Universiteti "Aleksandër Moisiu", Durrës

Fakulteti i Biznesit

Departamenti i Bankë Financë

KONKURS MBI PUNËT KËRKIMORE

JSTOR

FUSHA E APLIKIMIT: Edukimi dhe Lidershipi

"A përftohet lumturi nga mediat sociale?"

Punoi: Klarisa Roci

Viti 1 Bachelor, Dega Bankë Financë

Durrës, 2021

Përmbajtje:

1. Përcaktimi I lumturisë nga pikëpamja personale 3
2. Rishikim I literatures….....4-6
3. Përceptimet e njerëzve lidhur me situatën 6-10
4. Konkluzione..... 11
5. Rekomandime 13

Referenca..... 14

Abstrakt

Nisur nga ajo ç'ka dimë, nga ç'ka flasim, e nga ç'ka dëgjojmë, shumica e kërkimeve shkencore apo jo, mbajnë në thelb adresimin e rrjeteve sociale si një pasqyrim I sjelljes së përditshmërisë, të zakonshmes me dy anë të medaljes, atë pozitive dhe negative. Teknologjia ka bërë të mundur që kjo medalje të na bashkangjitet gjatë gjithë ciklit tonë jetësor. Është e qartë se roli I këtyre rrjeteve ndikon te mirëqënia e njeriut, jo vetëm në një formë të caktuar por duke I shtrirë degët dhe në hapësira të tjera të jetës.

Nga ky artikull do të mësojmë se cfarë emocionesh përfitojmë nga përdorimi i tyre, dhe se sa e vështirë është të përballesh me një botë të vështirë, ku fundja cdo gjë mbetet në kufinj të ngurtë virtualiteti. Argumentat dhe studimet e mëposhtme,fokusohen në mirënjohjen e rreziqeve që i kanosen popullsisë nga kjo veçori e vogël. Duke përdorur fakte të mbështetura nga linja informacionesh të larmishme, do të reflektojmë mbi lumturinë dhe realitetin social. Objektivat që do të realizohen nëpërmjet studimit janë:

- Përcaktimi u lumturisë nga pikëpamja personale
- Efektet dhe ndjenjat që i përcillen njerëzve nga përdorimi I rrjeteve sociale
- Anët pozitive dhe negative të rrjeteve sociale

Fjale kyce: lumturia, media sociale, shoqeria, realiteti.

1 . Hyrje

1.1 Përcaktimi i lumturisë nga pikëpamja personale

Duke qenë një pjesë e pandarë e mënyrës së jetesës sonë, teknologjia ka hapur rrugë të shumta drejt përmirësimit të komunikimit, pasqyrimit të ideve, gjetjes së një pune në mënyrë të menjëhershme, pra është kthyer në një platformë suksesi. Por duke pasur një “detyrë” të ndërlikuar, shpesh herë bie ndesh me pozitivitetin që duhet të përcjellë. Individët jo rrallë herë e përceptojnë lumturinë të lidhur ngushtë me idealet e tyre apo me sistemet e vlerave që kanë në thelb klasën shoqërore, fenë, kulturë, etninë apo nivelin arsimor. Lumturia ka forma universale dhe specifike kulturore. (SACKS, RABBI LORD JONATHAN.)

Po nëse e parashtrojmë nëntemën si nje pyetje ajo do të ishte :

Çfarë është dhe cfarë nuk përfshin lumturia si ndjenjë relative?

Nga vetë natyra, lumturia nuk është absolute dhe përftohet apo shtohet si rrjedhojë e pasojave të veprimeve që kryejmë. Lumturia kuptohet më së miri jo si një entitet i përcaktueshëm, por si një lloj "bisedë" vlerësues (i konceptuar gjerësisht për të përfshirë dialogët e brendshëm) në lidhje me atë se sa mirë ecën jeta jonë. (Thin,Neil).

Lumturia është një forcë shqisore që ngjyros dhe formëson evolucionin dhe përvojën njerëzore. Të tjerë e konsiderojnë lumturinë, ose mungesën e saj, si një pasqyrim të aspekteve të rregullimeve në shoqëri. Të gjithë e njohin fuqinë e mundshme të lumturisë njerëzore, ku një

kujtim i largët, një përvojë kalimtare ose një vizion i idealizuar mund të shërbejë si një forcë lëvizëse në ndryshimin transformues, duke nxitur dëshirën dhe veprimin individual dhe kolektiv për t'i dhënë kuptim të ri, për të mbështetur jetën dhe jetesën, për të rivendosur dinjitetin, paqe... për të ëndërruar përsëri. (Johnston, Barbara Rose, et al.)

E thënë kështu, lumturia nuk është rezultat i kalimit nga një gëzim në një tjetër, por për ta arritur atë duhet të përjetojmë një kohë të konsiderueshme komforti. Rreth këtij diskutimi mbartet një teori. Lumturia përkufizohet në termat e besimit, dëshirës dhe mendimit. Përkufizimi themelor është një ekuacion i thjeshtë matematikor që integron në mënyrë të qartë dhe efikase shumë fakte intuitivisht të thjeshta rreth lumturisë. Duke përfshirë optimizmin dhe pesimizmin lokal, shpresën , frikën, zhgënjimin dhe lehtësimin, mund të biem dakord mjaft lehtë se gjendja mendore përfshihet totalisht në botën e kësaj ndjenje (Davis ,1981) [1]. Si princip, vetë lumturia e disponueshme mund të marrë fund, pra vetëm ajo e rastësishmja mund të shkojë në

hapësirën e minutave, orëve. (Theory of Happiness, Davis, 1981) [2]. Në kuadër të studimeve të Wayne Davis, studime të tjera janë kryer në fushën e psikologjisë, për të perceptuar në një shtrirje kohore te gjatë, kuptimin dimensional të ndjenjës.

Rabbi Hyman Schachtel (1954) , propozoi se "lumturia nuk është ajo cfarë ti dëshiron të kesh, por ajo që ti ke" (p.37) [3].

Me fjalë të tjera, nëse e analizojmë nga ana personale, pranohet se kjo ndjenjë duhet të vlerësohet në momentin që shfaqet, në formën më primitive e të pa shkallëzuar nga elementët e tjerë shoqërues, duke lënë të nënkuptojmë se nëse e vemë në piedestal vlerësimin që i nevojitet, do ta kuptojmë tërësisht idealizmin e lumturisë. Nga ana tjetër, merret në konsideratë pyetja:

A e konsiderojnë njerëzit lumturinë si dicka që vjen nga një koncept metafizik? A do të ishte e vrazhdë të pretendonim se jemi të lumtur, apo do të ishte e vrazhdë e mosmirënjohëse të pretendonim se jemi dicka tjetër përvecse të lumtur? (Miller, Daniel, et al. "Does Social Media Make People Happier?)[5].

Të gjitha këto ndikojnë thellësisht në përgjigjen individuale të personave të ndryshëm, pasi jemi koshient që opinionet e njerëzve ndryshojnë në bazë të rrethanave në të cilat ndodhen. Kot nuk thuhet se mendjet e mëdha, mendojnë ndryshe. E duke u ndodhur në këtë situatë, lumturia merr një kuptim më të gjerë. 'Kërkimi i lumturisë' nënkupton orientimin e qëllimit, por a nuk është më tepër 'lumturia e ndjekjes' ajo që ka vërtet rëndësi? Një klishe e zakonshme dhe e mençur thotë se lumturia është udhëtimi, jo destinacioni. Kjo tregon për njohjen potencialisht çliruese se jeta e mirë është aty për t'u shijuar në procesin e të jetuarit dhe të përpjekjes (Thin, Neil).

Lidhur me temën e kërkimit, momentet kryesore do t'ia kushtojmë dhe ndikimit të rrjeteve sociale në mirëqenien e njeriut dhe në formimin e ekzistencës humane.

2. Rishikim i literaturës

Rrjetet sociale shpesh herë konsiderohen si një e mirë e shoqerisë, pasi mundësitë e transmetimit të një komunikimi, rrjete pune apo një produkti final janë të pamatshme. Thënë ndryshe, ato na ndjekin hap pas hapi në ideimin e perceptimit të njohjes së koncepteve të ndryshme, të mirë informimit për një cështje të caktuar apo formimit të ideve rreth një teme të njohur ose jo.

Gjithashtu nëse perdoren në mënyre efikase, rrjetet sociale hapin degë mbi realizimin e ëndrrave. Marr shkas nga pikëpamja personale, ato kanë një përdorim të gjerë në promovimin e vetes. Duke qenë se bota virtuale ka zënë vendin e parë dhe mban fronin per angazhimin në jetën e përditshme, jo rrallë here është trajtuar si cështje kryesore, duke e interpretuar në forma të larmishme. Krahas qëllimeve të mësipërme se për cfarë mund të krijohen rrjetet sociale, kemi ndikimin tjetër që ka të bëjë me ndjenjën e lumturisë. Pikëpamjet e ndryshme mbi këtë jetë virtualiteti shtrihen në mendime të ndryshme. Siç e pohuam në pjesën e parë të kërkimit, lumturia nuk ishte asgjë tjetër përveçse ndjenjë e rrethuar nga një aureolë pozitiviteti dhe komforti që realizohej në një cikël vazhdimësie.

Nëse shumë studiues mund ti shmangen kësaj temë delikate, debatet publike rreth lidhjes shkak-pasojë midis rrjeteve sociale dhe lumturisë personale janë të bollshme, duke iu kushtuar një rëndësi grandioze në botime të magazinave më të famshme ndërkombëtare apo europiane. Përdoruesit krahasojnë jetën që bëjnë me imazhet që shohin duke vënë në dyshime realitetin e prizmit në të cilën jetojnë, cituar në kapitullin 13 “Does social media make people happier?”. Si

rrjedhojë duke u trajtuar në terma kaq të mëdha, çështja merr një kthesë tjetër duke mbivendosur mendimet shkallë-shkallë. Shpesh individët e lejojnë veten të imagjinojnë lloje të ndryshme jetesash ose më saktë "kapacitetin për të aspiruar" shprehet Appadurai. Andaj mund të supozohet se nëse media sociale ofron një portë drejt aspiratave të reja, kjo do të rriste lumturinë.

Në qofte se e trajtojmë lumturinë si një lojë, ku rregullat e saj janë të qartë ndoshta dhe të vështira për tu realizuar, pohojmë se lumturia vjen nga fitimi dhe nuk mund të jetë e përhershme. Duke iu kushtuar vëmendje të plotë mundet të mos jetë më kalimtare por të na udhëheqë drejt e në sukses. Nga një pikëpamje tjetër, rreziqet e kësaj loje janë marramendëse. Nëse për një person të turpshëm, të pasigurt në vetvete idealja do të ishte të fshihej pas këtij burgu virtualiteti, duke romantizuar dhe përqafuar mendime të reja kundrejt vetes. Po ashtu dhe për një person ekstrovert do të ishte mrekulli për tu paraqitur denjësisht tek njerëzit me potencial në çfarëdo fushe. Por për tu treguar realist, rreziqet e kanosura janë të pa numërueshme. E para, mbetet përndjekja në rrjete nga persona të konsideruar të rrezikshëm për shoqërinë apo nga individ me një histori kriminalistike të fshehur në rrëzat e së shkuarës. E ndonëse jo normale, shumica e analisteve kanë vërtetuar me të dhëna të shumta se një nga format e afektivitetit në media sociale është flirtimi me të panjohurit. Kjo con në rritje të përqindjes së numrit të të prekurve nga mashtrimet, vjedhjet, bullizmi e deri te keqtrajtimet njerëzore. E tërë kjo falë rrjetit të gjerë të komunikimit në media që nuk mungon në asnjë hapësirë tokësore qoftë ajo e vogël apo e madhe, qoftë metropol apo një vend në zona të thella malësore. Në të njëjtën kohë kur këto rrjete shihen si një mundësi e mirë e një njohjeje romantike, ana negative qëndron në rang të parë si tema më delikate , pasi kushtet e njohjes janë spontane dhe të pa menduara sic duhet. Per sa I përket shëndetit, jeta

sociale prezanton një këndvështrim të bukur të jetës dhe kjo mund të jetë një faktor kyc stresi për të rivazhduar rrjedhën aty ku e kishim lënë. Stresi, depresioni dhe keqtrajtimi I vetes janë disa nga pasojat e përdorimit në masë, duke lënë në hije qëllimin kryesor të përfolur më sipër. Është e vërtetë që në një farë mënyre mund ta menaxhojme e ta hedhim pas krahëve si një moment jo I duhur në këtë cikël, por nëse gërmojmë e vazhdojmë ta fshehim në thellësi, nuk mbart asgjë të mirë përvecse telasheve dhe moskuptimit të rrezikut. Dëshira për të qenë I/e bukur si dikushi në Instagram ,apo në Facebook, humb identitetin e vecantë që pasqyrojmë duke humbur kështu dhe vlerat si njeri. Gjendja psikologjike e të qenit i lumtur kuptohet më së miri si një çështje e gjendjes emocionale të një personi. (Haybron, Daniel M.)

Kjo e c'perfytyron realitetin në mijëra copëza të pakomandueshme, që luajtja e një loje ku bukuria është kryesore, na sjell një ulje drastike të vetëbesimit. Rrjedhimisht kalojmë në një fazë mërzie që duke i shtuar shoqërueset e saj, stresi dhe depresioni arrijnë majat. Mospërshtatja me shoqërinë në këtë kuadër, lë hapësirë për një efekt tjetër anësor, atë të keqtrajtimit të vetes. Në dukje një fjalë potente e shumë e madhe për tu analizuar, ajo nuk është asgjë tjetër më shumë se shfaqja e mos dashurisë për karakterin që kemi formuar ndër vite. Nisur që nga forma më e ceket, ajo e të kequshqyerjes për të pasur linja trupore si të një modeleje franceze famoze, si të një aktoreje hollivudiane me një postur dinjitoze për tu konsideruar e paraqitshme në rrethin e klasit shoqëror. Pas kësaj forme,përfundojmë drejt e në atë ç'ka quajmë anoreksi. E përhapur pafund është dhe trysnia për të qenë e pranueshme në sytë e publikut, gjë që con në harresë të rëndësive shpirtërore njerëzore. Një transformim tjetër I gjendur në rrathët e shoqërisë, është dhe mospranimi I sjelljeve normale që nga sot e tutje udhëhiqen nga influenca e një personi

protagonist. Si për rrjedhojë, të qeshurit me një ton zëri të lartë në publik, të qëndruarit jo me një posturë të drejtë, të vishesh thjeshy pa I kushtuar rëndësi stilit bashkëkohor, të bën të ndihesh jo etik dhe I diferencuar në sytë e njerëzve. Pra, me pak fjalë kjo gjë ndikon në shëndetin mendor, duke rënduar në mendime dhe ndjenjat e një njeriu normal, kur fundja ajo që ai ose ajo do të bëj është vetëm të jetojë në mënyrën e tij më komforte e të rehatshme të mundur, e të ndihet sikur I përket një shoqërie jo paragjykuese por të lirë në zgjedhjet personale.

Politikat e lumturisë dhe rritja e stërvitjes pozitive të jetës, po e ndryshojnë këtë. Por ky theksim i ri mbi subjektivitetin nuk duhet të shihet si një propozim për të vendosur 'mendjen mbi materien', duke pritur që qytetarët të gjejnë rrugët e tyre 'brenda-jashtë' drejt lumturisë.(Thin, Neil).

3. Metodologjia

3.1 Përceptimet e njerëzve lidhur me situatën

Për të qënë më afër të vërtetës, jam munduar ta parashtoj cështjen në sytë e njerëzve cfarëdo, duke zhvilluar kështu një pyetësor lidhur me këtë temë. Në pyetje u morën 10 persona të gjinisë femërore dhe 5 të gjinisë mashkullore. Pyetjet ishin mbi opinionet e tyre mbi ndikimin që paraqesin rrjetet sociale, ku më kryesorja ishte ndjenja që ata mbartnin në vecanti. Nga 10 femrat e pyetura, 5 prej tyre pranuan se ndonjëherë ndodheshin në trysninë e ritmit të shpejtë për të qëndruar në linjë me modën bashkëkohore duke I sjellë kështu mërzitje dhe stres. 5 femrat e tjera pohuan se rrjetet nuk përbëjnë ndikim në mënyrën se si e përceptojnë jetesën e tyre, duke qenë

inekzistente ne vendimet qe ato marrin. Nga ana tjeter, nga 5 meshkujt e pyetësorit, 3 prej tyre rezultuan që ndikohen negativisht duke lënë 2 të tjerët me një përgjigje më relative, që ishte "herë ndikoheshin dhe herë jo".

Kështu krahas kësaj pyetje, u shtrua dhe një "diskutim" mbi mënyrën se si mund ta menaxhonin ata këtë situatë dhe nëse këto rrjete mund t'iu sillnin atyre një lumturi krejt tjetër nga ajo ç'ka janë mësuar.

7 nga femrat pohuan se nëse rrjeti I tyre shoqëror I virtualitetit do të komentonin mbi pamjen e tyre, lumturia rritej gradualisht duke krijuar një vetëbesim jo të mirëfilltë por të pranishëm. 3 vajzat e mbetura, kishin një mendim totalisht ndryshe, duke mohuar lumturinë që media sociale mund te krijojë. Ndërsa për meshkujt, të 5 ata, ishin totalisht dakord që nëse vemendja e tyre në këto rrjete është në nivele të larta atëherë dhe ndjenja e lumturisë merrte një kuptim tjetër.

Duke qenë se në këtë pyetësor numri I të anketuarve nuk ishte I madh, mund të themi se shumica e përgjigjeve mund të ishin të njejta me ate që një shoqëri e tërë do të mendonte. Roli që media luan, është e pakonceptueshme totalisht, duke lënë vend për të gjykuar mendimet dhe opinionet.

Si perfundim, krahasimi social dhe lumturia gjenden te jene të lidhura negativisht. (Schwartz, Isabel Sara.)

Konkluzione

Për të qenë pjesë e shoqërisë të vitit 2021, duhet t'iu bashkangjitesh metodave të tilla për të gjetur lumturinë në pikëpamjen tënde personale. Krahas të gjithave, shumica e personave e kanë një pjesë të pandashme të jetës socializimin virtual, pra mjafton një faqe apo një aplikacion për të qenë të lumtur e për të punuar mbi personalitetin që dëshiroj të kesh. Rrisqet e përfolura përsëri qëndrojnë një shkas pse mendimi im mbi këtë temë mbetet 50 përqind me 50 përqind, thënē kështu që cdo e mirë e ka një të keqe. Nëse shpërdorimi i kohës në këto rrjete është më e vlefshme se sa të merresh me një aktivititet shkollor apo fizik, jam dakord për sa kohë që nuk ndikon në pikëpamjen time. Nëse jeta virtuale qaset në më shumë se gjysmën e shoqërisë si një objekt "trampoline" drejt lumturisë, atëherë përsëri mbetem dakord. Por nëse këto rrjete sjellin një faze më të thelluar të problematikave njerëzore, si sëmundjet mendore apo fizike, nuk mund të jem më dakord me benefitetet që mund të sjell kjo media, pasi këto të keqija e minimizojnë atë që quhet një e mirë për publikun.

Rekomandime

Duke qenë në një moshë jo shumë madhore për ta përceptuar në një kritikë më të thelluar, mund të shpreh se mirëvajtja e marrdhënies midis virtualitetit dhe shoqërisë humane, bëhet vetëm duke njohur anët negative dhe pozitive të të dyjave, e duke qenë të vetëdijshëm mbi ndikimin që mund të kenë njēra mbi tjetrën. Pa e kuptuar, një temë sociale si kjo,i nevojitet një publiku të gjerë për të analizuar se në cfarë mënyre po e jetojnë të vetmen jetë që kanë , në cfarë faze reflektimi duhet të ndodhen edhe se me cfarë të vërtete duhet të "goditen" për të ndryshuar hapat e jetës. Si përfundim, rekomandoj që:

Ti kushtohet më shumë rëndësi pikëpamjes shëndetësore te shoqëria, sidomos të asaj të një moshe adoleshence pasi është vendimtare për vendimet që duhet të marrin në duart e tyre.

Ti jepet një shtysë njerëzve të dalin nga hekurat e virtualitetit, e t'iu drejtohen më shumë gjetjes së një lumturie në rang social, e cila është e përkohshme.

Te edukimi, fëmijët e të rriturit për pasojat që sjellin ndryshime kritike në formimin e të menduarit dhe të llogjikuarit te fëmijët, dhe jo vetëm.

Të krijohen platfoma mbrojtjeje mbi cënimet që mund të kryhen dashur apo padashur.

Të ketë informacion të bollshëm mbi ecurinë e gjetjes së një lumturie absolute, duke treguar rrugë të ndryshme e të sigurta për të gjithë ne si shoqëri.

E së fundmi, dua te ndalem në përfundim të temës. Për të qenë më të qartë e për ta thjeshtëzuar, rrjetet sociale kanë një frymë pozitiviteti në shtimin e lumturisë, por ana e saj negative vë në dukje cështjen alarmuese për të cilën vetë njerëzit e kanë në dorë ta menaxhojnë.

Referenca

[1] citim nga autori Wayne Davis, botim (1981)

[2] citim Theory of Happiness, Waynr Davis, (1981)

[3] citim Rabbi Hyman Schachtel (1954)

Davis, Ëayne. "A Theory of Happiness." *American Philosophical Quarterly*, vol. 18, no. 2, [North American Philosophical Publications, University of Illinois Press], 1981, pp. 111–20, http://ëëë.jstor.org/stable/20013901.

Larsen, Jeff T., and Amie R. McKibban. “Is Happiness Having Ëhat You Ëant, Ëanting Ëhat You Have, or Both?” *Psychological Science*, vol. 19, no. 4, [Association for Psychological Science, Sage Publications, Inc.], 2008, pp. 371–77, http://ëëë.jstor.org/stable/40064940.

Miller, Daniel, et al. “Does Social Media Make People Happier?” *Hoë the Ëorld Changed Social Media*, 1st ed., vol. 1, UCL Press, 2016, pp. 193–204, https://doi.org/10.2307/j.ctt1g69z35.20.

Thin, Neil. “What Really Matters: Concepts, Evaluations and Objections.” *Social Happiness: Theory into Policy and Practice*, 1st ed., Bristol University Press, 2012, pp. 33–48, https://doi.org/10.2307/j.ctt1t89fzg.8.

Thin, Neil. “Effects of Happiness (and Unhappiness).” *Social Happiness: Theory into Policy and Practice*, 1st ed., Bristol University Press, 2012, pp. 49–58, https://doi.org/10.2307/j.ctt1t89fzg.9.

Thin, Neil. “Thinking Ourselves Happy: On the Policy Relevance of Both Subjectivity and Objectivity.” *Social Happiness: Theory into Policy and Practice*, 1st ed., Bristol University Press, 2012, pp. 59–68, https://doi.org/10.2307/j.ctt1t89fzg.10.

Johnston, Barbara Rose, et al. “On Happiness.” *American Anthropologist*, vol. 114, no. 1, Wiley, 2012, pp. 6–18, http://www.jstor.org/stable/41515310.

Haybron, Daniel M. “On Being Happy or Unhappy.” *Philosophy and Phenomenological Research*, vol. 71, no. 2, [International Phenomenological Society, Philosophy and Phenomenological Research, Wiley], 2005, pp. 287–317, http://www.jstor.org/stable/40040859.

SACKS, RABBI LORD JONATHAN. “HAPPINESS: A JEWISH PERSPECTIVE.” *Journal of Law and Religion*, vol. 29, no. 1, Cambridge University Press, 2014, pp. 30–47, http://www.jstor.org/stable/24739084.

Schwartz, Isabel Sara. *Beneficial or Damaging? Studying the Relationship Between Social Comparison and Happiness*. Muhlenberg College, pp. 1–61, https://jstor.org/stable/community.30734844.