

Sabrije Tefiki, MA<sup>1</sup>

UDC: 364.62:159.942.5-057.875

**RAPORTI MES RREGULLIMIT EMOCIONAL, LOKUSIT TË  
KONTROLLIT DHE MIRËQENIES PSIKOLOGJIKE TE  
STUDENTËT**

**ОДНОСОТ ПОМЕЃУ ЕМОЦИОНАЛНАТА РЕГУЛАЦИЈА,  
ЛОКУСОТ НА КОНТРОЛА И ПСИХОЛОШКАТА  
БЛАГОСТОЈБА КАЈ СТУДЕНТИТЕ**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION,  
LOCUS OF CONTROL AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING  
OF STUDENTS**

**Abstract**

The thesis “The relationship between emotional regulation, locus of control and psychological well-being” has a quantitative approach. The purpose of research is to identify the correlation between emotional regulation, locus of control and psychological well-being in students. The study population consists of students from the two Universities of the city of Tetova. The sample includes 298 students, both male and female, with an average age of 21.89.

The measuring instruments that are used in this research are: Emotional Regulation and Control Scale (ERIK)- ( $\alpha = 0.85$ ), The Multidimensional Locus of Control IPC Scale ( $\alpha = 0.73$ ), and Ryff’s *Psychological Wellbeing (PWB) Scale* ( $\alpha = 0.68$ ).

The results showed that emotions affect students' thinking and memory, as well as a lack of emotional control. Most students have an

---

<sup>1</sup> Mr.Sc. Sabrije Tefiki, University of Tetovo, sabrije.tefiki@unite.edu.mk

internal locus of control and psychological well-being above the expected average. No statistical correlation was found between regulation and locus of internal control, but a weak correlation was found between academic success and psychological well-being. The results confirmed gender differences in emotional regulation. Gender differences were also found between academic success and psychological well-being, and statistically significant differences depending on the age and internal locus of students.

Given both the limitations and the ethical aspects of the study the recommendations are also in context not generalizing to the whole population.

## **Hyrje**

Aspekte individuale janë në përgjigje gjatë rregullimit dhe menaxhimit të emocioneve që të funksionojmë më mirë në shoqëri dhe në harmoni me rregullat shoqërore. Shumë hulumtime të kryera në këtë sferë japin forma të ndryshme strategjike për rregullimin e emocioneve dhe aspekteve tjera të jetës së përditshme dhe relacionit me mirëqenien subjektive të individëve (Nezlek & Kuppens, 2008; Brans dhe të tjerë., 2013; Voelkle dhe të tjerë., 2013; Cutuli, 2014; Kalokerinos dhe të tjerë., 2015; Koval dhe të tjerë., 2015; Ong dhe Zautra, 2015; Brockman dhe të tjerë., 2016; Richardson, 2017; Scheibe dhe të tjerë., 2018).

Literatura e studiuar mbi hulumtime relevante rajonale tregon se konceptet e rregullimit emocional, lokusit të kontrollit janë trajtuar në kontekste të ndryshme (Sinaj. E, 2016; Horvat. I., 2017). Që nga botimi i librit: “*Inteligjenca emocionale*” e Goleman (Daniel Goleman, 1995) është treguar një rritje e interesit të studimit të konceptit të emocioneve në kontekstin e rregullimit dhe përdorimit të strategjive të ndryshme të vetë-rregullimit, empatisë. Në afelën akademike shqipfolëse në tema diplome, masteri është trajtuar inteligjenca emocionale në kontekste të ndryshme (Smajli. K, 2018; Fili. E, 2021).

## **I. Korniza teorike e hulumtimit**

### **1.1 Rregullimi emocional**

Përgjatë shekullit të kaluar hulumtimet psikologjike të rregullimit emocional janë fokusuar në kontekstin e mekanizmave mbrojtës sipas Frojd (Freud, 1936-1946) në kontekstin e stresit dhe mënyrat e

tejkalimit të tij (Lazarus, 1966), atashimi (Bowlby, 1969) dhe koncepti i vetërregullimit (Mischel, 1996).

Rregullimi i emocioneve përfshin ndryshimet në reagimin emocional siç janë ritja, zvogëlimi ose mbajtja e emocioneve pozitive dhe negative (Aldao dhe të tjerë, 2010; Webb dhe të tjerë, 2012).

### 1.2 Lokusi i kontrollit

“Lokusi” i një personi, *lat*: (“vend” ose “vendndodhje”) mund të jetë i brendshëm ose besimi se dikush mund të kontrollojë jetën e vet ose i jashtëm përkatësisht një besim që jeta kontrollohet nga faktorë të jashtëm personi nuk mund të ndikojë, ose që shansi ose fati kontrollon jetën e tyre (Rotter, 1966).

Sipas teorisë së të mësuarit social nga Rotter, sjellja njerëzore ndikohet kryesisht nga mënyra se si njerëzit i pranojnë situatat dhe stimujt, por gjithashtu edhe në pritshmëritë e realizimit të veprimeve që do na plotësojnë nevojat. Rotter përqendron punën e tij në dy pritje të përgjithësuara- kontrolli i brendshëm dhe i jashtëm i përforcimit, që përshkruajnë se si njeriu percepton ngjarjet e jetës: si të varur nga vet sjellja e personit ose si nën kontrollin e të tjerëve të paparashikueshëm (Rotter, 1975).

Lokusi i kontrollit i referohet besimit të dikujt në aftësitë personale se sa mund ti kontrolloj ngjarjet e jetës (Strauser dhe të tjerë, 2002). Një definicion tjetër që vë theksin në atribuimet për ngjarjet në jetën e tyre njerëzit kujt i atribuojnë arsyet, konsiderohen të pavarura ose jo nga veprimet e vullnetshme personale të tyre (Phares, 1965).

### 1.3 Mirëqenia psikologjike

Mirëqenia psikologjike është hulumtuar shumë empirikisht dhe i është nënshtruar një vlerësimi të gjerë teorik (Wissing & Van Eeden, 1998). Aktualisht nuk ka një kuptim të vetëm konceptual konsensual të mirëqenies psikologjike.

Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) tenton të përkufizojë termin “Cilësia e jetës”, duke e përkufizuar atë si perceptimi që një individ ka në lidhje me vendin e tij në ekzistencën e vet, në kontekstin e kulturës dhe vlerës së tij, sistemin në të cilin ata jetojnë dhe në lidhje me objektivat e tij, pritjet, normat, shqetësimet, etj. Është një koncept i gjerë i cili ndikohet nga çështje dhe mënyra komplekse sesa vetëm nga shëndeti fizik i vet individit, gjendja psikologjike, niveli i pavarësisë,

marrëdhëniet shoqërore me mjedisin “(Organizata Botërore e Shëndetësisë [OBSh], 2005).

Dy aspektet që përfshihen në mirëqenien psikologjike përfshijnë një bashkim të gjendjes emocionale pozitive si lumturia dhe aspekti tjetër përfshin funksionimin optimal efektiv të individit në jetën e tij dhe aspektin social (Deci & Ryan, 2008).

## **II. KORNIZA METODOLOGJIKE**

### **2.1 Problemi i hulumtimit**

A ka lidhshmëri mes rregullimit emocional, lokusit të kontrollit dhe mirëqenies psikologjike te studentët?

Nga problemi kryesor kemi përcaktuar në formë më të detajuar pyetjet kërkimore si vijon:

P.1 Në çfarë mase rregullimi emocional, lokusi i kontrollit, mirëqenia psikologjike shfaqen te studentët?

P.2 Si janë të ndërlidhura variablat: rregullimi emocional, lokusi i kontrollit dhe mirëqenia psikologjike te studentët?

### **2.2 Qëllimi i hulumtimit**

Qëllimi i hulumtimit është në radhë të parë deskriptiv me qëllim që të përshkruajë shpërndarjen e variablave rregullimit emocional, lokusit të kontrollit dhe mirëqenies psikologjike dhe vlerat mesatare të tyre. Qëllimi kryesor i tezës është prediktiv me qëllim që përmes të dhënave të shihet se si qëndrojnë në raport me njëra tjetrën variablat e studimit të shihet se sa është vlera prediktore e tyre.

### **2.3 Detyrat e hulumtimit**

Detyrat e hulumtimit me qasje sasiose janë në radhë të parë të formojmë një pasqyrë të qartë për prezencën dhe raportin që kanë variablat e rregullimit emocional, lokusit të kontrollit dhe mirëqenies psikologjike dhe me plotësimin e tyre të hapen shtigje të reja kërkimi dhe perspektiva të reja ndërhyrjeje.

Detyra e hulumtimit janë konkretizuar si më poshtë:

- Të hedhë dritë mbi konceptet e rregullimit emocional, lokusit të kontrollit dhe mirëqenies psikologjike, duke nxjerrë dhe sigurojë të dhëna me të cilat do mund të hapet rrugë për kërkime të reja dhe dizajne eksperimentale mbi tre variablat hulumtuese.

- Të kemi një pasqyrë reale me të dhëna mbi të cilat do mund të planifikojmë dizajne të reja të hulumtimeve duke përfshirë edhe variabla të tjera.

### 2.3 Hipotezat e hulumtimit

H.1 Studentët shfaqin prezencë të variablave mbi mesataret e pritura.

H.1.1 Studentët në testin e vlerësimit të rregullimit emocional; ERIK pritet që të kenë rregullim emocional dhe kontroll më të ulët se mesatarja e pritur.

H.1.2 Studentët kanë lokus më të lartë të kontrollit të brendshëm se sa lokus të kontrollit të jashtëm.

H.1.3 Studentët kanë mesatare të mirëqenies psikologjike më të lartë se mesatarja e pritur.

H.2 Ekziston ndërlidhje mes rregullimit emocional, lokusit të kontrollit dhe mirëqenies psikologjike të studentët.

H.2.1 Ekziston ndërlidhje mes rregullimit emocional dhe lokusit të kontrollit të studentët. Studentët me rregullim emocional të ulët kanë lokus të brendshëm të kontrollit të ulët.

H.2.2 Ekziston ndërlidhje mes rregullimit emocional dhe mirëqenies psikologjike të studentët. Studentët me rregullim emocional të ulët kanë edhe mirëqenie të ulët.

H.2.3 Ekziston ndërlidhje mes lokusit të kontrollit dhe mirëqenies psikologjike të studentët. Studentët me lokus të kontrollit të brendshëm të lartë kanë mirëqenie psikologjike më të lartë.

### 2.4 Variablat e hulumtimit

**Përcaktimi teorik për rregullimin emocional:** Aftësia për të rregulluar emocionet përfshin modulimin e përvojës emocionale për të arritur gjendje afektive të dëshiruara dhe rezultate adaptive. Kjo aftësi është thelbësore për inteligjencën emocionale (Gross & John, 2002; Salovey & Mayer, 1990; Salovey, Mayer, & Caruso, 2002). Sipas Mayer dhe Salovey (1997).

**Përcaktimi operacional për rregullimin emocional:** Rregullimi emocional përcaktohet si mesatare e arritur me shkallën e rregullimit emocional dhe kontrollit- ERIK (Skala emocionale regulacione të kontrollit (ERIK); Takšić, 1998; Takšić, 2000). Vlerat e larta janë tregues për Rregullim emocional të ulët.

**Përcaktimi teorik për lokusin e kontrollit:** Lokusi i kontrollit është besimi nëse rezultatet e veprimeve tona varen nga ajo që bëjmë vetë - orientimi i kontrollit të brendshëm ose nga ngjarjet jashtë kontrollit tonë personal - orientimi i kontrollit të jashtëm (Zimbardo, 1985).

**Përcaktimi operacional për lokusin e kontrollit:** Lokusi i kontrollit si variabël e përgjithshme e matur sipas shkallës multidimensionale të Levenson- (Levenson, H. 1973; Levenson, H. 1981) e përbërë nga tre faktorë. lokus i brendshëm, të tjerët e fuqishëm, shanset.

**Përcaktimi teorik për mirëqenien psikologjike:** Mirëqenia psikologjike i referohet niveleve personale dhe ndërpersonale të funksionimit pozitiv që përfshin raportin me të tjerët dhe qëndrimet për veten duke u përfshirë ndjenja e zotërimit dhe rritjen personale (Burns R, 2016).

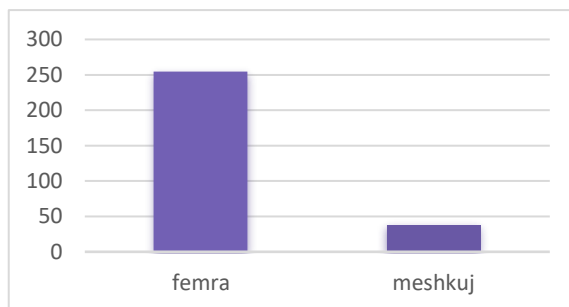
**Përcaktimi operacional për mirëqenien psikologjike:** Mirëqenia psikologjike, është matur me shkallën e mirëqenies psikologjike të autorit Karol Ryf. (Psychological well-being- Carol D. Ryff, C. D 1995). Vlerësimi i shkallës konsiston në përlllogaritjen e secilës subshkallë të mirëqenies psikologjike, (autonomisë, mjeshtërisë mjedisore, rritja personale, lidhjet pozitive, qëllimi në jetë, vetë-pranimi). Rezultatet më të larta nënkuptojnë nivele më të larta të mirëqenies psikologjike.

## 2.5 Popullata dhe kampioni i hulumtimit

Popullata e studimit përfshin studentët e ciklit të parë të dy universiteteve të qytetit të Tetovës: Universitetin e Tetovës dhe Universitetin e Evropës Juglindore.

Mostra e studimit përfshin 292 student nga dy Universitetet. Prej tyre 244 (83.6%) nga Universiteti i Tetovës dhe 48 (16.4%) nga Universiteti i Evropës Jug-Lindore. Përzgjedhja e mostrës nuk është bërë me përzgjedhje të rastësishme dhe pjesëmarrësit në bazë vullnetare kanë plotësuar pyetësorët.

**Grafiku 2.**  
Shpërndarja e mostrës sipas gjinisë



### III. Rezultatet e hulumtimit

#### 3.1 Rezultate nga analiza deskriptive

**Tabela 1.** Të dhënat deskriptive për rregullimin emocional dhe sub-faktorët e variablës

	Min	Max	M	DS
<b>Rregullimi emocional</b>	31	99	66.50	11.86
Ndikimi i emocioneve mbi të menduarit	10	40	26.72	6.24
Ndikimi i emocioneve mbi të mbajturit mend	8	30	21.64	4.168
Kontrolli i reagimeve emocionale	6	30	18.14	4.209

Vlera mesatare e pritur e variablës rregullimi emocional është 50<sup>2</sup>. Rezultatet e përfituara për variablën rregullimi emocional janë: min= 31, max= 99, M= 66.50, DS= 11.86. Vlerat më të mëdha nënkuptojnë ndikim më të lartë të emocioneve mbi të menduarit dhe të mbajturit mend, dhe kontroll emocional më të ulët. Studentët kanë në test vlera mesatare që janë mbi vlerën mesatare të pritur. Nënhipoteza e parë se H.1.1 Studentët në testin e vlerësimit të rregullimit emocional; ERIK pritet që të kenë rregullim emocional dhe kontroll më të ulët se mesatarja e pritur, pranohet.

Të dhënat deskriptive për lokusin e kontrollit të studentët dhe për secilin sub-faktor janë paraqitur si më poshtë:

**Tabela 2.** Të dhënat deskriptive për variablën Lokusi i kontrollit

	Min	Max	M	DS
<b>Lokus i brendshëm</b>	17	48	36.42	5.885
<b>Të tjerët e fuqishëm</b>	0	48	20.16	9.152
<b>Shanset (fati)</b>	1	46	27.39	8.813

Vlera mesatare e pritur për secilin sub-faktor të lokusit të kontrollit është 24. Të dhënat deskriptive për variablën lokusi i kontrollit na jep këto të dhëna. Për lokusin e kontrollit të brendshëm rezultatet e përfituara janë (min= 17; max= 48; M= 36.42, DS= 5.88). Për faktorin të tjerë të fuqishëm (min= 0, max= 48, M= 20.16, DS= 9.14). Vlerat e përfituara për sub-faktorin shanset (min=1, max= 46, M= 27.39, DS= 8.81).

<sup>2</sup> Vlera mesatare e pritur e variablës rregullimi emocional e fituar përmes numrit total të ajteve dhe vlerës më të madhe që mund të arrihet në test, duke e pjestuar me dy është përfituar 50, i njëjti princip i kalkulimit të vlerës mesatare të pritur vlen edhe për secilin indikator.

Nënhipoteza e dytë H.1.2 Studentët kanë lokus më të lartë të kontrollit të brendshëm se sa lokus të kontrollit të jashtëm, pranohet.

Të dhëna deskriptive për shkallën e përgjithshme të mirëqenies psikologjike në paraqitje tabelare si më poshtë japin këto të dhëna:

**Tabela 3.** Të dhënat deskriptive për variablën mirëqenia psikologjike

	Min	Max	M	DS
<b>Mirëqenia psikologjike</b>	61	121	92.94	11.84

Mesatarja e pritur për mirëqenien psikologjike është 63, vlera minimale që mund të arrihet në test është 18, vlera maksimale 126.

Mesatarja e fituar nga mostra është  $M = 92.94$ , kjo vlerë është mbi mesataren e pritur  $M = 63$  nga kjo mund të konstatojmë që studentët kanë mirëqenia psikologjike mbi vlerën mesatare të pritur. Nënhipoteza H.1.3 Studentët kanë mesatare të mirëqenies psikologjike më të lartë se mesatarja e pritur, pranohet.

### 3.2 Rezultate nga analiza korrelative

**Tabela 4.** Koeficienti i korrelacionit mes rregullimit emocional dhe lokusit të kontrollit

	Lokus i brendshëm	Të tjerët e fuqishëm	Shanset (fati)
<b>Rregullimi emocional</b>	$r = 0.097$ ; $p > 0.05$	$r = 0.305$ ; $p < 0.01$	$r = 0.406$ ; $p < 0.01$

Analiza korrelative e koeficientit të Spearman për vlerësimin e rregullimit emocional si njëfaktorial konstaton që nuk ka lidhje të rëndësishme me lokusin e brendshëm të kontrollit ( $r = 0.097$ ,  $p > 0.05$ ). Hipoteza që pohon se H.2.1 Ekziston ndërlidhje mes rregullimit emocional dhe lokusit të kontrollit të studentët. Studentët me rregullim emocional të ulët kanë lokus të brendshëm të ulët, refuzohet.



**Tabela 5.** Korrelacioni i Spearman mes rregullimit emocional dhe mirëqenies psikologjike

	<b>Mirëqenia Psikologjike</b>
<b>Rregullimi emocional</b>	$r = -0.318; p < 0.01$

Sipas koeficientit të Spearman mes rregullimit emocional të ulët dhe mirëqenies psikologjike ka korrelacion negativ të dobët dhe të rëndësishëm statistikisht.

Hipoteza jonë se H.2.2 Ekziston ndërlidhje mes rregullimit emocional dhe mirëqenies psikologjike te studentët. Studentët me rregullim emocional të dobët kanë edhe mirëqenie të ulët pranohet.

**Tabela 6.** Korrelacionet mes sub-faktorëve të lokusit të kontrollit dhe mirëqenies psikologjike

<b>Mirëqenia psikologjike</b>	
<b>Lokus i brendshëm</b>	$r = 0.138; p < 0.05$
<b>Të tjerët e fuqishëm</b>	$r = 0.287; p < 0.01$
<b>Shanset</b>	$r = -0.313; p < 0.01$

Mes lokusit të brendshëm dhe shkallën e përgjithshme të mirëqenies psikologjike ka korrelacion shumë të dobët ( $r = 0.138; p < 0.01$ ). Vlerat e lokusit të brendshëm reflektojnë shumë pak në vlerat e mirëqenies psikologjike të studentëve.

Korrelacion i dobët dhe i rëndësishëm statistikisht gjendet edhe mes sub-faktorit të tjerët e fuqishëm dhe mirëqenies psikologjike përkatësisht ( $r = 0.287; p < 0.01$ ).

Sa i përket sub-shkallës fatet kemi korrelacion të dobët, negativ dhe të rëndësishëm statistikisht ( $r = -0.31; p < 0.01$ ). Me rritjen e lokusit shanset, përkatësisht nëse subjekti supozon se jeta dhe ngjarjet në jetën e tij përcaktohen nga fati ulet mirëqenia psikologjike.

Hipoteza H.2.3 Ekziston ndërlidhje mes lokusit të kontrollit dhe mirëqenies psikologjike të studentët. Studentët me lokus të kontrollit të brendshëm të lartë kanë mirëqenie më të lartë, refuzohet.

## IV. Diskutimet e rezultateve

### 4.1 Diskutim mbi rregullimin emocional të studentëve

Rregullimi emocional si variabël kryesore e matur përmes pyetësorit të rregullimit emocional dhe kontrollit, jep vlera se sa emocionet reflektojnë mbi procese kognitive si të menduarit, kujtesën, dhe sjelljen e studentëve.

Studentët kanë përfituar vlerë mesatare  $M= 66.50$  në variablën rregullimi emocional si njëfaktorial (vlera e përgjithshme e të tre faktorëve) dhe devijim standard  $DS= 11.86$ . Kjo mesatare e fituar në test nga studentët është mbi mesataren e pritur  $M= 50$ . Kjo nënkupton që në masë të lartë emocionet e studentëve reflektojnë në mendimet, në kujtesën e tyre, gjithashtu edhe kontroll të reagimeve emocionale më të ulët se sa që pritet.

Rezultatet tona gjejnë mbështetje edhe nga hulumtime tjera paraprake të realizuara. Studime të shumta kanë raportuar që proceset njohëse të njeriut ndikohen nga emocionet, duke përfshirë vëmendjen (Vuilleumier, 2005), të mësuarit dhe kujtesën (Phelps, 2004; Um dhe të tjerë., 2012).

Stimujt emocional duket se konsumojnë më shumë burime të vëmendjes sesa stimujt jo emocionalë (Schupp dhe të tjerë., 2007). Një studim me të rritur të rinj ka zbuluar se pjesëmarrësit i kushtonin vëmendje më të madhe emocioneve negative dhe i kujtonin ato më shpesh sesa informacionet pozitive (paragjykimi i negativitetit; Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, & Vohs, 2001).

### 4.2 Lokusi i kontrollit të studentët

Sipas Rotter, mbajtja e kontrollit individual mbi jetën tonë përshkruhet si lokus i brendshëm i kontrollit, ndërsa nëse besimet e një individi janë që jeta e tij varet nga rastësia, fati, dhe njerëzit e fuqishëm shpjegohet si lokus i jashtëm i kontrollit (Rotter, 1966).

Nga të dhënat e përfituara nga Shkalla shumëdimensionale e lokusit të kontrollit të Rotter tek studentët në lokusin e brendshëm kemi mesatare  $M= 36.42$  që nënkupton që studentët kanë lokus të kontrollit të brendshëm mbi mesataren e pritur. Sipas Roter njerëzit me lokus kontrolli të brendshëm besojnë se kanë kontroll mbi ngjarjet, pozitive dhe negative, dhe rezultatet e veprimeve të tyre ia atribuojnë aftësisë ose mosaftësisë të tyre (Rotter, 1966).

### 4.3 Mirëqenia psikologjike te studentët

Hipoteza e parashtruar që studentët pritet që të kenë mirëqenie më të lartë se mesatarja e pritur, nga rezultatet e përfituara  $M= 92.94$ , duke e krahasuar me vlerën mesatare që pritet  $M= 63$ , është tregues që studentët kanë mirëqenie psikologjike të lartë.

Vlera mesatare e pritur për secilin sub-faktor të mirëqenies psikologjike është 10.5, secila mesatare e fituar e sub-faktorëve të mirëqenies është mbi mesataren e pritur teorike.

### 4.4 Diskutime nga analiza korrelative

Analiza korrelative e koeficientit të Spearman për vlerësimin e rregullimit emocional si njëfaktorial konstaton që nuk ka lidhje të rëndësishme me lokusin e brendshëm të kontrollit ( $r= 0.097$ ,  $p>0.05$ ).

Mes rregullimit emocional dhe të tjerët e fuqishëm ka korrelacion të dobët signifikant ( $r= 0.30$ ;  $p< 0.001$ ), dhe mes rregullimit emocional dhe shanseve ka gjithashtu korrelacion të dobët dhe të rëndësishëm statistikor ( $r= 0.406$ ;  $p< 0.001$ ).

Vlerësimi i rregullimit emocional të përgjithshëm, përkatësisht ndikimi i lartë i emocioneve mbi të menduarit dhe kujtesën edhe një kontroll i ulët i reagimeve emocionale të studentëve janë të ndërlidhur dobët me lokusin e jashtëm përkatësisht, të tjerët e fuqishëm dhe fatin dhe jo me lokusin e brendshëm.

Sipas rezultateve korrelative mes faktorit Ndikimi i emocioneve dhe disponimit mbi të menduarit dhe lokusit të brendshëm nuk është gjetur lidhshmëri  $p> 0.05$  me lokusin e brendshëm. Mes këtij faktori është gjetur një lidhje e dobët statistkisht e rëndësishme me sub-faktorin të tjerët e fuqishëm ( $r= 0.30$ ;  $p< 0.001$ ), dhe sub-faktorit Shanset ( $r = 0.380$ ;  $p < 0.001$ ).

Mes sub-faktorit të dytë të rregullimit emocional, ndikimit të emocioneve mbi kujtesën dhe lokusit të brendshëm ka një lidhshmëri shumë të dobët ( $r=0.15$ ;  $p< 0.01$ ), edhe me sub-faktorin të tjerët e fuqishëm ka korrelacion shumë të dobët ( $r =0.13$ ;  $p< 0.05$ ) dhe sub-faktorit Shanset (Fati) ka korrelacion të dobët signifikant ( $r = 0.27$ ;  $p< 0.01$  ). Ndikimi i emocioneve mbi kujtesën në nivel të dobët ka lidhshmëri me besimin e njerëzve se ndodhitë dhe ngjarjet në jetën e tyre përcaktohen nga fati.

Mes faktorit të tretë kontrollit emocional dhe lokusit të brendshëm nuk është gjetur korrelacion, kurse me sub-faktorin të tjerët e fuqishëm ka korrelacion të dobët ( $r =0.29$ ;  $p< 0.01$ ) dhe sub-faktorit shanset (Fati) ka korrelacion gjithashtu të dobët ( $r = 0.31$ ;  $p< 0.01$ ). Vlerat e larta të kontrollit emocional që nënkuptojmë se studentët me kontroll të

dobët emocional kanë edhe më shumë pikë në dy sub-faktorët e lokusit të jashtëm, përkatësisht në besimin se ngjarjet dhe ndodhitë në jetët e tyre përcaktohen nga të tjerët dhe nga fati i tyre.

Nga këto rezultate mund të konstatojmë se në masë të ulët rregullimi emocional i ulët ndërlidhet me lokusin e jashtëm përkatësisht me besimin se ngjarjet në jetët tona ndodhin si pasojë e asaj që vendoset nga të tjerët dhe nga fati ynë, dhe rregullimi i dobët emocional nuk ndërlidhet me lokusin e brendshëm përkatësisht besimin se ne vet jemi përgjegjës për jetët tona.

## V. Conclusion

Quantitative empirical research “The relationship between emotional regulation, locus of control and psychological well-being”, initially aims description of the presence of variables in the study sample, the main purpose of research is to identify whether there is a correlation between emotional regulation, locus of control and psychological well-being in students. The study population consists of students from the two Universities in Tetovo. The sample includes 298 students of both sexes with an average age of 21.89 years. The study sample by gender includes 254 females respectively 87% of the total sample and 38 males respectively 13% of the total sample. In the sample 76 students in the first year of studies, 60 in the second year, 45 in the third year, 83 in the fourth year, 22 in the fifth year of studies and only 6 in the sixth year.

Through the survey method students completed the questionnaires: Emotion Regulation Measurement Scale (ERIK) ( $\alpha = 0.85$ ), Levenson Multidimensional Control Locale Scale ( $\alpha = 0.73$ ), and Ryff Scale for Psychological Well-Being ( $\alpha = 0.68$ ).

Descriptive results reported that emotions affect students' thinking and memory above the expected average, as well as controlling emotional reactions higher than expected. In terms of locus of control, the results reported that the largest number of students have internal locus of control, and much higher mean values in the psychological well-being variable and each of its sub-factors.

Correlational analyzes found weak correlations of the impact of emotions on thinking and memory with the external locus respectively with other powerful sub-scales and odds.

No statistical correlation was found between regulation and internal control locus. Weak and negative correlations with well-being sub-factors were found between poorly regulated sub-factors.

No statistical correlation was found between internal locus and psychological well-being, whereas between the other strong sub-factor and psychological well-being no statistically weak correlation was found ( $r = 0.287$ ;  $p < 0.01$ ). In the sub-scale fates we have weak, negative and statistically significant correlation with psychological well-being ( $r = -0.31$ ;  $p < 0.01$ ). With the increase of the locus the chances, respectively if the subject assumes that life and events in his life are determined by fate the psychological well-being decreases.

### **Recensentë:**

Prof. Dr. Qufli Osmani

Prof. Dr. Musa Musai

### **Literatura**

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, **30**, 217-237.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, **5**, 323-373.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*. Basic Books, New York.

Brans K., Koval P., Verduyn P., Lim Y. L., Kuppens P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion* **13** 926–939. 10.1037/a0032400

Brockman R., Ciarrochi J., Parker P., Kashdan T. (2016). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cogn. Behav. Ther.* **46** 91–113. 10.1080/16506073.2016.1218926

Burns R. (2016) Psychosocial Well-being. In: Pachana N. (eds) *Encyclopedia of Geropsychology*. Springer, Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-287-080-3\\_251-1](https://doi.org/10.1007/978-981-287-080-3_251-1).

Cutuli D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Front. Syst. Neurosci.* **8**:175. 10.3389/fnsys.2014.00175

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian*

*Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>

Fili, E. (2021). *Inteligjenca emocionale dhe korrelazioni me stilet e prindërimit*. Në përmbushje të detyrimeve të programit të doktoratës. Universiteti Europjan i Tiranës.

Freud, A. (1936/1946). *The ego and the mechanisms of defense*. New York: International Universities Press.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books, Inc.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291

Horvat, I. (2017). *Emocionalne vještine, kompetentnosti, regulacija i kontrola emocija studenata studija sestinstva* (Undergraduate thesis). Retrieved from <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:122:216321>

Kalokerinos E. K., Greenaway K. H., Denson T. F. (2015). Reappraisal but not suppression downregulates the experience of positive and negative emotion. *Emotion* 15 271–275. 10.1037/emo 0000025

Koval P., Butler E. A., Hollenstein T., Lanteigne D., Kuppens P. (2015). Emotion regulation and the temporal dynamics of emotions: effects of cognitive reappraisal and expressive suppression on emotional inertia. *Cogn. Emot.* 29 831–851. 10.1080/02699931.2014.948388

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York, NY: McGraw-Hill.

Levenson, H. (1973). Multidimensional locus of control in psychiatric patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41(3), 397–404. <https://doi.org/10.1037/h0035357>

Levenson, H. (1981). Differentiating among internality, powerful others, and chance. In H. M. Lefcourt (Ed.), *Research with the locus of control construct* (Vol. 1, pp. 15-63). New York: Academic Press.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 3–31). New York: Basic Books.

Mischel, W. (1996). From good intentions to willpower. In Gollwitzer, P. M., Bargh, J. A. (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 197–218). New York, NY: Guilford Press.

Nezlek J. B., Kuppens P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *J. Pers.* 76 561–580. 10.1111/j.1467-6494.2008.00496.x

Ong A. D., Zautra A. J. (2015). “Intraindividual variability in mood and mood regulation in adulthood,” in *Handbook of Intraindividual*

Variability Across the Life Span, eds Diehl M., Hooker K., Sliwinski M. J. (New York, NY: Routledge; ), 198–216. [Google Scholar]

Phares, E. J. (1965). Internal-external control as a determinant of amount of social influence exerted. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2(5), 642–647. <https://doi.org/10.1037/h0022710>

Phelps E. A. (2004). Human emotion and memory: interactions of the amygdala and hippocampal complex. *Curr. Opin. Neurobiol.* 14 198–202. [10.1016/j.conb.2004.03.015](https://doi.org/10.1016/j.conb.2004.03.015)

Richardson C. M. E. (2017). Emotion regulation in the context of daily stress: impact on daily affect. *Pers. Individ. Differ.* 112 150–156. [10.1016/j.paid.2017.02.058](https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.058)

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>

Rotter, J.B. (1975). Some Problems and Misconceptions to the Construct of Internal Versus External Control of Reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43 (1), 56-67

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211

Salovey, P., Mayer, J. D., & Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 159–171). New York: Oxford University Press.

Scheibe S., Yeung D. Y., Doerwald F. (2018). Age-Related differences in levels and dynamics of workplace affect. *Psychol. Aging* 34 106–126. [10.1037/pag0000305](https://doi.org/10.1037/pag0000305)

Schupp, H. T., Stockburger, J., Codispoti, M., Junghöfer, M., Weike, A. I., & Hamm, A. O. (2007). Selective visual attention to emotion. *The Journal of Neuroscience*, 27(5), 1082–1089. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3223-06.2007>

Sinaj. E., (2016). *Modelet e besimit tek shëndeti, tiparet e personalitetit, lokusi i kontrollit si faktor shpjegues të sjelljeve shëndetësore tek studentët dhe mësuesit në Shqipëri*. Në përmbushje të detyrimeve

për doktoraturë në programin e studimit (psikologji). Universiteti evropjan i Tiranës.

Smajli, K. (2016). *Inteligjenca emocionale dhe arritjet akademike të nxënësve në klasën iv dhe v në komunën e Vushtrrisë*, Temë diplome. *Universiteti i Mitrovicës Isa Boletini*.

Strauser, D. R., Ketz, K., & Keim, J. (2002). The relationship between self-efficacy, locus of control and work personality. *Journal of Rehabilitation*, 68(1), 20-26.

Takšić, V. (1998). Validacija konstrukta emocionalne inteligencije. Validation of the Emotional Intelligence Construct. Unpublished doctoral dissertation, University of Zagreb, Croatia

Takšić, V. (2000) Convergent and divergent validity of the Emotional Skills and Competence Questionnaire. Paper presented at the XII Days of Psychology, Zadar, Croatia.

Um E., Plass J. L., Hayward E. O., Homer B. D. (2012). Emotional design in multimedia learning. *J. Educ. Psychol.* 104 485–498. 10.1037/a0026609

Voelkle M. C., Ebner N. C., Lindenberger U., Riediger M. (2013). Here we go again: anticipatory and reactive mood responses to recurring unpleasant situations throughout adulthood. *Emotion* 13 424–433. 10.1037/a0031351

Vuilleumier P. (2005). How brains beware: neural mechanisms of emotional attention. *Trends Cogn. Sci.* 9 585–594. 10.1016/j.tics.2005.10.011

Webb, T. L., Miles, E., and Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychol. Bull.* 138, 775–808. doi: 10.1037/a0027600

Wissing, M.P. & Van Eeden, C. (1 997). Facing the challenge to explicate mental health salutogenically: sense of coherence and psychological well-being. Paper: 55th Annual Convention of the International Council of Psychology, Graz, Austria, 1 4th - 1 8th July.

World Health Organization. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. ((1997 WHOQOL: measuring quality . of life. World Health Organization <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63482>

Zimbardo, Ph (1985) Role of locus of control in developing human behavior, *Psychological Review*, 2(1): 275.