STIVEN CATALYST

SERIA E TRETË · NËNTOR 2026

# MANAGEMENT REVIEW

Menaxhim pa teatër.




NJERËZIT

## DIKUSH PËR TË FOLUR: LIDHJA NË PUNË

Një punonjës në pesë i vetmuar në një ditë të çfarëdoshme, 148 studime për marrëdhëniet dhe mbijetesën, dallimi mes njerëzve rreth teje dhe njerëzve që të mbështesin, një studim për vetminë dhe largimin, tri pyetje, dhe një kartë.

**22%** e punonjësve në botë u ndjenë të vetmuar gjatë një pjese të madhe të ditës së mëparshme, në sondazhin e Gallup-it të 2025-s.

GALLUP, 2026

BRENDA

TEMA KRYESORE
Një në pesë, çdo ditë
FAQE 03

ÇFARË THOTË KËRKIMI
I vetmuar, pastaj i larguar
FAQE 06

MJETI I NUMRIT
Karta e lidhjes
FAQE 08

NR. 104 · NJERËZIT

# Në këtë numër

Puna është vendi ku shumë të rritur kalojnë pjesën më të madhe të orëve zgjuar me njerëz të tjerë, dhe ku disa i kalojnë vetëm: në turnin e natës, në një tavolinë në distancë, si të vetmit e zanatit të tyre. Te kush mund të drejtohet një person, rrallë del në një KPI. Ky numër pyet sa kushton kjo në shëndet dhe në njerëz që ikin.

Gallup gjen 22% të punonjësve të vetmuar në një ditë të caktuar, më shumë mes atyre që punojnë në distancë. Në 148 studime, njerëzit me marrëdhënie më të forta kishin 50% shanse më të larta mbijetese. Të jesh mes njerëzve dhe të jesh i mbështetur nuk janë e njëjta gjë, dhe të dhënat e Gallup-it tregojnë çfarë ndihmon. Në Japoni, punonjësit më të vetmuar kishin më shumë gjasa të ishin larguar gjashtë muaj më vonë. Tri pyetje dhe një kartë e mbyllin numrin.

*Stiven Janaqi* REDAKTOR · STIVEN CATALYST


03 TEMA KRYESORE
Një në pesë, çdo ditë

04 SHIFRAT
148 studime, një drejtim

05 MODELI
Mes njerëzve, apo i mbajtur prej tyre

06 ÇFARË THOTË KËRKIMI
I vetmuar, pastaj i larguar

07 SI MATET
Tri pyetje

08 MJETI I NUMRIT
Karta e lidhjes

09 BURIMET
Burimet dhe metoda


## SI LEXOHET KY NUMËR

**Shifra**
Çdo shifër ka burimin dhe vitin poshtë faqes së vet.

**Leximi ynë**
Ku flet redaktori dhe jo kërkimi, shkruhet qartë.

**Praktika**
Hapat dhe karta janë propozime për t'u provuar, jo rezultate kërkimi.

TEMA KRYESORE

# Një në pesë, çdo ditë

Çdo vit, World Poll i Gallup-it i pyet të rriturit që punojnë nëse kanë ndier disa emocione gjatë një pjese të madhe të ditës së mëparshme. Për 2025-n, me 141.444 të anketuar që punonin, 22% thanë se ishin ndjerë të vetmuar, si më 2024 dhe më shumë se 20% e 2023-s. Vendi ku punojnë njerëzit bëri dallimin më të qartë.

PUNONJËSIT QË U NDJENË TË VETMUAR NJË PJESË TË MADHE TË DITËS SË MËPARSHME, SIPAS VENDIT TË PUNËS, BOTA (TË DHËNAT E 2025-S)




Mosha, gjinia dhe pozicioni ndikuan pak: 23% e menaxherëve dhe 21% e punonjësve të tjerë. Rajonet ndryshonin më shumë, nga 28% në Azinë Jugore dhe në Afrikën Subsahariane deri në 13% në Evropë.

LEXIMI YNË

Menaxherët nuk u kursyen. Personi që pyet për ekipin mund të jetë ai për të cilin nuk pyet askush.

Burimi: Gallup, 2026

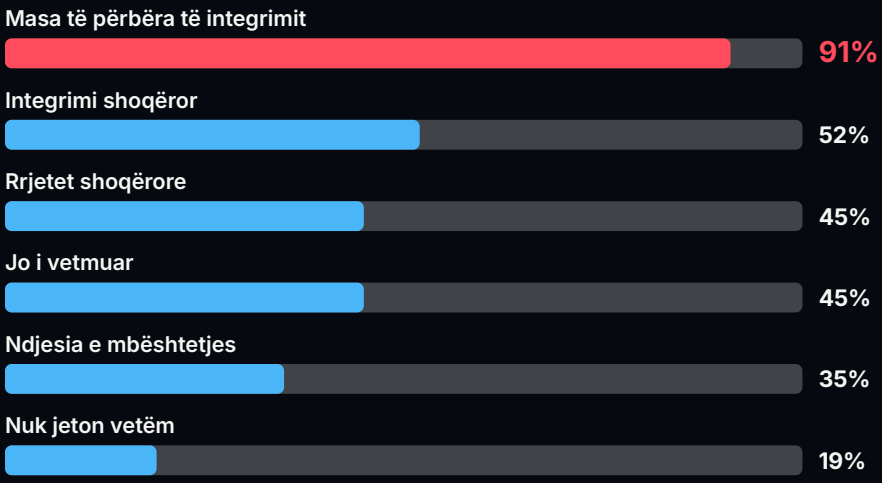
Gallup, State of the Global Workplace 2026, përmbledhja e të dhënave globale, lexuar e plotë: të rritur 15 vjeç e lart që punojnë, të anketuar më 2025 me telefon ose ballë për ballë. Vetëraportim për një ditë; hibridët dhe ata në distancë mund të ndryshojnë edhe në punë, jo vetëm në vend.

SHIFRAT

# 148 studime, një drejtim

Julianne Holt-Lunstad, Timothy Smith dhe Bradley Layton bashkuan 148 studime me 308.849 njerëz, të ndjekur mesatarisht për 7,5 vjet. Ata me marrëdhënie shoqërore më të forta kishin 50% shanse më të larta të ishin gjallë në fund, pavarësisht moshës, gjinisë, shëndetit fillestar dhe shkakut të vdekjes.

SHANSE MË TË LARTA MBIJETESE, SIPAS MËNYRËS SI U MATËN MARRËDHËNIET (2010)




LEXIMI YNË

Masa më e thjeshtë, të jetosh me dikë, tregoi më pak. Sa e lidhur është një person me të tjerët tregoi më shumë.

Burimi: Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith & J. Bradley Layton, PLOS Medicine 7(7), 2010

Holt-Lunstad et al. (2010), PLOS Medicine, lexuar i plotë; shiritat janë raportet e shanseve nga tabela 4, të shkruara si përqindje e shanseve më të larta. Për jetesën vetëm, intervali përfshin edhe mungesën e efektit. Studime vëzhguese, jo prova; autorët e quajnë të krahasueshme me lënien e duhanit. Shëndeti mendor në punë është te Nr. 75.

MODELI

# Mes njerëzve, apo i mbajtur prej tyre

Rishikimi ndan dy anë të marrëdhënieve. Ana strukturore: me sa njerëz është i lidhur një person dhe me sa merr pjesë në diçka. Ana funksionale: mbështetja që merr dhe mbështetja që beson se ekziston. Të dyja lidhen vetëm mesatarisht, zakonisht 0,20 deri në 0,30.

| Strukturore: kush është përreth | Funksionale: kush do të ndihmonte |
|---|---|
| Madhësia e rrjetit | Mbështetja që merr një person |
| Pjesëmarrja me të tjerët | Mbështetja që beson se ekziston |
| Në punë: një grup, një turn, një ekip | Në punë: dikush për të pyetur, dikush që vëren |

Në një studim amerikan të raportuar më 2024, Gallup gjeti se punonjësit me një mik të ngushtë në punë kishin 21% më pak gjasa të ishin të vetmuar, dhe punonjësit e angazhuar 64% më pak. Vetëm rreth dy në dhjetë punonjës amerikanë thonë se kanë një mik të tillë. Në botë, të çangazhuarit aktivë ishin të vetmuar pothuajse aq shpesh sa të papunët: 31% kundrejt 32%.

LEXIMI YNË

Të vendosësh njerëzit në një dhomë ndërton kolonën e majtë. E djathta rritet nga puna e bërë bashkë dhe ndihma që vjen.

Burimet: Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith & J. Bradley Layton, PLOS Medicine 7(7), 2010; Ryan Pendell, Gallup, 2024; Alok Patel & Stephanie Plowman, Gallup, 2022

Kolonat: Holt-Lunstad et al. (2010); shembujt nga puna janë të redaksisë. Shifrat e Gallup-it: Pendell (2024), te i cili 31% dhe 32% vijnë nga raporti botëror i 2024-s, dhe Patel & Plowman (2022); lidhje, jo efekte. Angazhimi është te Nr. 9, hyrja në punë dhe kolegët udhërrëfyes te Nr. 24.

ÇFARË THOTË KËRKIMI

# I vetmuar, pastaj i larguar

Natsu Sasaki dhe kolegët në Universitetin e Tokios matën vetminë në punë te 706 punonjës me kohë të plotë në shkurt 2024 dhe i pyetën përsëri në gusht. Brenda atyre gjashtë muajve, 47 kishin lënë punën ose kishin kaluar te një punëdhënës tjetër. Më parë, studimet e kishin lidhur këtë vetmi vetëm me dëshirën për t'u larguar.

**6,7%**
nga 706 ishin larguar brenda gjashtë muajve

**1,46**
shanset e largimit për çdo devijim standard më shumë vetmi, shkalla me tri pyetje

**1,42**
e njëjta në një shkallë me 16 pyetje; 1,31 me një pyetje të vetme

Të tri masat treguan në të njëjtin drejtim, pasi u morën parasysh gjinia, mosha, gjendja civile, profesioni dhe kontrata. Vetmia shkoi bashkë me ndërrimin e punëdhënësit, jo me mbetjen pa punë, ndonëse vetëm 12 kishin mbetur pa punë. Lidhja mbajti edhe kur u lanë jashtë ata afër moshës së pensionit.

LEXIMI YNË

Të vetmuarit nuk e lanë punën fare. E çuan punën e tyre diku tjetër.

Burimi: Natsu Sasaki, Kanami Tsuno, Reiko Kuroda, Kotaro Imamura, Hisashi Eguchi, Akihito Shimazu & Norito Kawakami, Journal of Occupational Health 67(1), 2025

Sasaki et al. (2025), Journal of Occupational Health, lexuar i plotë në PubMed Central. Një panel online në Japoni, më shumë të diplomuar se mesatarja, vetëm 47 të larguar, largimi i vetëraportuar; mbështetja në punë dhe personaliteti nuk u kontrolluan. Pse ikin njerëzit në përgjithësi është te Nr. 14.

SI MATET

# Tri pyetje

Shkalla më e shkurtër në studimin e Tokios mori tri pyetje nga një shkallë standarde e vetmisë dhe i shtoi secilës “në vendin e punës ose në punë”. Secila përgjigjet rrallë (1), nganjëherë (2) ose shpesh (3), ndaj totali shkon nga 3 në 9.

| | | |
|---|---|---|
| 01 | **Në punë, sa shpesh ndihesh…** | …se të mungon shoqëria? |
| 02 | **Në punë, sa shpesh ndihesh…** | …i lënë mënjanë? |
| 03 | **Në punë, sa shpesh ndihesh…** | …i izoluar nga të tjerët? |

Në studim mesatarja ishte 4,6. Ata që qëndruan kishin 4,59 në fillim, ata që u larguan më vonë 5,36. Pyetja e vetme e Gallup-it vlen për një ditë: a u ndjeve i vetmuar gjatë një pjese të madhe të së djeshmes?

LEXIMI YNË

Pyet pa emra dhe raporto vetëm totalin e ekipit. Një person i vetmuar nuk e thotë këtë në një formular që e emërton.

Burimet: Natsu Sasaki, Kanami Tsuno, Reiko Kuroda, Kotaro Imamura, Hisashi Eguchi, Akihito Shimazu & Norito Kawakami, Journal of Occupational Health 67(1), 2025; Gallup, 2026

Pyetjet nga Sasaki et al. (2025), që përshtatën një formë të shkurtër të Shkallës së Vetmisë UCLA; autorët thonë se ky version me tri pyetje nuk është i vlerësuar plotësisht. Këshilla e kutisë është e redaksisë. Të folurit pa frikë është te Nr. 4, mosrespekti te Nr. 79.

MJETI I NUMRIT

# Karta e lidhjes

Një kartë për ekip, e rishikuar çdo muaj. Ajo që vendos të bëjë drejtuesi hyn në rutinën te Leader Standard Work, që të shënohet si çdo detyrë tjetër dhe të mos lihet për javët e qeta.

| | | |
|---|---|---|
| 01 | **Kush punon vetëm** | netët, në distancë, i vetmi i zanatit, më i riu |
| 02 | **Kë pyet secili kur ngec** | një emër për çdo person; një vend bosh është vetë gjetja |
| 03 | **Puna e bërë bashkë** | një detyrë që secili e ndan me dikë, jo vetëm një dhomë e përbashkët |
| 04 | **Tri pyetjet** | anonime, totali i ekipit nga 3 në 9 për person, krahasuar me herën e kaluar |
| 05 | **Kush u largua, dhe me kë fliste** | në bisedën e largimit: te kush mund të drejtohej, dhe kur pushoi kjo |
| 06 | **Hapi i këtij muaji** | një ndryshim, i shkruar në rutinën e drejtuesit |

Burimet: Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith & J. Bradley Layton, PLOS Medicine 7(7), 2010; Gallup, 2026; Natsu Sasaki, Kanami Tsuno, Reiko Kuroda, Kotaro Imamura, Hisashi Eguchi, Akihito Shimazu & Norito Kawakami, Journal of Occupational Health 67(1), 2025

Karta është propozim i redaksisë, i ndërtuar mbi dy anët e marrëdhënieve te rishikimi, të dhënat e Gallup-it dhe studimin e Tokios; nuk është instrument i testuar, dhe tregon vetëm nëse një ekip është i lidhur, jo pse.

**Hape mjetin: Puna standarde e drejtuesit** stivencatalyst.com/sq/tools/leader-standard-work/

BURIMET DHE METODA

# Çdo shifër ka një burim.

Shifrat e këtij numri vijnë nga burimet më poshtë. Viti tregon sa e re është secila.

**State of the Global Workplace: 2026 global data summary**
Gallup, 2026
https://www.gallup.com/workplace/697904/state-of-the-global-workplace-global-data.aspx

**Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review**
Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith & J. Bradley Layton, PLOS Medicine 7(7), 2010
https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316

**1 in 5 Employees Worldwide Feel Lonely**
Ryan Pendell, Gallup, 2024
https://www.gallup.com/workplace/645566/employees-worldwide-feel-lonely.aspx

**The Increasing Importance of a Best Friend at Work**
Alok Patel & Stephanie Plowman, Gallup, 2022
https://www.gallup.com/workplace/397058/increasing-importance-best-friend-work.aspx

**Workplace loneliness and job turnover: a 6-month prospective study**
Natsu Sasaki, Kanami Tsuno, Reiko Kuroda, Kotaro Imamura, Hisashi Eguchi, Akihito Shimazu & Norito Kawakami, Journal of Occupational Health 67(1), 2025
https://doi.org/10.1093/joccuh/uiaf009

METODA EDITORIALE

Çdo shifër u kontrollua për vitin, botuesin dhe çfarë mat, te teksti i plotë kur u hap. Burimi i lexuar vetëm te një përmbledhje, një abstrakt ose copa shënohet me “përmes”. Shifra që nuk u konfirmua te ajo që u lexua shënohet si e tillë në faqen e vet, ose lihet jashtë. Interpretimi i redaktorit shënohet “Leximi ynë”.



# MANAGEMENT REVIEW

Menaxhim pa teatër.

Çdo numër, një pyetje e menaxhimit, e kontrolluar me kërkimet më të mira.

## TË GJITHË NUMRAT

stivencatalyst.com/sq/magazine/management-review.html

Management Review · Nr. 104 · Nëntor 2026 · Stiven Catalyst
Redaktuar nga Stiven Janaqi, që përgjigjet për të; "redaksia" në këtë botim është ai. Tekstet, përkthimet, faqosja dhe kontrolli i shifrave te burimet e tyre bëhen në seanca pune me Claude, një model AI i Anthropic.
stivencatalyst.com/sq/how-this-is-made.html