

Elona Mustafaraj, PhD (c)¹

UDC: 316.624-053.6:316.362.3

**NXITJA E REZISTENCËS: NDIKIMI I MBËSHTETJES SË FAMILJES NË
PËRBALLJEN ME SJELLJEN AGRESIVE TEK ADOLESHENTËT E MOSHËS
10-14 VJEÇ**

**ПОТТИКНУВАЊЕ НА ОТПОРНОСТА: ВЛИЈАНИЕТО НА СЕМЕЈНАТА
ПОДДРШКА ВО СПРАВУВАЊЕТО СО АГРЕСИВНОТО ОДНЕСУВАЊЕ
КАЈ АДОЛЕСЦЕНТИТЕ НА ВОЗРАСТ ОД 10 ДО 14 ГОДИНИ**

**FOSTERING RESILIENCE: THE IMPACT OF FAMILY SUPPORT IN
COPING WITH AGGRESSIVE BEHAVIOR AMONG ADOLESCENTS AGED
10-14**

Abstract

Family plays a crucial role in fostering resilience in early adolescents, particularly in helping them cope with aggressive behavior. Research shows that adolescents who experience positive family dynamics are less likely to exhibit aggressive behavior compared to those from dysfunctional family environments (Smith & Jones, 2020). Given that adolescence is a critical stage of development, the emotional and psychological support provided by family members significantly influences how young individuals manage conflict, stress, and peer pressure. Studies show that adolescents who receive consistent emotional warmth and open communication from their families are more likely to use positive coping strategies when faced with stressors (Brown et al., 2018). The presence of supportive parental figures who model healthy coping mechanisms can increase resilience, improve emotional regulation, and reduce aggression (Johnson & Lee, 2019). In contrast, adolescents from environments marked by neglect or conflict are at higher risk for developing aggressive behavior. This abstract emphasizes the importance of family interventions and the cultivation of secure family bonds in promoting

¹ Email: l_mustafaraj@yahoo.com

emotional regulation and reducing aggressive behavior in early adolescents, thus contributing to healthier psychosocial development.

Keywords: *resilience, family, early adolescence, aggressive behavior*

Hyrje

Adoleshenca e hershme, e cila zakonisht përfshin moshat nga 10 deri në 14 vjeç, përfaqëson një fazë kritike në zhvillimin psikosocial të fëmijëve. Kjo periudhë karakterizohet nga ndryshime të thella emocionale, eksplorim i identitetit dhe ndjeshmëri e shtuar ndaj presioneve shoqërore. Ndryshime të tilla zhvillimore mund të çojnë gjithashtu në vështirësi të sjelljes, përfshirë edhe shfaqjen e tendencave agresive. Megjithatë agresiviteti në këtë fazë mund të ndikohet nga marrëdhëniet me bashkëmoshatarët, mjedisi shkollor dhe temperamentit individual, familja mbetet një nga sistemet më të fuqishme që formëson mënyrën se si adoleshentët përballen me stresin emocional dhe sjellor.

Reziliencia është aftësia për të përballuar dhe menaxhuar stresin dhe vështirësitë pa rrezikuar mirëqenien psikologjike. Në kontekstin e adoleshencës, individët me nivele të larta të reziliencës janë më të aftë të menaxhojnë emocionet dhe të përdorin strategji përballjeje të shëndetshme, duke reduktuar mundësinë e shfaqjes së sjelljeve agresive. Ata kanë aftësinë të rregullojnë emocionet e tyre, të kërkojnë mbështetje sociale dhe të zhvillojnë aftësi për zgjidhjen e konflikteve pa përdorur dhunë ose agresion.

Nga ana tjetër, adoleshentët me nivele të ulëta të reziliencës shpesh kanë vështirësi në menaxhimin e emocioneve dhe përballimin e stresit, çka i bën më të predispozuar ndaj reagimeve impulsive dhe sjelljeve agresive. Agresiviteti, në këto raste, mund të shërbejë si një mekanizëm për përballimin e pasigurisë, frustrimit ose ndjenjës së pafuqisë ndaj situatave të vështira. Hulumtimet sugjerojnë se ndërhyrjet që forcojnë reziliencën - përmes mbështetjes familjare, trajnimeve për menaxhimin emocional dhe zhvillimit të aftësive sociale - mund të ndihmojnë në uljen e sjelljeve agresive dhe në përmirësimin e adaptimit emocional te adoleshentët.

Sjellja agresive - qoftë ajo verbale, fizike apo në formë të ndërmjetësuar përmes marrëdhënieve (si përjashtimi apo thashethemet) - shpesh është tregues i vështirësive të thella në rregullimin e emocioneve apo në aftësitë për zgjidhjen e problemeve. Familjet që ofrojnë mbështetje emocionale të qëndrueshme, siguri emocionale dhe modelim të shëndetshëm të sjelljes, mund të ndihmojnë adoleshentët të menaxhojnë në mënyrë konstruktive frustrimin dhe konfliktet. Në të kundërt, dinamikat familjare disfunktionale mund të përkeqësojnë problemet e sjelljes, duke përforcuar strategji joefektive përballjeje (Underwood & Ehrenreich, 2014).

1. Të kuptuarit e agresivitetit në adoleshencën e hershme

Agresiviteti gjatë adoleshencës mund të shfaqet në forma të ndryshme: agresivitet fizik (p.sh., goditje, shtyrje), agresivitet verbal (p.sh., bërtitje, fyerje), ose agresivitet relacional (p.sh., përjashtim nga grupi, përhapje thashethemesh). Ndërsa disa forma të sjelljes agresive mund të konsiderohen normale - si një shprehje e sfidave zhvillimore apo testimi të kufijve - agresiviteti i vazhdueshëm ose i ashpër mund të sinjalizojë shqetësime më të thella emocionale ose nevoja psikosociale të pambuluara (Underwood & Ehrenreich, 2014).

Faktorët kryesorë që kontribuojnë në shfaqjen e agresivitetit përfshijnë vështirësi në rregullimin emocional, ekspozimin ndaj traumës, dobësi neurologjike dhe mungesën e strategjive prosociale për përballimin e stresit. Është me rëndësi të theksohet se shumë prej këtyre faktorëve formësohen brenda sistemit familjar (Compas et al., 2017).

2. Teoritë e reziliencës dhe agresivitetit: Një perspektivë shpjeguese

Për të kuptuar marrëdhënien midis reziliencës dhe agresivitetit, është e rëndësishme të shqyrtohen teoritë psikologjike që shpjegojnë se si individët reagojnë ndaj stresit dhe vështirësive emocionale, dhe se si këto përgjigje mund të ndikojnë në sjelljet e tyre, përfshirë agresivitetin.

Reziliencia, që nënkupton aftësinë për të përballuar vështirësitë dhe për të rikuperuar pas traumave, është një mekanizëm mbrojtës që ndihmon individët të menaxhojnë stresin dhe t'i përgjigjen situatave të vështira në mënyrë të shëndetshme. Adoleshentët që zhvillojnë nivele të larta të reziliencës kanë më shumë mundësi të përdorin strategji efektive për përballje dhe të shmangin sjelljet agresive, si dhuna fizike apo verbale. Ata janë më të aftë të rregullojnë emocionet e tyre dhe të kërkojnë mbështetje në situata sfiduese.

Në kontrast, agresiviteti, si një reagim ndaj ndjenjave të pasigurisë, frustrimit ose stresit, mund të shfaqet kur adoleshentët nuk kanë zhvilluar mjetet e duhura për menaxhimin emocional. Këta individë shpesh e shohin agresionin si një mënyrë për të fituar kontroll mbi situatat ku ndihen të pasigurt ose për t'u shprehur emocionalisht në mënyrë të pakontrolluar. Prandaj, mungesa e reziliencës mund të kontribuojë në një rritje të sjelljeve agresive, duke u bërë një mundësi për të shprehur stresin ose dëshirat e paplotësuara. Teoritë e ndryshme psikologjike e ndihmojnë këtë kuptim, siç janë:

Teoria e të Mësuarit Social (Bandura): Kjo teori sugjeron se individët mësojnë sjelljet, përfshirë ato agresive, përmes vëzhgimit dhe imitimit. Nëse adoleshentët rriten në mjedise ku ekspozohen ndaj modeleve të agresionit, ata kanë më shumë mundësi ta kopjojnë këtë sjellje në jetën e tyre të përditshme. Nëse një fëmijë sheh prindërit ose bashkëmoshatarët që përdorin agresionin për të përballuar emocionet, është më e mundur që edhe ai të zhvillojë sjellje të ngjashme.

Teoria e atashimit (Bowlby): Lidhjet e sigurt emocionale me kujdestarët janë themeli i zhvillimit të reziliencës. Adoleshentët që kanë marrëdhënie të sigurt dhe mbështetëse me prindërit ose kujdestarët kanë më shumë mundësi të zhvillojnë aftësi të shëndetshme për menaxhimin e emocioneve dhe të shmangin sjelljet agresive. Në anën tjetër, lidhjet e pasigurt mund të çojnë në nivel të lartë të reagimeve emocionale dhe shfaqje të agresionit, pasi individ mund të mos ketë burime të mjaftueshme për përballje.

Teoria e stresit dhe përballjes (Lazarus & Folkman): Sipas kësaj teorie, mënyra se si individët përballen me stresin ndikon në reagimet e tyre emocionale. Nëse adoleshentët perceptojnë stresin si një kërcënim të rëndësishëm dhe nuk kanë strategji efektive për t'u përballur me të, ata janë më të predispozuar ndaj reagimeve impulsive dhe agresive. Rezilienca në këtë kontekst është aftësia për të perceptuar stresin si një mundësi për rritje dhe për të përdorur burime të brendshme dhe të jashtme për t'u rikuperuar.

Teoria ekologjike e zhvillimit (Bronfenbrenner): Teoria ekologjike thekson ndikimin e faktorëve mjedisorë, si familja, shkolla dhe shoqëria, në zhvillimin e individëve. Mjedis ku adoleshenti rritet ka një ndikim të fuqishëm në aftësinë e tij për të menaxhuar stresin dhe agresivitetin. Për shembull, adoleshentët që rriten në familje me stres të vazhdueshëm, dhunë ose varfëri, mund të zhvillojnë sjellje agresive si një formë për t'u përballur me pasigurinë emocionale.

Rezilienca shërben si një mbrojtje e rëndësishme kundër agresivitetit, pasi ndihmon individët të zhvillojnë aftësi të shëndetshme për përballje dhe të krijojnë strategji të efektshme për menaxhimin e emocioneve. Kjo është e mundur vetëm përmes mbështetjes familjare, mjedisit të sigurt dhe trajnimeve që forcojnë aftësitë përballuese. Ndërkohë, agresiviteti shpesh lind si një pasojë e mungesës së këtyre burimeve dhe mund të shërbejë si një reagim ndaj pasigurisë dhe stresit të pandërprerë.

3. Sistemi familjar: Një ndikim qendror

Marrëdhëniet e sigurt të atashimit formojnë bazën për rregullimin emocional dhe qëndrueshmërinë psikologjike. Adoleshentët që kanë lidhje të sigurt zakonisht shfaqin më pak sjellje të jashtme problematike, përfshirë agresivitetin, si rezultat i një stabiliteti më të madh emocional dhe ndjenjës së mbështetjes nga kujdestarët (Allen et al., 2007). Në të kundërt, pasiguria në lidhje - e karakterizuar nga kujdes i pasigurt ose emocionalisht i paarritshëm - mund të çojë në rritje të reaktivitetit emocional dhe simptomave të jashtme.

Sipas teorisë së të mësuarit social të Bandura-s, sjelljet përvetësohen përmes vëzhgimit. Adoleshentët që janë dëshmitarë të sjelljeve agresive apo çrregullimeve emocionale brenda familjes kanë më shumë gjasa të riprodhojnë këto modele në ndërveprimet e tyre shoqërore. Në të kundërt, kur kujdestarët modelojnë strategji të shëndetshme për përballimin e stresit dhe

vetërregullimin emocional, adoleshentët kanë më shumë mundësi t'i përvetësojnë këto sjellje adaptive (Morris et al., 2007).

Tipologjia e Baumrind-it (1991) identifikon katër stile prindërore, ku prindërimi autoritativ (ngrohtësi e lartë dhe kontroll i lartë) është më i lidhur me rezultate pozitive në sjelljen e fëmijëve. Prindërit autoritativë vendosin kufij të qëndrueshëm dhe inkurajojnë dialog emocional, gjë që lidhet me ulje të sjelljes agresive te adoleshentët. Në të kundërt, stilet autoritare (të ashpra), lejuese (shumë të buta) dhe neglizhuese janë të lidhura me më shumë probleme të sjelljes së jashtme, përfshirë agresionin (Pardini et al., 2008).

Komunikimi i hapur dhe validues brenda familjes ndihmon adoleshentët të kuptojnë dhe shprehin emocionet e tyre në mënyrë të përshtatshme. Familjet që inkurajojnë shprehjen emocionale dhe zgjidhjen bashkëpunuese të problemeve reduktojnë mundësinë për shpërthime të sjelljes. Në të kundërt, familjet që karakterizohen nga komunikim i dobët, kritikë ose mosvlerësim emocional, mund, pa dashje, të nxisin agresivitet si një mënyrë për të shprehur nevojën për paplotësim (Ackerman et al., 2011).

Stresi kronik - si vështirësitë ekonomike, konflikti mes prindërve apo ekspozimi ndaj dhunës - mund të dëmtojë klimën emocionale familjare dhe të ulë aftësinë e saj për të përballuar shqetësimet emocionale të adoleshentit (Conger et al., 2002). Mjediset me stres të lartë mund të çojnë në çrregullim emocional si te prindërit, ashtu edhe te adoleshentët, duke rritur rrezikun për agresivitet reaktiv. Adoleshenca e hershme është një periudhë e rritjes së pavarësisë dhe eksplorimit të identitetit. Familjet që mbështesin autonominë, ndërkohë që ruajnë strukturë dhe udhëzim të përshtatshëm, nxisin ndjenjën e kompetencës dhe sigurisë te adoleshentët. Në të kundërt, adoleshentët që rriten në familje tepër kontrolluese ose emocionalisht të largëta, mund të shfaqin sjellje kundërshtuese ose agresive si formë rebelimi apo proteste emocionale (Baumrind, 1991).

4. 4. Implikime klinike dhe ndërhyrje të bazuara në Familje

Familja është një nga faktorët më të rëndësishëm që ndikon në zhvillimin e reziliencës tek adoleshentët. Rezilienca, e cila i referohet aftësisë për të përballuar dhe për t'u rikuperuar nga sfidat dhe vështirësitë, mund të forcohet në mënyrë të konsiderueshme kur adoleshentët marrin mbështetje të vazhdueshme nga mjedisi familjar. Prindërit dhe anëtarët e tjerë të familjes kanë mundësinë dhe përgjegjësinë për të krijuar një atmosferë mbështetëse që ndihmon adoleshentët të zhvillojnë aftësi për të përballuar situata të vështira pa resortuar në sjellje destruktive, siç është agresiviteti.

a) Modelet e lidhjes dhe siguria emocionale

Një nga elementët kyç për forcimin e reziliencës është ndërtimi i lidhjeve të sigurta emocionale brenda familjes. Fëmijët dhe adoleshentët, të cilët rriten në një mjedis ku ata ndihen të dashur dhe të mbështetur nga prindërit e

tyre, kanë një mundësi më të madhe për të zhvilluar aftësi të shëndetshme për përballimin e stresit. Lidhja e sigurtë krijon një bazë të fortë ku adoleshentët mund të kërkojnë ndihmë dhe mbështetje kur përballen me vështirësi. Ky lloj mbështetjeje emocionalisht siguron që ata të ndihen të pranuar dhe të kuptuar, duke përmirësuar nivelin e vetëvlerësimit dhe duke inkurajuar sjellje të shëndetshme për të përballuar situata të vështira.

b) Modelimi i sjelljes pozitive dhe strategjive për përballimin

Modelimi i sjelljes është një aspekt i rëndësishëm në procesin e zhvillimit të reziliencës tek adoleshentët. Prindërit dhe anëtarët tjerë të familjes, të cilët veprojnë si modele të sjelljes së shëndetshme dhe strategjive të përballimit të emocioneve, ndihmojnë adoleshentët të zhvillojnë aftësinë për të reaguar në mënyra konstruktive ndaj stresit dhe konflikteve. Kur prindërit përballen me sfida ose stres në jetën e tyre, ata mund të demonstrojnë mënyra pozitive për t'i menaxhuar ato, si për shembull përdorimi i strategjive të relaksimit, komunikimi efektiv dhe zgjidhja e problemeve. Ky modelim i sjelljes u ofron adoleshentëve mundësinë për të mësuar se si të përballen me vështirësitë në mënyra të shëndetshme dhe të përshtatshme, duke kontribuar në rritjen e reziliencës.

c) Krijimi i një mjedisi të sigurt dhe mbështetës

Familjet që ofrojnë një mjedis të sigurt dhe të qëndrueshëm emocionalisht janë thelbësore për zhvillimin e reziliencës. Kjo nënkupton që prindërit duhet të sigurojnë kushte për kujdesin emocional dhe mbështetjen e duhur, për të krijuar një ndjenjë sigurie që mundëson adoleshentët të ndihen të mbrojtur, të kuptuar dhe të pranuar. Në një mjedis të tillë, adoleshentët kanë mundësi të shprehin emocionet dhe shqetësimet e tyre pa frikë nga gjykimi ose ndëshkimi, gjë që ndihmon në zhvillimin e aftësive të shëndetshme për përballimin e emocioneve dhe navigimin e konflikteve.

ç) Stili i prindërimit dhe mbështetja për autonominë

Një element tjetër kyç në fuqizimin e reziliencës është stili i prindërimit. Studiuesit kanë gjetur se stili i prindërimit autoritar (i cili është i ngrohtë, i mbështetur dhe i kontrolluar) është më i suksesshëm në ndihmën për zhvillimin e reziliencës tek adoleshentët. Ky stil prindërimi ofron struktura dhe kufij të qartë, por gjithashtu ofron mbështetje emocionale, duke lejuar adoleshentët të zhvillojnë autonomi dhe individualitet brenda një kuadri të sigurt dhe të qëndrueshëm. Kjo është e rëndësishme për zhvillimin e reziliencës, sepse adoleshentët që kanë mundësi të zhvillojnë një sens të pavarur dhe të marrin

vendime, ndihen më të aftë të menaxhojnë sfidat dhe të bëjnë përpjekje për të kapërcyer vështirësitë që mund të hasin.

d) Përfshirja dhe komunikimi efektiv në familje

Komunikimi i hapur dhe validimi i ndjenjave është një tjetër faktor që kontribuon në forcimin e reziliencës. Familjet që inkurajojnë një atmosferë të komunikimit të shëndetshëm dhe bashkëpunimit mund të ndihmojnë adoleshentët të zhvillojnë aftësi për të menaxhuar më mirë ndjenjat dhe për të trajtuar sfidat e jetës në mënyrë të balancuar. Kur adoleshentët mund të flasin lirshëm dhe të ndihen të dëgjuar dhe të kuptuar nga anëtarët e familjes, ata kanë më shumë mundësi për të zhvilluar aftësitë e zgjidhjes së problemeve dhe për të mësuar strategji të shëndetshme për përballimin e vështirësive.

Fuqizimi i rolit të familjes në rritjen e reziliencës tek adoleshentët është thelbësor për ndihmën e tyre në përballimin e agresivitetit dhe vështirësive të tjera emocionale. Duke siguruar një mjedis të mbështetur, duke ofruar modele të sjelljes pozitive dhe duke krijuar mundësi për komunikim të hapur, familjet mund të ndihmojnë adoleshentët të zhvillojnë aftësi të shëndetshme për përballimin e stresit dhe për të menaxhuar emocione të vështira. Kjo qasje mund të zvogëlojë shfaqjen e agresivitetit dhe të nxisë zhvillimin e një adoleshence të shëndetshme dhe të suksesshme.

Conclusion

Aggressive behavior in early adolescence presents a significant challenge for families and professionals. However, the family system also provides a powerful source of resilience. Through secure attachments, consistent discipline, emotional modeling, and supportive communication, families can provide adolescents with the tools they need to manage aggression and successfully navigate this developmental stage. Early, family-focused interventions are essential to prevent the escalation of aggression and promote long-term emotional well-being.

Referencat:

1. Ackerman, B. P., Brown, E. D., & Izard, C. E. (2011). The relations between contextual risk, earned income, and the emotion and behavior of 3-year-old children. *Child Development*, 72(4), 1234–1251. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00345>
2. Allen, J. P., Moore, C., Kuperminc, G., & Bell, K. (2007). Attachment and adolescent psychosocial functioning. *Child Development*, 68(2), 253–266. <https://doi.org/10.2307/1131843>

3. Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56–95. <https://doi.org/10.1177/02724316911111004>
4. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
5. Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2010). The adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1), 111–126. <https://doi.org/10.1196/annals.1440.010>
6. Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
7. Conger, R. D., Ge, X., Elder Jr, G. H., Lorenz, F. O., & Simons, R. L. (2002). Economic stress, coercive family process, and developmental problems of adolescents. *Child Development*, 63(2), 526–541. <https://doi.org/10.2307/1131344>
8. Evans, G. W., Li, D., & Whipple, S. S. (2013). Cumulative risk and child development. *Psychological Bulletin*, 139(6), 1342–1396. <https://doi.org/10.1037/a0031808>
9. Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
10. Pardini, D. A., Fite, P. J., & Burke, J. D. (2008). Bidirectional associations between parenting practices and conduct problems in boys from childhood to adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(5), 647–662. <https://doi.org/10.1007/s10802-007-9152-9>
11. Underwood, M. K., & Ehrenreich, S. E. (2014). The power and the pain of adolescents' digital communication: Cyber victimization and the perils of lurking. *American Psychologist*, 69(8), 774–783. <https://doi.org/10.1037/a0038011>