



Viti i XV-të i Botimit, Nr.2  
Dhjetor 2023

## MARRËDHËNIA MES BULLIZMIT DHE VETVLERËSIMIT TË ULËT TEK TË RINJTË

**Brunilda Laboviti\*, Greta Katreli\***

*\*Departamenti i Edukimit dhe Anglishtes, Fakulteti i Shkencave Shoqërore, Albanian University*

### **Abstrakt**

Ky studim ka për qëllim të tregojë nëse ka një marrëdhënie korrelacionale që ekziston mes bullizmit dhe vetëvlerësimit të nxënësve, sa e fortë është kjo marrëdhënie dhe çfarë drejtimi ka. Fëmijët kalojnë një pjesë të konsiderueshme në shkollë në shoqërinë e bashkëmoshatarëve të tyre, prandaj ata janë një faktor ndikues në vetëvlerësimin e tyre. Shkollat kanë qënë historikisht një vend paqeje, harmonie dhe diturie. Gjithnjë e më shumë, bullizmi në shkollë po tërheq vëmendjen e shumë studiuesve, medias, shkollës dhe prindërve. Studime ndërkombëtare mbi shkallën e përhapjes së bullizmit tregojnë se një numër i madh nxënësish përfshihen ose ndikohen nga kjo dikuri me pasoja psikosociale të rënda që mund të çojnë deri në vetëvrasje. Prandaj lind nevoja për ndërgjegjësimin e gjithë komunitetit në lidhje me këtë fenomen dhe parandalimin e tij.

**Fjalë kyçe:** *bullizëm, viktimë, agresor, vetëvlerësim, strategji kundërbulliste.*

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN BULLYING AND LOW SELF-ESTEEM IN YOUNG PEOPLE**

### **Abstract**

This thesis aims to show if there is a correlation relationship that exists between bullying and student self-esteem, how strong this relationship is and what direction it has. Children spend a significant part of school in the company of their peers, so they are an influential factor in their self-esteem. Schools have historically been a place of peace, harmony and knowledge. Increasingly, bullying at school is attracting the attention of many scholars, the media, the school and parents. International studies on the prevalence of bullying shows that a large number of students are involved or are affected by this phenomenon with serious psychosocial consequences that can lead to suicide. So, there is a need for awareness of the whole community about this phenomenon and its prevention.

**Keywords:** *bullying, victim, aggressor, self-esteem, strategies against bullying.*

## Hyrje

Bullizmi përkufizohet si një sjellje antisociale ose dhunë e shtrirë në kohë, e kryer nga një individ ose një grup individësh kundrejt një individi, i cili nuk është në gjendje të mbrohet në situatën aktuale. Bullizmi përfshin dhunën verbale (sharjet, ofendimet, ngacmimet), dhunë psikologjike (kërcënimet, përndjekjen, gjestet, shkatërrimin e sendeve personale, zhvatjen), dhunën sociale (përrjashtimin e dikujt nga grupi, poshtërimin para të tjerëve, përhapjen e thashethemeve dashakeqe) dhe dhunën fizike (goditjen, rrahjen) (Roland, 1998).

Shqipëria nuk përjashtohet nga kjo dukuri në rritje, pasi rastet e bullizmit po bëhen gjithnjë e më shumë të pranishme, dhe këtë e shohim edhe nga raportimet që bëjnë mjetet e informimit masiv, si televizioni, radioja, gazetatat, revistat, interneti e të tjera mjete të teknologjisë së informacionit.

Kështu, bullizmi e zëvendëson kënaqësinë e mësimi dhe të bashkëpunimit me frikë dhe me ankth. Si pasojë e kësaj krijohet një klimë dhune në shkollë, e cila bie ndesh me qëllimin kryesor që shkolla ka për edukimin e qytetarëve, si dhe për t'i njohur nxënësit me të drejtat për të jetuar në një mjedis pa frikë dhe pa u ndjerë të turpëruar. (Konventa e Kombeve të Bashkuara për të Drejtat e Fëmijëve).

Përveç kësaj, shumë studime në mbarë botën i kanë treguar qartë efektet negative që ka bullizmi si për nxënësin që është viktimë e tij, ashtu edhe për agresorin. Prandaj mbetet e një rëndësie tepër të madhe puna që duhet bërë në lidhje me fenomenin e bullizmit në shkollë, ku mbetet kryesore ndërgjegjësimi në lidhje me bullizmit i gjithë aktorëve të stafit pedagogjik, nxënësve dhe prindërve, në mënyrë që të gjithë të bashkëpunojnë për të arritur në parandalimin e bullizmit dhe nëqoftëse ky fenomen ndodh, atëherë mbetet shumë e domosdoshme për të njohur mënyrën sesi të ndërhyjmë.

### Pse është i rëndësishëm vetëvlerësimi?

Vetëvlerësimi është i rëndësishëm për të marrë iniciativa dhe për të bërë gjëra të mëdha në jetë. Do të ishte shumë pozitive që secili prej nesh të kishte një vetëvlerësim të lartë për veten.

Vlerësimi pozitiv i vetvetes është i rëndësishëm sepse të jep ndjenjën e krenarisë për veten dhe gjërat që bën. Të jep guximin të provosh gjëra të reja dhe fuqinë për të besuar te vetja. Të bën që të respektosh veten, edhe kur gabon. Kur respekton veten, të tjerët të respektojnë reciprokisht. Të vlerësosh mirë veten është një biletë drejt zgjedhjeve të mira për mendjen dhe trupin tënd. Nëse mendon se je i rëndësishëm, ka më pak gjasa të ndjekësh turmën, nëse ajo bën diçka të rrezikshme ose të pamenduar. Nëse vlerëson veten, e di se je i zgjuar dhe merr vendimet e tua. Sigurinë tënde, ndjenjat, shëndetin, çdo gjë që i përket vetes tënde. Vlerësimi i vetvetes të ndihmon të kuptosh se duhet të kujdesesh për çdo pjesë tëndën dhe ta mbrosh atë.

Disa gjëra që mund të bëhen për të rritur vetëvlerësimin:

Duhet patur parasysh se trupi është i yti, pavarësisht nga forma, masa, ngjyra etj. Ki parasysh që ka gjëra që nuk mund t'i ndryshosh të vetja, ngjyra e lëkurës, numri i këmbës etj. dhe ti duhet t'i pranosh dhe t'i duash këto gjëra, sepse janë pjesa jote.

Sill ndërmend gjërat që janë të bukura te ti, përshembull: "kam dorë të mirë në pikturë". Kur dëgjon komente negative, në mendjen tënde thuaj vetes mendërisht të ndalojë, zëri kritik brenda teje do ta humbasë fuqinë. Bëj vetes tre komplimente reale çdo ditë. Mos i thuaj vetes thjesht "sa i mrekullueshëm jam". Ji specifik për diçka të mirë te vetja. Përpara se të flet mendon tre gjëra që të kanë bërë të lumtur gjatë ditës. Sipas Rosenberg-ut vetëvlerësimi është një orientim pozitiv dhe negativ kundrejt vetes, një vlerësim i përgjithshëm i vlerave apo cilësisë së vetes. Njerëzit janë të motivuar të kenë vetëvlerësim të lartë dhe kjo tregon vet-respekt dhe jo egoizëm. Vetëvlerësimi është një faktor psikologjik që është i lidhur ngushtësisht me shëndetin mendor dhe fizik dhe me sjelljet sociale (Mann, Hosman, Schaalma, Devries, 2004). Studime të ndryshme tregojnë se gjenetika ndikon në personalitetin dhe konceptin tonë mbi veten, por

edhe eksperiencia shoqërore dhe familjare i jep formë asaj, pra koncepti mbi veten nuk përmban vetëm identitetin tonë personal, por edhe atë shoqëror. Arritjet tona personale dhe profesionale shtyjnë përpara konceptin tonë mbi veten, sidomos kur ne e shohim të pasqyruar këtë në vlerësimet e të tjerëve. Pra vetëvlerësimi, apo vlerësimi i vetes do të thotë sesi ne i referohemi vetes, sesi mendojmë dhe ndihemi për vete.

### **Lidhja e bullizmit me vetëvlerësimin e ulët.**

Bullizmi është një fenomen që shkakton vuatje tek fëmijët që e vuajnë atë personalisht. Bullizmi shkakton dëme serioze në rritjen normale fizike dhe psikike të fëmijës.

Viktimat e bullizmit vuajnë shpesh nga vetëvlerësimi i ulët, e shohin veten në mënyrë negative dhe shpesh e quajnë veten dështakë dhe të papëlqyeshëm (Sanders & Phye, 2004).

Sigurisht fakti që ata dhunohen në mënyrë të vazhdueshme mund të ndihmojë në ndjenja të tilla. Nga ana akademike viktimat e bullizmit shfaqen me një inteligjencë më të ulët, kanë aftësi sociale inferiore dhe e shohin veten si të pavlerë. Viktimat provokuese ose viktimat-agresorë janë viktimat që karakterizohen nga hiperaktiviteti nga ankthi dhe kanë sjellje që provokojnë ose irritojnë nxënësit e tjerë të klasës. Këta nxënës kanë probleme me përqendrimin, kanë mungesë të aftësive sociale.

Viktimat e bullizmit ndihen inferiorë në krahasim me të tjerët, humbasin dëshirën për të ardhur në shkollë dhe për t'u përfshirë në aktivitete, sepse mendojnë se do të dështojnë, duke qënë se të tjerët mendojnë se ata nuk vlejnë. Vetëvlerësimi i individëve luhet në varësi të eksperiencave të përditshme. Një teori e propozuar nga Mark Leary (2000) është se ne jemi qenie sociale dhe dëshira për vetëvlerësim udhëhiqet nga nevojat primitive për t'u lidhur me të tjerë dhe për të fituar aprovimin e tyre. Në këtë mënyrë ndjenja jonë e vetëvlerësimit shërben si një "sociometër", një indikator sesi ne po sillemi në sytë e të tjerëve. Kërcënimi i refuzimit social ul vetëvlerësimin, i cili aktivizon nevojën për të fituar aprovim dhe pranim. Gjatë adoleshencës vetëvlerësimi ndikohet dhe formohet nga reagimet dhe përgjigjet që marrin nga prindërit e tyre, nga shoqëria ku ata bëjnë pjesë, të cilët i ndihmojnë të rrisin vetëvlerësimin kur ofrojnë kujdes të pakushtëzuar dhe i shërbejnë, pavarësisht nga sjellja që ata shfaqin.

Studime të ndryshme tregojnë që vetëvlerësimi korrelohet me imazhin trupor, sidomos gjatë adoleshencës. Shumë studiues kanë përcaktuar si faktorë shqetësimi për imazhin trupor: gjininë, peshën aktuale të trupit, pubertetin dhe moshën (Kastanki & Gullone, 1998). Ne të gjitha studimet që përfshijnë gjininë femrat kanë rezultuar të kenë më shumë shqetësime për imazhin trupor, duke u ndikuar së tepërmi nga modelet që shohin në revista, apo TV dhe shpeshherë duke përfunduar në bulimi apo anoreksi nervore. Nëqoftëse një fëmijë është mbi peshë, apo ndryshe obez, do të jetë me shumë mundësi një viktimë bullizmi nga bashkëmoshatarët e tij, ashtu siç rezulton edhe nga studime të ndryshme. Ky fakt, normalisht që ndikon te koncepti që ka fëmija për veten dhe si rrjedhojë duke ulur vetëvlerësimin.

### **Ndikimi i bullizmit në vetëvlerësim.**

Shkolla konsiderohet si një vend që siguron mirëqënien fizike dhe mendore të nxënësve. Fatkeqësisht nuk ndodh gjithmonë kështu, pasi shpeshherë nxënësit bien pre e fenomenit të bullizmit në shkollë.

Viktimat e bullizmit formojnë një numër të madh nxënësish, të cilët ndihen të lënë pas dore. Viktimat e bullizmit bien pre e ngacmimeve për një kohë relativisht të gjatë, për disa javë muaj, por fatkeqësisht edhe vite. Nuk është e nevojshme të kesh një imagjinatë shumë të zhvilluar për të kuptuar se çfarë mund të përjetojë një fëmijë që bie pre e bullizmit. Sa e vështirë është për këta fëmijë të jetojnë çdo ditë në ankth të vazhdueshëm, në pasiguri dhe me vetëvlerësim të ulët. Shpeshherë këta fëmijë nuk e përballojnë dot kaq shumë presion dhe duke mos e duruar dot këtë gjendje mendojnë se shpëtimi i tyre i vetëm është vetëvrasja.

Viktimat e bullizmit vuajnë shpesh nga vetëvlerësimi i ulët, e shohin veten në mënyrë negative dhe shpesh e shohin veten si dështakë dhe të papëlqyeshëm. (Sanders & Phye, 2004).

Sigurisht fakti që dhunohen në mënyrë të vazhdueshme arrin që të krijojë ndjenja të tilla, duke bërë që këta nxënës të ndihen më inferior në krahasim me të tjerët, të mos kenë dëshirë për të ardhur në shkollë apo për t'u përfshirë në aktivitete të shkollës, duke patur frikë se mos dështojnë në atë që do bëjnë, pasi vetëvlerësimi i tyre është i ulët.

Nga studimi na rezulton se rreth 68% e nxënësve kanë qënë të paktën njëherë viktimë bullizmi dhe nga këto nxënës 66% kanë raportuar se bullizmi në këtë rast ka ulur vetëvlerësimin e tyre, sepse ndjesitë që janë shkaktuar në këtë rast janë: trishtimi, boshllëku, të ndjerit i/e pavlerë, stresi. Duke shkaktuar ndjesi të tilla bullizmi bën që procesi i të mësuarit të shoqërohet me ankth të vazhdueshëm dhe të jetë dicka e mërzitshme për nxënës, që përjetojnë bullizëm.

Ndërveprimi social është mjaft i rëndësishëm dhe i jep formë vetëvlerësimit. Kur fëmija rritet shumë njerëz hyjnë në jetën e tij dhe ndikojnë negativisht ose pozitivisht në jetën e tij, këta njerëz janë edhe mësuesit dhe shokët/shoqet e klasës së tij.

### **Përfundime**

Qëllimi i këtij studimi ishte të tregohej nëqoftëse ekzistonte një marrëdhënie korrelacionale mes bullizmit dhe ndikimit të tij në vetëvlerësimin e ulët. Përfundimet e këtij studimi janë: Ekziston një marrëdhënie korrelacionale mes bullizmit dhe ndikimit që ka në uljen e vetëvlerësimit. Një përqindje e konsiderueshme nxënësisht (68%) kishin qënë të paktën njëherë viktimë bullizmi. Bullizmi shkakton ndjesi negative si: trishtimin, boshllëkun, stresin, të ndjerit i/e pavlerë. Duke qënë për një kohë të gjatë nën ndikimin e këtyre ndjesive edhe vetëvlerësimi relativisht bie.

### **Referencat:**

1. Adler. "Psikologjia individuale në shkollë dhe psikologjia e edukimit" (2005). Tiranë. Marrë më 27 Nëntor 2023)
2. Mann, M ;M , Hosman; C. M, Schaalma, H. P., & De Vries . Self-Esteem in a Broad-Spectrum Approach for Mental Health Promotion. (2004). Health Education Research. Marrë më 27 Nëntor 2023.
3. Roland, Erling. "School influences on bullying" (1998) .<https://core.ac.uk/download/pdf/108239.pdf>. Marrë më 27 Nëntor 2023.
4. Laftman Brolin.S ; Ostberg.V .School climate and exposure to bullying: a multilevel study . (2016) <https://ëëë.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09243453.2016.1253591>. Marrë më 28.11.2023
5. Olëeus, D. "Bullying at school – What we know and what we can do". (1991)
6. Boulton, M. J., & Smith, P. K. Bully/victim problems in middle school children: Stability, self-perceived competence, peer perceptions and peer acceptance. (1994) .British Journal of Developmental Psychology, 12, 315-329.



**SHKENCAT  
E  
APLIKUARA  
DHE  
EKONOMIKE**

**SEKSIONI 3**

