

UNIVERSITETI I PRISHTINËS
“HASAN PRISHTINA”
FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIKE DHE I SPORTIT



PUNIMI I DIPLOMËS - MASTER

**DALLIMI NDËRMJET NXËNËSVE DHE NXËNËSEVE NË STILIN E
JETESËS**

Mentori:
Prof. Dr. Bujar Turjaka

Kandidatet:
Rita Elezi
Venesa Aliu

Prishtinë, 2021

PËRMBAJTJA

1. HYRJE	3
2. HULUMTIMET E DERITANISHME	9
3. QËLLIMI I PUNIMIT	13
4. HIPOTEZAT THEMELORE	14
5. METODAT E HULUMTIMIT	15
5.1 MOSTRA E TË ANKETUARVE	15
5.2 MOSTRA E NDRYSHOREVE	16
5.2.1 PYETËSORI PËR STILIN E JETESËS	16
5.3 METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE	17
6. INTERPRETIMI I REZULTATEVE	
6.1 FREKUENCA E GRUPEVE, NXËNËSVE NGA QYTETI, NXËNËSEVE NGA QYTETI, NXËNËSVE NGA FSHATI DHE NXËNËSEVE NGA FSHATI.....	18
6.2 DALLIMI NË MES GRUPEVE, NXËNËSVE NGA QYTETI, NXËNËSEVE NGA QYTETI, NXËNËSVE NGA FSHATI DHE NXËNËSEVE NGA FSHATI.....	30
6.3 PARAMETRAT THEMELOR STATISTIKOR.....	42
6.4 DALLIMI NË MES MESATAREVE ARITMETIKORE TË GRUPEVE SIPAS POST-HOC ANALIZËS	46
6.5 VËRTETIMI I HIPOTEZAVE	50
7. PËRFUNDIMI	51
8. RËNDËSIA E PUNIMIT	53
9. LITERATURA	54

1. HYRJE

Aktivitetet fizike rekreative të rregullta duhet të jenë pjesë përbërëse e mënyrës aktive jetësore. Në aktivitetin e përditshëm të lirë zakonisht përdoren: ushtrimet e mëngjesit, ecje, vrapim i lehtë, vozitje me biçikletë, notim dhe aktivitete të tjera në afërsi të banesës. Numër i vogël i popullates (rreth 10%) i nënshtrohet aktiviteteve që përveç aspektit më të mirë shëndetësor mund të sigurojnë një gjendje fizike të mirë. Njerëzit nuk vendosin që të fillojnë ose të heqin dorë nga programi i ushtrimeve, pasi nuk iu është shpjeguar në mënyrën e duhur kuptimi i aktivitetit, dhe zgjedhja e aktiviteteve të veta bazohet në numrin e të rrahurave të zemrës në minuta dhe në parametra të tjerë të rrepta mjekësore, e jo në dëshirën apo ndjenjën e suksesit. Njerëzit aktiv janë më të shëndetshëm dhe më të qëndrueshëm, kanë një qëndrim më pozitiv ndaj punës dhe më mirë ballafaqohen me stresin e përditshëm. Personat aktiv të moshuar janë më të lumtur në jetë, më pak të varur nga të tjerët dhe më të shëndetshëm. Marrur individualisht, mungesa e aktiviteteve fizike dhe rritja e konsumimit të ushqimit të lartë duhet të jetë një problem i madh, megjithatë, nëse shikoni në mënyrë globale, veçanërisht në disa vitet e fundit, shihet se ekziston rritja alarmante e numrit të sëmundjeve që lidhen me këtë mënyrë jetese. Personat aktiv, jo vetëm që përmirësojnë gjendjen e tyre shëndetësore dhe fizike, por edhe që është më e rëndësishmja, janë të mbushur me ndjenjën e kënaqësisë dhe fuqisë së brendshme, gjë që pasqyrohet pozitivisht në të gjitha fushat e jetës së tyre. Çdo person duhet të merret me aktivitete fizike të intensitetit të mesem gati çdo ditë 30 deri në 60 minuta.

Çdo shkencë apo lëmi ka përkufizimin e vet po ashtu edhe rekreacioni ka përkufizimin e vet. Fjala rekreacion rrjedh nga fjala rec reo are, që do të thotë: ripërtëritje, rikrijim, formim, përsëritje, argëtim, etj. Rekreacioni sportiv sot për ripërtëritjen përdoren disa terma si; ripërtëritja sportive, ripërtëritja fizike, ripërtëritja trupore, ripërtëritja ushtrimore-fizike, lëvizjet ripërtëritëse, ripërtëritja turistike, ripërtëritja shëndetësore, ripërtëritja kineziologjike, ose vetëm ripërtëritje në gjuhën shqipe në vend të rekreacionit. Ripërtëritja është nevojë e shoqërisë, për arsye se njeriu ndjen nevojë për veprimtari (lëvizje) e cila ndikon drejtpërdrejt në organizmin e njeriut dhe freskinë e tij në mënyre pozitive. Ripërtëritja, përfshin dhe angazhon të gjithë ata që ndjenjë nevojë për lëvizje, veprimtari dhe ushtrim të trupit, pa marrë parasysh moshën, gjininë, aftësitë psiko-lëvizore etj. Veprimtaria e ripërtëritjes është organizim që merren fëmijët e moshës parashkollore, shkollore, të rinjtë, moshë mesatare, e vjetër e deri te punëtorët në organizatat punuese që merren me veprimtari ripërtëritëse-sportive. Pra, të gjithë merren me ripërtëritje.

Qëllimi i ripërtëritjes është t'i ndihmojë njeriut t'ia lehtësojë vështirësitë që i ofron mënyra bashkëkohore e jetës dhe punës dhe të korrigjojë ndikimet negative të aftësive trupore dhe shpirtërore, pastaj t'ia ofrojë të gjitha ato (kënaqësinë, relaksim, freskimin) që ia merr mënyra jetës dhe punës, duke mos shfrytëzuar racionalitetin. Pra, thelbësorja është që ripërtëritja të ndikojë në mbajtjen e aftësive trupore dhe shpirtërore në nivel.

Marrja me ripërtëritje sportive të njeriut motivon edhe në përmirësimin e marrëdhënieve mes njerëzve dhe jep motivin për veprimtarinë e tij të përditshme. Rekreacioni sportiv Ripërtëritja si proces i organizimit shoqëror dhe si fenomen përfshin veprimtarinë jashtë procesit të punës. Qëllimi i kësaj veprimtarie është që të freskojë njeriun, t'ia ofrojë kënaqësi, t'ia kontribuojë në zhvillimin e aftësive si dhe t'ia përmirësojë vlerat e të mbrojë shëndetin në tërësi në mënyrë që të ndikojë në aftësitë e tij. Ripërtëritja me të gjitha funksionet dhe lojërat e veta ka për qëllim ta krijojë një shoqëri të shëndoshë e me zbavitje, e cila së bashku me freskinë i sjellin njeriut kënaqësinë e kërkuar.

Ripërtëritja sportive ka qëllim edhe korrigjimin e monotonisë në kthim të jetës freskuese, lëvizore, të kënaqjes, largimin nga anët negative, e që me këtë ndikojnë edhe në rritjen e aftësive motorike-lëvizore, funksionale të organizimit të njeriut. Po ashtu, marrja me ripërtëritje sportive, zvogëlon deri në minimum lodhjen, monotoninë, lëndimet e disa dukuri të tjera. Në Përmbytja e veprimtarive me të cilat merren sot popullatat dhe format e ripërtëritjes mund të jenë të shumta dhe për këtë arsye ripërtëritjen mund ta sistemojmë në këto llojet: ripërtëritja në kulturë dhe teknikë, ripërtëritja shoqërore-zbavitëse, ripërtëritja sipas dëshirave, ripërtëritja e sportit (për të cilin edhe do të flitet).

Për një jetë më të mirë, më cilësore dhe një prej kushteve më të rëndësishme për shëndet të mirë është pa dyshim lëvizja. Kryesorja për zhvillimin e personalitetit të përgjithshëm (guximin, përkushtimin, përkatësin grupore, shoqërizimin). Aktiviteti fizik i thjeshtë do të thotë çdo lëvizje e trupit që lëviz muskujt tuaj dhe kërkon më shumë energji se sa gjatë pushimit. Ecje, vrapim, vallëzim, puna fizike, not, yoga dhe kopshtari janë disa nga shembujt e aktivitetit fizik (Abernethy, 2005)

Njerëzit të cilët bëjnë një jetë të shëndetshme dhe që rregullisht përfshihen në ushtrime, kanë më pak mundësi të zhvillojnë sëmundje kronike, duke përmendur këtu diabetin jo insulin-vartës, sëmundjet kardio-vaskulare, sëmundjet tumorale ose sëmundjet mendore. Gjithashtu aktivitete fizike rekreative kontrollojnë peshën trupore, sigurojnë lëvizshmëri më të mirë të

nyjeve, rrisin forcën e eshtrave, zvogëlojnë rrezikun nga paraqitja e osteoporozës, përmirësojnë ekuilibrin dhe koordinimin, përmirësojnë frymëmarrjen, përmirësim të gjumit, vlerave energjetike etj. Pjesëmarrja në aktivitete rekreative përmirëson mirëqenien fizike. Në fakt, njerëzit që shpesh merren me aktivitete rekreative kanë më pak vizita mjekësore dhe indeks in e masës trupore më të ulët të (BMI) sesa ata që nuk bëjnë. Ne besojmë se sporti dhe rekreacioni mund të jenë një mjet i rëndësishëm për ndryshime pozitive në shoqëri (Beedie и cop., 2000).

Nëse e shikojm njeriun e ditëve të sotme, e shikojm nga pozicioni i njeriut modern sedentar (homo sedens), të cilin e karakterizon mungesa e lëvizjeve (hipokinezia), dieta e tepërt dhe stresi, mund të thuhet se lëvizjet e karakterit ciklik aerob, sporti dhe aktivitetet kineziologjike imponohen si nevojë reale (Warburton и cop., 2006). Nuk ka dyshim se hipokinezia në fëmijëri dëmton rritjen dhe zhvillimin biologjik, në moshën madhore dëmton shëndetin, ndërsa pasiviteti në moshë të vjetër është më shpesh fatal (Gallahue и Donnelly 2003).

Shikuar hulumtimet që analizojnë efektet e aktiviteteve aerobe në shëndetin e njeriut, hasim në dëshmi të shumta për ndikimin pozitiv të lëvizjes në shëndet dhe në cilësinë e jetës. Studime të shumta kanë konfirmuar ndikimet pozitiv të ushtrimeve fizike të tipit ciklik në sëmundjet respiratore (astma), diabetit, deformimet individuale të kockave dhe mbipesha (Brown и cop., 2007; Di loreto и cop., 2005; Mustelin и cop., 2009; Warbourton и cop., 2001; Kruk, 2007; Larson и cop., 2006).

Aktiviteti fizik është një nevojë natyrore e çdo qenie njerëzore dhe është definuar si çdo lëvizje e sistemit muskolor dhe skeletit që rezulton në hargjimin e energjisë mbi nivelin që trupi hargjon në pushim (Melzer et al. 2004). Nga një numër i madh studimesh mund të shohim se aktiviteti fizik ka një ndikim të ndjeshëm në uljen e shfaqjes së sëmundjeve kardiovaskulare, fillimin e diabetit 2, osteoporozës, artritet dhe dhimbjeve të shpinës (Melzer et al., 2004), madje ndikon edhe në zvogëlimin e disa lloji i tumorit (Mišigoj – Duraković и cop., 2006; Duraković и cop., 2006), dhe si i tillë ka një ndikim të madh në jetën e njeriut.

Aktiviteti fizik gjithashtu ka një ndikim të madh në uljen e mbipeshes, dhe ne e konsiderojmë atë mënyrën më të natyrshme të hargjimit të energjisë dhe rregullatorin e peshës. Për kë te disa autorë (Hill dhe Wyatt, 2005) argumentojnë se aktiviteti fizik mban një ekuilibër të energjisë në trup, duke parandaluar kështu shfaqjen e peshës së tepërt.

Ka disa arsye që shkaktojnë mbipeshën. Një ndër to mund të jetë për shkak të çrregullimeve të caktuara hormonale apo çrregullimeve metabolike. Megjithatë, para së gjithash,

mbipesha ndodh si rezultat i mungesës së aktivitetit fizik dhe diete të parregullt (Melzer *и cop.*, 2004). Domethënë, nëse në organizëm rregullt merren më shumë kalori se mund të harxhojmë, kaloritë e tilla të marra nga ushqimi do të konvertohet në peshë të tepërt në formën e yndyrës së depozituara. Shumica e njerëzve, për ti u larguar mbipeshës, iu nënshtrohen një dietave rraskapitëse (urisë), e cila në të shumtën e rasteve përcillet me pasoja të shumta shëndetësore (Hackney, 2006).

Duke përmirësuar qëndrueshmërinë e përgjithshme (aerobike) me trajnime, rritet madhësia dhe numri i mitokondrive dhe përqendrimi i enzimave oksiduese brenda qelizave të muskujve, të cilat rrisin aftësinë e organizmit për të përdorur sasi më të mëdha të yndyrës gjatë aktivitetit fizik (Martin *и cop.*, 1993).

Nga fillimet e hulumtimit për efektet e aktivitetit të rregullt fizik dhe ushtrimit në parandalimin e aterosklerozës dhe zhvillimin e sëmundjes koronare të zemrës, janë raportuar efekte të rëndësishme të ushtrimit në nivelin e yndyrës së gjakut, mbi të gjitha, në rritjen e nivelit të kolesterolit HDL, në zvogëlimin e kolesterolit LDL në raport me HDL-kolesterolin dhe një rënie të niveleve të triglicerideve në gjak.

Pas përcjelljes shumëvjeçare të lipidogramit të një grupi të meshkujve të përfshirë në një program të ushtrimeve (mesatarisht 3.5 ditë në javë) midis moshës 30 dhe 51 vjeç, treguan një përmirësim të ndjeshëm në përqendrimin e kolesterolit HDL, kolesterolit LDL, triglicerideve dhe kolesterolit total (Teramoto dhe Golding, 2009)

Disa hulumtime tregojn se aktivitet me vrapimin 12 milje në javë me intenzitet të mesëm sjellin deri tek ndryshimet në nivelin e lipideve në gjak, ndërsa një aktivitet i barabartë me vrapimin 20 milje në javë rrit ndjeshëm nivelin e kolesterolit HDL. Në krahasim me grupin e kontrollues e cila nuk ka aplikue program të ushtrimeve, në grupin që ishin përfshirë në programin e aktivitetit fizik është vërejtur ulje e vlerave

Shumica e studimeve të hershme transversale bazuar në krahasimet në mes atletëve të cilët kanë realizuar programin me ushtrime të qëndrueshmërisë aerobike dhe individëve joaktivë, rezultatet kanë treguar nivele më të ulëta të triglicerideve tek atletët (Cooper *и cop.*, 1976). Rezultatet u konfirmuan te shumë studime eksperimentale në të cilat subjektet iu nënshtroan programeve të trajnimit aerobik disa muajshe (Gyntelberg *и cop.*, 1977). Shkalla e ndryshimeve në nivelet e triglicerideve në gjak të raportuara në studime nga autorë të ndryshëm ndryshonte me vëllimin e procesit të trajnimit dhe vlerat fillestare të triglicerideve në gjak.

Ushtrimi / stërvitja e rregullt (që përfshin përveç aktivitetit aerobik edhe stërvitje të moderuar të qëndrueshmërisë) kontribuon në ngritjen e gatishmërisë funksionale të trupit për të përballuar ngarkesën. Kjo e bën të mundur rritjen graduale të shpeshtësinë e ushtrimit, kohëzgjatjen dhe intensitetin e ushtrimit dhe siguron mundësi e një rritje graduale të vëllimit të ushtrimeve dhe kështu rrit shpenzimin e përgjithshëm të energjisë - përcaktuesit kryesorë të ndikimit të ushtrimit në zvogëlimin e nivelit të triglicerideve në gjak (Hardman, 2007). Stërvitja me intensitet me 80-90% ka një efekt akut më të madh në uljen e nivelit të triglicerideve të gjakut te individit i trajnuar (përshtatur nga trajnimi i rregullt i qëndrueshmërisë me intensitet të lartë) në krahasim me personin e pa trajnuar. Kjo për faktin se një person i trajnuar me të njëjtin intensitet relativ do të ketë një shpenzim të konsiderueshëm më të lartë të energjisë duke pasur parasysh aftësitë e tyre më të mëdha funksionale në krahasim me personin e pa trajnuar (Hardman, 2007).

Aktiviteti fizik ka efektin e zvogëlimit të yndyrës nënëkuror dhe përshpejtimin e metabolizmit, dhe ka një efekt domethënës në sistemin hormonal, i cili nga ana e tij parandalon shfaqjen e kilogramëve të tepërt (Hackney, 2006) dhe gjithashtu ka efektin e zvogëlimit të shfaqjes së çdo çrregullimi psikiatrik në lidhje me pakënaqësinë për pamjen fizike të një personi.

Aktivitetet e ndryshme fizike dhe sportive luajnë një rol të rëndësishëm në procesin e zhvillimit fizik, kondicional dhe mental tek fëmijët dhe të rinjtë deri në moshën e adoleshencës së vonshme tek dy gjinitë, domethënë ndikon në zhvillimin normal të tyre. Fëmijët dhe të rinjtë janë të etur për të mësuar aktivitete të ndryshme sportive dhe ata janë të lumtur t'i provojnë ato. Për sa kohë që ata mbajnë kontrollin e gjendjes kondicionale të lartë ata ndjehen të sigurt se janë të suksesshëm. Ata nuk kanë nevojë për arsye të ndikimit nga rrethi social për të luajtur dhe zhvilluar aftësitë e tyre. Sepse fëmijët dhe të rinjtë deri në moshën e vonshme të adoleshencës kanë motivin për këtë.

Prandaj, kur organizohen aktivitete sportive për fëmijë dhe të rinjtë, duhet të krijohen ambiente të përshtatshme në të cilat ata mund të mësojnë aftësi fizike, të ngrisin nivelin kondicional dhe vetbesimin, dhe sigurisht nuk duhet të jenë të vështira për performancën sportive të tyre. Qëllimi nuk është të krijohet një ndjenjë dështimi, por një ndjenjë suksesi. E gjitha këto aktivitete fizike dhe sportive duhet të shoqërohen me ngritjen e nivelit shëndetësor, rritjen e vetbesimit për të patur sukses për një performance sa më të mirë në lojë dhe zhvillimin e tyre shoqëror (Öztürk, 1988).

Në dhjetë vitet e fundit, shumë sondazhe mbi këtë temë janë përpjekur të përcaktojnë se çfarë është më efektive në trajtimin e depresionit. Mendohet se nevojitet më shumë aktivitete aerobe gjatë javës me ushtrime më intensive për të përmirësuar gjendjen shpirtërore. Efekti antidepressiv ndodh shumë shpejt, do të thuhet menjëherë pas ditëve të para të stërvitjes. Sidoqoftë, efekti i vërtetë arrihet vetëm pas 4 deri në 9 javëve.

Rekomandohen të ashtuquajturat ushtrime aerobike si vrapim, not, çiklizëm, ecje dhe të ngjashme. Në krahasim me ushtrimet relaksuese, aktivitetet sportive në depresion raportohet se janë edhe më të mira. Aktiviteti fizik, pavarësisht nga mosha dhe gjinia, luan një rol shumë të rëndësishëm në parandalimin e mbipeshes. Pavarësisht nga mosha dhe mbipesha, aktiviteti fizik i kontrolluar në mënyrë sistematike kontribuon në ruajtjen e gjendjes optimale shëndetësore. Është shumë e rëndësishme të krijohet një shprehje për të aplikuar ushtrime fizike në moshë deri 20 vjeçare në mënyrë që më vonë ai të bëhet një mënyrë e jetës, dhe kështu të ndikojë në cilësinë e jetës.

Aktivitetit fizik sportiv i pamjaftueshëm është një problem i madh për shëndetin e një kombi, dhe është argumentuar se ky është një faktor që kontribuon në zhvillimin e sëmundjeve të shumta kronike dhe çrregullime të shumta shëndetësore (Blair, La Monte & Nichaman, 2004). Interesimi për të marrur me aktivitete fizike si dhe për ngritjen e aftësive motorike të njerëzimit sedentar në vitet e fundit është gjithnjë e duke u bërë objekt i kërkimeve shkencore. Egzistojnë arsye të shumta për kërkime shkencore të aftësive psikofizike të njeriut si vërtetimi i efekteve të programeve të caktuara stërvitore, verifikimi i programit stërvitor, përcaktimin e parametrave të caktuar për vlerësimin e aftësive initiale, si një bazë për ndërtimin dhe zbatimin e ushtrimeve në të ardhmen dhe kështu me radhë.

Nga pika e kibernetikës dihet se trupi i njeriut shikohet si një sistem kompleks, vetërregullues dhe dinamik. Kompleks sepse përbëhet nga disa nënsisteme të lidhura (kardiovaskulare, të frymëmarrjes, nervor, etj). Sistem vetërregullues sepse mund të gjejë një mënyrë të pavarur regjimit më optimal të aktivitetit jetësor gjatë ndryshimit të kushteve të jashtme ose të brendshme. Dinamik është për shkak se ajo mund të ndryshojë gjendjen e e vet nën ndikimin e faktorëve të tjerë të jashtëm.

2. HULUMTIMET E DERITANISHME

Në hulumtimin dhe studimin e literaturës që kemi pasur në dispozicion, në mes tjerash duhet të përmendim këto hulumtime:

Burton dhe Turrell (Burton & Turrell, 2000) në Australi kanë hulumtuar marrëdhënien e profesionit, kohën e kaluar në punë dhe aktivitetin fizik në kohën e lirë te personat e moshës së mesme në një mostër prej 21,787 personave të anketuar. Rezultatet treguan se 67.7% e të anketuarve nuk ishin mjaft aktivë (gratë ishin jo aktive (72.2%) sesa meshkujt (64.8%). Në mesin e meshkujve që më së paku kanë qenë të përfshirë në aktivitet fizik, kanë qenë ata që kanë fëmijë, që janë duhanpirës dhe me status shëndetësor të dobë.

Okano me bashkëpunëtorë (Okano, Miyake, & Mori, 2003) hulumtuan marrëdhënien midis punonjësve të grupmoshës së moshës së mesme (nga 50 deri 59 vjeç, të punësuar në një kompani e madhe në Hokkaido) dhe aktivitetin e tyre fizik në kohën e lirë, dhe shëndeti i të cilëve është vlerësuar subjektivisht. Në bazë të rezultateve të marra është evidente se vlerësimi subjektiv i shëndetit është i lidhur me aktivitetin fizik në punë, aktiviteti fizik në kohën e lirë dhe stresin psikologjik.

Leino-Arjas dhe bashkëpunëtorë (Leino-Arjas, Solovieva, Riihimaki, Kirjonen, & Telama, 2004) kanë hulumtuar lidhjen ndërmjet ngarkesës në vendin e punës dhe aktivitetit fizik në kohën e lireme vlerësimin subjektiv të shëndetit fizik. Rezultatet e arritura treguan se aktiviteti fizik intensiv zvogëlon mundësinë e çregullimit të nivelit të shëndetit fizik, kryesisht në fazat e mëvonshme të jetës.

Ali & Lindstrom, (2006) në hulumtimin e tyre kushtet janë marrur me kushtet psiko-sociale në punë, aktivitetet fizike në kohën e lirë, dhe me të papunët në Suedi. Rezultatet treguan se meshkujt, krahasuar me femrat më pak të angazhuar në aktivitete fizike në kohën e tyre të lirë.

Kouvonen dhe bashkëpunëtorë (Kouvonen, et al., 2005) hulumtuan lidhjen midis aktivitetit fizik në kohën e lirë dhe punën dhe ngarkesën në punë te femrat dhe meshkujt e punësuar në sektorin public. Rezultatet e fituara tregojnë se niveli i aktivitetit fizik në kohën e lirë dukshëm zvogëlohet me rritjen e moshës dhe rënien e statusit socio-ekonomik.

Schneider dhe Becker (Schneider & Becker, 2005) kanë hulumtuar se sa aktivitet fizik ka popullsia e moshës së mesme (të punësuar) në Gjermani. Qëllimi ishte identifikimi i përfshirjes së punonjësve në aktivitete fizike dhe përcaktimi i faktorëve që lidhen me punën që

ndikojnë në pjesëmarrjen në aktivitete sportive. Rezultatet e fituara tregojnë se 39.2% e popullsisë nuk marrin pjesë në sporte, 19% ushtrojnë të paktën 1 orë në javë, 20.2% ushtrojnë rregullisht 1-2 orë në javë, 13.4% e pjesëmarrësve ushtrojnë 2-4 orë në javë.

Proper me Bashkëpunëtorë (Proper, et al., 2003) studiuuan në hulumtimin e tyre efektivitetin e programeve të aktivitetit fizik gjatë orarit të punës në nivelin e aftësive fizike dhe shëndetit. Rezultatet tregojnë se stërvitja fizike gjatë orarit të punës është me rëndësi të madhe në parandalimin e rrezikut të çrregullimeve muskulo-skeletore.

Thogersen-Ntoumani dhe Fox (Thogersen-Ntoumani & Fox, 2005) kanë kryer një sondazh për të identifikuar punonjësit në bazë të aktivitetit fizik, indeksit të masës trupore, variablave demografike dhe shëndetit mendor. Rezultatet tregojnë se mungesa e ushtrimit fizik dhe mungesa e vetëbesimit lidhen me kënaqësinë e punës.

Huskovci & Beqiraj (2013) theksijn se aktivitetet fizike si dhe fitnesi përfshin një seri të procedurave të aktiviteteve të programuara fizike me të cilën përmirësojmë gjendjen e përgjithshme dhe aftësitë fizike të trupit. Fitnesi është një term që i referohet një gjendje të mirë fizike dhe mendore, gjendjen e mirë shëndetësore fizike që rezultonë nga ushtrimi i rregullt fizik dhe të ushqyerit e duhur, si dhe aftësinë për të kryer çdo lloj të aktiviteteve profesionale dhe të përditshme pa ndjenjë tendosje. Shkalla e lartë e shëndetit kontribuon në cilësinë e jetës në përgjithësi, si dhe luftën e suksesshme kundër stresit. Aktivitetet e përditshme, të rregullta dhe të vazhdueshme kontribuojnë në përmirësimin e shëndetit tonë dhe pamjes fizike, dhe të na bëjë të aftë. Ndarja më e plotë dhe më e kuptimt e fitnesit është propozuar sipas disa autorve të cilët e ndajnë: a) Fitnesin Fiziologjik, b) Fitnesin e Lidhur me Shëndetin, c) Fitnesin e Lidhur me aftësitë, d) Fitnesin e Lidhur me sportin. Qëllimi i këtij hulumtimi është që të vërtetohet fakti se sa është ngritur vetëdija e popullatës së Komunës së Gjilanit dhe Kamenicës për tu kyçur në aktivitetet fizike, koonkretisht për tu marrur me fitnes. Për realizimin e këtij qëllimi janë parashtruar tri hipoteza. Popullata nga e cila është nxjerrur mostra e entitetit është definuar si popullatë e personave nga komuna e Gjilanit dhe e Kamenicës, që ushtrojnë fitnes në salla të fitnesit së paku mbi 6 muaj. Popullata ka përfshirë 65 femra dhe 88 meshkuj nga Komuna e Gjilanit dhe 42 femra dhe 67 meshkuj nga Komuna e Kamenices. Për realizimin e këtij punim janë aplikuar disa variabla në form të pyetsorit të cilat janë plotsuar nga personat që janë anëtar i ndonjë klubi të fitnesit së paku 6 muaj fitneset nga komuna e Gjilanit dhe e Kamenicës. Pyetsori ka përfshirë gjithsej 12 pyetje. Rezultatet e hulumtimit tregojnë se interesimi më i madh

për tu marr me fitnes është nga mosha 18-29 vjeçare. Ajo çka është me rëndësi të theksohet se interesimi për tu marr me fites është kryesisht për qëllime të dukjes sa më të mirë fizike.

Nešić me bashkëpunëtorët (2014), në një mostër prej 450 femra të moshës mesatare nga zona e bashkësisë më të ngushtë të qytetit të Novi Sadit, kanë pasur për qëllim identifikimin e disa faktorëve të marrëdhënieve ndërmjet jetesës së perceptuar dhe përmbajtjes së ushtrimeve sportive-rekreative. Ata arritën në përfundimin se qëndrimi i të anketuarve ndaj ushtrimeve fizike (rekreacionit) i referohet mosnjohjes së ushtrimeve fizike të rregullta si një segment i rëndësishëm i jetës së përditshme tekjo popullatë femër e vjetër. Kështu, shumica e subjektit hulumtues deklaruan se ata kalojnë pasivisht kohën e lirë, respektivisht rrallë (ose vetëm herë pas here) praktikojnë një formë të ushtrimeve rekreative. Më pak se 20% të tyre e ushtrojnë rregullisht (të paktën tri herë në javë), ku përkatësia e një grup moshë të caktuar ka dëshmuar të jetë një faktor i rëndësishëm (dallimet dhe niveli i rëndësisë statistikore).

Selmanaj & Ermira (2017) theksojnë se rinia e moshës 16-17 vjeçare e tri qyteteve të Kosovës nuk janë të rrezikuara nga tendenca e theksuar e mbipeshës për shkak të joaktivitetit. Dallimet të cilat egzistojnë në nivel të përfshirë në aktivitete rekreative-sportive janë të theksuara në mes të femrave dhe meshkujve të kësaj moshe. Meshkujt janë dukshëm më shumë të përfshirë në aktivitetet rekreative dhe në klube sportive. Shprehjet pozitive që ndërlidhen me aktivitetin fizik, aktivitetet rekreative janë më të theksuara te gjinia e meshkujve se te e femrav. Dallimet në përfshirje në aktivitete rekreative - sportive si dhe në shprehjet të ndryshme të jetuarit nuk janë të theksuara në bazë të përkatsis së të rinjëve qytetevë të ndryshme të Kosovës.

Sinani (2018) – thekson se vertetur se rezultatet e fituara rezultojnë me një përqindje më të madhe të marrjes me aktivitete rekreative sportive tek femrat e grup moshave 17-18 vjeçare se sa tek meshkujt e po të njëjtes moshe. Dallimet janë vertetur edhe rreth konsumit të alkoolit. Eshtë vertetur se djemte e moshës 15-16 vjeq konsumojnë më tepër alkool se sa femrat e po të njëjtes moshe sikur edhe me shume se sa meshkujt e moshës 17-18 vjeçare. Dallimet janë vertetur edhe në atë se sa ore gjumi bëjnë. Ku është vertetur se meshkujt e moshës 17-18 vjeçare kalojnë me shume ore gjume gjate ditës se sa meshkujt e moshës 15-16 vjeçare. Dallimet janë vertetur edhe lidhur me preferencën e tyre për t'u marrë me sport po të kishit mundësi ku është vertetur se femrat e moshës 15-16 vjeçare janë më pak të predispozuar sesa femrat e moshës 17-18 vjeçare për t'u marrë me aktivitete sportive po të kishin mundësi.

Kaçiu & Daci (2018) në punimin e tyre theksojnë se aktiviteti fizik si një nga komponentët thelbësore të një jetese të shëndetshme, përfaqëson të gjitha lëvizjet që rrisin harxhimin e energjisë, e cila është më e lart se sa ai harxhim i energjisë tek njerëzit që nuk zhvillojnë aktivitete fizike (pushojnë). Me këtë lloj aktiviteti kryesisht përfshihen aktivitetet e përditshme (ecjet në këmbë, çiklizëm, ngjitje shkallëve, punë në shtëpi, duke shkuar për të blerë, etj). Ky studim ka pasur për qëllim të hulumtoj efektet e stilit të jeteses dhe aktiviteteve fizike rekreative në indeksin e masës trupore (BMI) te rinia e shkollave të mesme të lartë. Mostra për këtë punim është definuar si nxënës të moshës 16-17 vjeçare të shkollave të mesme (Podujevë dhe Pejë). Mostra në këtë punim ka përfshirë 400 nxënës, të anketuar të dy komunave të Kosovës nga 200 nxënës të secilës komunitet të dyja gjinive. Grupin e të anketuarve e kanë përbërë nxënësit e kalsëve të njëmbëdhjeta (XI), nga 100 femra dhe 100 meshkuj të secilës komunë. Si instrument i hulumtimit është përdorur pyetëtori, i modifikuar dhe riformuluar për këtë hulumtim. Një grup i pyetjeve ka siguruar të dhëna rreth pjesëmarrjes në aktivitete dhe llojin e tyre, ndërsa grupi tjetër i pyetjeve ka të bëjë në vlerësimin e shprehive të jetesës të të anketuarve si indikator ose tregues kryesor janë të dhëna dhe përshkrimet e aktiviteteve të mëposhtme të cilat konsiderohen si shprehje të jetesës: Pirja e cigareve, konsumimi i alkoolit, ushqimi i rregullt, gjumi i rregullt dhe marrja me aktivitete rekreative – sportive si dhe shprehjet e jetesës. Pyetëtori është i bashkëngjitur në shtojcë. Po ashtu si variabla janë përfshirë edhe lartësia e trupit dhe masa e trupit përmes të cilave është përcaktuar Indeksi i Masës Trupore (BMI). Rezultatet e fituara tregojnë se Indeksi i Masës Trupore (BMI) në këtë hulumtim nuk varet nga aktivitetet rekreative sportive dhe shprehjet e jetesës por nga energjitë e konsumuara dhe kohëzgjatja e aktiviteteve rekreative sportive.

3. QËLLIMI I PUNIMIT

Qëllimet e aktiviteteve fizike rekreative janë:

a) Qëllimet biologjiko – shëndetësore (higjienike)

Çështja e procesit të aktivitetit fizik rekreativ sipas moshave (grupmoshave) është problem i madh , sidomos kur është në pyetje arritja dhe realizimi i detyrave biologjiko-shëndetësore (higjienike), që janë të lidhura drejtpërdrejt me zhvillimin dhe aftësimin shëndetësor të tyre dhe ate: 1. zhvillimi i gjithanshëm i organeve të organizmit të njeriut, 2. formimi dhe ruajtja e shëndetit të njeriut, 3. formimi dhe ruajtja e të mbajturit të drejtë të trupit, 4. përmirësimi i funksioneve fiziologjike të sistemeve të ndryshme, 5. formimi i imunitetit të organizmit ndaj sëmundjeve dhe “çelikosja “, 6. sigurimi i pushimit aktiv dhe përvetësimi i shprehive higjienike (pastrimi , veshëmbathja , ushqimi , gjumi etj.) .

b. Qëllimet pedagogjike - Qëllimet arsimore

Aktiviteti fizik rekreativ, me përmbajtjet programore të përmbledhura në bazë të moshës, gjinisë, aftësive psikomotorike në aspektin arsimor ka për detyrë: 1. zhvillimin e lëvizjeve koordinuese, 2. formimin e shprehive motorike, 3. perfeksionimin e shprehive motorike , 4. zhvillimin e aktiviteteve krijuese dhe sigurimin e diturive teorike zhvillimin e forcës, shpejtësisë, qëndrueshmërisë, lëvizshmërisë, precizitetit.

c. Qëllimet edukative

Edukimi dhe krijimi i mardhënies pozitive ndaj punës, krijimi i disiplinës dhe punës së vetëdijshme, krijimi i marrëdhënies pozitive ndaj shëndetit, humanizimi, shoqërimi etj: zhvillimi i aftësisë për edukim estetik (shijimi i të bukurës), 2. zhvillimi i vullnetit dhe i qëndrimit të drejtë ndaj punës dhe 3. sigurimi i aktiviteteve argëtuese – zbavitëse dhe pushimit aktiv.

Qëllimi i këtij punimi është që të vërtetoj dallimi ndërmjet nxënësve nga viset urbane dhe nxënësve nga viset rurale si dhe nxënësve nga viset urbane dhe nxënësve nga viset rurale në pyetjen Frekuentoni qendrat rekreative sportive-fitnesset dhe Mereni me sport aktivisht, si dhe në disa pyetje të stilit të jeteses.

4. HIPOTEZAT THEMELORE

Qëllimi i këtij punimi është që të vërtetohet dallimi ndërmjet nxënësve dhe nxënësve si dhe nxënësve nga viset urbane dhe nxënësve nga viset rurale në angazhimin e tyre në aktivitetet rekreative sportive.

Duke u mbështetur në qëllimin e këtij punimi janë parashtruar këto hipoteza:

Hipoteza H1. Ndërmjet nxënësve nga viset urbane dhe nxënësve nga viset rurale ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në pyetjen, “Mereni me sport aktivisht”.

Hipoteza H2. Ndërmjet nxënësve nga viset urbane dhe nxënësve nga viset rurale ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në pyetjen, Mereni me sport aktivisht.

Hipoteza H3. Ndërmjet nxënësve nga viset urbane dhe nxënësve nga viset rurale ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në pyetjen, “Mereni me sport aktivisht”.

Hipoteza H4. Ndërmjet nxënësve nga viset urbane dhe nxënësve nga viset rurale ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në pyetjen, “Frekuentorni qendrat rekreative sportive-fitnesset”.

5. METODAT E HULUMTIMIT

5.1 MOSTRA E TË ANKETUARVE

Në këtë punim mostra është përbërë 200 nxënës maturant (100 nxënës të gjinisë mashkullore dhe 100 nxënës të gjinisë femrore) respektivisht (50 nxënës të gjinisë mashkullore dhe 50 nxënës të gjinisë femrore nga viset urabane dhe 50 nxënës të gjinisë mashkullore dhe 50 nxënës të gjinisë femrore nga viset rurale) të shkollave të mesme të Komunës së Gjilanit. Moshë e të anketuarve ka qenë nga 17 deri 18 vjeçe. Të anketuarit dhe anketuarat e përfshir në punim kanë pranuar vullnetarisht ti përgjigjen pyetësorit të parashtruar domethënë me dëshirë kanë pranuar të jenë pjesë e këtij hulumtimi.

5.2 MOSTRA E NDRYSHOREVE

5.2.1 Pyetësi për stilin e jetesës

Për të marrë të dhëna në lidhje me stilin e jetës së nxënësve të gjinisë mashkullore dhe femrore është përdorur pyetësi që ka ofruar informacione të mjaftueshëm për qëllimet e këtij punimi. Pyetësi ishte anonim dhe përfshi gjithsej 14 pyetje (Ryan, Fredrick, Lepas, Rubio dhe Sheldon 1997) modifikuar sipas qëllimit të këtij punimi.

Pyetësi ka qenë anonim dhe përmbajtja e pyetjeve ka qenë si në vijim:

1. Gjinia: nxënës – nxënëse?
2. Vendbanimi: Fshat – Qytet?
3. Arsimimi i babait?
4. Arsimimi i nënës?
5. Numri i përgjithshëm i anëtarëve të familjes?
6. Sa anëtarë të familjes janë në punë të përhershme?
7. Numri i anëtarëve të familjes që jetojnë dhe punojnë jashtë vendit?
8. Sa anëtarë të familjes janë studentë?
9. Të ardhurat financiare mujore në familje?
10. Frekuentoni qendrat rekreative sportive-fitnesset
11. Mereni me sport aktivisht
12. Sa orë gjumë bëni
13. Sa orë në ditë shfrytëzoni internetin
14. Sa orë në ditë lexoni dhe bëni detyrat shkollore

5.3 METODAT E PËRPUNIMIT TË REZULTATEVE

Për të marrë të dhëna në lidhje me stilin e jetës së nxënësve të gjinisë mashkullore dhe femrore është përdorur pyetësori që ka ofruar informacione të mjaftueshme për qëllimet e këtij punimi.

Metodat e përpunimit të rezultateve kryesisht aplikohen në harmoni me qëllimin e hulumtimit, hipotezat e parashtruara si dhe me numrin e pjesëmarrësve në hulumtim. Në mënyrë që kërkimi shkencor që të jep zgjidhje të kënaqshme, janë përdorur procedurat e duhura që janë të natyrës së atij problemi të dhënë. Nga hapësira statistikore komparative (krahasuese) për dy grupe e pavarura të mostra është përdorur procedura diskriminative, para se gjithash, analiza parashikuese (χ^2 -Hi- katror testi) i cili aplikohet për të shqyrtuar dallimin në mes të frekuencave të vërejtura dhe pritura ose teorike brenda grupit dhe në mes grupeve dhe gjinive.

T-test mund të llogaritet vetëm atëherë nëse të dhënat ose shënimet janë të renditura në bazë të shpërndarjes normale ose të paktën sipas një shpërndarje simetrike, ndërsa χ^2 -Hi- katror testi, mund ta aplikojmë edhe në qoftë se shpërndarja (distribucioni) i rezultateve në mënyrë të konsiderueshme është e ndryshme nga normalja. Pra, kur nuk mund ta përdorim të ashtuquajturën, statistikën parametrike, e cila kërkon një shpërndarje (distribucion) normal dhe të dhëna sasiore (shënime kuantitative), përdoret χ^2 -Hi- katror testi i cili i takon të ashtuquajturës. statistika joparametrike. Për analoizimin e raporteve ndërmjet mesatareve aritmetikore është aplikuar analiza univariante e variancës ANOVA dhe analiza multivariante teknika Post-hoc-LSD.

6. INTERPRETIMI I REZULTATEVE

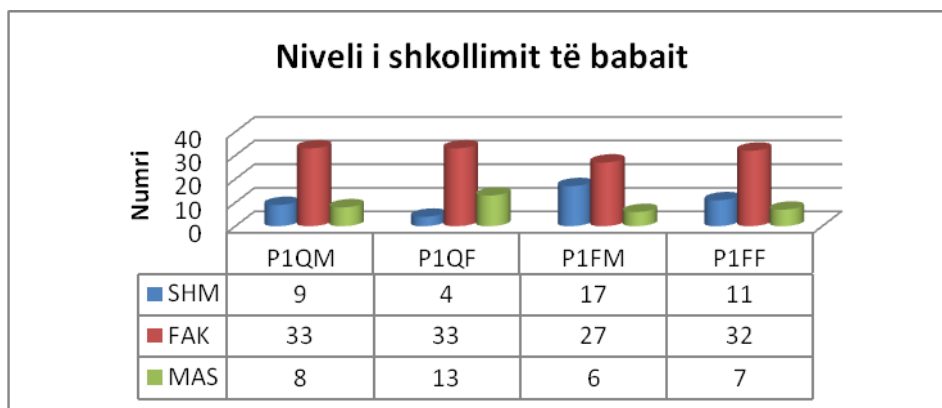
6.1 FREKUENCA E GRUPEVE, NXËNËSVE NGA QYTETI, NXËNËSEVE NGA QYTETI, NXËNËSVE NGA FSHATI DHE NXËNËSEVE NGA FSHATI

Rezultatet e fituara me ndihmën e instrumenteve hulumtuese janë të paraqitura në përqindje, tabela, grafikone dhe tekstualisht sipas renditjes së përpunimit të tyre. Së pari janë të paraqitura tabelat dhe grafikonet e rezultateve të anketuarave (femra), e pastaj të anketuarëve (meshkuj). Në tabelën 1 janë të paraqitur përgjigjet e meshkujve nga qyteti (P1QM), femrat nga qyteti (P1FQ), meshkujve nga fshati (P1FM), femrat nga fshati (P1FF) në pyetjen Arsimimi i babait? Rezultatet nga përgjigjet e nxënësve nga qyteti vërehet se te shumica prej tyre baballarër janë me fakultete (N=33); Sig. <000, te nxënëset nga qyteti baballarër janë me fakultete (N=33); Sig. <000, (N=33); te nxënësit nga fshati baballarër janë me fakultete (N=27); Sig. <000 dhe te nxënëset nga fshati baballarër janë me fakultete (N=32); Sig. <000

Tabela 1. Pyetja: Arsimimi i babait? Përgjigja e meshkujve dhe femrave nga qyteti dhe fshatrat

P1QM	N	P1QF	N	P1FM	N	P1FF	N
SHM	9	SHM	4	SHM	17	SHM	11
FAK	33	FAK	33	FAK	27	FAK	32
MAS	8	MAS	13	MAS	6	MAS	7
Total	50	Total	50	Total	50	Total	50
Chi-Square 24.040a		Chi-Square 26.440a		Chi-Square 13.240a		Chi-Square 21.640a	
Df 2		Df 2		Df 2		Df 2	
Asymp. Sig. .000		Asymp. Sig. .000		Asymp. Sig. .001		Asymp. Sig. .000	

Grafikoni 1.

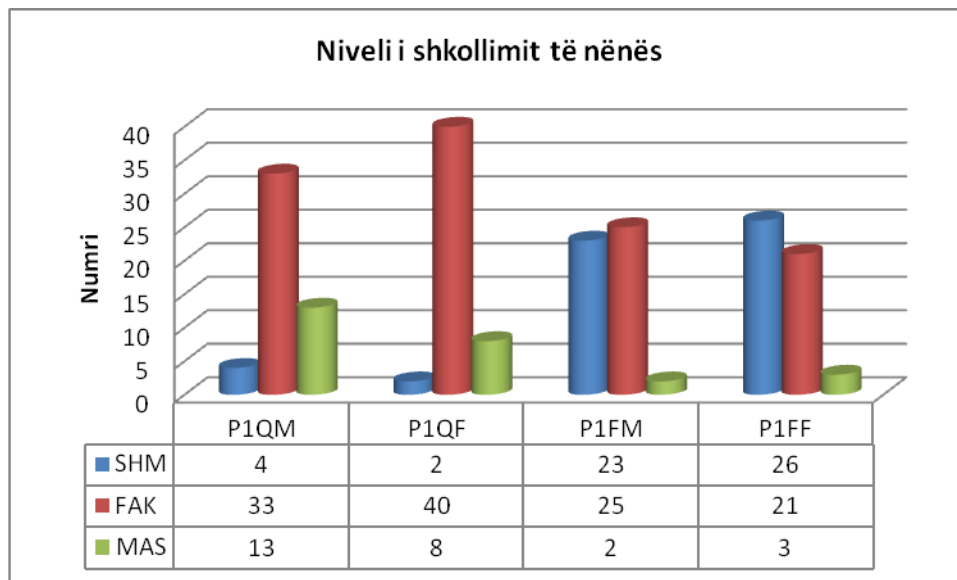


Në tabelën 2 janë të paraqitur përgjigjet në pyetjen arsimimi i nënes te meshkujt nga qyteti (P1QM), femrat nga qyteti (P1FQ), meshkujve nga fshati (P1FM), femrat nga fshati (P1FF). Rezultatet nga përgjigjet e nxënësve nga qyteti vërehet se te shumica prej tyre nëna janë me fakultete (N=33); Sig. <000, te nxënëset nga qyteti nëna janë me fakultete (N=40); Sig. <000; te nxënësit nga fshati nëna janë me fakultete (N=25); Sig. <000 dhe te nxënëset nga fshati nëna janë me fakultete (N=21); Sig. <000.

Tabela 2. Pyetja: Arsimimi i nënes? Përgjigja e meshkujve dhe femrave nga qyteti dhe fshatrat

P1QM	N	P1QF	N	P1FM	N	P1FF	N
SHM	4	SHM	2	SHM	23	SHM	26
FAK	33	FAK	40	FAK	25	FAK	21
MAS	13	MAS	8	MAS	2	MAS	3
Total	50	Total	50	Total	50	Total	50
Chi-Square 26.440a		Chi-Square 50.080a		Chi-Square 19.480a		Chi-Square 17.560a	
Df 2		Df 2		Df 2		Df 2	
Asymp. Sig. .000		Asymp. Sig. .000		Asymp. Sig. .000		Asymp. Sig. .000	

Grafikoni 2.

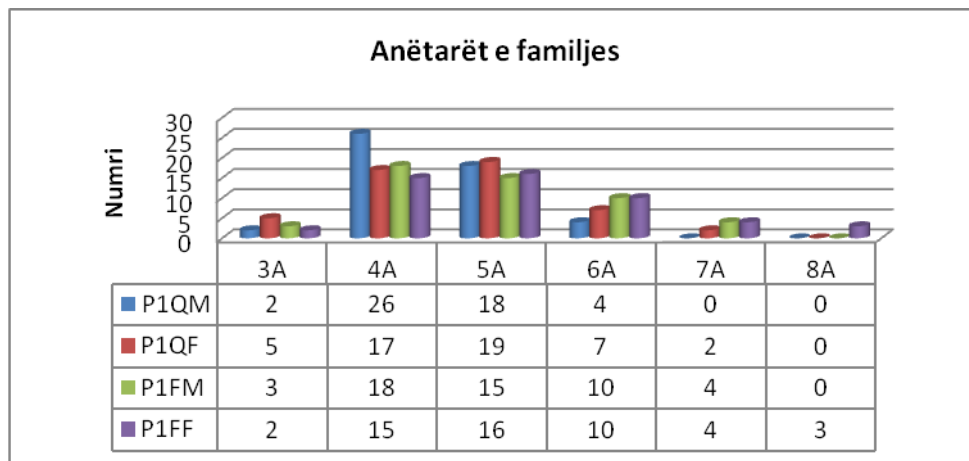


Në tabelën 3 janë të paraqitur përgjigjet në pyetjen Numri i përgjithshëm i anëtarëve të familjes? te meshkujt nga qyteti (P1QM), femrat nga qyteti (P1FQ), meshkujve nga fshati (P1FM), femrat nga fshati (P1FF). Rezultatet nga përgjigjet e nxënësve nga qyteti vërehet se te shumica prej tyre kanë 4 anëtarë janë (N=26); Sig. <000, te nxënëset nga qyteti shumica i kanë 5 anëtarë (N=19); Sig. <000; te nxënësit nga fshati shumica i kanë 4 anëtarë (N=25); Sig. <002 dhe te nxënëset nga qyteti shumica i kanë 5 anëtarë (N=16); Sig. <000.

Tabela 3. Pyetja: Numri i përgjithshëm i anëtarëve të familjes? Përgjigja e meshkujve dhe femrave nga qyteti dhe fshatrat

P1QM	N	P1QF	N	P1FM	N	P1FF	N
3	2	3	5	3	3	3	2
4	26	4	17	4	18	4	15
5	18	5	19	5	15	5	16
6	4	6	7	6	10	6	10
		7	2	7	4	7	4
						8	3
Total	50	Total	50	Total	50	Total	50
Chi-Square 31.600b		Chi-Square 22.800b		Chi-Square 17.400b		Chi-Square 23.200b	
Df 3		Df 2		Df 2		Df 2	
Asymp. Sig. .000		Asymp. Sig. .000		Asymp. Sig. .002		Asymp. Sig. .000	

Grafikoni 3.

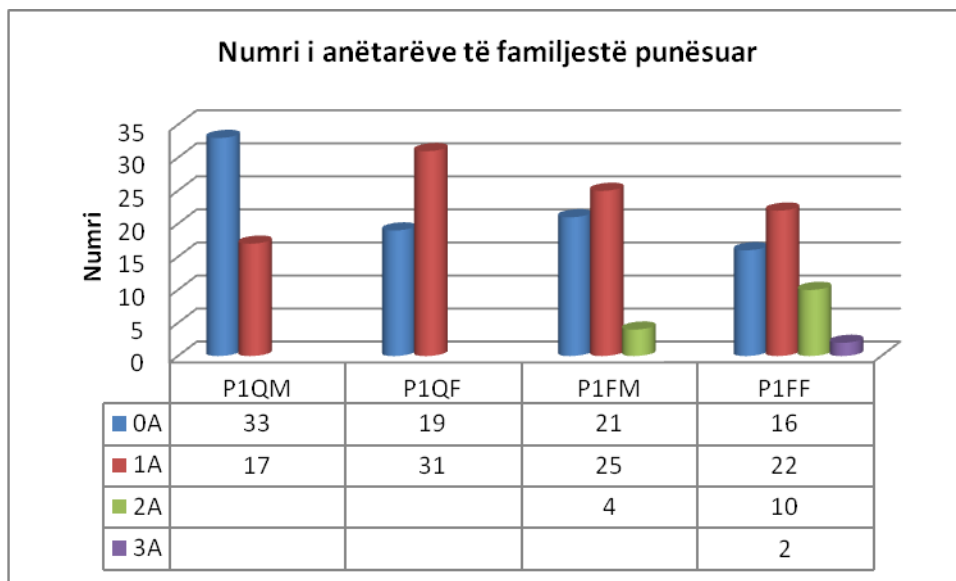


Në tabelën 4 janë të paraqitur përgjigjet në pyetjen Sa anëtarë të familjes janë në punë të përhershme? te meshkujt nga qyteti (P1QM), femrat nga qyteti (P1FQ), meshkujve nga fshati (P1FM), femrat nga fshati (P1FF). Rezultatet nga përgjigjet e nxënësve nga qyteti vërehet se te shumica prej tyre nuk kanë një anëtar të punësuar (N=33); Sig. <000, te nxënëset nga qyteti që kanë dy anëtar të punësuar (N=31); Sig. >090; te nxënësit nga fshati që kanë dy anëtar të punësuar (N=25); Sig. <001 dhe te nxënëset nga qyteti që kanë dy anëtar të punësuar (N=22); Sig. <001.

Tabela 4. Pyetja: Numri i anëtarëve të familjes që jetojnë dhe punojnë jashtë vendit? Përgjigja e meshkujve dhe femrave nga qyteti dhe fshatrat

P1QM	N	P1QF	N	P1FM	N	P1FF	N
1A	33	1A	19	1A	21	1A	16
2A	17	2A	31	2A	25	2A	22
3A		3A		3A	4	3A	10
4A		4A		4A		4A	2
Total	50	Total	50	Total	50	Total	50
Chi-Square 5.120c		Chi-Square 2.880c		Chi-Square 14.920a		Chi-Square 17.520c	
Df 1		Df 2		Df 2		Df 2	
Asymp. Sig. .024		Asymp. Sig. .090		Asymp. Sig. .001		Asymp. Sig. .001	

Grafikoni 4.

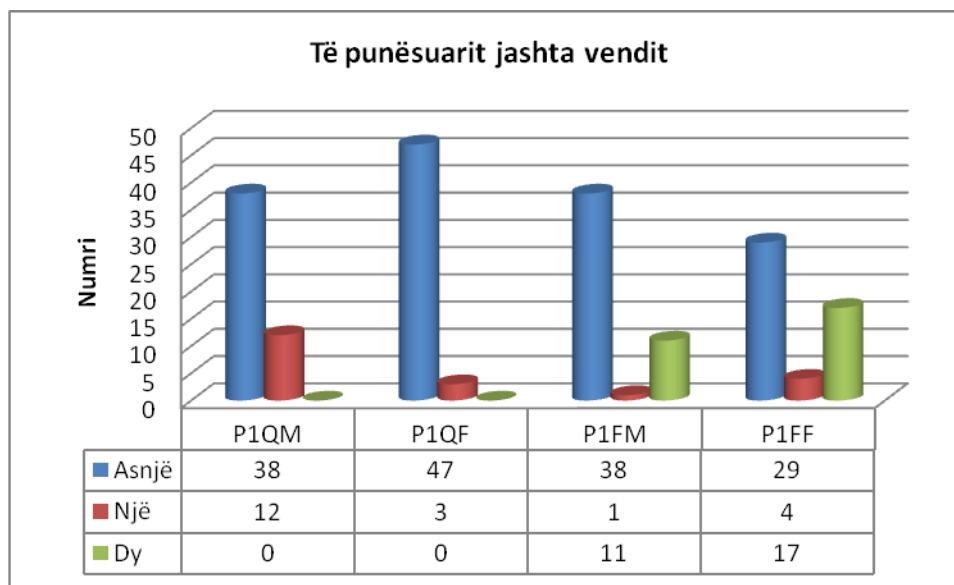


Në tabelën 5 janë të paraqitur përgjigjet në pyetjen Numri i anëtarëve të familjes që jetojnë dhe punojnë jashtë vendit? te meshkujt nga qyteti (P1QM), femrat nga qyteti (P1FQ), meshkujve nga fshati (P1FM), femrat nga fshati (P1FF). Rezultatet nga përgjigjet e nxënësve nga qyteti vërehet se te shumica prej tyre nuk kanë anjë anëtar të punësuar jashta vendit (N=38); Sig. <000, te nxënëset nga qyteti vërehet se te shumica prej tyre nuk kanë një anëtar të punësuar jashta vendit (N=47); Sig. <000; te nxënësit nga fshati vërehet se prej tyre që kanë një anëtar të punësuar jashta vendit (N=4); Sig. <000 dhe te nxënësit nga fshati që kanë dy anëtar të punësuar jashta vendit (N=17); Sig. <000.

Tabela 5. Pyetja: Numri i anëtarëve të familjes që jetojnë dhe punojnë jashtë vendit? Përgjigja e meshkujve dhe femrave nga qyteti dhe fshatrat

P1QM	N	P1QF	N	P1FM	N	P1FF	N
Asnjë	38	Asnjë	47	Asnjë	38	Asnjë	29
Një	12	Një	3	Një	1	Një	4
Dy		Dy		Dy	11	Dy	17
Total	50	Total	50	Total	50	Total	50
Chi-Square 13.520c		Chi-Square 38.720c		Chi-Square 43.960a		Chi-Square 18.760a	
Df 1		Df 2		Df 2		Df 2	
Asymp. Sig. .000		Asymp. Sig. .000		Asymp. Sig. .000		Asymp. Sig. .000	

Grafikoni 5.

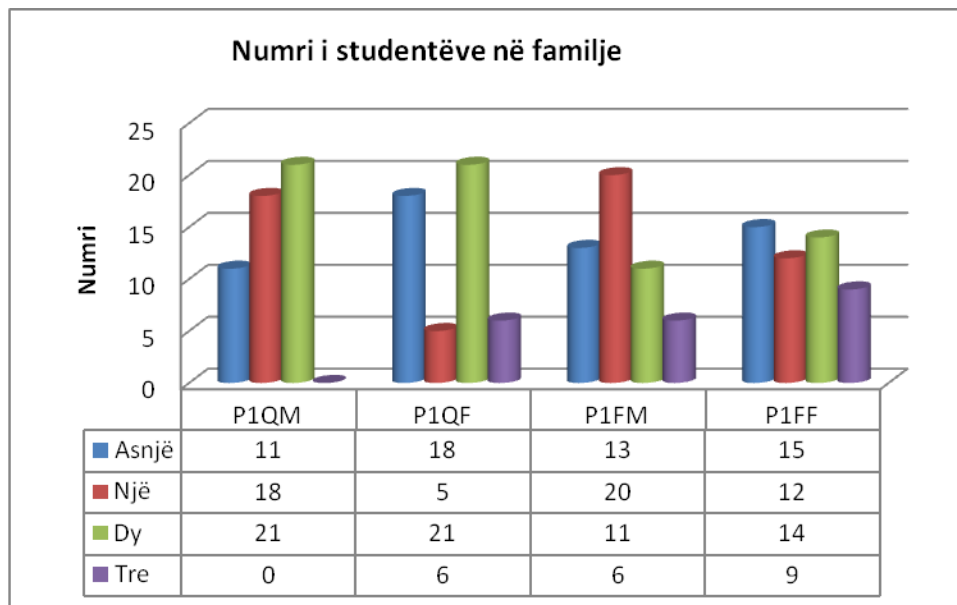


Në tabelën 6 janë të paraqitur përgjigjet në pyetjen Sa anëtarë të familjes janë studentë? te meshkujt nga qyteti (P1QM), femrat nga qyteti (P1FQ), meshkujve nga fshati (P1FM), femrat nga fshati (P1FF). Rezultatet nga përgjigjet e nxënësve nga qyteti vërehet se te shumica prej tyre kanë dy student (N=21); Sig. >206, te nxënëset nga qyteti vërehet se prej tyre kanë dy student (N=21); Sig. <000; te nxënësit nga fshati vërehet se prej tyre prej tyre kanë një student (N=20); Sig. <044 dhe te nxënësit nga fshati që nuk kanë asnjë student (N=15); Sig. >641.

**Tabela 6. Pyetja: sa anëtarë të familjes janë student?
Përgjigja e meshkujve dhe femrave nga qyteti dhe fshatrat**

P1QM	N	P1QF	N	P1FM	N	P1FF	N
Asnjë	11	Asnjë	18	Asnjë	13	Asnjë	15
Një	18	Një	5	Një	20	Një	12
Dy	21	Dy	21	Dy	11	Dy	14
Tre		Tre	6	Tre	6	Tre	9
Total	50	Total	50	Total	50	Total	50
Chi-Square 3.160a		Chi-Square 16.080d		Chi-Square 8.080c		Chi-Square 1.680d	
Df 2		Df 2		Df 2		Df 2	
Asymp. Sig. .206		Asymp. Sig. .000		Asymp. Sig. .044		Asymp. Sig. .641	

Grafikoni 6.

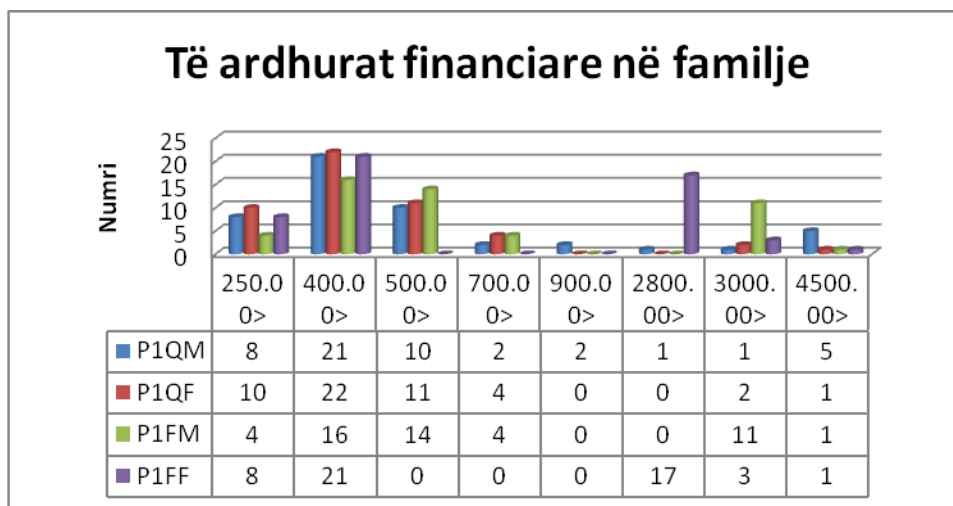


Në tabelën 7 janë të paraqitur përgjigjet në pyetjen Të ardhurat financiare mujore në familje? te meshkujt nga qyteti (P1QM), femrat nga qyteti (P1FQ), meshkujve nga fshati (P1FM), femrat nga fshati (P1FF). Rezultatet nga përgjigjet e nxënësve nga qyteti vërehet se te shumica prej tyre kanë të hyra financiare mbi 400.00E (N=21); Sig. <.000, te nxënëset nga qyteti vërehet se kanë të hyra financiare mbi 400.00E (N=22); Sig. <.000; te nxënësit nga fshati vërehet se kanë të hyra financiare mbi 4000 (N=16); Sig. <.000 dhe te nxënësit nga fshati që nuk kanë të hyra financiare mbi 400.00E (N=21); Sig. <.000.

Tabela 7. Pyetja: Të ardhurat financiare në familje? Përgjigja e meshkujve dhe femrave nga qyteti dhe fshatra

P1QM	N	P1QF	N	P1FM	N	P1FF	N
250.00>	8	250.00>	10	250.00>	4	250.00>	8
400.00>	21	400.00>	22	400.00>	16	400.00>	21
500.00>	10	500.00>	11	500.00>	14	500.00>	0
700.00>	2	700.00>	4	700.00>	4	700.00>	0
900.00>	2	900.00>	0	900.00>	0	900.00>	0
2800.00>	1	2800.00>	0	2800.00>	0	2800.00>	17
3000.00>	1	3000.00>	2	3000.00>	11	3000.00>	3
4500.00>	5	4500.00>	1	4500.00>	1	4500.00>	1
Total	50	Total	50	Total	50	Total	50
Chi-Square 52.400d		Chi-Square 37.120e		Chi-Square 22.720d		Chi-Square 30.400d	
Df 7		Df 2		Df 2		Df 2	
Asymp. Sig. .000		Asymp. Sig. .000		Asymp. Sig. .000		Asymp. Sig. .000	

Grafikoni 7.

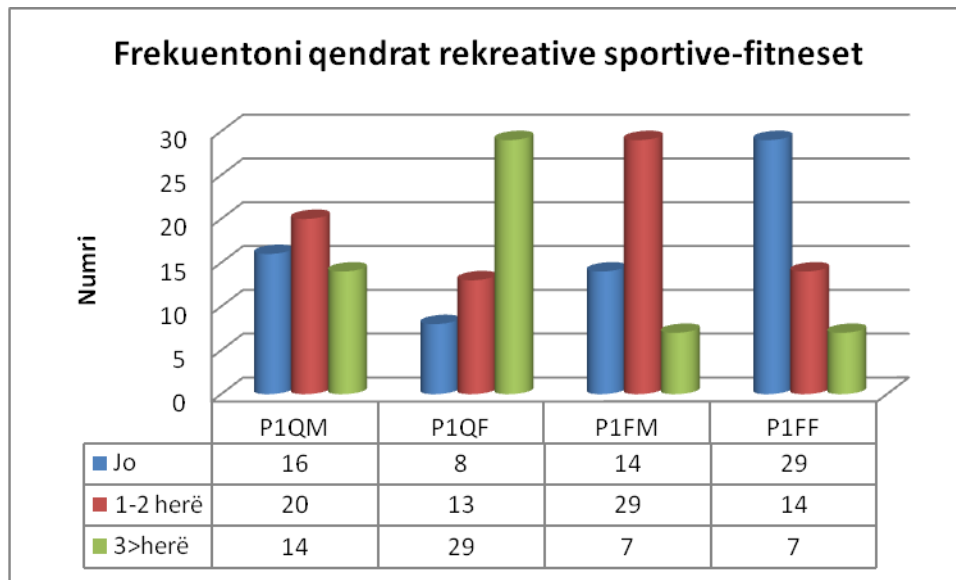


Në tabelën 8 janë të paraqitur përgjigjet në pyetjen, Frekuentoni qendrat rekreative sportive-fitnesset? te meshkujt nga qyteti (P1QM), femrat nga qyteti (P1FQ), meshkujve nga fshati (P1FM), femrat nga fshati (P1FF). Rezultatet nga përgjigjet e nxënësve nga qyteti vërehet se shumica prej tyre frekuentorijë 1-2herë (N=20); Sig. >.571, te nxënëset nga qyteti vërehet se shumica prej tyre frekuentorijë >3herë (N=29); Sig. <.000; te nxënësit nga fshati vërehet se shumica prej tyre frekuentorijë 1-2herë (N=28); Sig. <.001 dhe te nxënësit nga fshati që shumica prej tyre nuk frekuentojnë asnjëherë (N=29); Sig. <.001.

Tabela 8. Pyetja: Frekuentoni qendrat rekreative sportive-fitnesset? Përgjigja e meshkujve dhe femrave nga qyteti dhe fshatrat

P1QM	N	P1QF	N	P1FM	N	P1FF	N
Jo	16	Jo	8	Jo	14	Jo	29
1-2 herë	20	1-2 herë	13	1-2 herë	29	1-2 herë	14
3>herë	14	3>herë	29	3>herë	7	3>herë	7
Total	50	Total	50	Total	50	Total	50
Chi-Square 1.120a		Chi-Square 14.440a		Chi-Square 15.160a		Chi-Square 15.160a	
Df 2		Df 2		Df 2		Df 2	
Asymp. Sig. .571		Asymp. Sig. .000		Asymp. Sig. .001		Asymp. Sig. .001	

Grafikoni 8.

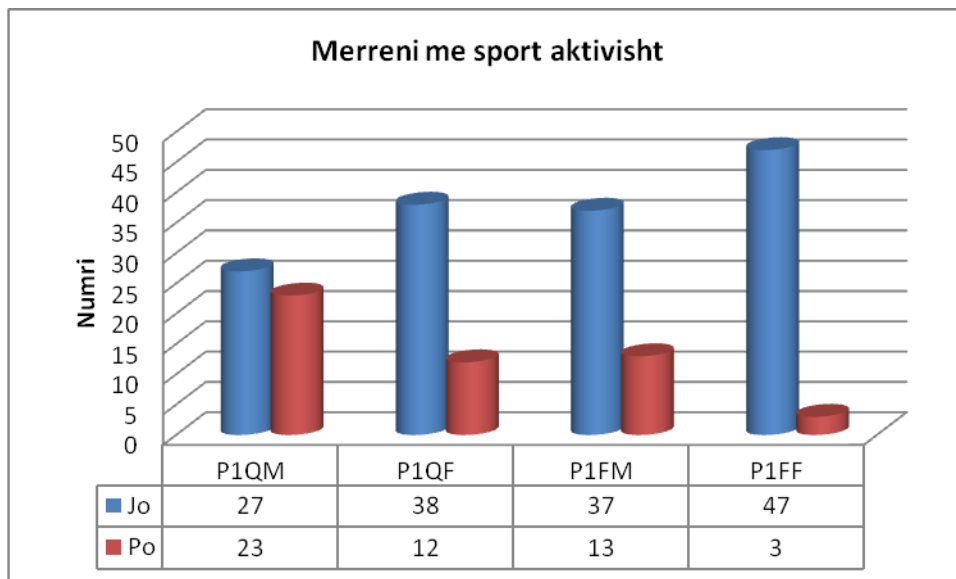


Në tabelën 9 janë të paraqitur përgjigjet në pyetjen, Mereni me sport aktivisht? te meshkujt nga qyteti (P1QM), femrat nga qyteti (P1FQ), meshkujve nga fshati (P1FM), femrat nga fshati (P1FF). Rezultatet nga përgjigjet e nxënësve nga qyteti vërehet se shumica prej tyre nuk merren me sport aktivisht (N=20); Sig. >.571, te nxënëset nga qyteti vërehet se shumica prej nuk merren me sport aktivisht (N=38); Sig. <.000, te nxënësit nga fshati vërehet se shumica prej tyre nuk merren me sport aktivisht (N=37); Sig. <.001 dhe te nxënësit nga fshati që shumica prej tyre nuk merren me sport aktivisht (N=47); Sig. <.001.

**Tabela 9. Pyetja: Merreni me sport aktivisht?
Përgjigja e meshkujve dhe femrave nga qyteti dhe fshatrat**

P1QM	N	P1QF	N	P1FM	N	P1FF	N
Jo	27	Jo	38	Jo	37	Jo	47
Po	23	Po	12	Po	13	Po	3
Total	50	Total	50	Total	50	Total	50
Chi-Square	.320c	Chi-Square	13.520c	Chi-Square	11.520e	Chi-Square	38.720e
Df	1	Df	2	Df	2	Df	2
Asymp. Sig.	.572	Asymp. Sig.	.000	Asymp. Sig.	.001	Asymp. Sig.	.000

Grafikoni 9.

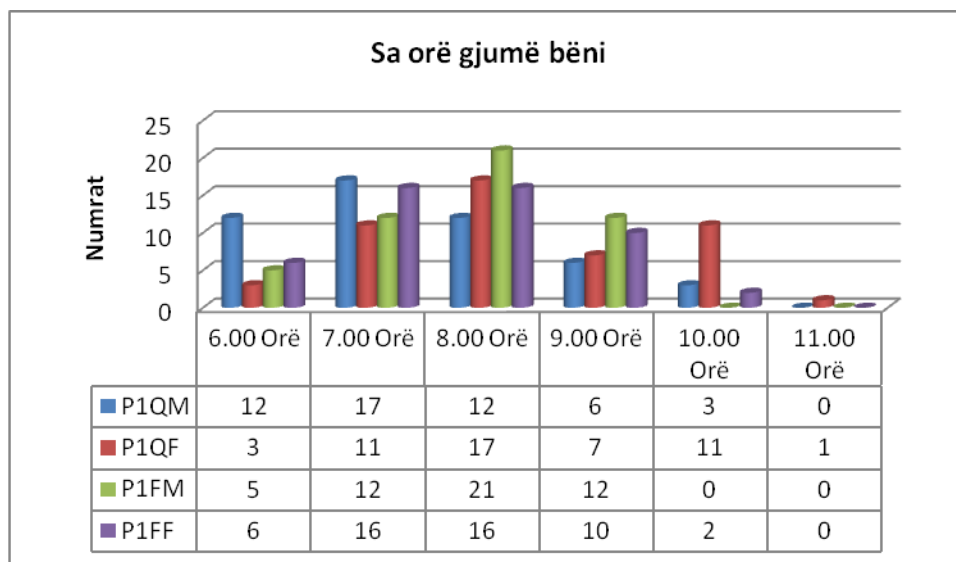


Në tabelën 10 janë të paraqitur përgjigjet në pyetjen, Sa orë gjum bëni? te meshkujt nga qyteti (P1QM), femrat nga qyteti (P1FQ), meshkujve nga fshati (P1FM), femrat nga fshati (P1FF). Rezultatet nga përgjigjet e nxënësve nga qyteti vërehet se shumica prej tyre bëjnë gjum 7 orë (N=17); Sig. <.016, te nxënëset nga qyteti vërehet se shumica prej bëjnë gjum 8 orë (N=17); Sig. <.001; te nxënësit nga fshati vërehet se shumica prej bëjnë gjum 8 orë (N=21); Sig. <.016 dhe te nxënësit nga fshati që shumica prej tyre bëjnë gjum 8 orë (N=16); Sig. <.004.

Tabela 10. Pyetja: Sa orë gjum bëni?
Përgjigja e meshkujve dhe femrave nga qyteti dhe fshatrat

P1QM	N	P1QF	N	P1FM	N	P1FF	N
6.00 Orë	12	6.00 Orë	3	6.00 Orë	5	6.00 Orë	6
7.00 Orë	17	7.00 Orë	11	7.00 Orë	12	7.00 Orë	16
8.00 Orë	12	8.00 Orë	17	8.00 Orë	21	8.00 Orë	16
9.00 Orë	6	9.00 Orë	7	9.00 Orë	12	9.00 Orë	10
10.00 Orë	3	10.00 Orë	11	10.00 Orë	0	10.00 Orë	2
11.00 Orë	0	11.00 Orë	1	11.00 Orë	0	11.00 Orë	0
Total	50	Total	50	Total	50	Total	50
Chi-Square 12.200e		Chi-Square 20.800e		Chi-Square 10.320c		Chi-Square 15.200d	
Df 4		Df 2		Df 2		Df 2	
Asymp. Sig. .016		Asymp. Sig. .001		Asymp. Sig. .016		Asymp. Sig. .004	

Grafikoni 10.

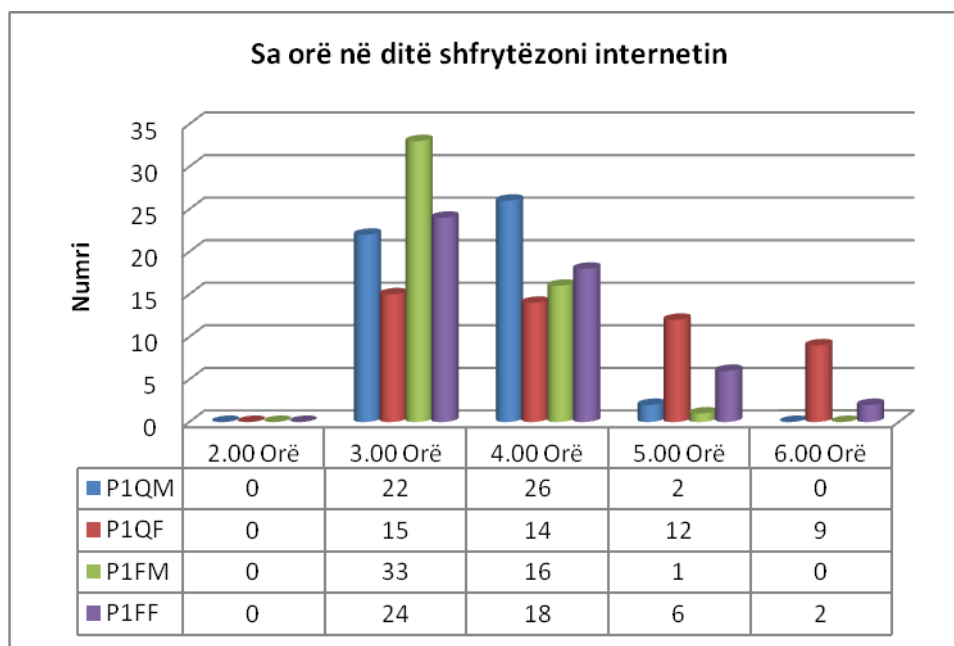


Në tabelën 11 janë të paraqitur përgjigjet në pyetjen, Sa orë në ditë shfrytëzoni internetin? te meshkujt nga qyteti (P1QM), femrat nga qyteti (P1FQ), meshkujve nga fshati (P1FM), femrat nga fshati (P1FF). Rezultatet nga përgjigjet e nxënësve nga qyteti vërehet se shumica prej tyre shfrytëzojnë internetin 4 orë (N=26); Sig. <.000, te nxënëset nga qyteti se shumica prej shfrytëzojnë internetin 3 orë (N=17); Sig. >.641; te nxënësit nga fshati shumica prej shfrytëzojnë internetin 3 orë (N=33); Sig. <.000 dhe te nxënësit nga fshati që shumica prej tyre shfrytëzojnë internetin 3 orë (N=24); Sig. <.004.

**Tabela 11. Pyetja: Sa orë në ditë shfrytëzoni internetin?
Përgjigja e meshkujve dhe femrave nga qyteti dhe fshatrat**

P1QM	N	P1FQ	N	P1FM	N	P1FF	N
2.00 Orë	0	2.00 Orë	0	2.00 Orë	0	2.00 Orë	0
3.00 Orë	22	3.00 Orë	15	3.00 Orë	33	3.00 Orë	24
4.00 Orë	26	4.00 Orë	14	4.00 Orë	16	4.00 Orë	18
5.00 Orë	2	5.00 Orë	12	5.00 Orë	1	5.00 Orë	6
6.00 Orë	0	6.00 Orë	9	6.00 Orë	0	6.00 Orë	2
Total	50	Total	50	Total	50	Total	50
Chi-Square 19.840a		Chi-Square 1.680d		Chi-Square 30.760a		Chi-Square 25.200c	
Df 2		Df 2		Df 2		Df 2	
Asymp. Sig. .000		Asymp. Sig. .641		Asymp. Sig. .000		Asymp. Sig. .000	

Grafikoni 11.

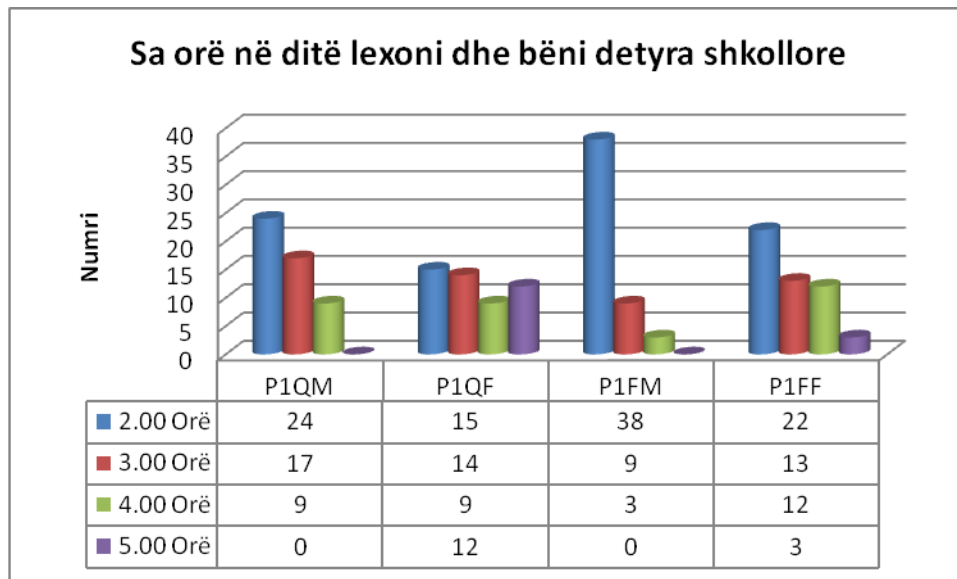


Në tabelën 12 janë të paraqitur përgjigjet në pyetjen, Sa orë në ditë lexoni dhe bëni detyrat shkollore? te meshkujt nga qyteti (P1QM), femrat nga qyteti (P1FQ), meshkujve nga fshati (P1FM), femrat nga fshati (P1FF). Rezultatet nga përgjigjet e nxënësve nga qyteti vërehet se lexojnë në ditë dhe bëjnë detyrat shkollore 2 orë (N=24); Sig. <.034, te nxënëset nga qyteti se lexojnë në ditë dhe bëjnë detyrat shkollore 2 orë (N=15); Sig. <.641; te nxënësit nga fshati shumica prej tyre lexojnë në ditë dhe bëjnë detyrat shkollore 2 orë (N=38); Sig. <.000 dhe te nxënësit nga fshati lexojnë në ditë dhe bëjnë detyrat shkollore 2 orë (N=22); Sig. <.002.

**Tabela 12. Pyetja: Sa orë në ditë shfrytëzoni internetin?
Përgjigja e meshkujve dhe femrave nga qyteti dhe fshatrat**

P1QM	N	P1QF	N	P1FM	N	P1FF	N
2.00 Orë	24	2.00 Orë	15	2.00 Orë	38	2.00 Orë	22
3.00 Orë	17	3.00 Orë	14	3.00 Orë	9	3.00 Orë	13
4.00 Orë	9	4.00 Orë	9	4.00 Orë	3	4.00 Orë	12
5.00 Orë	0	5.00 Orë	12	5.00 Orë		5.00 Orë	3
Total	50	Total	50	Total	50	Total	50
Chi-Square	6.760a	Chi-Square	1.680d	Chi-Square	42.040a	Chi-Square	14.480c
Df	2	Df	2	Df	2	Df	2
Asymp. Sig.	.034	Asymp. Sig.	.641	Asymp. Sig.	.000	Asymp. Sig.	.002

Grafikoni 12.



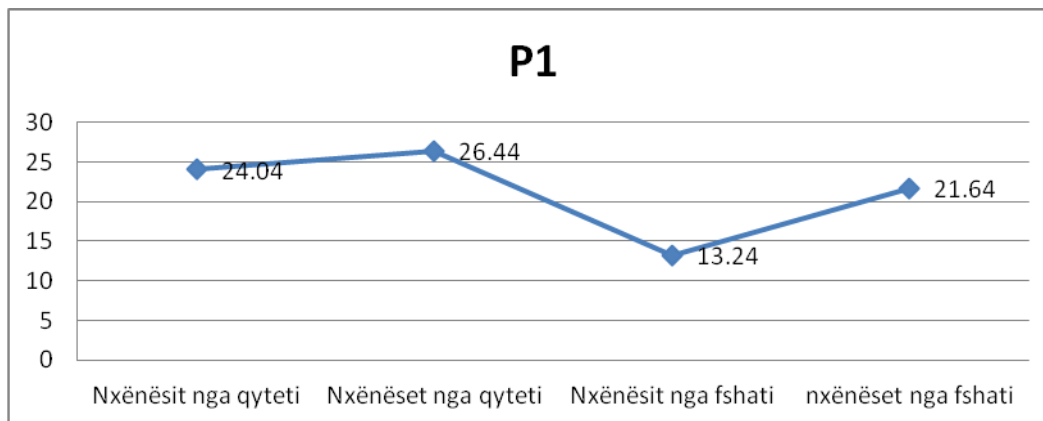
6.2 DALLIMI NË MES GRUPEVE, NXËNËSVE NGA QYTETI, NXËNËSVE NGA FSHATI, NXËNËSEVE NGA QYTETI DHE NXËNËSEVE NGA FSHATI

Në bazë të rezultateve në tabelen 13 dhe grafikonin 13 mund të theksojm se ekziston një dallim në mes grupeve në pyetjen e nivlit arsimor të babait. Niveli më i lartë arsimor vërehet te nxënësit e dy gjinive nga qyteti ku dominojnë për nga numri baballarët me arsimim të lartë (fakultete). Pasi që niveli i rëndësisë është më i vogël se 0,05, mund të thuhet se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks Tabelën 13, Grafikoni 13.. Vlerat Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig= 0,011. Kështu që, mund të themi ekziston dallim ndërmjet këtyre katër grupeve sa i përket pyetjes Arsimimi i babait?

Tabela 13. Dallimi në mes grupeve, Pyetja: Arsimimi i babait?

	Grupet	N	Mean Rank
P1	1	50	101.78
	2	50	118.03
	3	50	85.32
	4	50	96.87
	Total	200	
Kruskal Wallis Test			P1
Chi-Square			11.109
df			3
Asymp. Sig.			0.011

Grafikoni 13. Dallimi në vlerat e Chi-Square testit

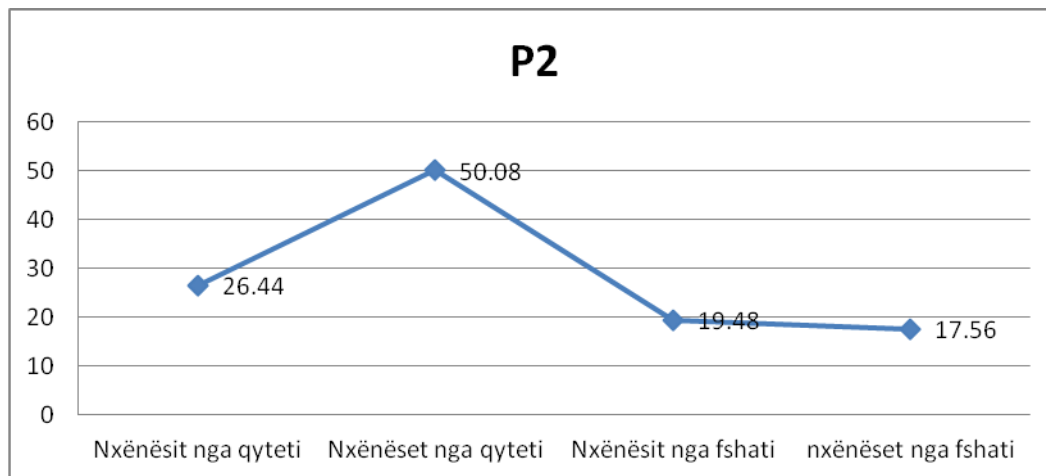


Në bazë të rezultateve në tabelen 14 dhe grafikonin 14 mund të theksojm se ekziston një dallim në mes grupeve në pyetjen e nivlit arsimor të nënës. Niveli më i lartë arsimor vërehet te nxënësit e dy gjinive nga qyteti ku dominojnë për nga numri nënave me arsimim të lartë (fakultete). Pasi që niveli i rëndësisë është më i vogël se 0,05, mund të thuhet se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks Tabelën 14, Grafikoni 14. Vlerat Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig= 0,000. Kështu që, mund të themi ekziston dallim ndërmjet këtyre katër grupeve sa i përket pyetjes Arsimimi i nënës?

Tabela 14. Dallimi në mes grupeve, Pyetja: Arsimimi i nënës?

	Grupet	N	Mean Rank
P2	1	50	126.89
	2	50	123.12
	3	50	77.88
	4	50	74.11
	Total	200	
Kruskal Wallis Test			P2
Chi-Square			47.056
df			3
Asymp. Sig.			0

Grafikoni 14. Dallimi në vlerat e Chi-Square testit

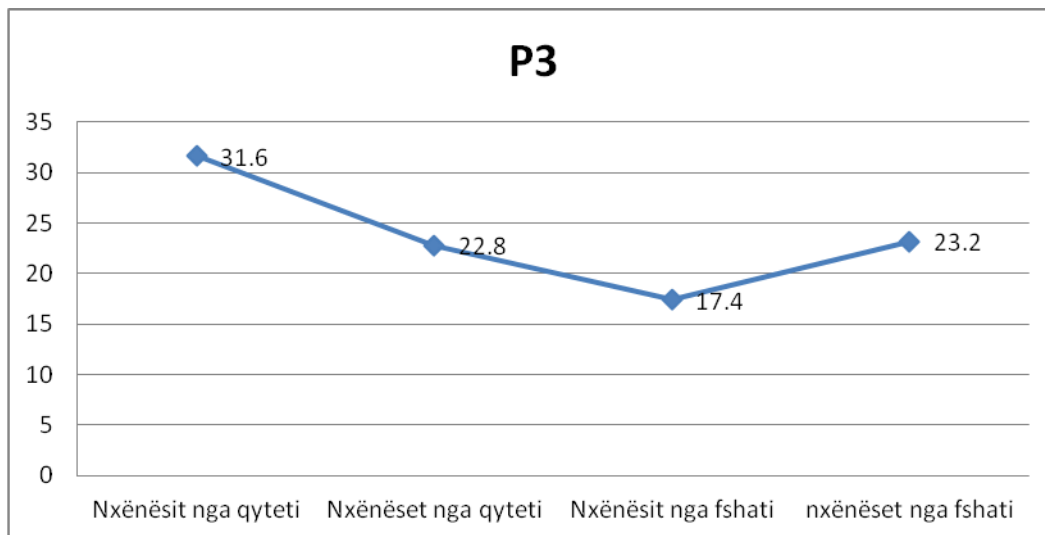


Në bazë të rezultateve në tabelen 15 dhe grafikun 15 mund të theksojmë se ekziston një dallim në mes grupeve në pyetjen për Numrin e përgjithshëm të anëtarëve të familjes. Dallimi vërehet te nxënësit e dy gjinive nga fshati ku dominojnë për nga numri anëtarëve në familje. Pasi që niveli i rëndësisë është më i vogël se 0,05, mund të thuhet se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks Tabelën 15, Grafikonin 15. Vlerat Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig= 0.028. Kështu që, mund të themi ekziston dallim ndërmjet këtyre katër grupeve sa i përket kësaj pyetjeje.

Tabela 15. Dallimi në mes grupeve, Pyetja: Numri i përgjithshëm i anëtarëve të familjes?

	Grupet	N	Mean Rank
P3	1	50	84.38
	2	50	96.15
	3	50	105.12
	4	50	116.35
	Total	200	
Kruskal Wallis Test			P3
Chi-Square			9.125
df			3
Asymp. Sig.			0.028

Grafikoni 15. Dallimi në vlerat e Chi-Square testit

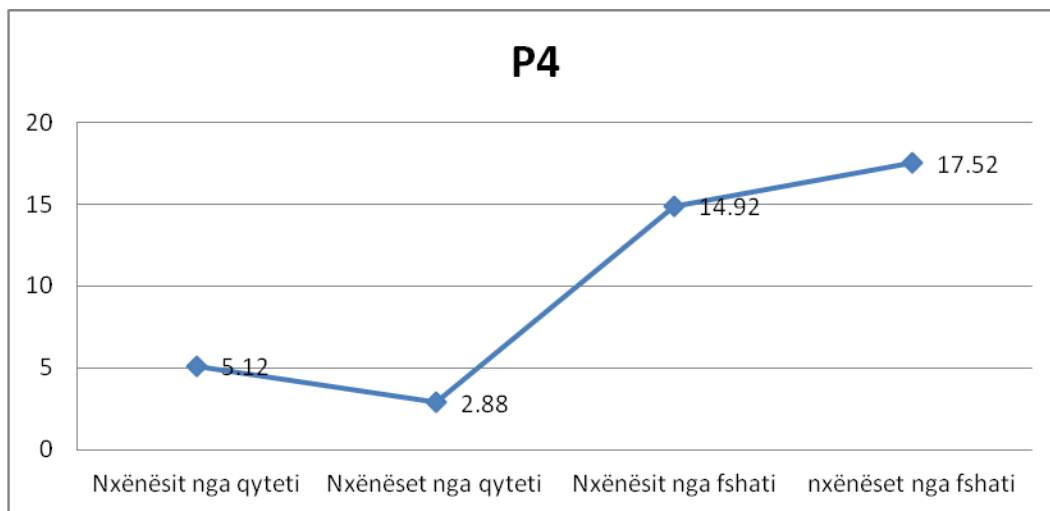


Në bazë të rezultateve në tabelen 16 dhe grafikoni 16 mund të theksojm se ekziston një dallim në mes grupeve në pyetjen Sa anëtarë të familjes janë në punë të përhershme? Dallimi vërehet te nxënësit e dy gjinive nga fshati. Pasi që niveli i rëndësisë është më i vogël se 0,05, mund të thuhet se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks Tabelën 16, Grafikoni 16. Vlerat Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig= 0.000. Kështu që, mund të themi ekziston dallim ndërmjet këtyre katër grupeve sa i përket kësaj pyetjeje.

Tabela 16. Dallimi në mes grupeve, Pyetja: Sa anëtarë të familjes janë në punë të përhershme?

	Grupet	N	Mean Rank
P4	1	50	76.28
	2	50	102.04
	3	50	102.72
	4	50	120.96
	Total	200	
Kruskal Wallis Test			P4
Chi-Square			18.787
df			3
Asymp. Sig.			0

Grafikoni 16. Dallimi në vlerat e Chi-Square testit

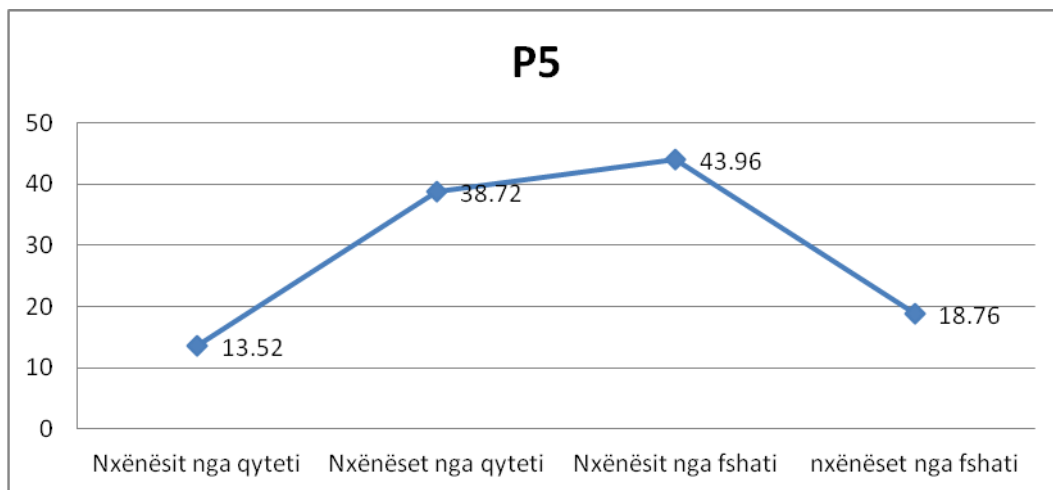


Në bazë të rezultateve në tabelen 17 dhe grafikun 17 mund të theksojmë se ekziston një dallim në mes grupeve në pyetjen Numri i anëtarëve të familjes që jetojnë dhe punojnë jashtë vendit? Dallimi vërehet te nxënësit e dy gjinive nga fshati. Pasi që niveli i rëndësisë është më i vogël se 0,05, mund të thuhet se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks Tabelën 17, Grafikonin 17. Vlerat Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig= 0.000. Kështu që, mund të themi ekziston dallim ndërmjet këtyre katër grupeve sa i përket kësaj pyetjeje.

Tabela 17. Dallimi në mes grupeve, Pyetja: Numri i anëtarëve të familjes që jetojnë dhe punojnë jashtë vendit?

	Grupet	N	Mean Rank
P5	1	50	97.14
	2	50	81.66
	3	50	102.42
	4	50	120.78
	Total	200	
Kruskal Wallis Test			P5
Chi-Square			20.922
df			3
Asymp. Sig.			0

Grafikoni 17. Dallimi në vlerat e Chi-Square testit

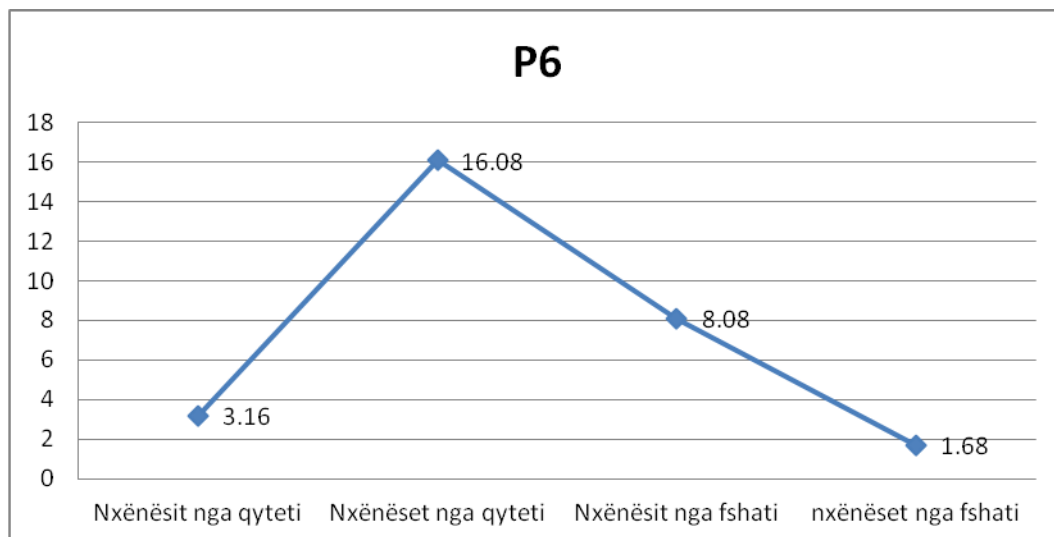


Në bazë të rezultateve në tabelen 18 dhe grafikoni 18 mund të theksojm se ekziston një dallim në mes grupeve në pyetjen Sa anëtarë të familjes janë studentë? Dallimi vërehet te nxënëset nga qyteti dhe fshati. Pasi që niveli i rëndësisë është më i vogël se 0,05, mund të thuhet se nuk ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks Tabelën 18, Grafikoni 18. Vlerat Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig= 0.880. Kështu që, mund të themi nuk ekziston dallim ndërmjet këtyre katër grupeve sa i përket kësaj pyetjeje.

Tabela 18. Dallimi në mes grupeve, Pyetja: sa anëtarë të familjes janë student?

	Grupet	N	Mean Rank
P6	1	50	98.3
	2	50	103.06
	3	50	96.46
	4	50	104.18
	Total	200	
Kruskal Wallis Test			P6
Chi-Square			0.671
df			3
Asymp. Sig.			0.88

Grafikoni 18. Dallimi në vlerat e Chi-Square testit

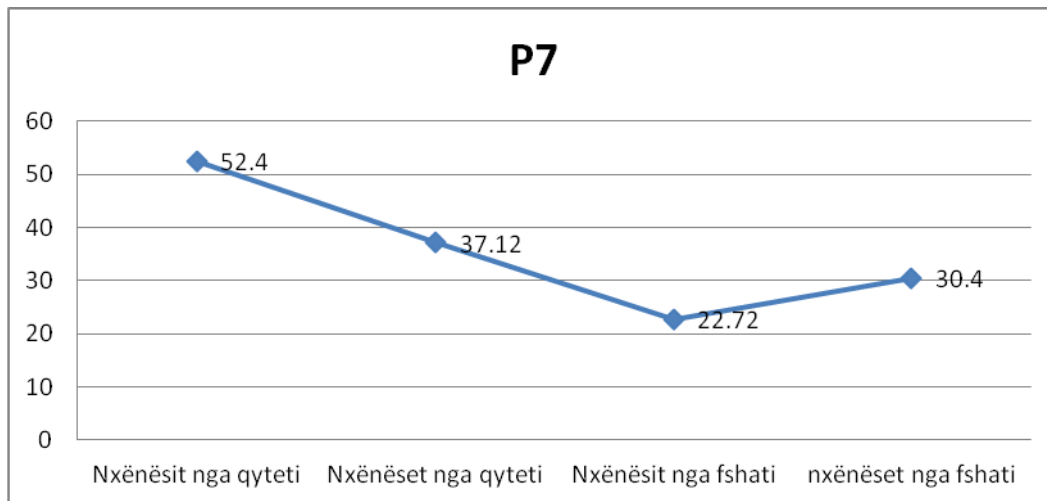


Në bazë të rezultateve në tabelen 19 dhe grafikoni 19 mund të theksojm se ekziston një dallim në mes grupeve në pyetjen Të ardhurat financiare në familje? Dallimi vërehet te nxënësit e dy gjinive nga qyteti. Pasi që niveli i rëndësisë është më i vogël se 0,05, mund të thuhet se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks Tabelën 19, Grafikoni 19. Vlerat Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig= 0.016. Kështu që, mund të themi ekziston dallim ndërmjet këtyre katër grupeve sa i përket kësaj pyetjeje.

Tabela 19. Dallimi në mes grupeve, Pyetja: Të ardhurat financiare në familje?

	Grupet	N	Mean Rank
P7	1	50	81.76
	2	50	106.64
	3	50	117.2
	4	50	96.4
	Total	200	
Kruskal Wallis Test			P7
Chi-Square			10.386
df			3
Asymp. Sig.			0.016

Grafikoni 19. Dallimi në vlerat e Chi-Square testit

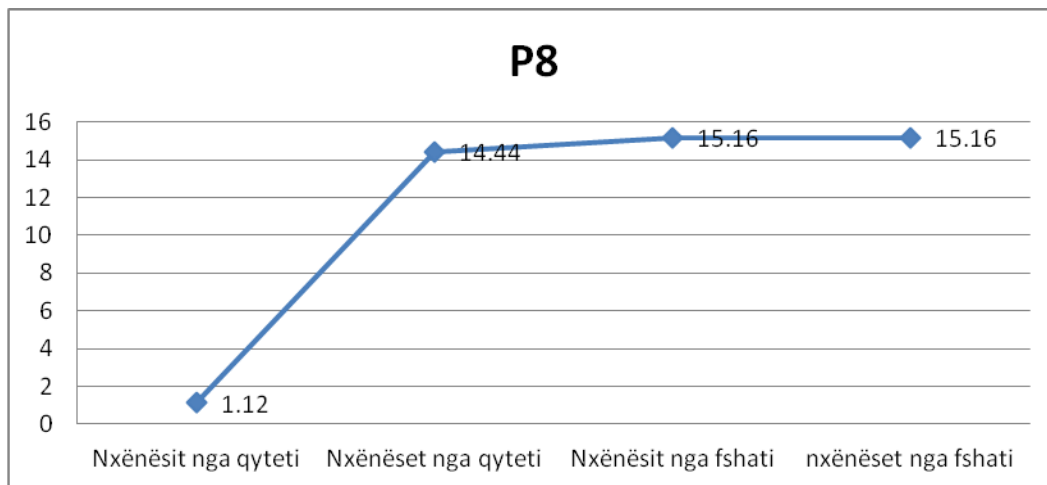


Në bazë të rezultateve në tabelen 20 dhe grafikonin 20 mund të theksojm se ekziston një dallim në mes grupeve në pyetjen Frekuentoni qendrat rekreative sportive-fitnesset? Dallimi vërehet te nxënësit e dy gjinive nga qyteti. Pasi që niveli i rëndësisë është më i vogël se 0,05, mund të thuhet se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks Tabelën 20, Grafikoni 20. Vlerat Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig= 0.000. Kështu që, mund të themi ekziston dallim ndërmjet këtyre katër grupeve sa i përket kësaj pyetjeje.

Tabela 20. Dallimi në mes grupeve, Pyetja: Frekuentoni qendrat rekreative sportive-fitnesset?

	Grupet	N	Mean Rank
P8	1	50	101.24
	2	50	132.63
	3	50	94.79
	4	50	73.34
	Total	200	
Kruskal Wallis Test			P8
Chi-Square			30.43
df			3
Asymp. Sig.			0

Grafikoni 20. Dallimi në vlerat e Chi-Square testit

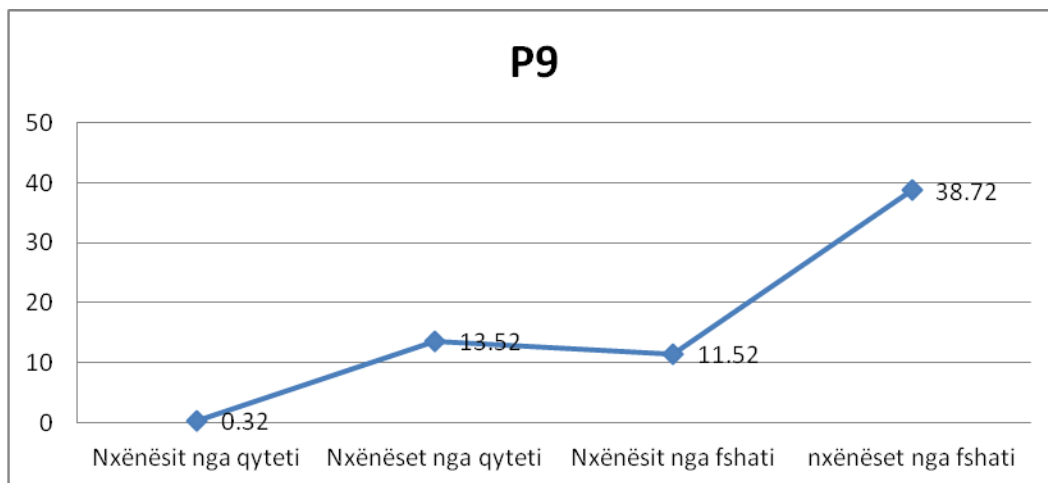


Në bazë të rezultateve në tabelen 21 dhe grafikun 21 mund të theksojmë se ekziston një dallim në mes grupeve në pyetjen Mereni me sport aktivisht? Dallimi vërehet te nxënësit e dy gjinive nga fshati. Pasi që niveli i rëndësisë është më i vogël se 0,05, mund të thuhet se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks Tabelën 21, Grafikonin 21. Vlerat Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig= 0.000. Kështu që, mund të themi ekziston dallim ndërmjet këtyre katër grupeve sa i përket kësaj pyetjeje.

Tabela 21. Dallimi në mes grupeve, Pyetja: Merreni me sport aktivisht?

	Grupet	N	Mean Rank
P9	1	50	121
	2	50	99
	3	50	101
	4	50	81
	Total	200	
Kruskal Wallis Test			P9
Chi-Square			21.029
df			3
Asymp. Sig.			0

Grafikoni 21. Dallimi në vlerat e Chi-Square testit

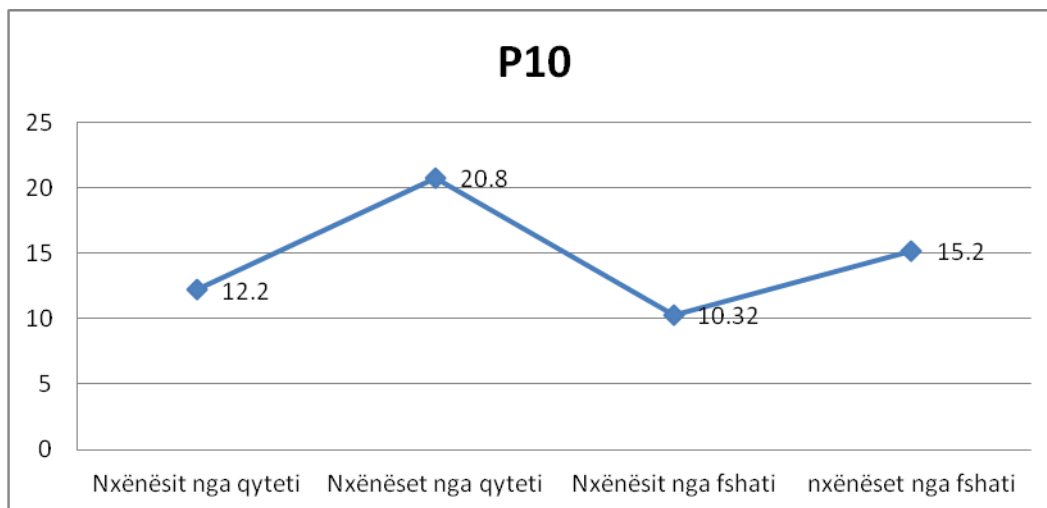


Në bazë të rezultateve në tabelen 22 dhe grafikonin 22 mund të theksojm se ekziston një dallim në mes grupeve në pyetjen Sa orë gjumë bëni? Dallimi vërehet te nxënëset nga qyteti dhe nxënësit nga fshati. Pasi që niveli i rëndësisë është më i vogël se 0,05, mund të thuhet se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks Tabelën 22, Grafikoni 22. Vlerat Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig= 0.004. Kështu që, mund të themi ekziston dallim ndërmjet këtyre katër grupeve sa i përket kësaj pyetjeje.

Tabela 22. Dallimi në mes grupeve, Pyetja: Sa orë gjumë bëni?

	Grupet	N	Mean Rank
P10	1	50	80.9
	2	50	121.44
	3	50	102.78
	4	50	96.88
	Total	200	
Kruskal Wallis Test			P10
Chi-Square			13.437
df			3
Asymp. Sig.			0.004

Grafikoni 22. Dallimi në vlerat e Chi-Square testit

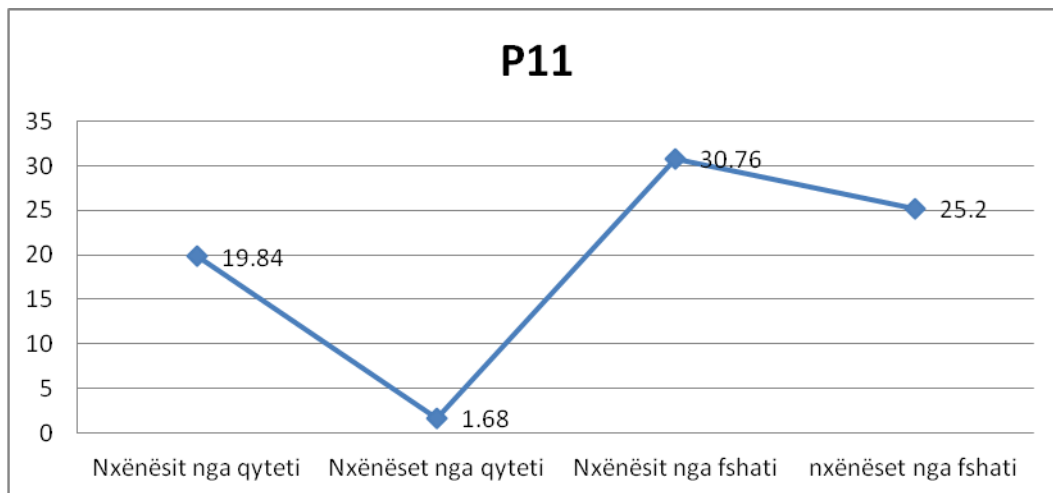


Në bazë të rezultateve në tabelen 23 dhe grafikonin 23 mund të theksojm se ekziston një dallim në mes grupeve në pyetjen Sa orë në ditë shfrytëzoni interneti? Dallimi vërehet te nxënëset nga qyteti. Pasi që niveli i rëndësisë është më i vogël se 0,05, mund të thuhet se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks Tabelën 23, Grafikoni 23. Vlerat Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig= 0.000. Kështu që, mund të themi ekziston dallim ndërmjet këtyre katër grupeve sa i përket kësaj pyetjeje.

Tabela 23. Dallimi në mes grupeve, Pyetja: Sa orë në ditë shfrytëzoni internetin?

	Grupet	N	Mean Rank
P11	1	50	96.44
	2	50	129.13
	3	50	77.01
	4	50	99.42
	Total	200	
Kruskal Wallis Test			P11
Chi-Square			24.559
df			3
Asymp. Sig.			0

Grafikoni 23. Dallimi në vlerat e Chi-Square testit

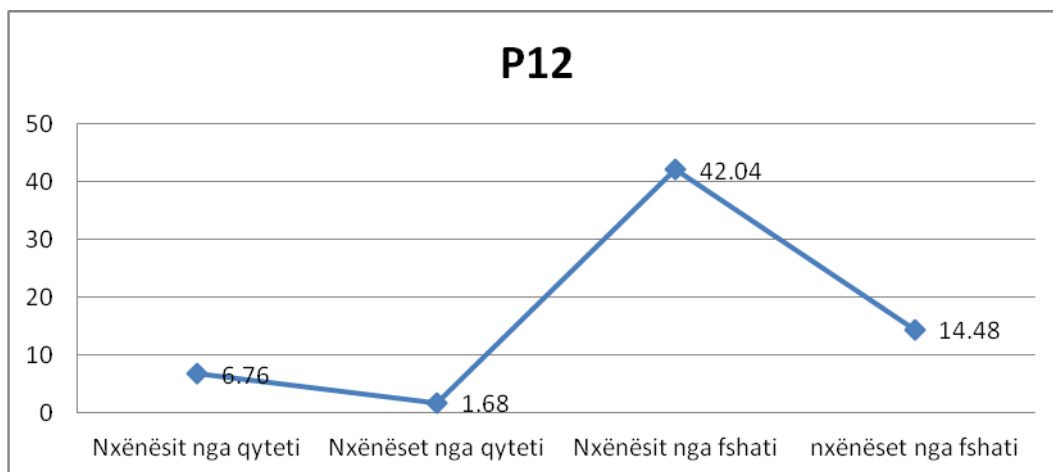


Në bazë të rezultateve në tabelen 24 dhe grafikun 24 mund të theksojmë se ekziston një dallim në mes grupeve në pyetjen Sa orë në ditë lexoni dhe bëni detyrat shkollore? Dallimi vërehet te nxënëset nga qyteti. Pasi që niveli i rëndësisë është më i vogël se 0,05, mund të thuhet se ekziston një dallim statistikor i rëndësishëm ndërmjet katër grupeve të ndryshores së vazhdueshme. Renditja mesatare e katër grupeve mund të kontrollohet në kolonën Mean Ranks Tabelën 24, Grafikonin 24. Vlerat Mean Ranks tregojnë se cili grup ka shkallën më të lartë të përgjithshme. Niveli i rëndësisë është Sig= 0.000. Kështu që, mund të themi ekziston dallim ndërmjet këtyre katër grupeve sa i përket kësaj pyetjeje.

Tabela 24. Dallimi në mes grupeve, Pyetja: Sa orë në ditë lexoni dhe bëni detyrat shkollore

	Grupet	N	Mean Rank
P12	1	50	97.26
	2	50	127.02
	3	50	70.82
	4	50	106.9
	Total	200	
Kruskal Wallis Test			P12
Chi-Square			28.546
df			3
Asymp. Sig.			0

Grafikoni 24. Dallimi në vlerat e Chi-Square testit



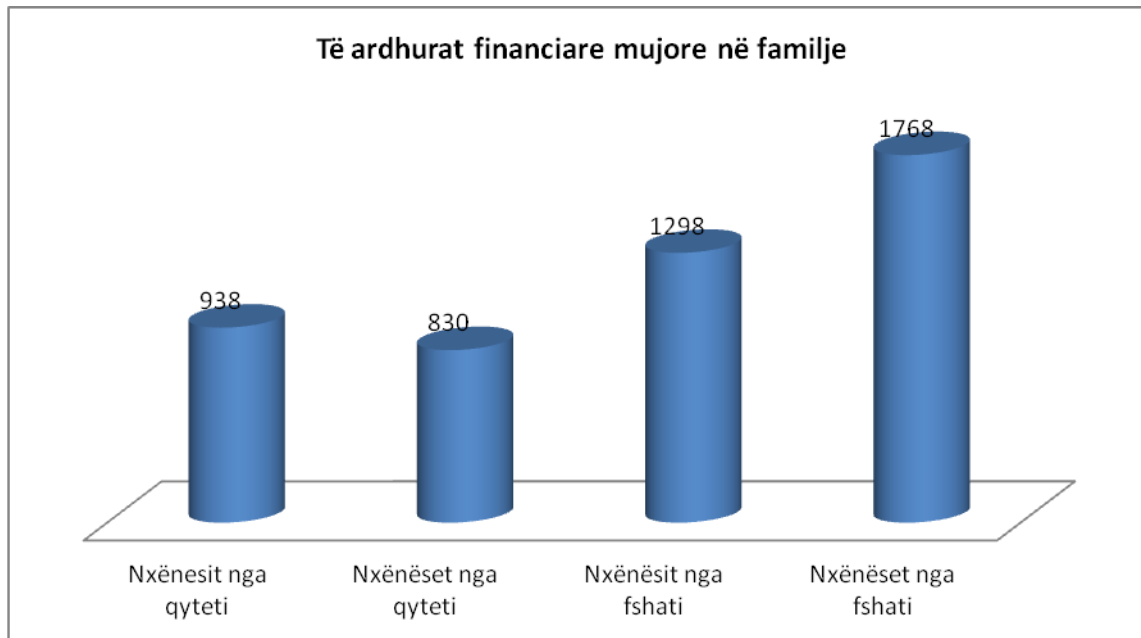
6.3 PARAMETRAT THEMELOR STATISTIKOR

Në tabelën 25 dhe grafikonin 25 janë të paraqitura parametrat themelor statistikor të pyetësorit Të ardhurat financiare mujore në familje? Respektivisht mesatarja aritmetikore që mundëson të vërtetojm dallimin në mes mesatareve aritmetikore në mes krupëve në pyetësorin Të ardhurat financiare mujore në familje? Sipas mesatareve të paraqitura në tabelë prindërit e nxënësve nga fshati kanë mesatare më të lartë në të ardhura financiare mujore 1768 euro.

Tabela 25. Mesataret aritmetikore sipas grupeve në pyetjen - Të ardhurat financiare mujore në familje?

Pyetjet	Grupet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
P7	1	50	938	1301.944	184.1226	567.9917	1308.008	250	4500
	2	50	830	937.648	132.6034	563.5234	1096.477	350	5000
	3	50	1298	1482.894	209.7129	876.5661	1719.434	200	6800
	4	50	1768	1966.914	278.1637	1209.009	2326.991	250	9000
	Total	200	1208.5	1504.316	106.3712	998.7406	1418.259	200	9000

Grafikoni 25. Mesataret aritmetikore sipas grupeve në të ardhurat financiare mujore në familje

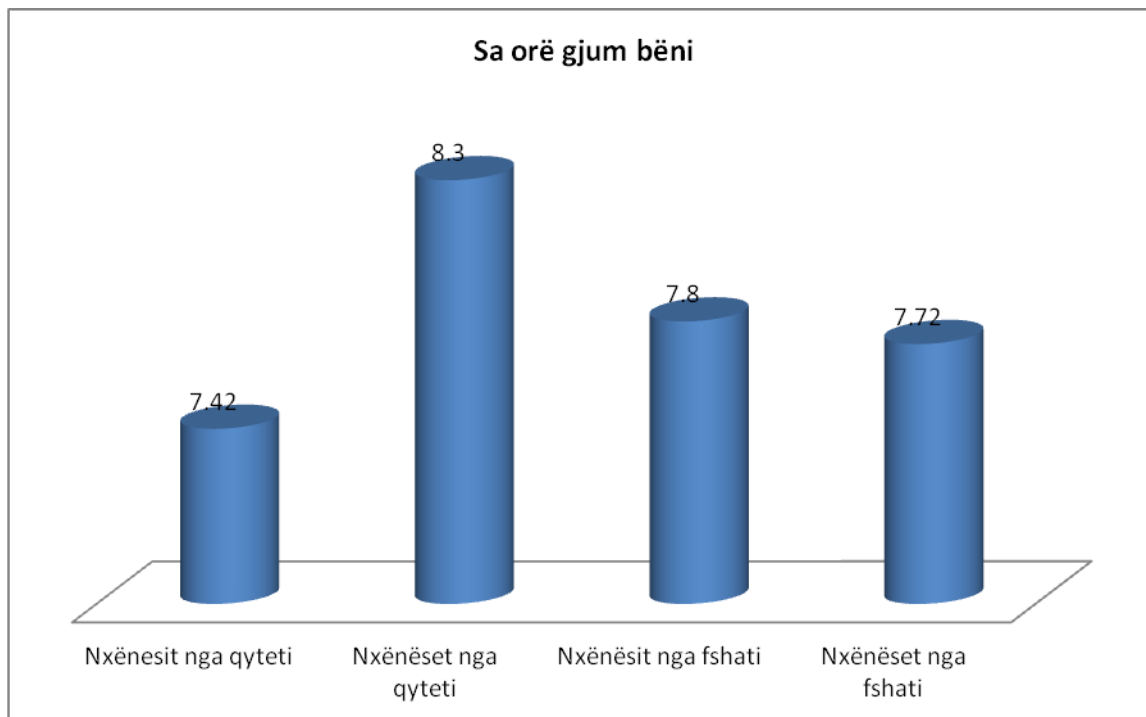


Në tabelën 26 dhe grafikonin 26 janë të paraqitura parametrat themelor statistikor të pyetësorit Sa orë gjumë bëni? Respektivisht mesatarja aritmetikore që mundëson të vërtetojm dallimin në mes mesatareve aritmetikore në mes krupëve në pyetësorin sa orë gjum bëni? Sipas mesatareve të paraqitur në tabelë nxënëset nga qyteti kanë mesatare më të lartë të kohës së kaluar në gjum.

Tabela 26. Mesataret aritmetikore sipas grupeve në pyetjen – Sa orë gjum bëni?

Pyetjet	Grupet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
P10	1	50	7.42	1.16216	0.16435	7.0897	7.7503	6	10
	2	50	8.3	1.26572	0.179	7.9403	8.6597	6	11
	3	50	7.8	0.92582	0.13093	7.5369	8.0631	6	9
	4	50	7.72	1.05056	0.14857	7.4214	8.0186	6	10
	Total	200	7.81	1.14475	0.08095	7.6504	7.9696	6	11

Grafikoni 26. Mesataret aritmetikore sipas kohëzgjatjes së kaluar në gjum

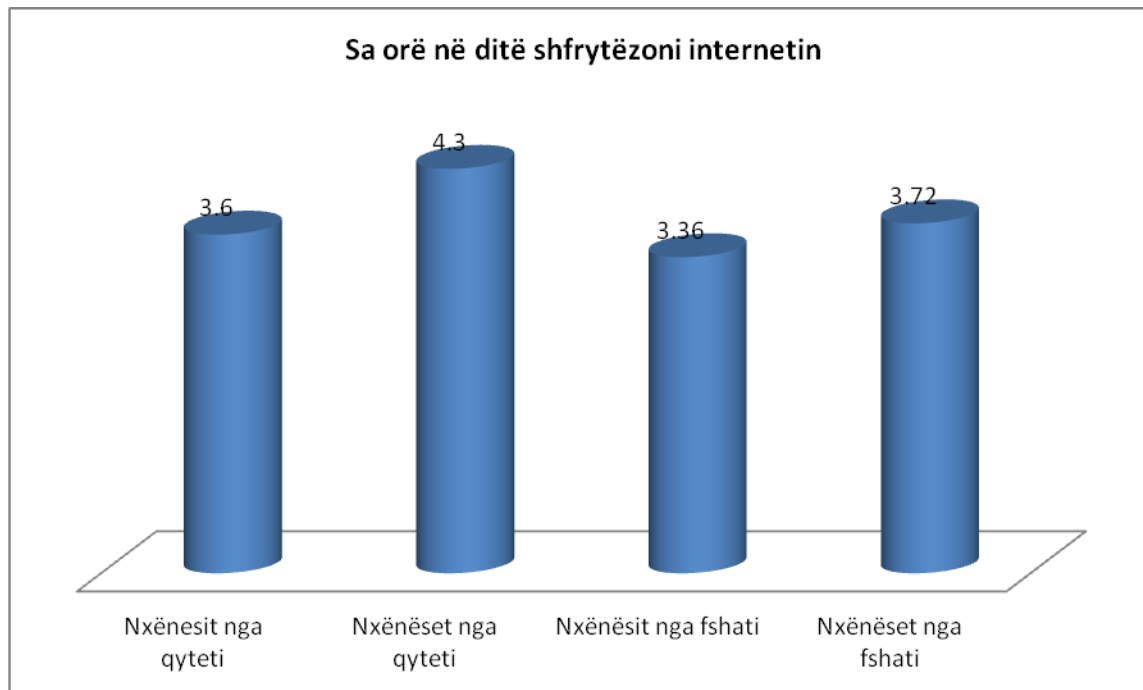


Në tabelën 27 dhe grafikun 27 janë të paraqitura parametrat themelor statistikor të pyetësorit Sa orë në ditë shfrytëzoni internetin? Respektivisht mesatarja aritmetikore që mundëson të vërtetojmë dallimin në mes mesatareve aritmetikore në mes krupëve në pyetësorin Sa orë në ditë shfrytëzoni internetin? Sipas mesatareve të paraqitura në tabelë nxënëset nga qyteti kanë mesatare më të lartë të kohës së shfrytëzuar në internet.

Tabela 27. Mesataret aritmetikore sipas grupeve në pyetjen – Sa orë në ditë shfrytëzoni internetin?

Pyetjet	Grupet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
P11	1	50	3.6	0.57143	0.08081	3.4376	3.7624	3	5
	2	50	4.3	1.09265	0.15452	3.9895	4.6105	3	6
	3	50	3.36	0.52528	0.07429	3.2107	3.5093	3	5
	4	50	3.72	0.83397	0.11794	3.483	3.957	3	6
	Total	200	3.745	0.85653	0.06057	3.6256	3.8644	3	6

Grafikoni 27. Mesataret aritmetikore sipas kohëzgjatjes së shfrytëzimit të internetit

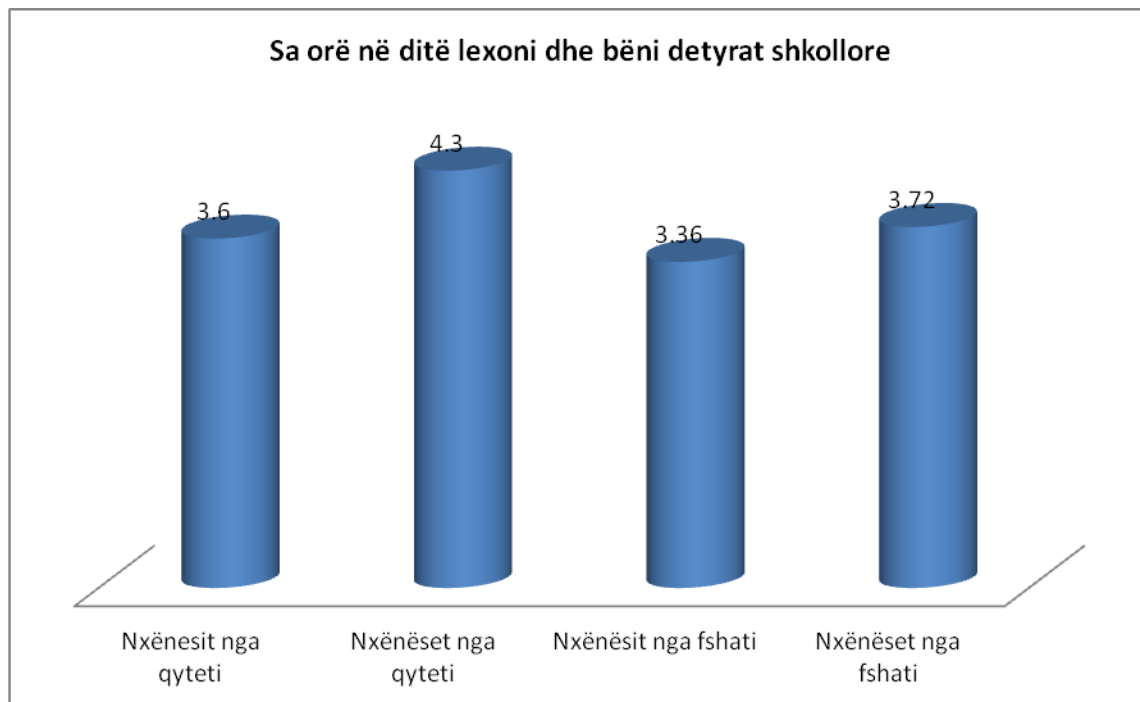


Në tabelën 28 dhe grafikonin 28 janë të paraqitura parametrat themelor statistikor të pyetësorit Sa orë në ditë lexoni dhe bëni detyrat shkollore? Respektivisht mesatarja aritmetikore që mundëson të vërtetojm dallimin në mes mesatareve aritmetikore në mes krupëve në pyetësorin Sa orë në ditë lexoni dhe bëni detyrat shkollore? Sipas mesatareve të paraqitor në tabelë nxënëset nga qyteti kanë mesatare më të lartë orët e kaluara në lexim dhe duke i bër detyrat shkollore.

Tabela 28. Mesataret aritmetikore sipas grupeve në pyetjen – Sa orë në ditë lexoni dhe bëni detyrat shkollore?

Pyetjet	Grupet	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
P12	1	50	2.7	0.76265	0.10785	2.4833	2.9167	2	4
	2	50	3.36	1.15635	0.16353	3.0314	3.6886	2	5
	3	50	2.3	0.58029	0.08207	2.1351	2.4649	2	4
	4	50	2.92	0.96553	0.13655	2.6456	3.1944	2	5
	Total	200	2.82	0.96554	0.06827	2.6854	2.9546	2	5

Grafikoni 28. Mesataret aritmetikore sipas kohëzgjatjes së shfrytëzimit të internetit



6.4 DALLIMI NË MES MESATAREVE ARITMETIKORE TË GRUPEVE SIPAS POST-HOC ANALIZËS

Dallimi në mes mesatareve aritmetikore të grupeve, nxënësve nga qyteti, nxënësve nga qyteti, nxënësve nga fshati dhe nxënësve nga fshati është paraqitur në tabelën 29. Rezultatet e fituara tregojnë se në katër pyetje nga pyetësi që kemi aplikuar këtë metodë statistikore janë fituar dallime të rëndësishme statistikore. Por, sipas kësaj metode nuk mund të vërtetojmë se në mes cilave mesatare aritmetikore qëndron ky dallim jemi detyruar të aplikojmë Post-hoc analizen - LSD.

Tabela 29. Dallimi në Mesataret aritmetikore sipas grupeve në katër pyetjet sipas metodes ANOVA

	ANOVA	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
P7	Between Groups	2.69E+07	3	8958050	4.146	0.007
	Within Groups	4.24E+08	196	2160492		
	Total	4.50E+08	199			
P10	Between Groups	20.02	3	6.673	5.433	0.001
	Within Groups	240.76	196	1.228		
	Total	260.78	199			
P11	Between Groups	23.895	3	7.965	12.786	0
	Within Groups	122.1	196	0.623		
	Total	145.995	199			
P12	Between Groups	29.32	3	9.773	12.264	0
	Within Groups	156.2	196	0.797		
	Total	185.52	199			

Në tabelën 30 është paraqit Post-hoc analizen – LSD që tregon se te pyetja Të ardhurat financiare mujore në familje ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor ndërmjet nxënësve nga qyteti dhe nxënësve nga fshati nga qyteti dhe nxënësve nga fshati Mean Diff. = -830.00000*, dhe ndërmjet nxënësve nga qyteti dhe nxënësve nga fshati nga qyteti dhe nxënësve nga fshati Mean Diff. = -938.00000*.

Tabela 30. Post-hoc analizen – LSD te pyetësori Të ardhurat financiare mujore në familje?

Dependent Variable	(I) VAR00013	(J) VAR00013	Mean Diff. (I-J)	Std. Error	Sig.
P7	1	2	108	293.9722	0.714
		3	-360	293.9722	0.222
		4	-830.00000*	293.9722	0.005
	2	1	-108	293.9722	0.714
		3	-468	293.9722	0.113
		4	-938.00000*	293.9722	0.002
	3	1	360	293.9722	0.222
		2	468	293.9722	0.113
		4	-470	293.9722	0.111
	4	1	830.00000*	293.9722	0.005
		2	938.00000*	293.9722	0.002
		3	470	293.9722	0.111

Në tabelën 31 është paraqit Post-hoc analizen – LSD që tregon se te pyetja Sa orë gjumë bëni ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor ndërmjet nxënësve nga qyteti dhe nxënësve nga fshati nga qyteti dhe nxënësve nga qyteti me e nxësit nga qyteti Mean Diff. = .88000*, ndërmjet nxënësve nga qyteti dhe nxënësve nga fshati Mean Diff. = .50000* dhe ndërmjet nxënësve nga qyteti dhe nxënësve nga fshati Mean Diff. = .58000*.

Tabela 31. Post-hoc analizen – LSD te pyetësoni Sa orë gjum bëni?

Dependent Variable	(I) VAR00013	(J) VAR00013	Mean Diff. (I-J)	Std. Error	Sig.
P10	1	2	-.88000*	0.22166	0
		3	-0.38	0.22166	0.088
		4	-0.3	0.22166	0.177
	2	1	.88000*	0.22166	0
		3	.50000*	0.22166	0.025
		4	.58000*	0.22166	0.01
	3	1	0.38	0.22166	0.088
		2	-.50000*	0.22166	0.025
		4	0.08	0.22166	0.719
	4	1	0.3	0.22166	0.177
		2	-.58000*	0.22166	0.01
		3	-0.08	0.22166	0.719

Në tabelën 32 është paraqit Post-hoc analizen – LSD që tregon se te pyetja Sa orë në ditë shfrytëzoni internetin? ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor ndërmjet nxënësve nga qyteti dhe nxënësve nga fshati nga qyteti dhe nxënësve nga qyteti me e nxësit nga qyteti Mean Diff. = .70000*ndërmjet nxënësve nga qyteti dhe nxënësve nga fshati Mean Diff. = .94000*dhe ndërmjet nxënësve nga qyteti dhe nxënësve nga fshati Mean Diff. = .58000* dhe nxënësve nga fshati dhe nxënësve nga fshati Mean Diff. = .36000*

Tabela 32. Post-hoc analizen – LSD te pyetësoni Sa orë në ditë shfrytëzoni internetin?

Dependent Variable	(I) VAR00013	(J) VAR00013	Mean Diff. (I-J)	Std. Error	Sig.
P11	1	2	-.70000*	0.15786	0
		3	0.24	0.15786	0.13
		4	-0.12	0.15786	0.448
	2	1	.70000*	0.15786	0
		3	.94000*	0.15786	0
		4	.58000*	0.15786	0
	3	1	-0.24	0.15786	0.13
		2	-.94000*	0.15786	0
		4	-.36000*	0.15786	0.024
	4	1	0.12	0.15786	0.448
		2	-.58000*	0.15786	0
		3	.36000*	0.15786	0.024

Në tabelën 32 është paraqit Post-hoc analizen – LSD që tregon se te pyetja Sa orë në ditë lexoni dhe bëni detyrat shkollore? ekziston një dallim i rëndësishëm statistikor ndërmjet nxënësve nga qyteti dhe nxënësve nga fshati nga qyteti dhe nxënësve nga qyteti me e nxësit nga qyteti Mean Diff. = .66000* ndërmjet nxënësve nga qyteti dhe nxënësve nga fshati Mean Diff. = 1.06000*dhe ndërmjet nxënësve nga qyteti dhe nxënësve nga fshati Mean Diff. = .44000* dhe nxënësve nga fshati dhe nxënësve nga fshati Mean Diff. = -.62000*

Tabela 32. Post-hoc analizen – LSD te pyetësi Sa orë në ditë lexoni dhe bëni detyrat shkollore?

Dependen Variable	(I) VAR00013	(J) VAR00013	Mean Diff. (I-J)	Std. Error	Sig.
P12	1	2	-.66000*	0.17854	0
		3	.40000*	0.17854	0.026
		4	-0.22	0.17854	0.219
	2	1	.66000*	0.17854	0
		3	1.06000*	0.17854	0
		4	.44000*	0.17854	0.015
	3	1	-.40000*	0.17854	0.026
		2	-1.06000*	0.17854	0
		4	-.62000*	0.17854	0.001
	4	1	0.22	0.17854	0.219
		2	-.44000*	0.17854	0.015
		3	.62000*	0.17854	0.001

6.5 VËRTETIMI I HIPOTEZAVE

Pas përpunimit dhe interpretimit të rezultateve mund të vërtetojm se :

Hipoteza H1. Supozimi se Ndërmjet nxënësve nga viset urbane dhe nxënësve nga viset rurale ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në pyetjen, Mereni me sport aktivisht? është vërtetuar sepse më pak nxënës pak nxënës nga viset rurale merren me sport aktivisht vetem vetëm 13 ose 26% nxënës Mereni me sport aktivisht?

Hipoteza H2. Supozimi se Ndërmjet nxënësve nga viset urbane dhe nxënësve nga viset rurale ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në pyetjen, Mereni me sport aktivisht? është vërtetuar sepse më pak nxënës nga viset rurale merren me sport aktivisht vetem vetëm 3 ose 6% nxënës Meren me sport aktivisht.

Hipoteza H3. Supozimi se Ndërmjet nxënësve nga viset urbane dhe nxënësve nga viset rurale ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në pyetjen, Frekuentorni qendrat rekreative sportive-fitneset? nuk është vërtetuar sepse pothuajse numer i njejt i nxënësve pak nxënës nga viset rurale dhe urbane Frekuentojn qendrat rekreative sportive-fitnese.

Hipoteza H4. Supozimi se Ndërmjet nxënësve nga viset urbane dhe nxënësve nga viset rurale ekziston dallim i rëndësishëm statistikor në pyetjen, Frekuentorni qendrat rekreative sportive-fitneset? është vërtetuar sepse më pak nxënës pak nxënës nga viset rurale Frekuentojn qendrat rekreative sportive-fitnese.

7. PËRFUNDIMI

Nga të gjitha aktivitetet e përbashkëta shoqërore, sporti si aktivitet i organizuar dhe i udhëhequr nga një ekip njerzish është jashtëzakonisht i përhapur në të gjitha vendet e botes, dikund më shumë e dikund më pak. Në shumë vende sporti është bërë pjesë e jetesës së njerzve sepse ata çdo ditë lexojmë artikuj të lidhura me sportin, shikojnë garat në terene sportive, në televizion, gjithkund me miqë dhe në familje diskutohet për sportist dhe rezultatet e tyre (më tepër për sportist të sporteve ekipore, në rend të pare për futbollist). Prandaj është e qartë se sporti është një pjesë e domosdoshme e jetës sonë. Sporti ka një histori të gjatë, por me avansimin e sportit, janë krijuar disa veprime shoqëruese që janë gjithnjë e më të theksuara sot, në kohën modern njihet si dhuna në sported he veprime antisportive që quhen huliganizë. Aktiviteti sportiv ofron mundësinë për të arritur një relaksim fizike dhe psikologjike kështu që frenon shfaqjen e situatave të ndryshme të dhunës. Në të njëjtën kohë, arritja e suksesit sportiv rrit ndjenjën tonë të vetëbesimit dhe besimit tek vetja në lidhje me aftësitë tona dhe ngarkesën e punës që mund të trajtojmë. Sporti ka një anë tjetër shumë pozitive - d.m.th. një mundësi për kontakte sociale dhe formimin e grupeve. Puna e të rinjve, e cila bazohet kryesisht në punën vullnetare në klube sportive për fëmijë dhe të rinjtë, ajo ka një ndikim stabilizues mbi ta dhe kontribuon në zhvillimin pozitiv të personalitetit të tyre.

Edukimi dhe krijimi i mardhënies pozitive ndaj punës, krijimi i disiplinës dhe punës së vetëdijshme, krijimi i marrëdhënies pozitive ndaj shëndetit, humanizimi, shoqërimi etj: zhvillimi i aftësisë për edukim estetik (shijimi i të bukurës), 2. zhvillimi i vullnetit dhe i qëndrimit të drejtë ndaj punës dhe 3. sigurimi i aktiviteteve argëtuese – zbavitëse dhe pushimit aktiv. Qëllimi i këtij punimi është që të vërtetoj dallimi ndërmjet nxënësve dhe nxënësve si dhe nxënësve nga viset urbane dhe nxënësve nga viset rurale në angazhimin e tyre në aktivitetet rekreative sportive. Aktiviteti fizik rekreativ, me përmbajtjet programore të përmbledhura në bazë të moshës, gjinisë, aftësive psikomotorike në aspektin arsimor ka për detyrë: 1. zhvillimin e lëvizjeve koordinuese, 2. formimin e shprehive motorike, 3. perfeksionimin e shprehive motorike , 4. zhvillimin e aktiviteteve krijuese dhe sigurimin e diturive teorike zhvillimin e forcës, shpejtësisë, qëndrueshmërisë, lëvizshmërisë, precizitetit.

Në këtë punim mostra do të përfshij 200 nxënë maturant (100 nxënës të gjinisë mashkullore dhe 100 nxënës të gjinisë femrore) respektivisht (50 nxënës të gjinisë mashkullore dhe 50 nxënës të gjinisë femrore nga viset urbane dhe 50 nxënës të gjinisë mashkullore dhe 50

nxënës të gjinisë femrore nga viset rurale) të shkollave të mesme të Komunës së Gjilanit. Moshat e të anketuarve do të jetë nga 17 deri 18 vjeçe. Të anketuarit e përfshir në punim do të pranojnë vullnetarisht të përgjigjen pyetësorit të parashtruar domethënë me dëshirë do të pranojnë të jenë pjesë e këtij hulumtimi. Si ndryshore është aplikuar pyetësori me këto pyetje me përgjigje alternative: Arsimimi i babait? Arsimimi i nënës? Numri i përgjithshëm i anëtarëve të familjes? Sa anëtarë të familjes janë në punë të përhershme? Numri i anëtarëve të familjes që jetojnë dhe punojnë jashtë vendit? Sa anëtarë të familjes janë studentë? Të ardhurat financiare mujore në familje? Frekuentorini qendrat rekreative sportive-fitnesset ? Mereni me sport aktivisht? Sa orë gjumë bëni? Sa orë në ditë shfrytëzoni internetin? Sa orë në ditë lexoni dhe bëni detyrat shkollore, për realizimin e qëllimit si metoda për përpunimin e rezultateve është përdorur Hi-katror testi dhe metoda univariante ANOVA dhe Multivariante duke aplikuar teknikën e Post-hoc analizës LSD.

Rezultatet e fituara tregojnë se shumica e nxënësve të dy gjinit nga qyteti merren më tepër me sport aktivisht se sa moshatarët e tyre nga viset rurale. Në bazë edhe të pyetjeve tjera nxënësit nga viset urbane më tepër informohen dhe angazhohen në detyrat shkollore duke përdorur më tepër informacione nga internet.

Gjithashtu rezultatet tregojnë se niveli arsimor i prindërve është parakusht që fëmija i tyre të angazhohet aktivisht në sport dhe të vizitojë dhe frekuentojnë më tepër qendrat rekreative sportive-fitnesset aktivisht se sa moshatarët e tyre nga viset rurale.

8. RËNDËSIA E PUNIMIT

Realizimi i këtij projekti do të kontribuonte në marrjen e një informacioni të rëndësishëm shkencor mbi stilin e jetës të dhe qëndrimet ndaj aktivitetit fizik dhe sportet te dy gjinitë në komunën e Gjilanit. Rezultatet e marra mund të jenë të dobishme në përgatitjen e strategjive dhe programeve arsimore që do të kontribuojnë në rritjen e interesit për aktivitetin fizik dhe sportet, dhe kështu të përmirësojnë shëndetin. Duke marrë parasysh tendencat e mbipeshës dhe mbipeshes, dietës joadekuate (ushqimit të shpejtë) dhe përdorimit të teknologjisë, besoj se ky punim do të kontribuojë në identifikimin e mangësive dhe problemit aktual dhe kështu do të ndërhyhet në kohën e duhur në drejtim të parandalimit nëse është e mundur . Duke pasur parasysh që tani për tani, të gjitha pretendimet në lidhje me popullsinë e synuar janë në nivelin e spekulimeve, për këtë arsye është shumë e rëndësishme të përcaktohet gjendja e kësaj popullate. Rezultatet e fituara mund të krahasohen me disa që janë përcaktuar tashmë për popullatat e tjera, dhe u referohen të anketuarve nga vendet e tjera, dhe gjithashtu mund të zbatohen në drejtim të mbështetjes në mënyrë që autorë dhe studiues të tjerë të mund të përdorin këtë punim në mënyrë që të krahasohen me rezultatet e marra në këtë studim.

9. LITERATURA

1. Andrijasevic. M.; Slobodno vrijeme i igra, Zagreb, 2000.
2. Burton, N., & Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. *Preventive medicine*, 31(6), 673-681.
3. Ciliga, D., Trkulja Petkoviæ, D., Delibašić, Z. (2004). Kvalitet rada u području sporta i sportske rekreacije osoba s invaliditetom. Zagreb: Zbornik radova konferencije. Sport osoba sa invaliditetom u Republici Hrvatskoj str. 75-77.
4. Kardum, I., Hudek-Knežević, J., Kola, A. (2005). Odnos između osjećaja koherentnosti, petofaktorskog modela ličnosti i subjektivnih zdravstvenih ishoda. Sveučilište u Rijeci: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju, 14(2): 79-94.
5. Kouvonen, A., Mika Kivimäki, M., Elovainio, M., Virtanen, M., Linna, A., & Vahtera, J. (2005). Job strain and leisure-time physical activity in female and male public sector employees. *Preventive Medicine*, 41(2), 532-539
6. Marinaš, M. (2007). Jesu li osobe sa invaliditetom “invalidi”? Zagreb: Institut društvenih znanosti Ivo Pilar.
7. McGill, J. (1996). Developing leisure identities. Toronto: Brampton Caledon Community Living.
8. Mikalački, M. (2000). Teorija i metodika sportske rekreacije. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
9. Okano, G., Miyake, H., & Mori, H. (2003). Leisure time physical activity as a determinant of self-perceived health and fitness in middle-aged male employees. *Journal of Occupational Health*, 45(5), 286-292.
10. Penazić, Z., Ćubela, V, Proroković, A., Lacković-Grgin, K. (2002). Zbirka psihologijskih skala i upitnika. Zadar: Filozofski fakultet u Zadru.
11. Petterson, I., Pegg, S. (2009). Serious leisure and people with intellectual disabilities: benefits and opportunities. *Leisure Studies*, 28, 4 pp. 387-402.
12. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, 9(2), 161-173.

DALLIMI NDËRMJET NXËNËSVE DHE NXËNËSEVE NË STILIN E JETESËS

Abstrakt

Qëllimi i këtij punimi është që të vërtetohet dallimi ndërmjet nxënësve dhe nxënësve si dhe nxënësve nga viset urbane dhe nxënësve nga viset rurale në angazhimin e tyre në aktivitetet rekreative sportive. Aktiviteti fizik rekreativ, me përmbajtjet programore të përmbledhura në bazë të moshës, gjinisë, aftësive psikomotorike në aspektin arsimor ka për detyrë: 1. zhvillimin e lëvizjeve koordinuese, 2. formimin e shprehive motorike, 3. perfeksionimin e shprehive motorike, 4. zhvillimin e aktiviteteve krijuese dhe sigurimin e diturive teorike zhvillimin e forcës, shpejtësisë, qëndrueshmërisë, lëvizshmërisë, precizitetit. Në këtë punim mostra do të përfshijë 200 nxënës matura (100 nxënës të gjinisë mashkullore dhe 100 nxënës të gjinisë femrore) respektivisht (50 nxënës të gjinisë mashkullore dhe 50 nxënës të gjinisë femrore nga viset urbane dhe 50 nxënës të gjinisë mashkullore dhe 50 nxënës të gjinisë femrore nga viset rurale) të shkollave të mesme të Komunës së Gjilanit. Moshën e të anketuarve do të jetë nga 17 deri 18 vjeçe. Të anketuarit e përfshirë në punim do të pranojnë vullnetarisht të përgjigjen pyetësorit të parashtruar domethënë me dëshirë do të pranojnë të jenë pjesë e këtij hulumtimi. Si ndryshore është aplikuar pyetësori me këto pyetje me përgjigje alternative: Arsimimi i babait? Arsimimi i nënës? Numri i përgjithshëm i anëtarëve të familjes? Sa anëtarë të familjes janë në punë të përhershme? Numri i anëtarëve të familjes që jetojnë dhe punojnë jashtë vendit? Sa anëtarë të familjes janë studentë? Të ardhurat financiare mujore në familje? Frekuentorini qendrat rekreative sportive-fitnesset? Mereni me sport aktivisht? Sa orë gjumë bëni? Sa orë në ditë shfrytëzoni internetin? Sa orë në ditë lexoni dhe bëni detyrat shkollore, për realizimin e qëllimit si metoda për përpunimin e rezultateve është përdorur Hi-katror testi dhe metoda univariante ANOVA dhe Multivariante duke aplikuar teknikën e Post-hoc analizës LSD. Rezultatet e fituara tregojnë se shumica e nxënësve të dy gjinitë nga qyteti merren më tepër me sport aktivisht se sa moshatarët e tyre nga viset rurale. Në bazë edhe të pyetjeve tjera nxënësit nga viset urbane më tepër informohen dhe angazhohen në detyrat shkollore duke përdorur më tepër informacione nga interneti. Gjithashtu rezultatet tregojnë se niveli arsimor i prindërve është parakusht që fëmija i tyre të angazhohet aktivisht në sport dhe të vizitojë dhe frekuentojnë më tepër qendrat rekreative sportive-fitnesset aktivisht se sa moshatarët e tyre nga viset rurale.

Fjalët kyçe: Nxënës, aktiviteti fizik, ANOVA, Hi-katror test

DIFFERENCE BETWEEN MEN STUDENTS AND FEMALE STUDENTS IN LIFE

Abstract

The purpose of this paper is to prove the difference between students as well as students from urban areas and students from rural areas in their engagement in recreational sports activities. Recreational physical activity, with program contents summarized based on age, gender, psychomotor skills in the educational aspect has the task: 1. development of coordination movements, 2. formation of motor skills, 3. perfection of motor skills, 4. development of creative activities and the provision of theoretical knowledge the development of strength, speed, stability, mobility, precision. In this paper the sample will include 200 graduate students (100 male students and 100 female students) respectively (50 male students and 50 female students from urban areas and 50 male students and 50 female students women from rural areas) of high schools in the Municipality of Gjilan. The age of the respondents will be from 17 to 18 years old. Respondents involved in the paper will voluntarily agree to respond to the questionnaire submitted, ie they will willingly agree to be part of this research. How variable was the questionnaire applied with these questions with alternative answers: Father's education? Mother's education? Total number of family members? How many family members are in permanent employment? Number of family members living and working abroad? How many family members are students? Monthly financial income in the family? Do you frequent recreational sports centers-fitness? Do you play sports actively? How many hours of sleep do you get? How many hours a day do you use the internet? How many hours a day do you read and do homework, to achieve the goal as a method for processing the results is used Hi-square test and univariate methods ANOVA and Multivariate applying the technique of Post-hoc analysis LSD. The results show that most students of both sexes from the city are more actively involved in sports than their peers from rural areas. Based on other questions, students from urban areas are more informed and engage in school assignments using more information from the Internet. The results also show that the educational level of parents is a prerequisite for their child to be actively engaged in sports and to visit and attend more sports recreation centers-fitness actively than their peers from rural areas.

Keywords: Student, physical activity, ANOVA, Hi-square test