



UNE



VETVETJA

*Pa paragjykime per ndryshim social*





Ky booklet është përgatitur në kuadër të projektit **“Une dhe Vetvetja: Pa paragjyqime per ndryshim social”** implementuar nga organizata Projekte Vullnetare Ndërkombëtare, me mbështetjen e European Youth Foundation.

---

**Përgatitur nga:**

Matilda Zizolli

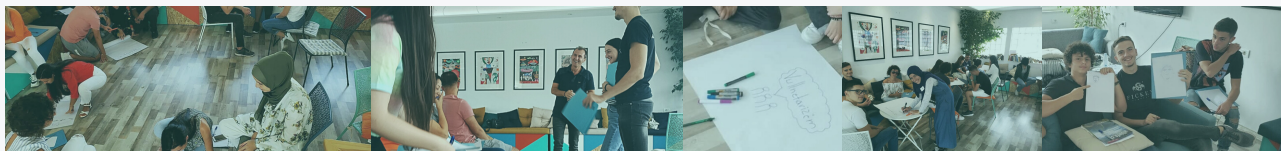
Oltiana Rama

Genc Muca

*Tetor, Tirane 2019*

# PERMBAJTJA

Hyrje.....	4
1. Koncepte.....	5
2. Unë dhe vetvetja.....	14
2.1. Pse është e rëndësishme të njohim dhe punojmë me veten?.....	14
2.2. Mekanizmat mbrojtës.....	15
2.3. Real me veten.....	15
2.4. Të kuptojmë brendësinë tonë.....	16
2.5. vetët brenda nesh.....	16
2.6. Metoda për njohjen e vetes.....	16
3. Të rinjte dhe ndryshimi Social.....	21
3.1. Cfarë është ndryshimi social?.....	21
3.2. Cilët janë faktorët që ndikojnë në ndryshimet sociale?.....	22
3.3. Roli i të rinjve për ndryshim social.....	25



# HYRJE

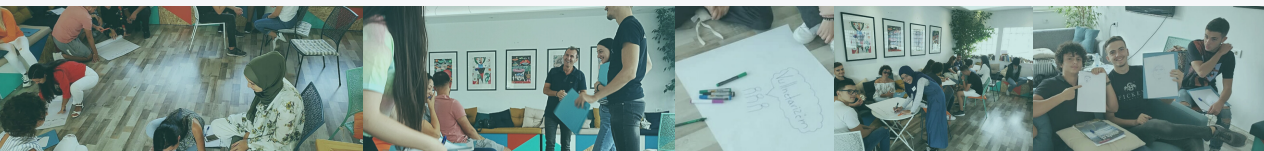
---

Ky booklet përmban informacione dhe metoda rreth njohjes së vetvetës, pranimit dhe reduktimit të paragjytimeve që të rinjtë dhe punonjësit rinor mbartin në vetvete.

Në rast se kushdo në punën me të rinjtë, ashtu dhe vetë të rinjtë do të njohin, pranojnë dhe punojnë me paragjykimet e tyre, do të kemi qytetar aktiv, të motivuar, të gatshëm për të ofruar kontribut më profesional, si dhe japin ndikim pozitiv për ndryshime shoqërore si parandalimin dhe reduktimin e pa barazive gjinore, dhunës së të gjitha formave, diskriminimit racor, etnik etj.

Booklet përmban informacione të përmbledhura rreth diskriminimit, paragjytimeve, punës me veten dhe si të orinetojme të rinjtë për të punuar me veten dhe me bashkmoshatarët e tyre për të qënë qytetar aktiv dhe të sjellin ndryshime sociale në komunitetin ku jetojnë.

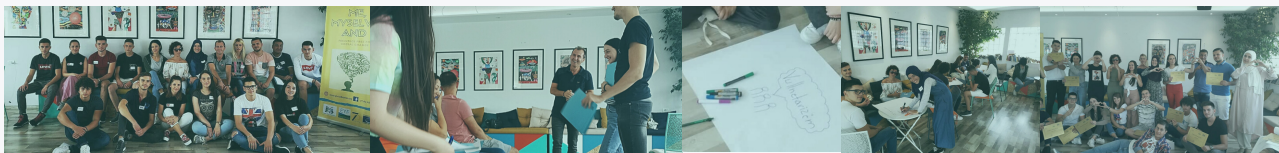
Ky material ju shërben të rinjve, aktivistve, punonjsve rinor, mësuesve, punonjsve social dhe kujt do që do të jap ndikim për individ dhe shoqëri pa paragjytime.



# KONCEPTE

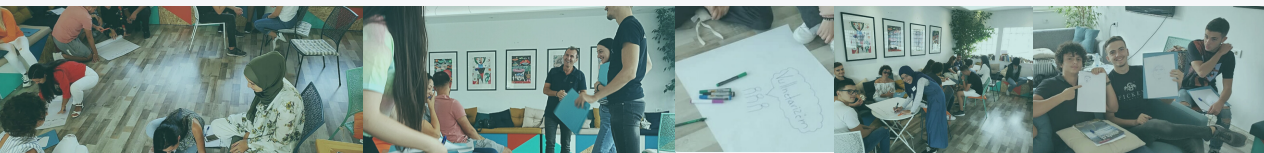
- **Vetvetja:** Nocion i cili zanafillën e vet e ka që në kohën e Greqisë së lashtë sipas shkrimeve në tempulline Orakullit të Delfit. Një nocion i lidhur me identitetin i cili formon një bazë të pastër për njohjen e kapaciteteve të vetes tonë. Të rinjtë duhet së pari të kuptojnë vetveten, potencialin e tyre, ndjenjat dhe emocionet, pozicionet në jetë dhe shoqëri, pikat e tyre të forta dhe të dobëta. Ata duhet të kenë një nocion të qartë të identitetit të tyre, prejardhjes dhe kulturës brenda të cilës kanë lindur e janë formuar.
- **Vetevlerësimi:** Vetëvlerësimi është siguria që vjen së brendshmi, bazuar mbi vlerat që njohim tek vetja e mbi ndërgjegjen se jemi individë unik me pika të forta, por edhe me kufizime. Vetëvlerësimi është i lidhur drejtpërdrejt me ndjesitë në aspektet vetjake si pamja dhe aftësitë. Ndërgjegjësimi ndikon tek vetëdijësimi për aftësitë dhe vendin që zëmë në komunitet.
- **Siguria te vetja:** Është aftësia që një person ka dhe ndikimi që ka në hapat të cilat do të hedhë më vonë.





- Siguria te vetja gjithashtu është e lidhur me kulturën dhe është e rëndësishme që të rinjtë të dinë të kenë siguri tek vetja në çdo situatë. Sidoqoftë, siguria në vetvete në raport me bashkëmoshatarët mund të ndryshojë nga siguria në vetvete në raport me prindërit, mësuesit, mjedisin në të cilin jetojmë etj.
- **Menaxhimi i emocioneve:** Është njohja e emocioneve dhe menaxhimi i tyre. Llojet e emocioneve na ndihmojnë ne në sjelljet në vazhdim. Emocione të tilla si frika, inati, droja ose dëshira për të qenë i pranuar nga të tjerët janë gjendje subjektive dhe impulsive. Për këtë arsye, ato shpesh janë të paparashikueshme dhe mund të çojnë në kryerjen e veprimeve që nuk bazohen në një arsyetim logjik. Inteligjenca emocionale është termi i cili lidhet drejt për së drejti me menaxhimin emocioneve.





### ***Çfare eshte paragjykimi?***

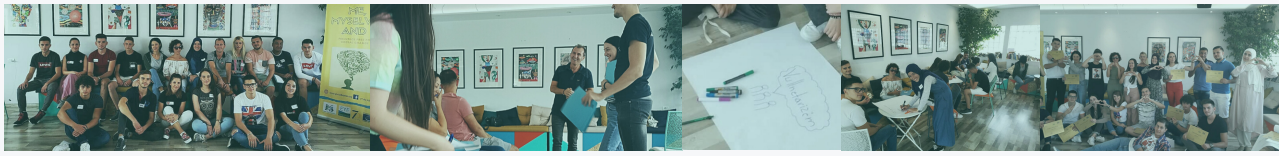
Studiuesit e kanë shumë të vështirë ta përkufizojnë paragjykimin. Disa thonë se është “një qëndrim ose mendim negative ndaj një individi, vetëm sepse i përket një grupi të caktuar”. Të tjerë thonë se ky qëndrim bazohet në “informacione të pamjaftueshme”, të cilat çojnë në “paragjykimin e anëtarëve të një grupi”. Dikush mund të paragjykohet për shkak të racës, peshës, gjinisë, gjuhës, fesë ose thuhet për çdo gjë që shihet si diçka e ndryshme.

### ***Çfare eshte frika?***

Frika është reagim emocional i fuqishëm përballë perceptimit të një rreziku të vërtetë objektivisht apo imagjinar. Është një ndjenjë shqetësimi e thellë kur jemi përpara një rreziku që na kanoset drejtpërdrejt a përpara një rreziku të ardhshëm, përpara një fatkeqësie etj.

Frika, zakonisht është e lidhur me sjelljet specifike të ikjes dhe shmangies, ndërsa ankthi është rezultat i kërcënimeve të cilat janë perceptuar si të pakontrollueshëm ose të pashmangshëm. Frika shoqëron ngjarjet e ardhshme, të tilla si një përkeqësim të një situatë, apo vazhdimi i një situatë që është e papranueshme. Frika mund të jetë gjithashtu një reagim i menjëhershëm për diçka e cila ndodh aktualisht. Të gjithë njerëzit kanë një përgjigje instinktive ndaj një rreziku potencial, i cili në fakt është i rëndësishëm për mbijetesën e të gjitha llojeve.





### ***Frika dhe njohja e vetes***

Njohja e vetes është një proces i gjatë që kërkon kohë dhe guxim. Shpesh na ndodh që të refuzojmë njohjen e saj dhe të strukemi në skutat e mendjes tonë, atje ku kemi më tepër siguri. E gjithë kjo sjellje është e përkthyer në Frikë. Frika shpesh pengon individin në zhvillimin e tij si edhe krijon skema mendore tek të rinjtë të cilët i pengon në funksionimin e jetës së përditëshme.

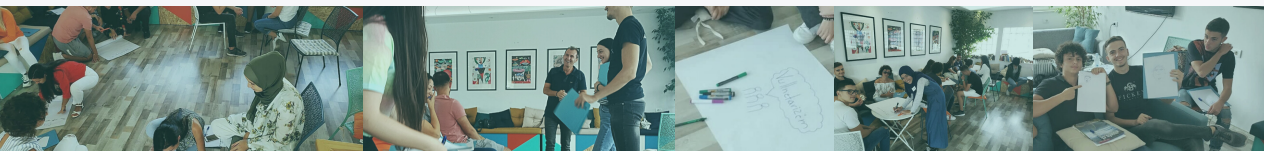
## **DISKRIMINIMI GJINOR**

### ***Çfare eshte gjinia?***

Gjinia lidhet me rolet që grate dhe burrat, vajzat dhe djemtë luajnë në shoqëri dhe aty ku ekzistojnë ngjashmëritë dhe dallimet përtej atyre të bazuara në seksin biologjik. Gjinia është një konstrukt shoqëror që ndikon ndarjen e punës midis grave dhe burrave, aksesin në edukim, llojet e punës dhe punësimin që njerëzit kanë, aksesin në të ardhurat dhe pasuritë e familjes, shëndetin dhe migrimin.

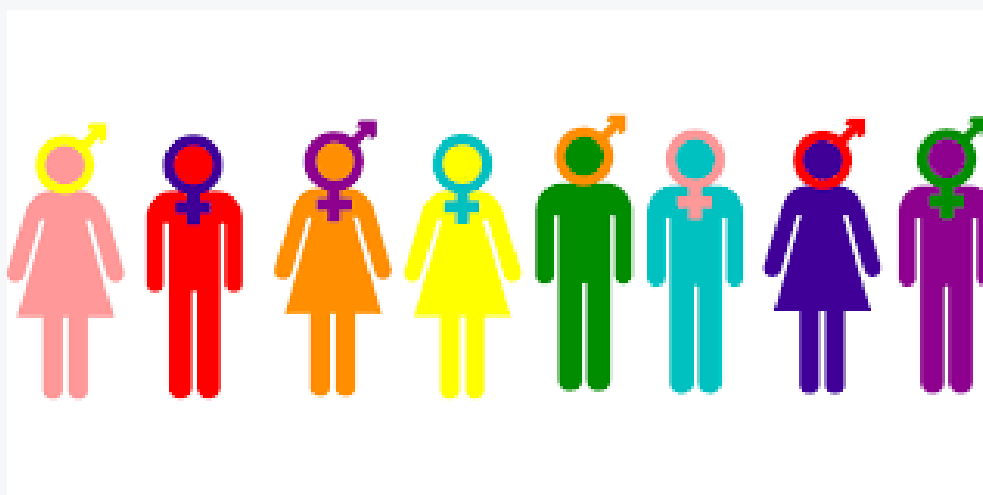




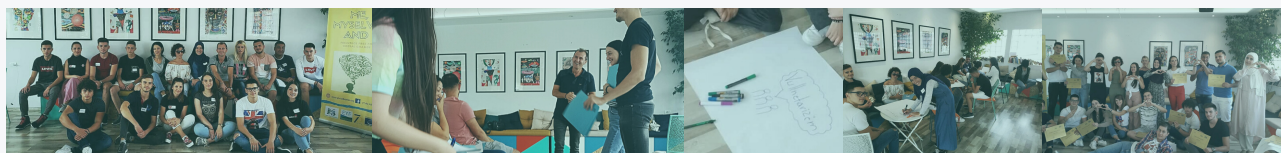


## Diskriminimi gjinor

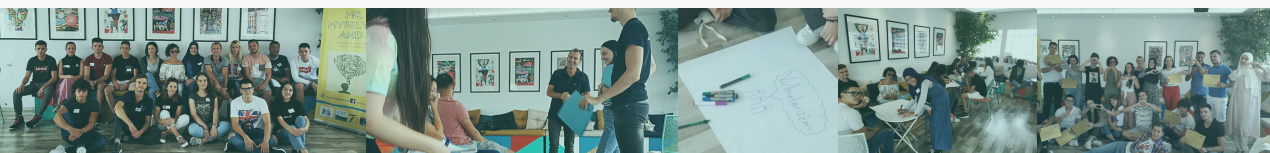
Arritja e barazisë midis grave dhe burrave është shndërruar në një objektiv madhor për vendin tonë. Parimi i barazisë gjinore mishëron idenë se të drejtat e njeriut nuk mund të arrihen pa garantuar që grate dhe burrat të gëzojnë të drejta, përgjegjësi dhe mundësi të plota dhe të barabarta.



Duke qenë se barazia gjinore shihet si një synim gjithëpërfshirës dhe afatgjatë i politikave, integrimi i perspektives së barazisë gjinore përbëhet nga një tërësi përfaqësues strategjike sipas konteksteve specifike dhe proceseve teknike dhe institucionale, që miratohen për të arritur këtë qëllim. Integrimi i perspektivës gjinore, përfshin elementët e barazisë gjinore në funksionimin e organizatave kombëtare publike dhe private, në politikat qendrore ose vendore, si dhe në shërbimet dhe programet sektoriale.



Integrimi i perspektivës gjinore ka rëndësi thelbësore për sigurimin e të drejtave të njeriut dhe drejtësisë sociale si për gratë, ashtu edhe për burrat. Gjithashtu, po pranohet gjithnjë e më shumë ideja se integrimi i perspectives gjinore në fusha të ndryshme të zhvillimit ndihmon në arritjen e qëllimeve të tjera sociale dhe ekonomike. Integrimi i perspektivës gjinore mund të zbulojë nevojën për ndryshime në objektiva, strategji dhe masa, për të bërë të mundur që grate ashtu si edhe burrat të ndikojnë, të marrin pjesë dhe të përfitojnë nga proceset e zhvillimit. Kjo mund të sjellë ndryshime në organizata - struktura, procedura dhe kultura - për të krijuar mjedise organizative të favorshme për promovimin e barazisë gjinore. Të rinjtë janë grupi i cili është duke advokuar për të drejtat dhe automatikisht për mbrojtjen e individëve nga dhuna me bazë gjinore.



## Gjuha e urrejtjes

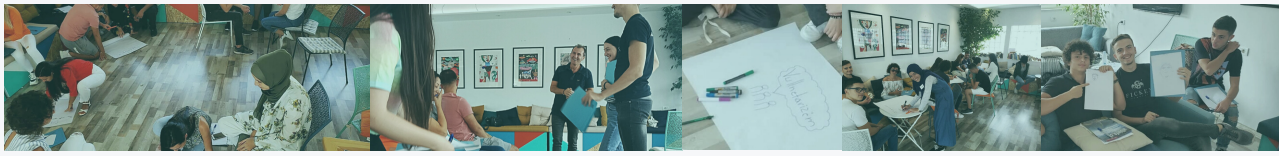
Liria e shprehjes, në kontekstin e saj, mundëson shkëmbim idesh dhe pluralizëm që të realizohet pasuria e mendimit dhe përmes komunikimit të realizohet demokracia dhe diskursi politik.



Gjuha e urrejtjes është një lloj i të shprehurit e cila është dizajnuar që të promovojë urrejtje në bazë të racës, besimit, përkatësisë etnike, origjinës kombëtare, gjinisë, orientimit seksual, prejardhjes klasore/sociale, pengesave trupore ose mendore.

Përveç shprehjes eksplicite të urrejtjes, gjuha e urrejtjes mund të paraqitet edhe në formë të mesazheve të koduara të cilët ndoshta edhe nuk shprehin ofendim eksplicit, por sido që të jetë janë dizajnuar të shprehin urrejtje ndaj një grupi të caktuar.





## 2. UNE DHE VETVETJA

### 2.1 Pse është e rëndësishme të njohim dhe të punojmë me veten?

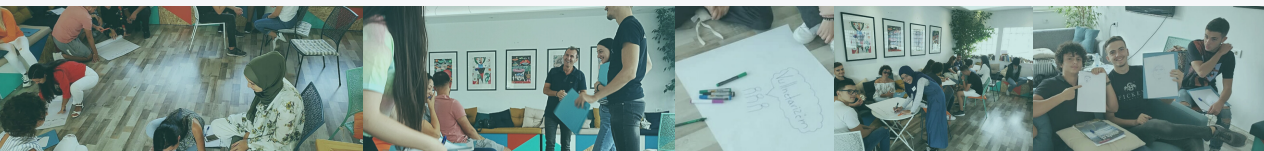
Në ditët e sotme njerëzit janë më shumë të prirur të njohin plantët, trupat qiellorë, teknologjinë, gjërat që janë jashtë tij – gjërat e një bote shumë komplekse – sesa njohjen e unit të vet, duke mbetur kështu skllav në rrjetën e merimangës së botës dinamike, që rrotullohet vetëm brenda saj, dhe që nuk e lejon njeriun t'i kushtojë rëndësi njohjes së vetes, edhe pse kjo e fundit është shumë e rëndësishme. Njohja e vetes, është një art që kërkon kohë dhe angazhim. Njohja e vetes është një proces i vazhdueshëm, ai dhe sjelljet e tij mund të ndryshojnë vazhdimisht për të njohur më mirë dhe për të kuptuar se kush jemi kërkohet t'i tregojmë vetes historinë tonë.

Erich Fromm thotë: **njeriu ka për detyrë ta njohë veten e ta kerkojë te verteten, ai nuk mund te jete human ne qofte se nuk ia arrin kesaj detyre.**

Të njohim veten tonë si vazhdimësi, që ka të kaluarën të tashmen dhe të ardhmen, dhe ta shikojmë veten tonë si genie individuale të veçantë dhe të ndryshme.

Sipas psikologut Sigmund Freud, shkak i madh i sëmundjeve të shumta psikologjike, është mosnjohja e vetvetes ose frika e njohjes së vetes, njohjes së emocioneve, impulseve, kujtimeve, aftësive e mundësive. Njohja e vetes, ka të bëjë me marrjen parasysh jo vetëm të anës më të mirë të vetvetes por edhe me anën e kufizimeve.

Të njohim veten tonë si vazhdimësi, që ka të kaluarën të tashmen dhe të ardhmen, dhe ta shikojmë veten tonë si genie individuale të veçantë dhe të ndryshme.



Sipas psikologut Sigmund Freud, shkak i madh i sëmundjeve të shumta psikologjike, është mosnjohja e vetvetes ose frika e njohjes së vetes, njohjes së emocioneve, impulseve, kujtimeve, aftësive e mundësive. Njohja e vetes, ka të bëjë me marrjen parasysh jo vetëm të anës më të mirë të vetvetes por edhe me anën e kufizimeve.

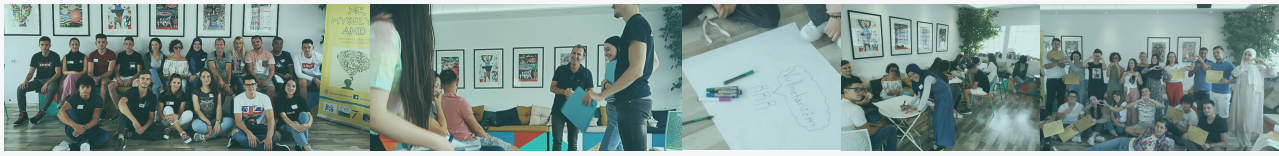
E rëndësishme është që të dimë ta pranojmë veten tërësisht, dhe jo të kërkojmë një përforsim të jashtëm apo të vendosim disa maska sipas rasteve, për të zbukuruar apo për të fshehur atë që është në realitet.

## 2.2 Mekanizmat mbrojtës

Rryma psikanalitike si drejtimi i parë i zhvilluar në shkencën e psikologjisë tregoi që mekanizmat mbrojtës të cilat ne i zhvillojmë përgjatë viteve pengojnë njohjen e vetes sonë. Individët nga frika e dhimbjes e cila shkakton njohja e vetes refuzojnë ta njohin atë. Mekanizmat më të përdorur janë mekanizmi i mohimit- refuzimi i të pranuarit të një ndodhie të vërtetë si psh.humbja e një njeriu të dashur, represioni- shtypja e mendimeve apo emocioneve të cilat për hir të vlerave dhe normave këmi frikë ti shpalosim në realitet. Me anë të zhvendosjes e drejtojmë agresionin dhe armiqësinë tonë ndaj një personi apo objekti tjetër, në vend që ta drejtojmë te objekti apo personi i duhur. Shpesh të rinjtë duke mos njohur procesin si ndodh kjo në mënyrë ta pa vetëdijshe bëhen pjesë e tyre.

## 2.3 Real me veten

Çdo njeri zotëron disa cilësi karakteri që e bëjnë unik, e janë pikërisht ato që krijojnë personalitetin. Për të njohur veten kërkohet që të jemi real me veten. E për të qenë real, kërkohet të lidhim botën e brendshëm me të jashtëm. Vëzhgimi i vetes me syrin e një spektatori të jashtëm, është arti për të zh dramaturgizuar dhe për t'i parë në mënyrë objektive përjetimet tona.



## **2.4 Te kuptojme brendesine tone**

Shpesh njeriu nuk është i sigurt se kush është, dyshon për veten e vetëbefasohet nga vlerat dhe sjelljet që shfaq pa menduar. Në qoftë se njeriu nuk e kupton brendësinë e vet, e ka të pamundur të marrë vesh atë se çfarë ndodh jashtë saj, e gjithashtu e ka të pamundur të kuptojë tjetrin

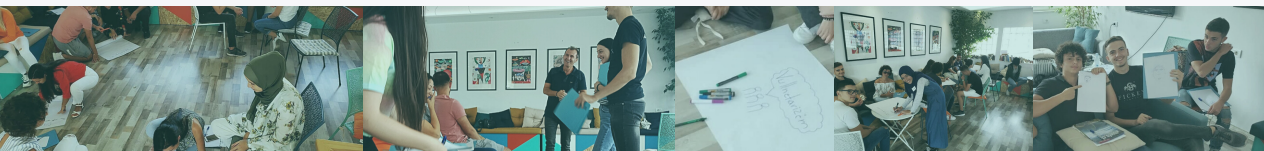
## **2.5 Vetet brenda nesh**

Sipas psikologëve, njeriu ka në vete gjashtë vetë të ndryshëm: njeriu që jemi; njeriu që mendojmë se jemi; njeriu që të tjerët mendojnë se jemi; njeriu që mendojmë se të tjerët mendojnë se jemi; njeriu që duam të bëhemi dhe njeriu që mendojmë se të tjerët duan të bëhemi.

## **2.6 Metoda per te kuptuar veten**

Në këtë pjesë janë të përmbledhura disa metoda ( jo formale) që mund të aplikohen në punën me të rinjtë, nga të rinjtë.

Të punosh në temën për njohjen e vetes dhe paragjytimeve që mbaritëm është e rëndësishme të krijohet një ambient i sigurt ku pjesëmarrësit të ndihen të sigurt për të folur, të ndihen të pranuar, të paparagjykuar. Kjo mund të arrihet kur lehtësuesit reflektojnë qëndrimin e tyre profesional dhe njerzor, sigurojnë me anë të reflektimeve, aktivitete për ndërtimin e dinamikës në grup, të formojnë një atmosferë të ngrohtë për grupin.



## KUSH JAM UNE

Lehtësuesit krijojnë një ambient të qetë me një muzikë të lehtë në sfond, dhe më pas pyesin pjesëmarrësit të shkruajnë përgjigjet e pyetjeve:

1. Kush jam unë
2. Çfarë prindërit do thonin për mua
3. Çfarë shokët/shoqet do thonin për mua
4. Çfarë armiqtë do të thonin për mua

Më pas në grup në formë rrethi pjesëmarrësit mund të prezantojnë veten apo njeri tjetrin. Pjesëmarrësit duhet të lihen të lirë në rast se duan të prezantohen apo jo.

## LUMI

Të rinjve u jepet një copë letër e bardhe për të pikturuar në të një Lum, apo rrjedhën e jetës së vetë duke shënuar disa nga momentet më domtethënëse të jetës së tyre ( Çfarë mbajnë mend).

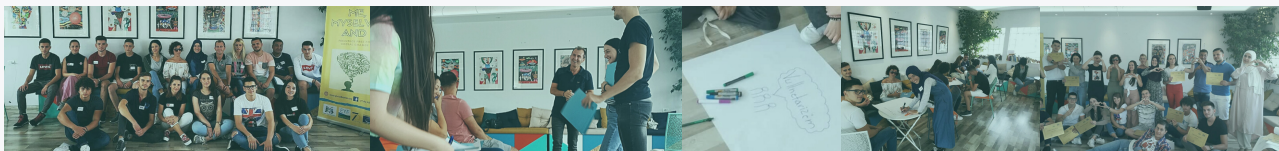
Më pas në grup në formë rrethi pjesëmarrësit mund të prezantojnë vetën apo njeri tjetrin. Pjesëmarrësit duhet të lihen të lirë në rast se duan të prezantohen apo jo.

## PASQYRA

Lehtësuesit krijojnë ambient të qetë me muzikë relaksuese në sfond.

Pasi janë të ulur të gjithë në rreth si grup, lehtësuesit i pyesin të mendojnë dhe reflektojnë për një person të afër të tyre. Çfarë do i thonin ?

Pas 5 – 7 min reflektim lehtësuesit ju thon pjesëmarrësve se kemi kontaktuar një person të afërt për ju. Mendoni kush mund të jetë ai/ajo ? sa i /e rëndësëm është ky person për ty ?



Pas 5 minutash reflektim lehtësues më një pasqyre në një ambient tjetër, apo jashtë derës fton secili pjesëmarrës 1 e nga 1 të vijë jashtë dhe të shohin në foto personin që ne kemi kontaktuar. Në të vërtetë lehtësuësit nuk kanë kontaktuar asnjë, dhe nuk kanë foto të askujt, por do t'ju tregojnë pjesëmarrësve një pasqyrë, ku do të shohin veten e vetë, dhe do të kthehen përsëri në grup, por pa treguar se Çfarë po ndodh jashtë dhomës.

Si fazë të fundit të gjithë pjesëmarrësit diskutojnë rreth emocioneve, mendimeve, reagimeve dhe ndjenjave që kanë pas këtij procesi të menduarit.

## **LETËR DREJTUAR VETES**

Pjesëmarrësit e vendosur në grup instruktohen të ndjekin teknika të mindfulness nga trajneri. Synimi i realizimit është reduktimi i stresit dhe rritja e përqendrimit.

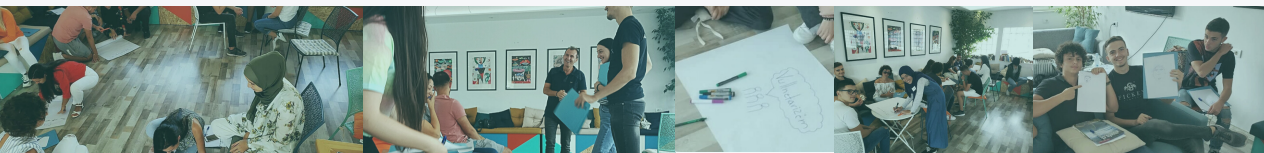
Në përfundim të teknikës pjesëmarrësve i kërkohet të marrin një letër dhe të vendosen në pozicione sa më të rrehatshme. Synohet që gjithsecili të jetë i fokusuar tek vetja dhe të përpiqet të shmangë stimuj të jashtëm të cilët mund të jenë shpërqëndrues.

Individët sygjerohen të vendosin muzikë relaksuese gjatë fillimit të shkrimit të letrës. Letra fillon : E dashur vetja ime!

Shkrimi i një letre i referohet të drejtuarit të vetës për të shkruar mbi ngjarje dhe mendime të cilat askush nuk ja ka thënë më parë. Pjesëmarrësve i lihet kohë në dispozicion sa ata kanë nevojë, për këtë arsye si ushtrim sygjerohet të vendoset në përfundim të sesioneve.

Pasi kanë përfunduar të shkruarin pjesëmarrësit duhet të lexojnë letrën më zë të lartë. Efekti që shkakton të dëgjuarit të vetes kur i je drejtuar vetes fut individin në një proces reflektimi dhe njohje të saj.





## VLERAT

Pjesëmarrësit në një fletë A4 shkruajnë 9 vlera që ata mbartin, ose pika të forta.

Më pas 2 e nga 2 duhet të fshijnë 2 vlera të njeri tjetrit, dhe marrin letrën e tyre përsëri për të parë se cilat vlera janë fshirë.

Në vijim pjesëmarrësit pyeten të fshijnë dhe vetë 2 prej vlerave të tyre.

Në fund diskutohet në grup se si u ndien nga ky proces, sa e lehtë ishte të fshinin vlerat e veta dhe të shokut/shoqes.

## OBSERVIMET

Krijohet ambient i ngrohtë dhe muzikë relaksuese.

Pjesëmarrësit pyeten të ulen në një vend të rehatshëm, të observojnë një objekt në ambientin ku janë dhe të shkruajnë karakteristikat me detaje se çfarë po observojnë.

Më pas pyeten të observojnë një individ dhe të shkruajnë me detaje karakteristikat se çfarë po observojnë.

Në fund diskutohet në grup se çfarë ata kënë observuar tek një objekt, dhe çfarë tek një person. Ato do të reflektohet se si ne paragjykojmë, me apo pa dashje.

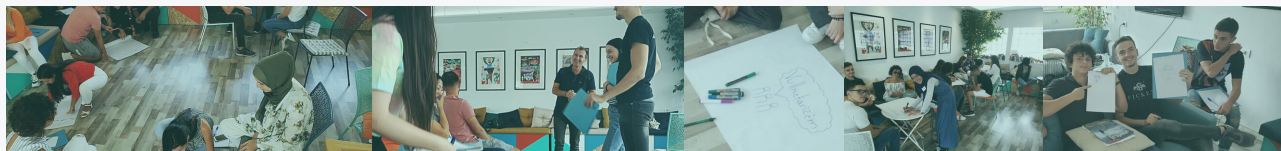
## PERCEPTIMET NE ZARF

Ky ushtrim behët në fillim të trajnimit, kur pjesëmarrësit nuk e njohin njeri-tjetrin, dhe në fund fare pasi janë njohur sëbashku. Pjesëmarrësit ulen 2 e nga 2 përball njeri tjetrin dhe shkruajnë disa karakteristika që ata vënë re tek personi që kanë përball.

Më pas çdo fletë futet në një zarf të personalizuar dhe në fund të trajnimit pjesëmarrësit shkruajnë një letër të dytë për personin që shkruan në fillim fare.

Më pas secili merr zarfin e vetë më dy letrat brenda.

Ky ushtrim ndihmon të rinjtë për të parë se si ndikon pershtypja e parë në përshkrimin e njerzve dhe se si këto pershtypje mund të ndryshojnë kur ne i njohim njerzit më shumë. E njeta gjë ndodh dhe me paragjykimet.



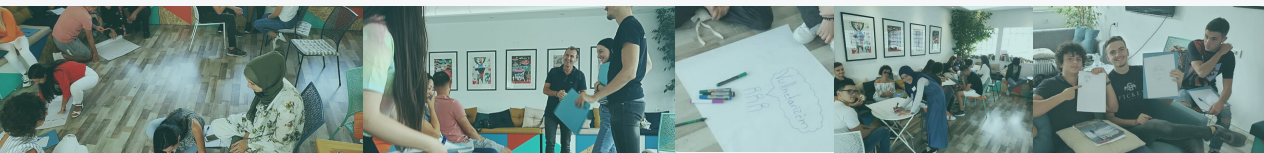
## 3. TE RINJTE DHE NDRYSHIMI SOCIAL

### 3.1 Cfare eshte ndryshimi social?

Sociologët e përkufizojnë ndryshimin shoqëror si një ndryshim në ndërveprimet njerëzore dhe marrëdhëniet që transformojnë institucionet kulturore dhe sociale. Këto ndryshime ndodhin me kalimin e kohës dhe shpesh kanë pasoja të thella dhe afatgjata për shoqërinë. Shembuj të mirënjohur të një ndryshimi të tillë kanë ardhur nga lëvizjet shoqërore në të drejtat civile, të drejtat e grave dhe të drejtat e LBGTQI+. Marrëdhëniet kanë ndryshuar, institucionet kanë ndryshuar dhe normat kulturore kanë ndryshuar si rezultat i këtyre lëvizjeve të ndryshimeve shoqërore.

Ndërsa pranojmë se ndryshimi është i vazhdueshëm, ne nuk kemi pse të pranojmë se jemi të pafuqishëm në vazhdën e tij. Është shkalla në të cilën ne kujdesemi për drejtimin e ndryshimit shoqëror që mund të përpiqemi ta formësojmë atë dhe të ndihmojmë për të krijuar llojin e "ndryshimit që dëshirojmë të shohim në botë".

Kur dëgjojmë me respekt të tjerët që kanë mendime të ndryshme dhe përvoja të jetës të ndryshme apo më shumë sesa tonat, ne bëjmë hapin e parë për të dëgjuar; ne pranojmë që ka këndvështrime dhe këndvështrime të shumta për shumicën e çështjeve shqetësuese. Nëse me të



vërtetë dëshirojmë të jemi pjesëmarrës në ndryshimin real, ne nuk mund të ndalemi në pranim, por duhet të kemi biseda që shtyjnë dhe tërheqin, që na kërkon të japim dhe marrim. Dhe nëse jemi të gatshëm ta bëjmë atë, ne mund t'i gjejmë ato pika të marrëveshjes dhe të bashkohemi në to. Ne nuk kemi nevojë të pranojmë ato pika që përcaktojnë vlerat tona, por të gjejmë mënyra për të punuar së bashku drejt ndryshimit pozitiv që pasqyron vlerat tona të përbashkëta. Ky është arti i një kompromisi parimor që ka fuqinë për të krijuar një ndryshim më të qëndrueshëm.

### **3.1 Cilet jane faktoret qe ndikojne ne ndryshimet sociale?**

Disa nga faktorët më të rëndësishëm të ndryshimit shoqëror janë si në vijim:

#### **Mjedisi fizik:**

Disa ndryshime gjeografike ndonjëherë prodhojnë ndryshime të mëdha shoqërore. Klima, stuhitë, erozioni shoqëror, tërmetet, përmytjet, thatësitat etj, ndikojnë patjetër në jetën shoqërore dhe shkaktojnë ndryshime shoqërore. Jeta e njeriut është e lidhur ngushtë me kushtet gjeografike të tokës. Në përgjithësi, ndryshimet në mjedisin fizik migrojnë forcën e njerëzve në një numër të madh dhe kjo sjell ndryshime të mëdha në jetën shoqërore dhe vlerat kulturore gjithashtu. Vetë migracioni inkurajon ndryshimin, sepse sjell një grup në një mjedis të ri, duke iu nënshtruar kontakteve të reja shoqërore, dhe ballafaqohet me probleme të reja.

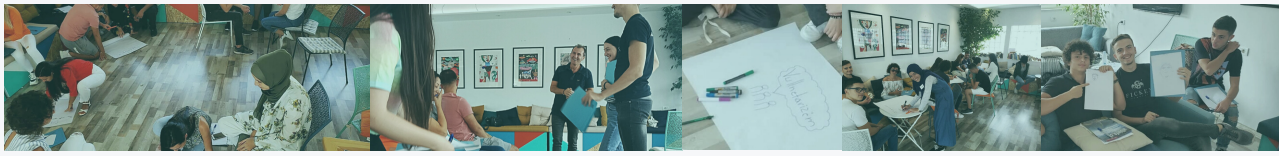
#### **Faktori demografik (biologjik):**

Në përgjithësi, demografia ka të bëjë me madhësinë dhe strukturën e popullatës njerëzore.

Madhësia e popullsisë bazohet kryesisht në tre faktorë: niveli i lindjeve, shkalla e vdekjes dhe migrimi (imigrimi dhe emigracioni).

Përbërja e popullsisë varet nga variablat si mosha, gjinia, statusi martesor, arsimimi etj.

Ndryshimet në strukturën demografike, të cilat mund të shkaktohen nga ndryshimet në shkallën e vdekshmërisë, do të prodhojnë ndryshime në raportin e përfituesve të ushqimit nga vartësit. Rënia e nivelit të lindjeve dhe nivelit të vdekjes sjellin transferimin shoqëror. Me ndryshimet në madhësi shkojnë ndryshimet në përbërje.



### **Faktori kulturor:**

Është një fakt i vendosur që ekziston një lidhje e ngushtë midis besimeve tona dhe institucioneve shoqërore, vlerave tona dhe marrëdhënieve shoqërore. Vlerat, besimet, idetë, institucionet janë elementet themelore të një kulture. Sigurisht, të gjitha ndryshimet kulturore përfshijnë ndryshimin shoqëror.

Aspektet sociale dhe kulturore janë ndërthurur ngushtë. Kështu që, çdo ndryshim në kulturë (ide, vlera, besime etj.) sjell një ndryshim përkatës në të gjithë rendin shoqëror. Institucionet sociale nuk mund të jetojnë në guackën e jetës brenda së cilës jeta po zhduket.

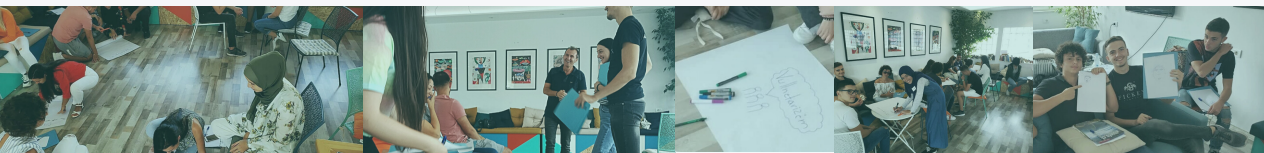
Sistemet sociale janë drejtpërdrejt ose indirekt krijime të vlerave kulturore.

### **Faktori konceptual:**

Ndër faktorët kulturorë që ndikojnë në ndryshimin shoqëror në kohët moderne, zhvillimi i shkencës dhe sekularizimi i mendimit kanë kontribuar shumë në zhvillimin e karakterit kritik dhe inovativ të këndvështrimit modern. Ne nuk ndjekim më shumë zakone ose zakone thjesht sepse ato kanë autoritetin e vjetër të traditës. Përkundrazi, mënyrat tona të jetës janë bërë gjithnjë e më shumë mbi bazën e racionalitetit.

### **Faktori ekonomik:**

Nga ndikimet ekonomike, më i largëti është ndikimi i industrializimit. Ajo ka revolucionarizuar tërë mënyrën e të jetuarit, institucionet, organizatat dhe jetën e komunitetit. Në sistemet tradicionale të prodhimit, nivelet e prodhimit ishin mjaft statike pasi ato ishin të drejtuara për nevoja të zakonshme, zakonore. Kapitalizmi industrial modern promovon rishikimin e vazhdueshëm të teknologjisë së prodhimit, një proces në të cilin shkenca tërhiqet gjithnjë e më shumë.



### **Faktori politik:**

Shteti është organizata më e fuqishme që rregullon marrëdhëniet shoqërore. Ka fuqinë për të miratuar ligje të reja, duke shfuqizuar ato të vjetra për të sjellë ndryshime shoqërore në shoqëri. Lloji i udhëheqjes politike dhe individëve në pushtet ndikon gjithashtu në shkallën dhe drejtimin e ndryshimit shoqëror.

### **3.3 Roli i të rinjve për ndryshim social**

- Rritja e nivelit të informimit rreth ndryshimeve shoqërore dhe faktove përkatës, paragjyqimeve, kuptimit të tyre tek të tjerët dhe vetja
- Rritja e nivelit të informimit rreth gjuhës së urrejtjes në mënyrë që të jemi në gjendje të kuptojmë, identifikojmë, të mos i përdorim dhe të raportojmë
- Informim si dhe ku raportohet gjuha e urrejtjes dhe seksizmi
- Kontajte të drejtpërdrejta në aktivitete ku të njohën personat nga bagrunde të ndryshme
- Vullnetarizimë në komunitetin lokal për të njohur më shumë nevojat e komunitetit
- Praktimi i metodave të edukimit jo -formal
- Inkurajimi i mendimit kritik tek të rinjtë
- Ndarja e modeleve pozitive dhe vlerave të aktivizmit qytetar tek të rinjtë
- Takime dhe trajnime bashkmoshatarësh ( peer to peer)
- Nxitja e lëvizshmërisë të të rinjve
- Praktikimi i kompetencave ndërkulture dhe dialogut ndërkulturor

Njohja dhe praktikimi i disa vlerave dhe parimeve të aktivizmit rinor/qytetar kanë ndikim thelbësor të zhvishemi nga shumë stereotipe dhe paragjyqime, si dhe të jemi qytetar të cilët ndikojmë në përmirësimin e jetës tonë dhe ambientit ku ne jetojmë.