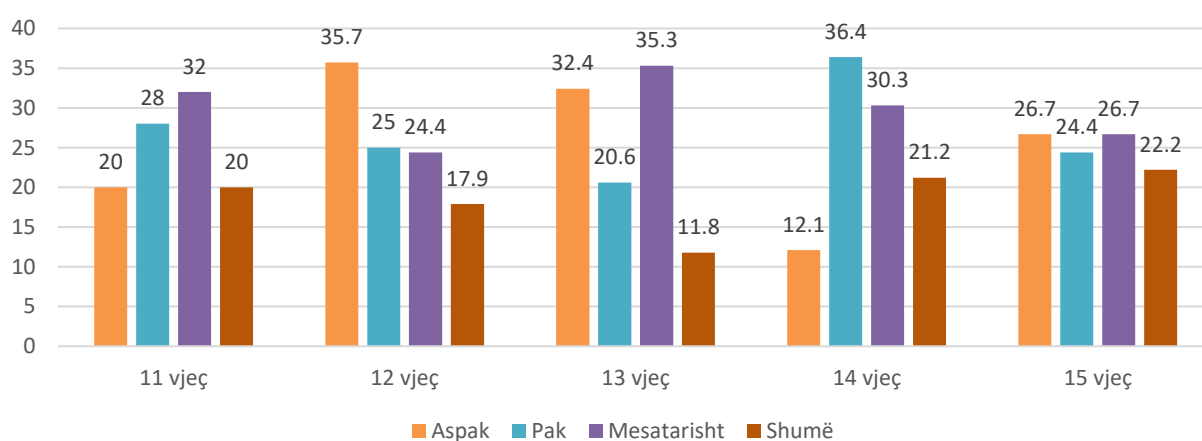
Pyetja 18: Jam e sigurt se do të shkojë mirë



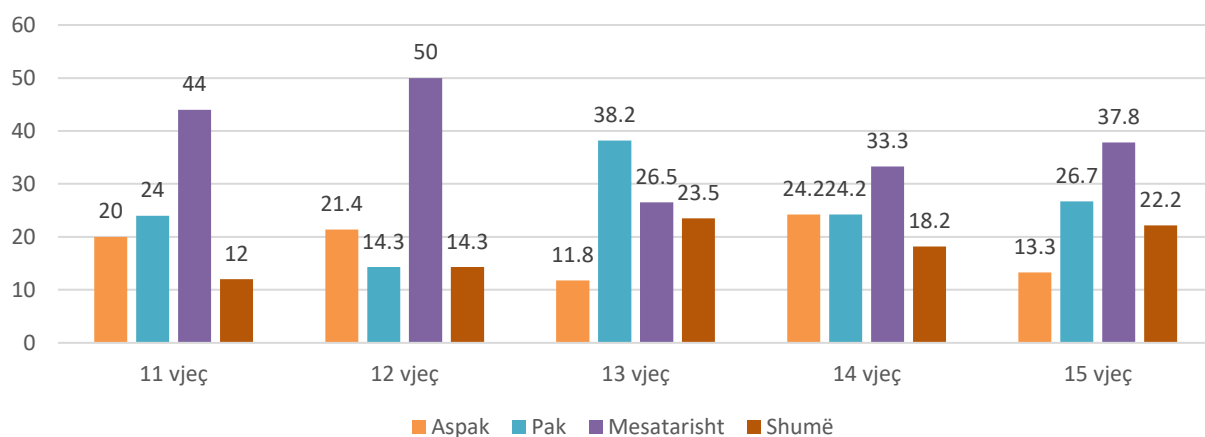
Pyetja 19: Jam e shqetësuar për arritjen e qëllimit tim



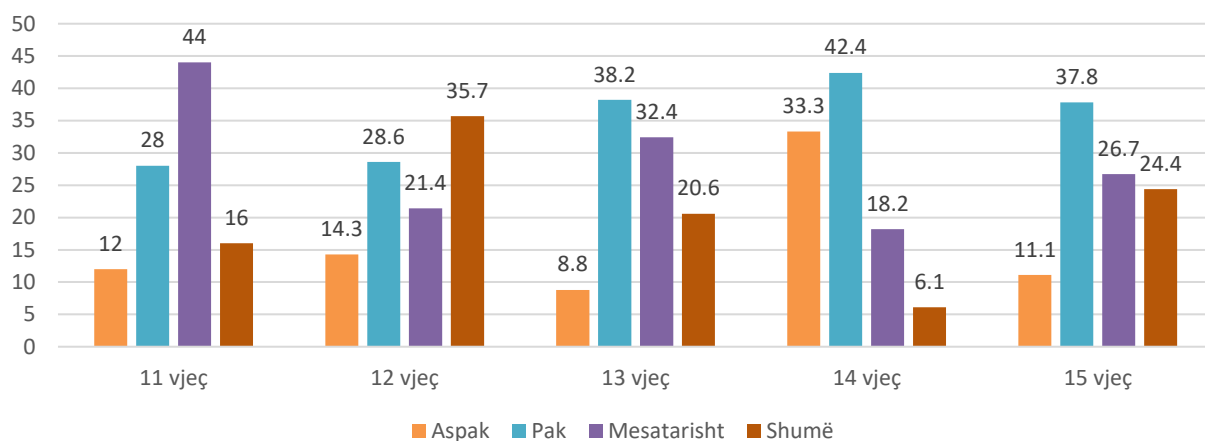
Pyetja 20: Ndjej një nyjë në stomak



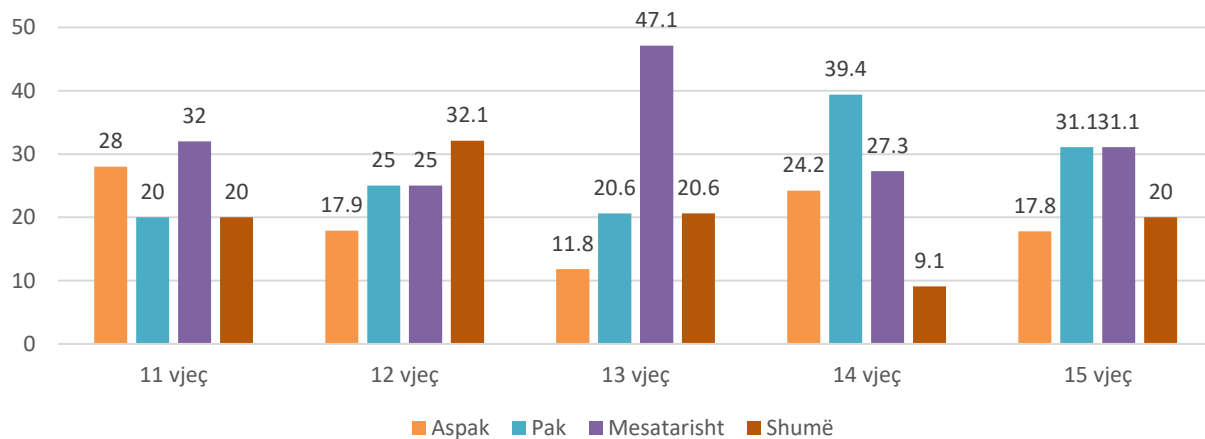
Pyetja 21: Mendja ime është e relaksuar



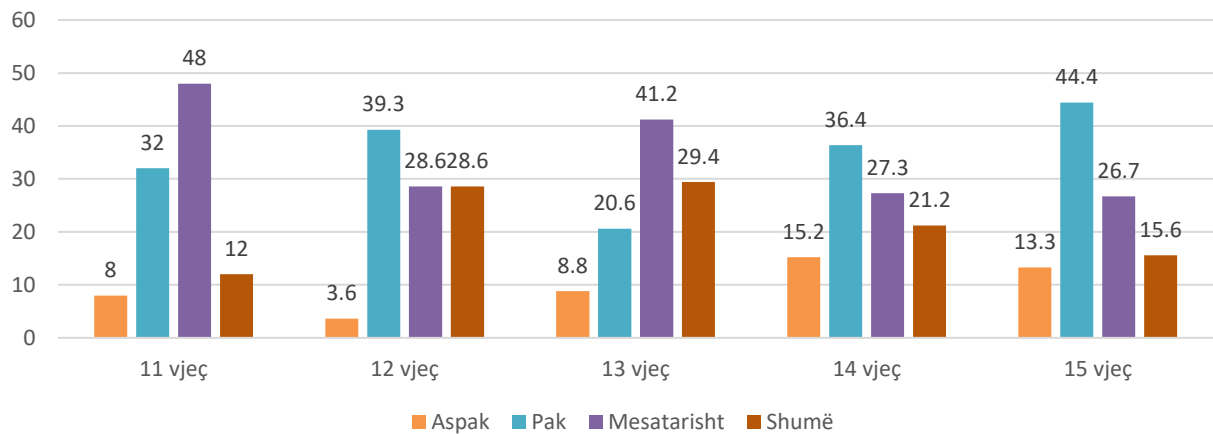
Pyetja 22: Jam e shqetësuar se performanca ime nuk do t'i kënaq të tjerët



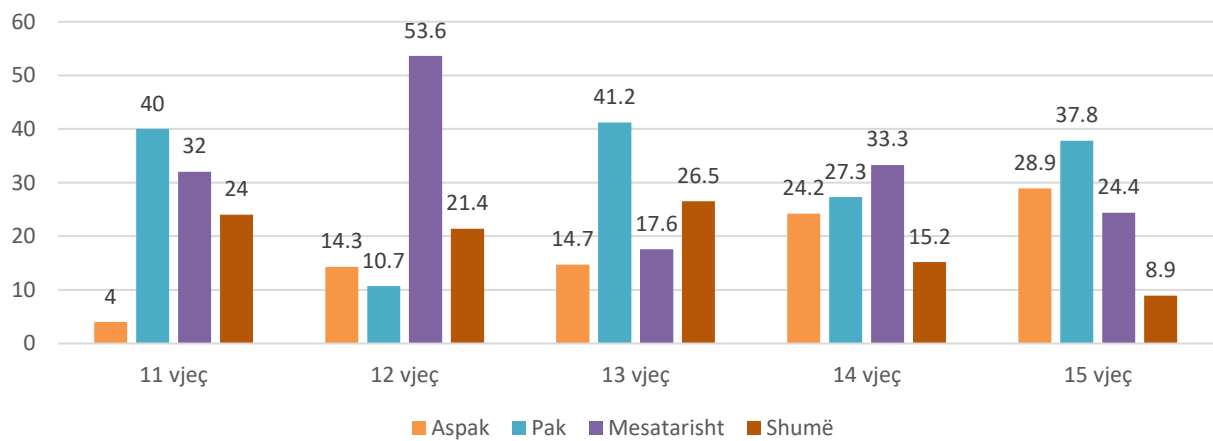
Pyetja 23: Duart e mia janë të djersitura



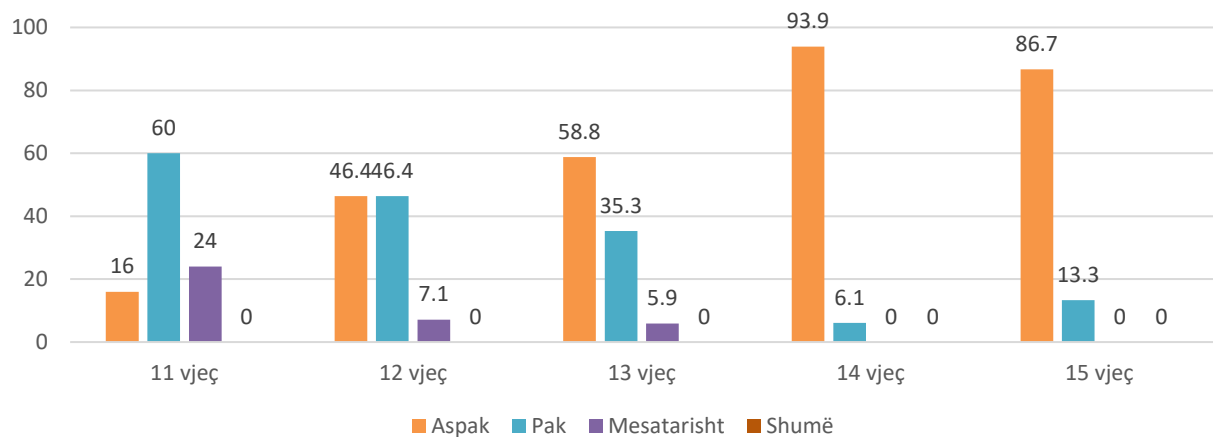
Pyetja 24: Jam e sigurt sepse shoh se do ta arrij qëllimin tim



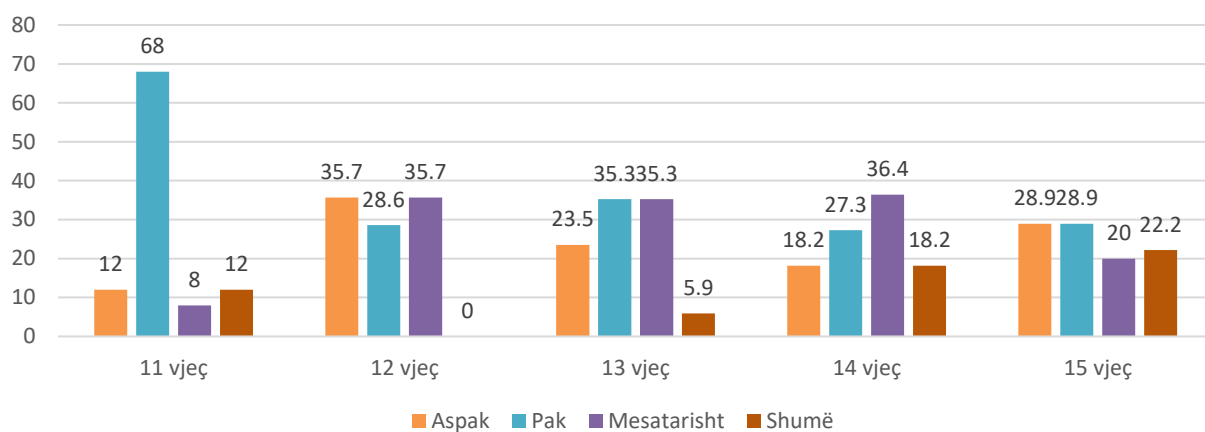
Pyetja 25: Jam e shqetësuar se nuk do të jem në gjendje të përqëndrohem



Pyetja 26: Trupi im është i ngurtë



Pyetja 27: Jam e sigurt në tejkalimin e presionit



5.2. Përshkrimi i rezultateve për ankthin kognitiv sipas moshës

Tabela 27 paraqet shpërndarjen e niveleve të ankthit kognitiv (*i ulët, mesatar, i lartë*) tek sportistët e moshave 11–15 vjeç gjatë lojës. Ankthi kognitiv lidhet me mendimet shqetësuese, frikën nga dështimi dhe vlerësimin negativ të performancës.

Grupmosha 11 vjeç - Në këtë grupmoshë vërehet dominim i qartë i nivelit *mesatar* të ankthit kognitiv, i raportuar nga 80% e të anketuarve. Vetëm 4% e vajzave shfaqin nivel *të ulët* ankthi kognitiv, ndërsa 16% raportojnë nivel *të lartë*. Këto rezultate tregojnë se shumica e volejbollisteve të kësaj moshe përjetojnë shqetësime mendore të moderuara gjatë lojës.

Grupmosha 12 vjeç - Edhe në këtë grupmoshë niveli *mesatar* i ankthit kognitiv mbetet më i përhapuri (60.7%). Megjithatë, vërehet një rritje e përqindjes me ankth *të lartë* (28.6%), krahasuar me grupmoshën 11 vjeç. Niveli *i ulët* i ankthit kognitiv raportohet nga 10.7% e të anketuarve. Kjo shpërndarje sugjeron një periudhë më të ndjeshme ndaj presionit psikologjik.

Grupmosha 13 vjeç - Në moshën 13 vjeç, shumica dërrmuese e volejbollisteve (73.5%) raportojnë nivel *mesatar* të ankthit kognitiv. Një përqindje relativisht e konsiderueshme (23.5%) shfaq nivel *të ulët*, ndërsa vetëm 2.9% e volejbollisteve raportojnë ankth *të lartë*. Kjo tregon një reduktim të ndjeshëm të ankthit kognitiv të lartë në krahasim me moshat më të vogla.

Grupmosha 14 vjeç - Rezultatet në këtë grupmoshë pasqyrojnë një prirje të ngjashme. Niveli *mesatar* i ankthit kognitiv dominon (69.7%), ndërsa 27.3% e vajzave raportojnë nivel *të ulët*. Vetëm 3% e tyre shfaqin ankth *të lartë*. Këto të dhëna sugjerojnë një përmirësim të aftësisë për menaxhimin e mendimeve shqetësuese gjatë lojës.

Grupmosha 15 vjeç - Në grupmoshën më të rritur vërehet stabilizimi më i madh emocional. Një përqindje shumë e lartë e vajzave (88.9%) raportojnë nivel *mesatar* të ankthit kognitiv, ndërsa vetëm 6.7% shfaqin nivel *të ulët* dhe 4.4% nivel *të lartë*. Prania e ulët e ankthit kognitiv të lartë tregon një përshtatje më të mirë psikologjike ndaj situatave konkurruese.

5.2.1. Interpretim i përgjithshëm

Në përgjithësi, rezultatet tregojnë se ankthi kognitiv tek volejbollistet e moshës 11–15 vjeç paraqitet kryesisht në nivel mesatar, pavarësisht grupmoshës. Megjithatë, niveli *i lartë* i ankthit kognitiv tenton të jetë më i pranishëm në moshat më të vogla, veçanërisht tek 11 dhe 12 vjeç, ndërsa me rritjen e moshës vërehet një ulje e qartë e ankthit kognitiv të lartë. Kjo sugjeron se pjekuria emocionale dhe përvoja sportive kontribuojnë në menaxhimin më efektiv të mendimeve negative dhe shqetësimeve gjatë lojës.

Tabela 27 *Kategoria e ankthit kognitiv*

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	I ulët	1	4.0	4.0
	Mesatar	20	80.0	84.0
	I lartë	4	16.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	I ulët	3	10.7	10.7
	Mesatar	17	60.7	71.4
	I lartë	8	28.6	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	I ulët	8	23.5	23.5
	Mesatar	25	73.5	97.1
	I lartë	1	2.9	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	I ulët	9	27.3	27.3
	Mesatar	23	69.7	97.0
	I lartë	1	3.0	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	I ulët	3	6.7	6.7
	Mesatar	40	88.9	95.6
	I lartë	2	4.4	100.0
	Total	45	100.0	

5.3. Përshkrimi i rezultateve për ankthin somatik sipas moshës

Tabela 28 paraqet shpërndarjen e niveleve të ankthit somatik (*i ulët, mesatar, i lartë*) tek volejbollistet e moshave 11–15 vjeç gjatë lojës. Ankthi somatik lidhet me reagimet fizike të ankthit, si tensioni muskolor, rrahjet e shpejta të zemrës dhe ndjesia e nervozizmit trupor.

Grupmosha 11 vjeç - Në këtë grupmoshë, shumica e volejbollisteve (64%) raportojnë nivel *mesatar* të ankthit somatik, ndërsa 36% shfaqin nivel *të ulët*. Nuk është raportuar asnjë rast i ankthit somatik *të lartë*. Këto rezultate sugjerojnë se reagimet fizike të ankthit janë të pranishme, por në intensitet të moderuar.

Grupmosha 12 vjeç - Në grupmoshën 12 vjeç vërehet dominim i nivelit *mesatar* të ankthit somatik (78.6%). Niveli *i ulët* raportohet nga 14.3% e volejbollisteve, ndërsa një përqindje e vogël (7.1%) shfaq nivel *të lartë*. Kjo tregon se, megjithëse shumica përjetojnë ankth somatik të moderuar, një pjesë e vogël përjeton reagime fizike më intensive gjatë lojës.

Grupmosha 13 vjeç - Edhe në këtë grupmoshë, niveli *mesatar* i ankthit somatik mbizotëron (79.4%). Një përqindje prej 17.6% raportojnë nivel *të ulët*, ndërsa vetëm 2.9% e vajzave shfaqin ankth somatik *të lartë*. Krahasuar me moshat më të vogla, këtu vërehet një reduktim i rasteve me ankth somatik të lartë.

Grupmosha 14 vjeç - Rezultatet për grupmoshën 14 vjeç tregojnë se 75.8% e volejbollisteve përjetojnë ankth somatik në nivel *mesatar*, 21.2% në nivel *të ulët*, ndërsa vetëm 3% raportojnë nivel *të lartë*. Këto gjetje sugjerojnë një stabilizim të reagimeve fizike të ankthit me rritjen e moshës.

Grupmosha 15 vjeç - Në grupmoshën më të madhe vërehet dominim i theksuar i nivelit *mesatar* të ankthit somatik (82.2%), ndërsa 17.8% e vajzave raportojnë nivel *të ulët*. Nuk është raportuar asnjë rast me ankth somatik *të lartë*, duke treguar një kontroll më të mirë të reagimeve fiziologjike gjatë situatave konkurruese.

5.3.1. Interpretim i përgjithshëm

Në tërësi, rezultatet tregojnë se ankthi somatik tek volejbollistet e moshës 11–15 vjeç shfaqet kryesisht në nivel mesatar, pavarësisht grupmoshës. Niveli *i lartë* i ankthit somatik paraqitet rrallë dhe kryesisht në grupmoshat më të vogla (12–14 vjeç), ndërsa në moshat më të rritura tenton të zhduket. Kjo sugjeron se me rritjen e moshës, përvojës sportive dhe pjekurisë psikologjike, sportistët zhvillojnë aftësi më të mira për menaxhimin e reagimeve fizike të ankthit gjatë lojës.

Tabela 28 *Kategoria e ankthit somatik*

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	I ulët	9	36.0	36.0
	Mesatar	16	64.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	I ulët	4	14.3	14.3
	Mesatar	22	78.6	92.9
	I lartë	2	7.1	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	I ulët	6	17.6	17.6
	Mesatar	27	79.4	97.1
	I lartë	1	2.9	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	I ulët	7	21.2	21.2
	Mesatar	25	75.8	97.0
	I lartë	1	3.0	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	I ulët	8	17.8	17.8
	Mesatar	37	82.2	100.0
	Total	45	100.0	

5.4. Përshkrimi i rezultateve për vetëbesimin sipas moshës

Tabela 29 paraqet shpërndarjen e volejbollisteve sipas moshës (11–15 vjeç) dhe nivelit të vetëbesimit, i cili përbën një nga tre komponentët kryesorë të pyetësorit CSAI-2, krahas ankthit kognitiv dhe ankthit somatik. Vetëbesimi në CSAI-2 vlerëson besimin e sportistit në aftësinë e tij për të pasur sukses në garë.

Grupmosha 11 vjeç - Tek volejbollistet 11-vjeçare, rezultatet tregojnë se 80% e tyre shfaqin nivel mesatar të vetëbesimit, ndërsa 20% kanë vetëbesim të ulët. Mungesa e plotë e vetëbesimit të lartë sugjeron se në këtë moshë të hershme sportive, ato janë ende në fazë formimi psikologjik, me përvojë të kufizuar konkurruese dhe me ndikim të lartë të faktorëve të jashtëm (trajnerë, prindër, bashkëmohatarë). Kjo gjendje përputhet me literaturën e CSAI-2, sipas së cilës vetëbesimi rritet progresivisht me përvojën garuese.

Grupmosha 12 vjeç - Në moshën 12 vjeç, vihet re një rritje e diversitetit të niveleve të vetëbesimit. Vetëbesimi mesatar mbetet dominues (60.7%), por shfaqet edhe një përqindje më e konsiderueshme e volejbollisteve me vetëbesim të ulët (25%) dhe për herë të parë evidentohet vetëbesim i lartë (14.3%). Kjo tregon fillimin e diferencimit psikologjik mes sportistëve, ku disa fillojnë të konsolidojnë besimin në aftësitë e tyre, ndërsa të tjerë përjetojnë pasiguri tipike të periudhës së tranzicionit zhvillimor.

Grupmosha 13 vjeç - Rezultatet për moshën 13 vjeç tregojnë një stabilizim të vetëbesimit, ku 82.4% e volejbollisteve shfaqin nivel mesatar. Vetëbesimi i ulët reduktohet ndjeshëm në 5.9%, ndërsa vetëbesimi i lartë rritet në 11.8%. Ky pasqurim sugjeron se volejbollistet në këtë moshë kanë filluar të përshtaten më mirë me kërkesat e konkurrencës sportive, duke reflektuar një menaxhim më të mirë të ankthit konkurrues dhe një rritje të kontrollit emocional, sipas modelit teorik të CSAI-2.

Grupmosha 14 vjeç - Në grupmoshën 14 vjeç, vetëbesimi mesatar vazhdon të mbizotërojë (81.8%), ndërsa vetëbesimi i ulët shënon një rritje të lehtë (12.1%) dhe vetëbesimi i lartë zbrit në 6.1%. Ky fenomen mund të shpjegohet me ndryshimet biopsikosociale të adoleshencës së mesme, ku presioni i performancës, krahasimi social dhe pritshmëritë më të larta garuese mund të ndikojnë përkohësisht në uljen e vetëbesimit të lartë.

Grupmosha 15 vjeç – Volejbollistet 15-vjeçare paraqesin profilin më pozitiv të vetëbesimit. Vetëbesimi mesatar mbetet i lartë (82.2%), ndërsa vetëbesimi i ulët është më i ulëti ndër të gjitha grupmoshat (4.4%). Në të njëjtën kohë, vetëbesimi i lartë arrin 13.3%, duke sugjeruar se me rritjen e përvojës garuese dhe pjekurisë psikologjike, sportistët zhvillojnë besim më të qëndrueshëm në aftësitë e tyre, siç parashikohet nga struktura konceptuale e CSAI-2.

5.4.1. Interpretim i përgjithshëm sipas CSAI-2

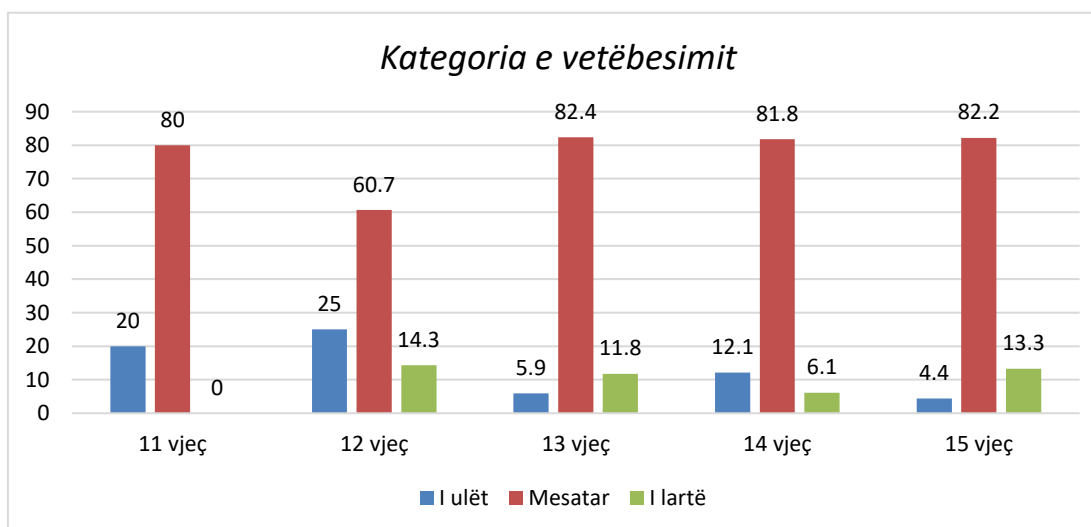
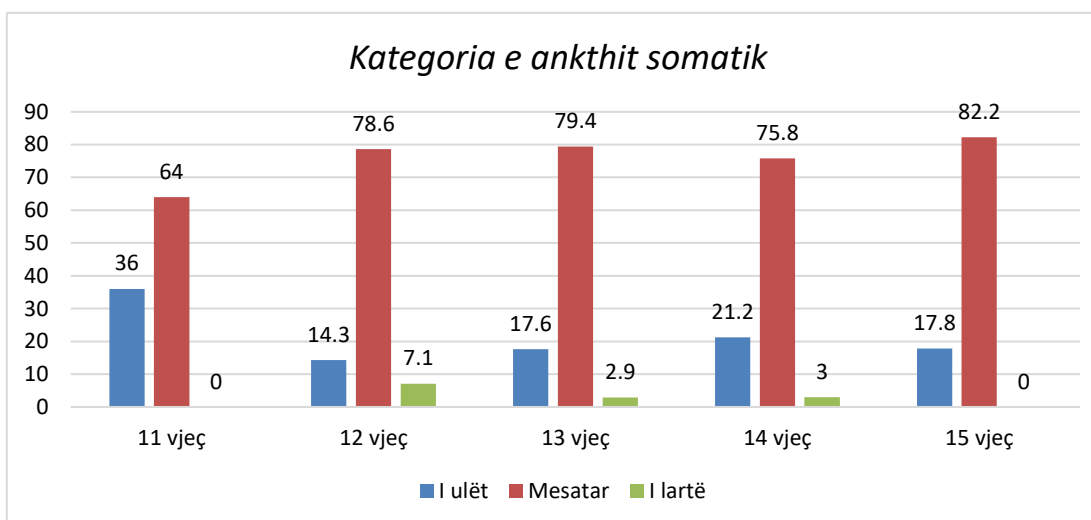
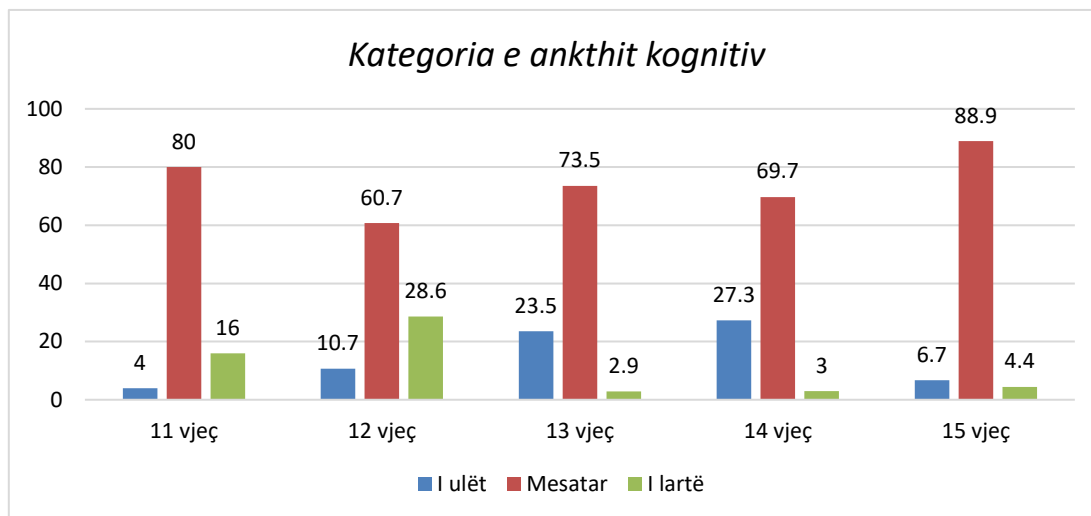
Në të gjitha grupmoshat, vetëbesimi mesatar dominon, çka tregon një nivel të moderuar të gatishmërisë psikologjike për garë. Tendenca e përgjithshme tregon se me rritjen e moshës zvogëlohet vetëbesimi i ulët dhe rritet gradualisht vetëbesimi i lartë, duke reflektuar një adaptim progresiv ndaj si

tuatave konkurruese. Këto gjetje përforcojnë rolin e vetëbesimit si faktor mbrojtës ndaj ankthit kognitiv dhe somatik, në përputhje me modelin tridimensional të CSAI-2.

Tabela 29 *Kategoria e vetëbesimit*

Mosha		Frequency	Percent	Cumulative Percent
11 vjeç	I ulët	5	20.0	20.0
	Mesatar	20	80.0	100.0
	Total	25	100.0	
12 vjeç	I ulët	7	25.0	25.0
	Mesatar	17	60.7	85.7
	I lartë	4	14.3	100.0
	Total	28	100.0	
13 vjeç	I ulët	2	5.9	5.9
	Mesatar	28	82.4	88.2
	I lartë	4	11.8	100.0
	Total	34	100.0	
14 vjeç	I ulët	4	12.1	12.1
	Mesatar	27	81.8	93.9
	I lartë	2	6.1	100.0
	Total	33	100.0	
15 vjeç	I ulët	2	4.4	4.4
	Mesatar	37	82.2	86.7
	I lartë	6	13.3	100.0
	Total	45	100.0	

5.5. Paraqitja grafike



6. Korrelacionet dhe statistikat deskriptive

Tabela 30 tregon korelacionet midis: ankthit kognitiv, ankthit somatik dhe vetëbesimit të ndara sipas moshës (11–15 vjeç).

Tek mosha **11 dhe 12 vjeç** nuk ka korelacione statistikisht të rëndësishme midis ankthit kognitiv, ankthit somatik dhe vetëbesimit. Tek Mosha **13 vjeç**, ankthi somatik dhe vetëbesimi kanë një korelacion negativ të rëndësishëm që mund të interpretohet si: sa më i lartë ankthi somatik, aq më i ulët vetëbesimi tek 13-vjeçarët. Tek mosha **14 vjeç** poashtu nuk ka korelacion statistikisht të rëndësishëm midis ankthit kognitiv, ankthit somatik dhe vetëbesimit. Tek volejbollistet **15 vjeçare** vërejmë korrelacione statistikisht të rëndësishme midis ankthit kognitiv, ankthit somatik dhe vetëbesimit.

Së pari, ankthi kognitiv është i lidhur pozitivisht me ankthin somatik. Kjo tregon se volejbollistet që përjetojnë më shumë mendime shqetësuese, frikë nga dështimi dhe presion mendor, kanë gjithashtu më shumë simptoma fizike të ankthit (si tension trupor, rrahje të shpejta të zemrës apo shqetësime somatike). Së dyti, vetëbesimi ka korrelacion negativ me ankthin kognitiv. Kjo do të thotë se rritja e ankthit kognitiv shoqërohet me ulje të vetëbesimit tek 15-vjeçarët. Po ashtu, vetëbesimi ka korrelacion negativ edhe me ankthin somatik dhe mund të interpretohet se vajzat që shfaqin më shumë simptoma fizike të ankthit priren të kenë vetëbesim më të ulët.

Tabela 30

Korrelacionet

Mosha			Ankth kognitiv	Ankth somatik	Vetëbesimi
11 vjeç	Ankthi kognitiv	Pearson C	1.000		
		Sig. (2-tailed)			
	Ankthi somatik	Pearson C	-.193	1.000	
		Sig. (2-tailed)	.356		
	Vetëbesimi	Pearson C	-.074	-.369	1.000
		Sig. (2-tailed)	.724	.069	
12 vjeç	Ankthi kognitiv	Pearson C	1.000		
		Sig. (2-tailed)			
	Ankthi somatik	Pearson C	.302	1.000	
		Sig. (2-tailed)	.118		
	Vetëbesimi	Pearson C	-.365	-.160	1.000
		Sig. (2-tailed)	.056	.415	
13 vjeç	Ankthi kognitiv	Pearson C	1.000		
		Sig. (2-tailed)			
	Ankthi somatik	Pearson C	.322	1.000	
		Sig. (2-tailed)	.063		
	Vetëbesimi	Pearson C	-.254	-.576**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.148	.000	
14 vjeç	Ankthi kognitiv	Pearson C	1.000		
		Sig. (2-tailed)			
	Ankthi somatik	Pearson C	.337	1.000	
		Sig. (2-tailed)	.055		
	Vetëbesimi	Pearson C	-.062	-.201	1.000
		Sig. (2-tailed)	.732	.263	
15 vjeç	Ankthi kognitiv	Pearson C	1.000		
		Sig. (2-tailed)			
	Ankthi somatik	Pearson C	.471**	1.000	
		Sig. (2-tailed)	.001		
	Vetëbesimi	Pearson C	-.337*	-.356*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.024	.016	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tabela 31

Statistikat descriptive

Mosha		N	Min	Max	Mesat	Dev. Std	Skew	Kurt
11	Ankthi kognitiv	25	16	31	23.96	3.623	.041	-.217
vjeç	Ankthi somatik	25	15	26	20.60	3.488	.109	-1.346
	Vetëbesimi	25	14	26	21.08	3.239	-.909	.379
12	Ankthi kognitiv	28	18	31	24.29	4.081	.218	-1.049
vjeç	Ankthi somatik	28	12	28	22.07	3.829	-.404	.310
	Vetëbesimi	28	12	30	21.96	4.765	-.270	-.147
13	Ankthi kognitiv	34	15	28	21.41	3.421	-.369	-.555
vjeç	Ankthi somatik	34	16	30	20.85	2.776	1.011	2.213
	Vetëbesimi	34	17	32	23.21	3.488	.545	.500
14	Ankthi kognitiv	33	16	31	20.39	2.645	1.949	7.162
vjeç	Ankthi somatik	33	12	28	20.61	3.020	-.024	1.550
	Vetëbesimi	33	16	31	21.91	3.205	.773	1.182
15	Ankthi kognitiv	45	15	32	22.29	3.094	.810	2.438
vjeç	Ankthi somatik	45	15	25	20.64	2.569	-.276	-.495
	Vetëbesimi	45	17	33	23.40	3.493	.808	.740

Tabela 31 paraqet statistikat deskriptive për: ankthin kognitiv, ankthin somatik dhe vetëbesimin të ndara sipas moshës.

Tek 11 vjeçaret nuk shfaqen devijime të theksuara. Tek 12 vjeçaret fillon një rritje graduale e ankthit, pa ndryshime të theksuara në vetëbesim. Tek 13 vjeçaret vërehet rritje e vetëbesimit dhe stabilizim i ankthit. Vlera e Kurtosis për ankthin somatik për këtë grupmoshë, tregon një shpërndarje më të përqendruar. Tek 14 vjeçaret vlerat (Skewness dhe Kurtosis) janë të larta që tregon shpërndarje jo normale (disa kanë shumë ankth, disa kanë pak, prandaj të dhënat janë të shpërndara në mënyrë jo të rregullt). Kurse tek 15 vjeçaret shpërndarja është kryesisht normale, me devijime të lehta.

7. Përfundime dhe rekomandime

Nga rishikimi i literaturës dhe analizat e deritanishme mbi nivelin e ankthit para garës tek volejbollistet e reja, mund të nxirren disa përfundime të rëndësishme:

1. Ankthi para lojës është një fenomen i zakonshëm tek volejbollistet e reja, i cili ndikon drejtpërdrejt në performancën e tyre.
2. Vetëbesimi para lojës është një faktor mbrojtës, i cili ndihmon në balancimin e ndikimit negativ të ankthit.
3. Instrumenti CSAI-2 është validuar në shumë studime si një mjet i besueshëm dhe i efektshëm për matjen e ankthit në sport, veçanërisht për të identifikuar gjendjen emocionale të sportistëve para dhe pas lojës.
4. Ankthi nuk është gjithmonë negativ. Në disa raste, një nivel i moderuar i ankthit mund të shërbejë si motivim për përmirësimin e performancës, për aq kohë sa shoqërohet me vetëvlerësim dhe qëndrueshmëri emocionale.

7.1. Vërtetimi i hipotezave

H1: Volejbollistet e reja paraqesin kryesisht nivel mesatar të ankthit kognitiv para lojës, pavarësisht moshës.

Në të gjitha grupmoshat dominon ankthi kognitiv mesatar, duke treguar prani të mendimeve shqetësuese në nivel të moderuar para ndeshjes, prandaj mund të themi se **hipoteza vërtetohet**.

H2: Ankthi somatik para lojës shfaqet kryesisht në nivel mesatar.

Shumica e volejbollisteve përjetojnë reagime fiziologjike të moderuara, të cilat konsiderohen normale në situata konkurruese, prandaj mund të themi se **hipoteza vërtetohet**

H3: Niveli i ankthit të lartë para lojës ulet me rritjen e moshës.

Hipoteza **verifikohet pjesërisht**, pasi megjithëse vihet re një tendencë e uljes së ankthit të lartë kognitiv me rritjen e moshës, kjo tendencë nuk paraqitet në mënyrë të njëtrajtshme për ankthin somatik në të gjitha grupmoshat.

H4: Me rritjen e moshës së sportistëve rritet niveli i vetëbesimit konkurrues sipas CSAI-2. Bazuar në rezultatet e studimit tregojnë një trend pozitiv të vetëbesimit me rritjen e moshës, çka përputhet me strukturën teorike të CSAI-2, prandaj kjo **hipotezë vërtetohet plotësisht.**

H5: Në të gjitha grupmoshat (11–15 vjeç), niveli mesatar i vetëbesimit konkurrues është dominues sipas CSAI-2.

Bazuar në rezultate tregon se shumica e volejbollistëve, pavarësisht moshës, paraqesin një nivel të moderuar të besimit në aftësitë e tyre konkurruese, prandaj kjo **hipotezë është e vërtetuar.**

Në bazë të përfundimeve të mësipërme, në këtë punim rekomandohen disa hapa konkretë për parandalimin dhe menaxhimin efektiv të ankthit te volejbollistet e reja:

- Zbatimi i rregullt i instrumenteve të vlerësimit psikologjik, si CSAI-2, për të monitoruar ndryshimet në nivelin e ankthit gjatë përgatitjeve për gara të rëndësishme.
- Zhvillimi i trajnimeve psikologjike për sportistet e reja,
- Edukimi i trajnerëve dhe stafit teknik, etj.

8. Literatura

1. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics.
2. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
3. Piaget, J. (1972). *Psikologjia e fëmijëve*. New York: Basic Books.
4. Steinberg, L. (2014). *Mosha e mundësive: Mësime nga shkenca e re e adoleshencës*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
5. Freud, S. (1923).
6. Maslow, A. H. (1954). *Motivimi dhe personaliteti*. New York: Harper & Row.
7. James, W. (1884). *Çka është emocioni?* *Mind*, 9, 188–205.
8. Schachter, S., & Singer, J. (1962). *Faktorët përcaktues kognitivë, socialë dhe fiziologjikë të gjendjes emocionale*. *Rishikim psikologjik*, 69, 379–399.
9. Lazarus, R. S. (1991). *Emocioni dhe adaptimi*. New York: Oxford University Press.
10. Eysenck, H. J. (1967). *Bazat biologjike të personalitetit*. Springfield, IL: Thomas.
11. Spielberger, C. D. (1966). *Ankthi dhe sjellja*. New York: Academic Press.
12. Dukagjini. (2019). *Psikologji 12*. Prishtinë: Shtëpia Botuese Dukagjini.
13. Dukagjini. (2019). *Psikologji 11*. Prishtinë: Shtëpia Botuese Dukagjini.
14. Dukagjini. (2019). *Psikologji 10*. Prishtinë: Shtëpia Botuese Dukagjini.
15. Milavić, B., Jurko, D., & Grgantov, Z. (2013). *Relations of competitive state anxiety and efficacy of young volleyball players*. *Collegium Antropologicum*, 37(Suppl. 2), 83–92.
16. Martins Neto, V., et al. (2016). *Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis finalistas da Taça Paraná 2011: Uma análise com o Competitive State Anxiety Inventory-2*. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30(4), 1061-1067.
17. Akarçesme, C., Koruç, Z., & Yılmaz, V. (2004). *Comparison of pre-competition and post-competition anxiety levels in national young female volleyball team*. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 9(3), 3–12.
18. Stanović, N., Milić, M., & Grgantov, Z. (2020). *Competitive state anxiety and self-esteem in youth female volleyball players of different player roles and competitive efficacy*. *Acta Kinesiologica*, 14(1), 64–69.