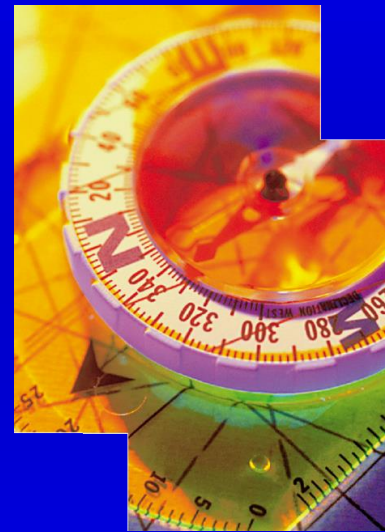


PSICHOLOGINIS KLIMATAS

IŠ NEGATYVO Į POZITYVĄ



Dr. Gintaras Chomentauskas

2016.04.02



PSICHOLOGIJOS
AKADEMIJA



ŽMOGAUS STUDIJŲ CENTRAS
HUMAN STUDY CENTER

Jei manęs paklaustumėte, kaip matuoti šalies pasiekimus, sakyčiau:

„Skaičiuokite, kiek joje gyvena laimingų žmonių“

Esame linkę suvokti žmogaus laimę, pozityvumą, ar, priešingai, negatyvumą, depresiją kaip individualų reiškinį. Sakome: tai priklauso nuo auklėjimo šeimoje, gebėjimo tvarkytis su kritiniais įvykiais, sėkme ir pan.

Man, kaip sistemų psichoterapeutui, pripratusiam matyti vaiko problemą kaip šeimos, o ne jo individualią problemą, toks požiūris atrodo naivus.

Visuomenės nario emocinės gerovės klausimas nėra individo klausimas.

Tik matydami kas vyksta sistemoje, galime supranti
kas vyksta atskirame žmoguje.

Žuvis klounas



Šių žuvų grupę kontroliuoja dominuojanti patelė. Ji pasirenka stipriausią patiną, su kuriuo susilaukia palikuonių ir rūpinasi lizdu.

Kas atsitinka, jei ji miršta?

Dominuojantis patinas per labai trumpą laikotarpį tampa patele ir pradeda žvalgytis tinkamo patino.

Pokytis sistemoje ne tik pakeičia elgesį, bet ir iš esmės veikia individo fiziologiją.

Tinka tik žuvims?



Skandalingi psichologo Zimbardo eksperimentai parodė, kad per kelias valandas studentai iš esmės pakeitė savo elgesį, kai jie buvo nominuoti kalniais arba kalėjimo prižiūrėtojais.

Keičiasi sistema, paskui jį keičiasi elgesys, jausmai, fiziologija.

Ar gali įvykiai didelėse socialinėse sistemose, pavyzdžiui šalies mastu, paaiškinti psichologinės gerovės, arba, šalies gyventojų sveikatos pokyčius?

Kaip greitai visuomenės pokyčiai daro įtaką šiems rodikliams?

Žmogaus studijų centro ekspertų grupė
nutarė giliau pažvelgti į pačių liūdniausių Lietuvos
problemų dinamiką ir jos priežastis.

Esame čempionai pagal savižudybių skaičių, skaičių
mirčių nuo išorinių priežasčių, mirčių nuo širdies
kraujagyslių ligų. Kodėl?

Analizavome prieinamus Pasaulio sveikatos organizacijos
ES tyrimų rezultatus, nuo 2008 metų kasmet atliekame
LT emocinės būklės monitoringą.

Pradžiai keli bendri pastebėjimai apie tai, kokie galingi yra
socialinių sistemų pokyčiai tose srityse, kurių jie tarsi
neliečia.

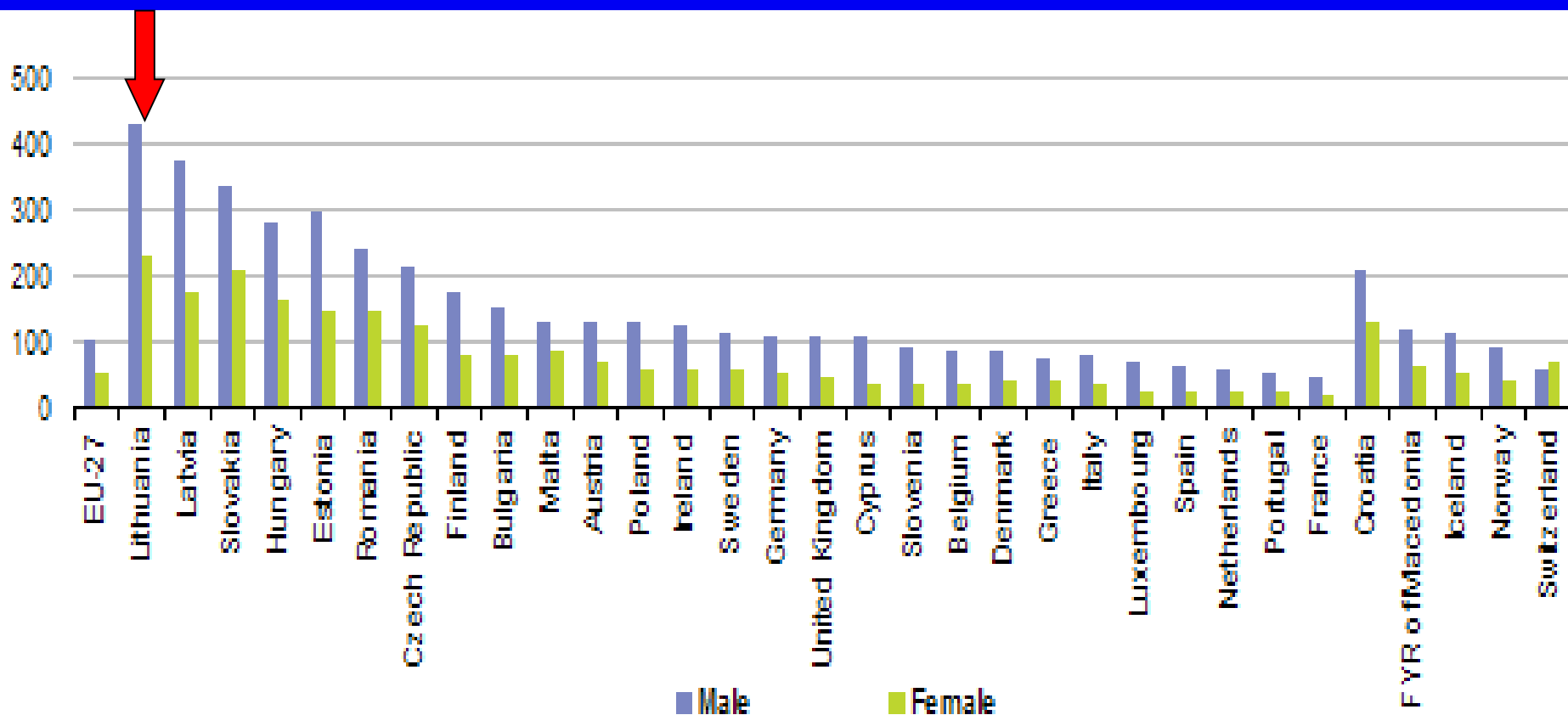
Savižudybės Milžiniški skirtumai ...



(1) EU-27, Denmark and Ireland, provisional; Denmark, France, Italy, Romania and Iceland, 2009; Belgium, 2008; the figure is ranked on the average of male and female.

Source: Eurostat (online data code: tps00122)

Mirtys nuo išeminės širdies ligos.



(1) EU-27, Denmark and Ireland, provisional; Denmark, France, Italy, Romania and Iceland, 2009; Belgium, 2006; the figure is ranked on the average of male and female.

Source: Eurostat (online data code: tps00119)

Ar tai – dėl „blogų LT genų“, potrauminio streso sutrikimo? Per kartas perduodamos traumos?

Tai negali būti tiesa, nes mūsų kaimynės Latvija ir Estija patyrė panašius dalykus.

Tai tai pat negali būti tiesa, nes padidėjusio mirtingumo banga palietė visas post sovietines šalis.

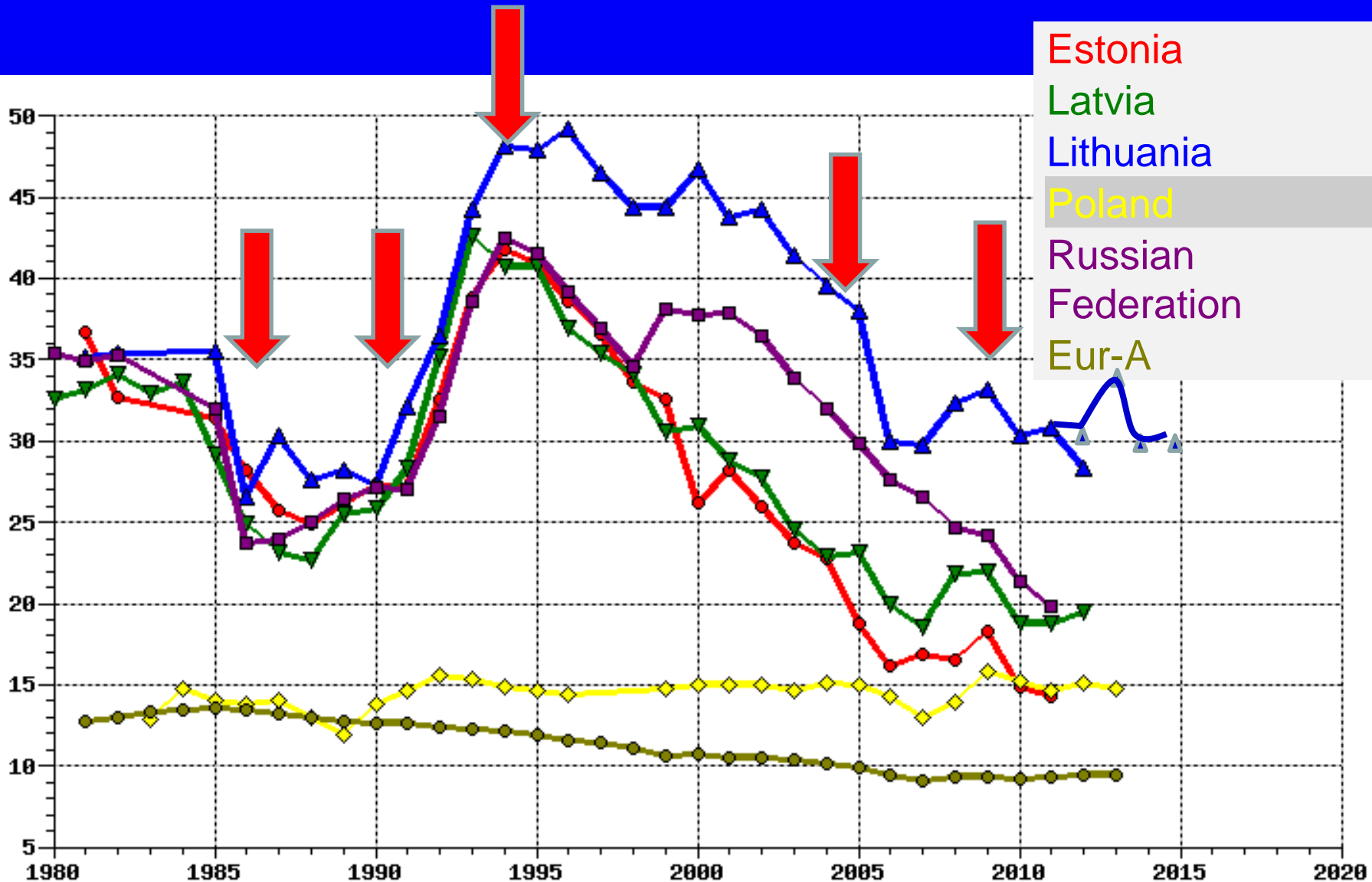
A. Cornia, Pannicia (2000) teigia, kad 1990 –2000 mirė 4 milijonais žmonių daugiau nei buvo prognozuota.

Tokio masto „mirtingumo epidemijos“ negali būti paaiškintos ekonominėmis ir medicininėmis priežastimis. Tad kas įvyko?

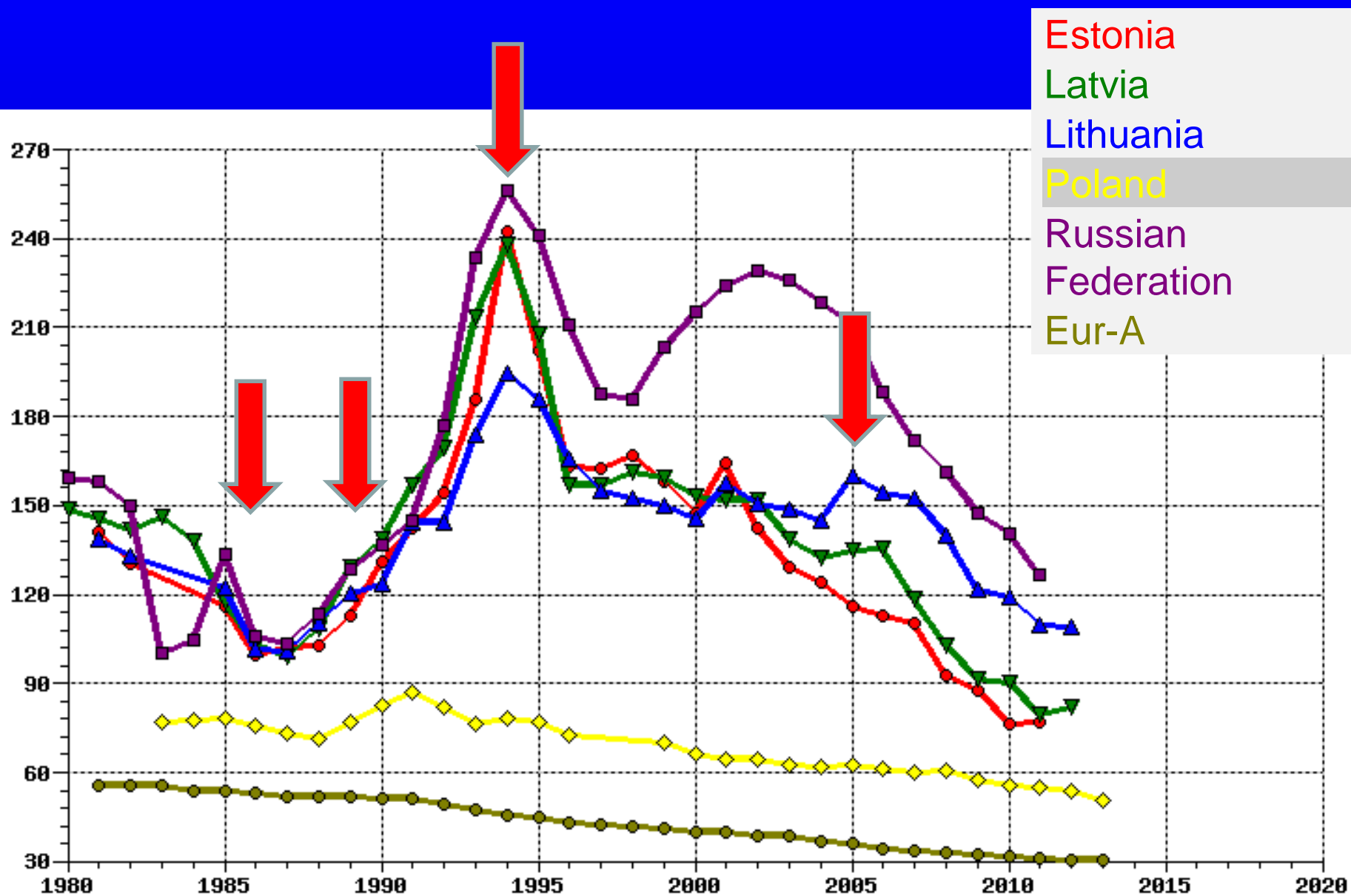
Analizuodami suicidų, mirčių nuo išeminės ligos ,
mirčių dėl išorinių priežasčių post sovietinėje
erdvėje ir ES pastebėjome ne tik didžiulius
skirtumus tarp šalių, bet dinamiškus panašumus
šalyse pergyvenančiose pokyčius, kurie negali
būti paaiškinti nei medicinos apsauga, nei
mitybos pokyčiais.

Nei epidemijomis, nei karais ...

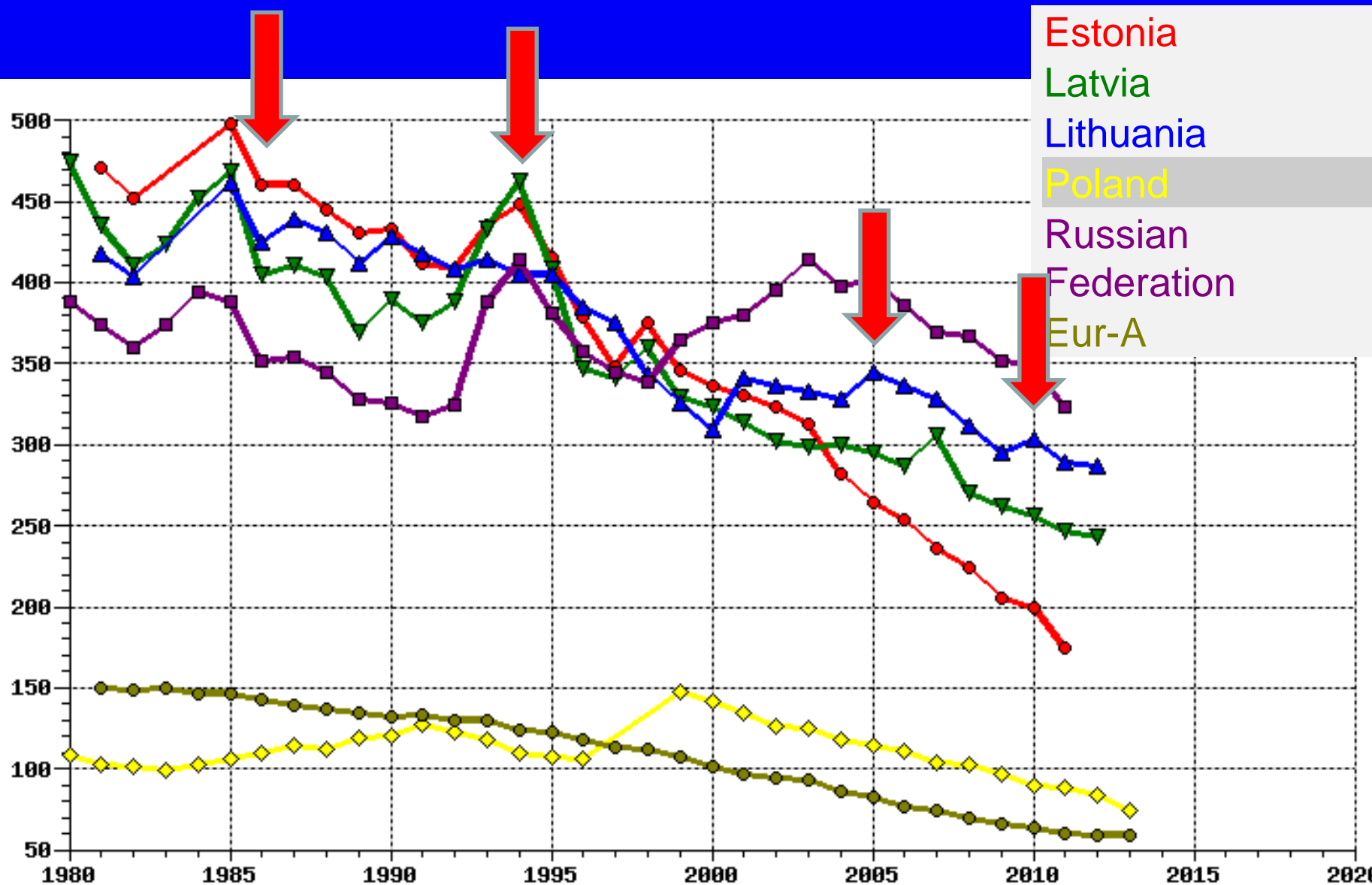
Suicidų dinamika (WHO duomenys)



Mirtys nuo išorinių priežasčių (WHO duomenys)



Mirtys nuo išeminės širdies ligos (WHO duomenys)



Kreivės juda labai panašiai rodydamos, kad šiuos skirtingus elgesio, emocinius ir medicininius sutrikimus galimai sąlygoja tos pačios priežastys.

Kokios jos gali būti?

Galimi veiksniai. Laikotarpis 1985 - 1991:

Vilties atsiradimas. Šviesesnės ateities vizija

Nacijos susitelkimas aplink nepriklausomybės idėją, vieningumo potyris, „Dainuojanti revoliucija“, bendras džiaugsmas pasiektais laimėjimais

Galimi veiksniai. Laikotarpis 1991 - 1996:

Formalių ir neformalių socialinių struktūrų pasikeitimas (privatizavimas, kriminalinių elementų padidėjusi įtaka, tame tarpe valstybinėms struktūroms, ankstesnio socialinio statuso nuvertinimas)

Aukštas nerimas (nesugumas dėl darbo, pajamų, ateities, įmonių bankrotai)

Per trumpą laiką atsiradę milžiniški pajamų ir gyvenimo lygio skirtumai.

Galimi veiksniai:

2004 – įstojimas į ES, naujų vilčių atsiradimas

2008 - 2009 – 2010 krizė ir su ją susijęs padidėjęs nerimo lygis, „naktinė“ mokesčių reforma

Atrodo, kad visi šie didžiuliu mastu vykstantys žmonių gyvenimo pokyčiai gali būti glaudžiai susiję su psichologiniais veiksniais:

Patiriamu stresu

Kintančiais socialinių ryšiais

Pasitikėjimu kitais ir tikėjimu ateitimi

Apibendrintai – psichologiniu klimatu, emocine gerove

**Kokie veiksniai šiandien daro įtaką
vyraujančiai emocinei būsenai Lietuvoje?**

Koks jų tarpusavio ryšys?

Kokie įmanomi sprendimai?

Norėdami rasti atsakymus į šiuos klausimus,

Žmogaus studijų centro ekspertai

2008 - 2015 metais tyrė reprezentatyvios Lietuvos gyventojų grupės buvo apklausos rezultatus.

Analizuota 8733 asmenų atsakymai

	2008	2009	2010	2011-03	2011-10	2012	2013	2014	2015
Respondentai	500	1027	1008	1023	1009	1028	1007	1096	1035

2010-2015 apklausos atliktos UAB "Baltijos Tyrimai"

2008-2009 apklausos atliktos UAB "TNS-Gallup"










Ką sužinojome?

Emocinė savijauta

Laimė ir pasitenkinimas gyvenimu

Average happiness in nations

How much people enjoy their
life-as-a-whole on scale 0 to 10

	1. Denmark 8.4
	2. Switzerland 8.1
	3. Austria 7.9
	4. Finland 7.8
	5. Luxemburg 7.7
	6. Sweden 7.7
	7. Ireland 7.5
	8. Netherlands 7.5
	9. Belgium 7.3
	10. Cyprus 7.3
	11. Germany 7.2
	12. Spain 7.2
	13. United Kingdom 7.1
	14. Malta 7
	15. Italy 6.8
	16. Slovenia 6.8
	17. France 6.5
	18. Greece 6.4
	19. Poland 6.4
	20. Estonia 5.9
	21. Portugal 5.7
	22. Slovakia 5.6
	23. Hungary 5.5
	24. Romania 5.5
	25. Latvia 5.1
	26. Lithuania 4.9
	27. Bulgaria 4.4

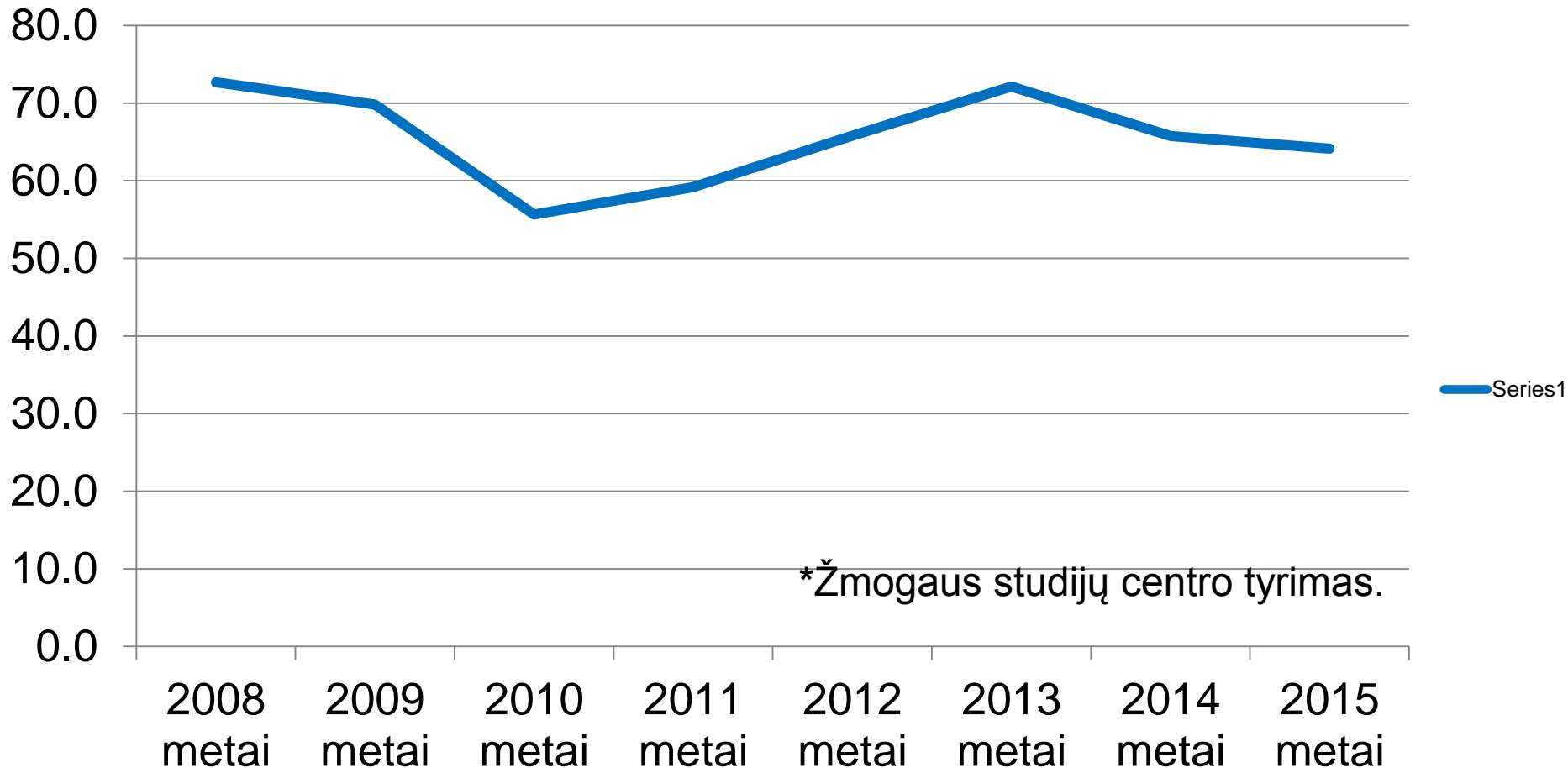
Veenhoven, R., Average
happiness in 144 nations
2000-2008. World Database of
Happiness, RankReport 2009 1c

Tarptautinių tyrimų duomenimis
Lietuva nėra tarp
laimingiausių ..

Prasčiausiai atrodėme
2000-2008

Ar yra pokyčių?

Laimės dinamika. Atsakiusiųjų „gana laimingas“ ir „laimingas“ procentas nuo atsakiusių LT



Statistinė ir faktorinė analizė išskyrė kelis faktorius, kurie gali padėti suprasti, nuo ko priklauso mūsų laimė.

Ką reikėtų daryti ir ko vertėtų vengti

Pirmiausia, ar laimė piniguose?


Laimė \neq pinigai

Jeigu pajamos iki 400 EUR šeimos nariui – toks ryšys yra (0,221)

Jeigu pajamos nuo 401 EUR iki 450 šeimos nariui – ryšys yra, bet labai silpnas (0,108)

Jeigu pajamos daugiau nei 450 EUR šeimos nariui, tokio ryšio visai nebėra...

1. Faktorius “Pasitenkinimas gyvenimu, reikalingumas – beviltiškumas, susvetimėjimas“(2010-2015)



Laimė,
pasitenkinimas
gyvenimu;
vertinimas, kad
esu reikalingas

anomija,
beviltiškumas,
bejėgiškumas,
suicidinė ideacija.

Norint pakeisti balansą ir pagerinti emocinę būseną, reikia didinti svorį kairėje svarstyklų pusėje ir mažinti dešinėje.

Didelis svoris šiame faktoriuje priklauso anomijai.
Ką ji reiškia?

Socialinė, vertybinė dezintegracija,
“svetimas tarp savų” - "anomija".
(L.Srole).

Tai terminas artimas "socialiniam
kapitalui", kuris žymi visuomenės narių
sutelktumą, pasitikėjimą vieni kitais ir institucijomis
(M. Cullen,H. Whiteford)



"Anomija"

L. Srole anomijos komponentai:

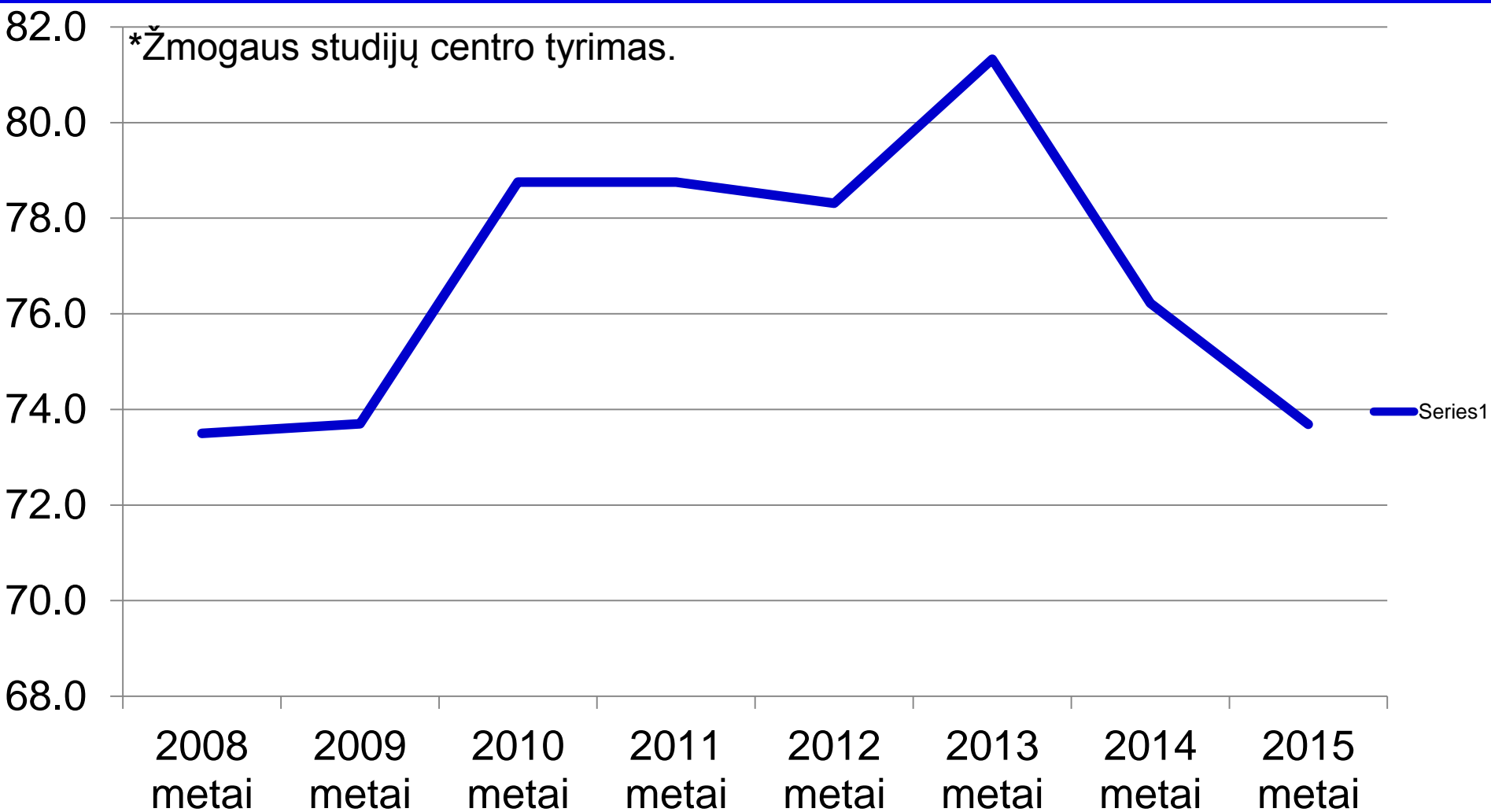
1. Vertinimas, kad bendruomenės lyderiams nerūpi žmonių poreikiai arba jie yra nusišalinę.
2. Suvokimas, kad socialinė tvarka yra nestabili ir neprognozuojama.
3. Požiūris, kad asmuo grįžta atgal, palyginti su jo anksčiau pasiektais tikslais.
4. Gyvenimo beprasmiškumo jausmas, kylantis dėl socialinių normų nuvertėjimo ar praradimo.
5. Suvokimas, kad esami tarpasmeniniai santykiai nebeteikia paramos ir nėra produktyvūs.



Anomija – pasitikėjimo krizė

„Šiais laikais žmogus tikrai nežino, kuriuo žmogumi jis gali pasitikėti“.

Atsakymų „taip“ procentas nuo atsakiusių



Anomija - pasitikėjimo ir bendrumo krizė valstybėje

Dvi skirtingos kalbos...

2012 kontrobandą pateisino 61 % lietuvių
(2008 - 39 %)

Palyginimui 2012 m. :

Latvija - 43 proc.

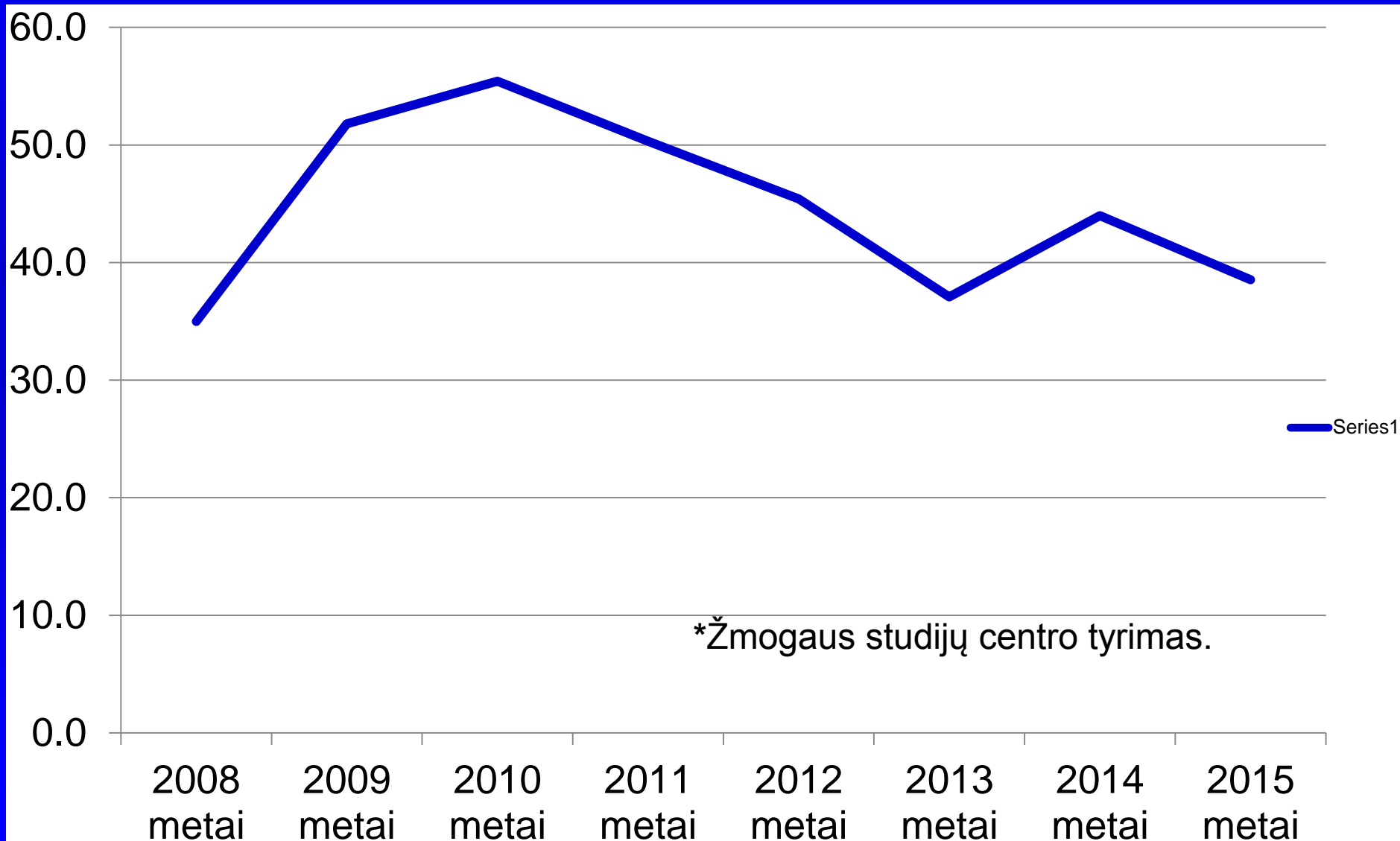
Estija – 36 proc. *

**Kas valstybei yra nusikaltėlis, eiliniam žmogui –
pigėsnių cigarečių, maisto tiekėjas ?**

Kriminalinis nusikaltėlis valstybei, herojus liaudžiai?

Beviltiškumas

„Ateitis man atrodo niūri“. Atsakymų „taip“ procentas nuo atsakiusių į klausimą



Šis faktorius yra apie prigimtinus „klijus“ kurie laiko žmones kartu

Būti kartu ir džiaugtis bendrumu

Pasitikėti viens kitu

Padėti vienas kitam

Su pasitikėjimu ir geresnio gyvenimo viltimi žvelgti į
ateitį

Atimk bendrumo, priklausymo jausmą, sukurk paranoją,
neviltį ir žmonės miršta. Tiesiogine prasme...



Emigracija ...

Per nepriklausomybės metus svetur
išvyko tiek, kiek gyvena Vilniuje ...

Priežastys?


Pinigai?

Emigracija – ne apie pragyvenimo lygį...

Ketinimas emigruoti ir pajamų lygis nekoreliuoja!

Laimė \neq pinigai

2. Antrasis faktorius “Pozityvi -negatyvi socialinė identifikacija“



Pasididžiavimas
Lietuva; vertinimas,
kad esu reikalingas,
priklausau

Ketinimas emigruoti

“Aš didžiuojuosi priklausydamas tautai ”

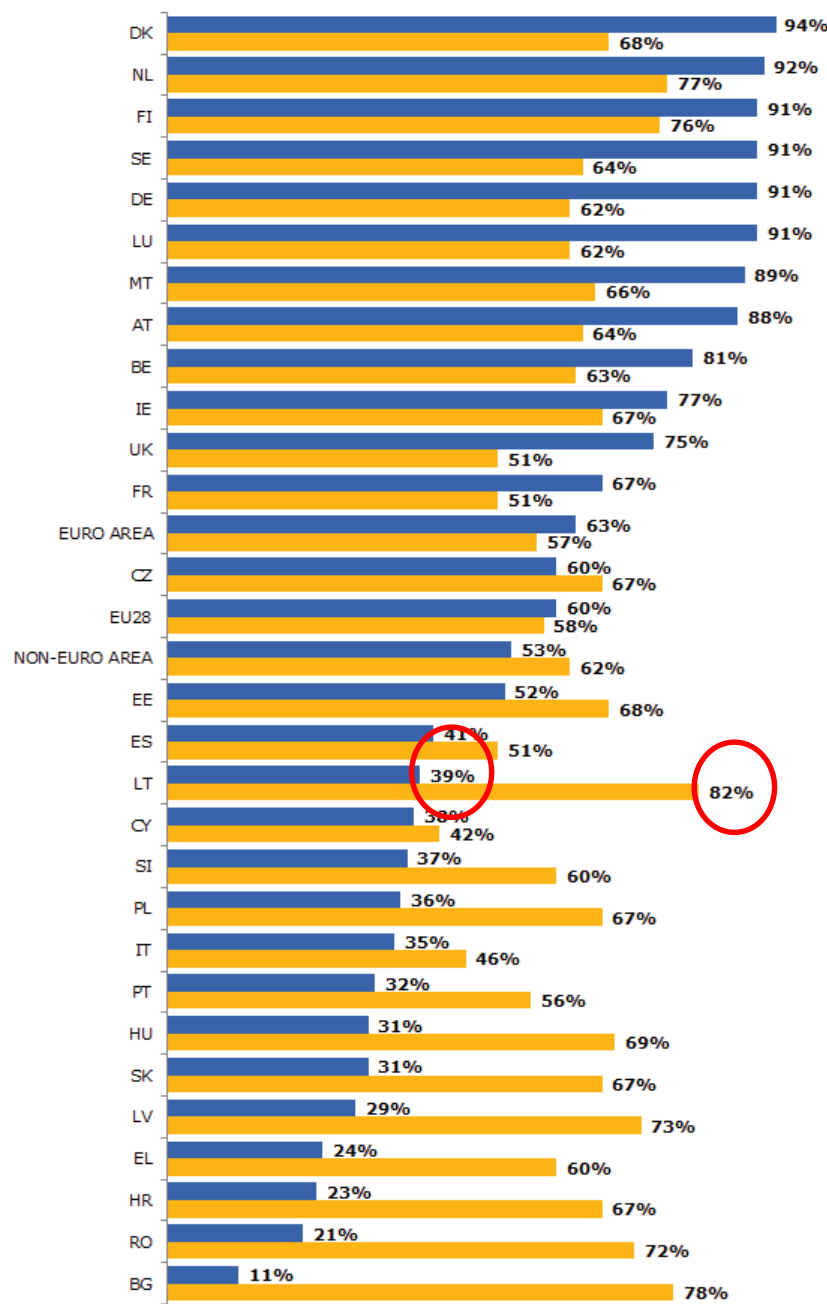
V.S.

“kažkur kitur yra man pažadėtoji žemė ”

Eurobarometras 83, Spring 2015

QA1a. How would you judge the current situation in each of the following? The quality of life

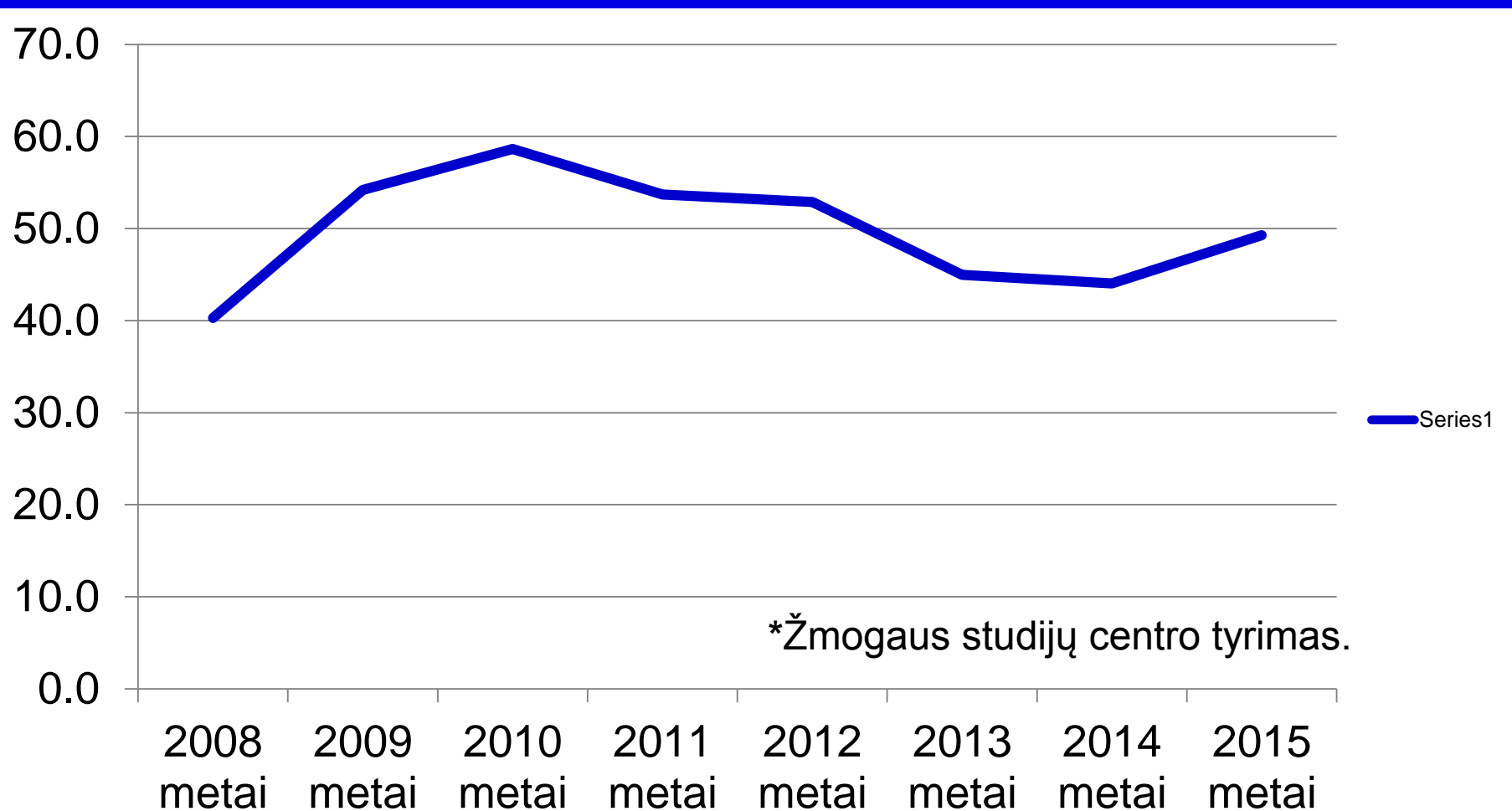
■ Total 'Good' in (OUR COUNTRY) ■ Total 'Good' in the EU



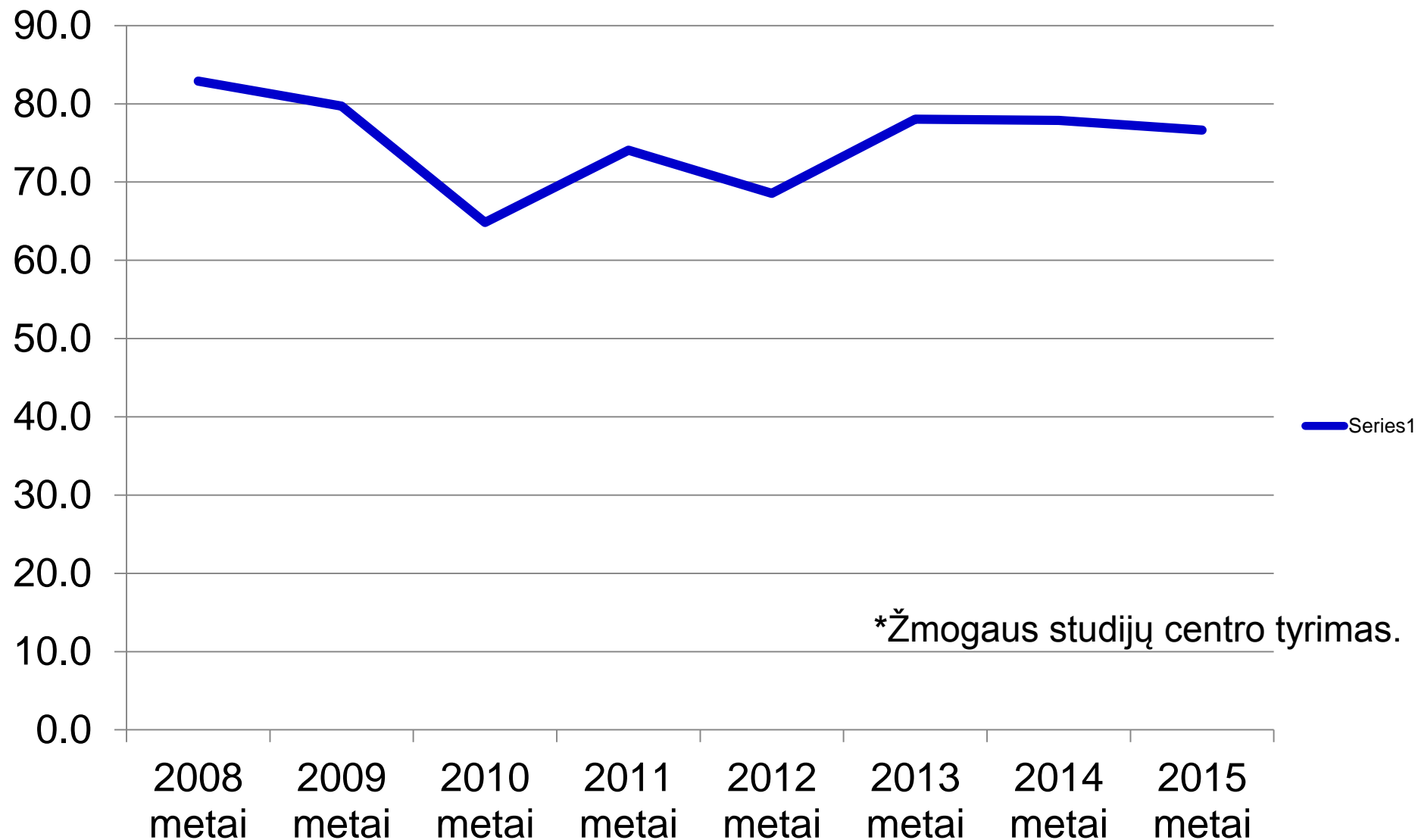
“Visur gerai, tik namie – blogiausia...”

Ketinimas emigruoti, palankiai susiklosčius aplinkybėms.

Atsakymų „taip“ ir „tikrai taip“ procentas nuo atsakiusių



„Dižiuojuosi, kad esu Lietuvos pilietis“ Atsakymų „taip“ ir tikrai taip“ procentas nuo atsakiusių



Emigracija – ne apie pragyvenimo lygį...

Išvažiuoja tie, kurie emociškai nepatenkinti gyvenimu LT, čia neranda bendrumo jausmo bei ryšio su kitais žmonėmis, nesijaučia reikalingi.

Emigracijos problemos sprendimas – gyvenimo Lietuvoje patrauklumo „pardavimas“ Lietuvos piliečiams ir pasididžiavimo jausmo Lietuva puoselėjimas, piliečių reikalingumo jausmo šaliai vystymas.

Tai – ne ekonominis klausimas.



Trečiasis faktorius “Juodų akinių faktorius“ (2010-2015)

Ekonominės, politinės
situacijos
vertinimas; pokyčių
atitikimas
lūkesčiams

Bejėgiškumas

3. “Juodų akinių faktorius” (2010-2015)

Snapshots



Chuck had always found the black

glasses thing a bit depressing.

Jis jungia negatyvų ekonominės ir politinės situacijos interpretavimą, neatitikimą tarp lūkesčių ir vykstančių pokyčių, bei bejėgiškumo išgyvenimą.

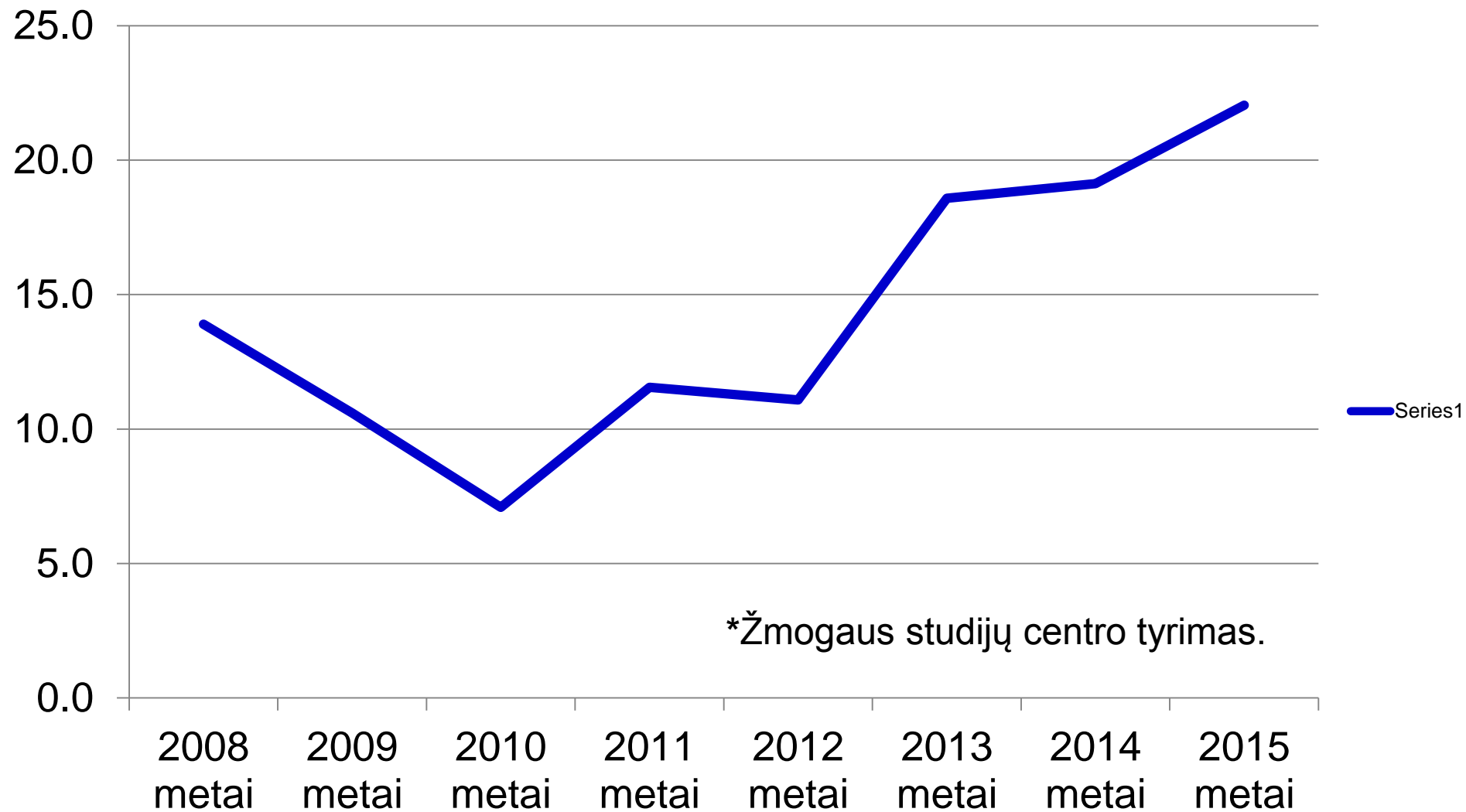
Įdomu, kad faktiniai pokyčiai, net tada kai jie ryškūs, nelabai teigiamai veikia pokyčio suvokimą. Net laikotarpiu, BVP augo po 5 – 8 per metus ...

Juodus akinius mums padeda išlaikyti ir
žiniasklaidos potraukis „juoduliams“

Pirmųjų puslapių temų palyginimas, 2008

	„Vakaro žinios“	„Lietuvos rytas“	„15 min.“	„Respublika“	Lietuvos dienraščiai (bendrai)	„Rzeczpospolita“	„The New York Times“
Gyvenimo būdas	16,7	-	15,0	15,4	12,7	9,8	11,4
Mokslas	-	-	15,0	3,8	5,1	2,4	11,4
Nelaimės	11,1	20,0	5,0	-	7,6	2,4	-
Nusikaltimai	5,6	33,3	10,0	15,4	15,2	-	2,9
Politika	50,0	26,7	15,0	46,2	35,4	22,0	42,9
Karinės naujienos	-	-	-	-	-	-	8,6
Sveikata / sportas	5,6	-	-	3,8	2,5	7,3	5,7
Užsienio naujienos	-	-	-	-	-	17,0	2,9
Verslas / ekonomika	-	13,3	10,0	15,4	10,1	29,3	11,4
Vidaus naujienos	5,6	-	5,0	-	2,5	9,8	2,8
Kita	5,4	6,7	25,0	-	8,9	-	-

„Vykstantys politiniai - ekonominiai pokyčiai Lietuvoje“. Atsakymai „greičiau atitinka..“ ir „visiškai atitinka mano lūkesčius“, proc. nuo atsakiusių



Reziუმэ

Yra gerų naujienų – kylame iš emociinės duobės

Sveikėjame

Tampame, nors ir lėtai, laimingesni

Pozityviau vertiname savo progresą

Labiau pasitikime valstybe ir vienas kitu

Kas darytina?

1. Iškelti pagrindinį sėkmės rodiklį valstybėje – laimingų žmonių skaičius 😊
2. Specialios pastangos didinti visuomenės sutelktumą ir pasitikėjimą vienas kitu bei valdžios institucijomis (versus ieškoti priešų).
„Pagauk politiką darant ką nors gerai“
„Pagauk verslininką darant ką nors gerai“

Kas darytina?

3. Specialios priemonės didinančios pozityvius jausmus šaliai ir jos pasiekimams (kurti pasididžiavimą dėl įveikiamų ir įveiktų problemų *versus* nuolat daryti žeminančius palyginimus su geriau išsivysčiusiomis šalimis, ar visur ieškoti korupcijos pėdsakų)

4. Kovoti su tendencija negatyviai interpretuoti realybę plačiu mastu taikant kritišką, racionaliais argumentais paremtą tikrovės aptarimą.

5. Formuoti masinės informacijos priemonių ir politikų įsisąmoninimą, kokį poveikį turi nesubalansuota, neigiamomis emocijomis nuspalvinta, informacija vyraujančiai žmonių nuotaikai.

**Geros Jums nuotaikos
ir džiaugsmo dirbant Lietuvai.**

Dr. Gintaras Chomentauskas

Žmogaus studijų centras

**www.humanstudy.lt
gintaras@humanstudy.lt**