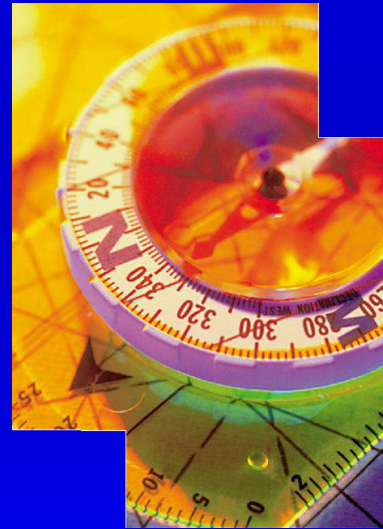


# EMOCINĖS LIETUVOS BŪSENOS TYRIMAS

## AR GALIME PASIKEISTI ?



Dr. Gintaras Chomentauskas

2017.05.03



PSICHOLOGIJOS  
AKADEMIJA



ŽMOGAUS STUDIJŲ CENTRAS  
HUMAN STUDY CENTER

**Jei manęs paklaustumėte, kaip matuoti šalies pasiekimus, sakyčiau:**

**„Skaičiuokite, kiek joje gyvena laimingų žmonių ir kiek ja didžiuojasi“**

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.

# Metafora - 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, net 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, emigraciją. 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  
tiesiogiai neliečia.



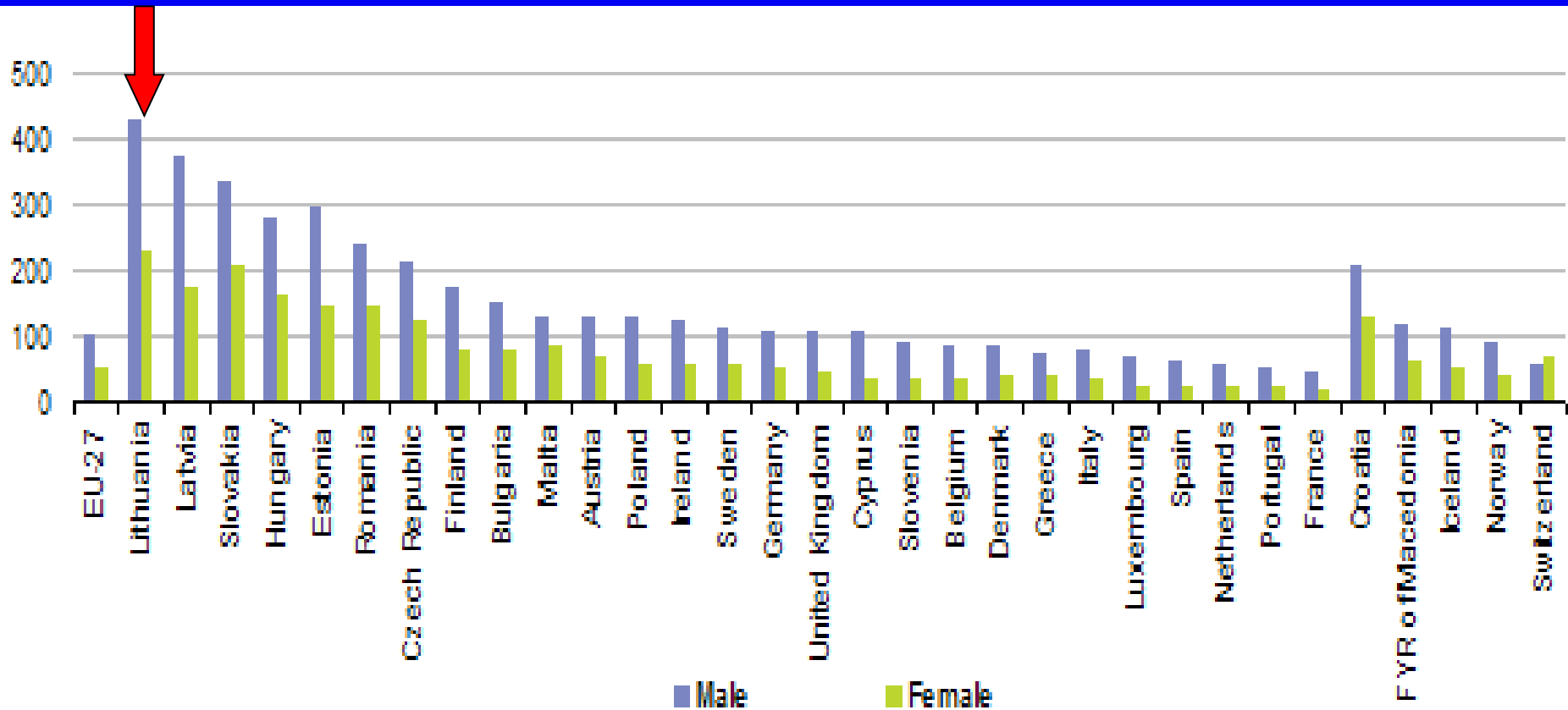
# Savižudybės Milžiniški skirtumai ...



(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)

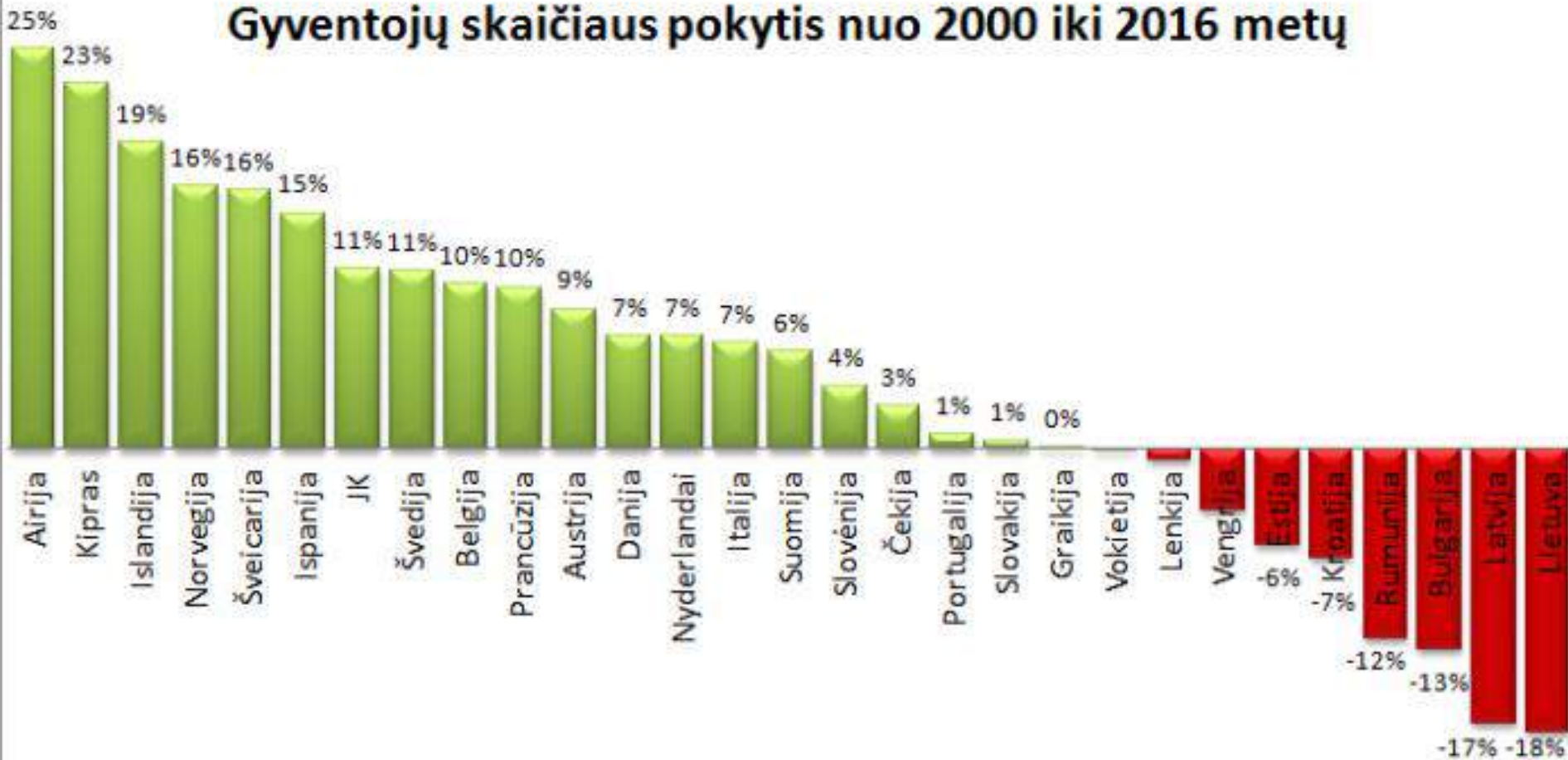
# Mirtys nuo išeminės širdies ligos.



(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)

## Gyventojų skaičiaus pokytis nuo 2000 iki 2016 metų



Eurostat, 2016 m.

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.

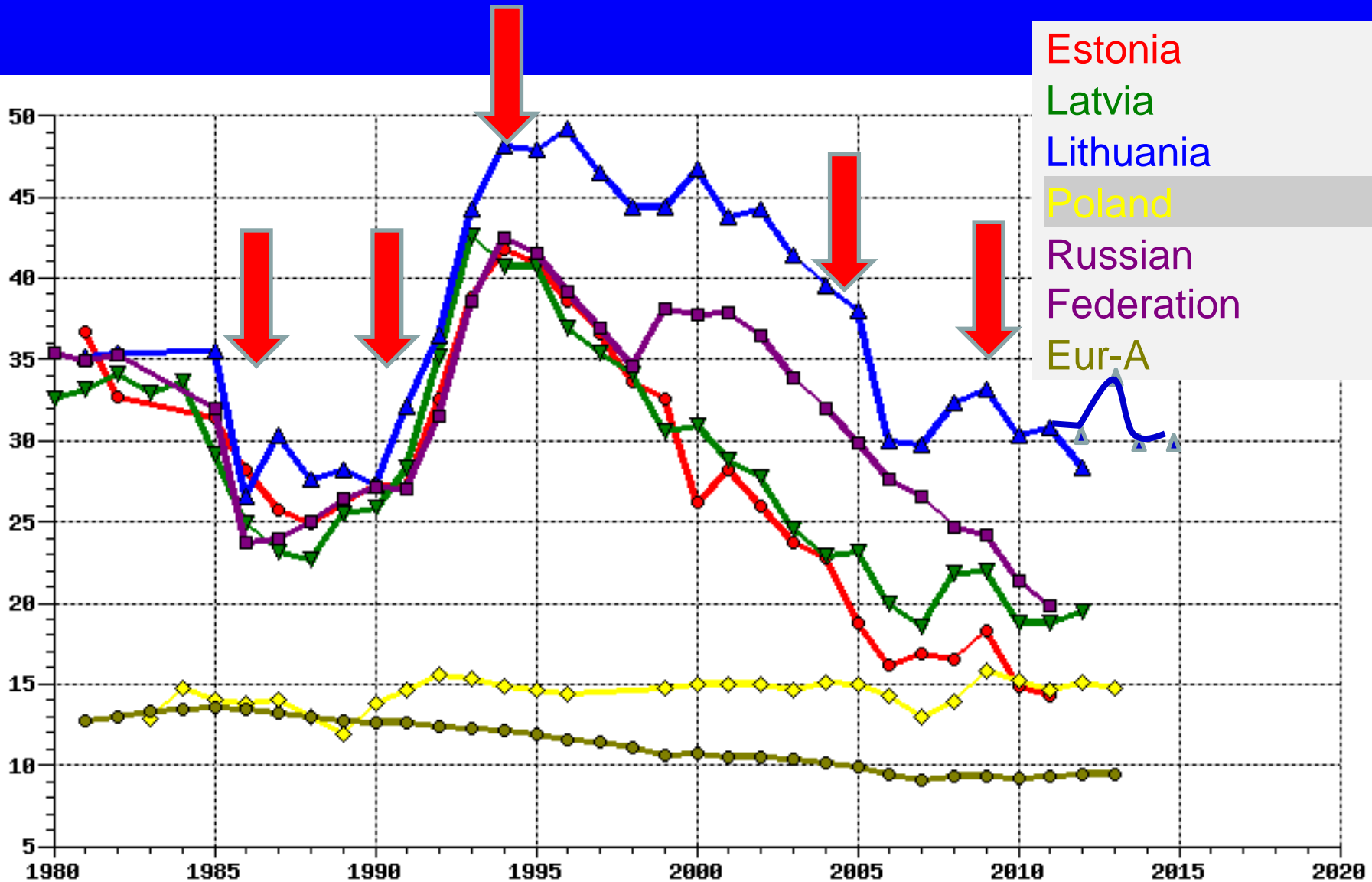
A. Cornia, Pannicia (2000) teigia, kad dėl socialinių pokyčių post – sovietinėje erdvėje 1990 –2000 mirė 4 milijonais žmonių daugiau nei buvo prognozuota.

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

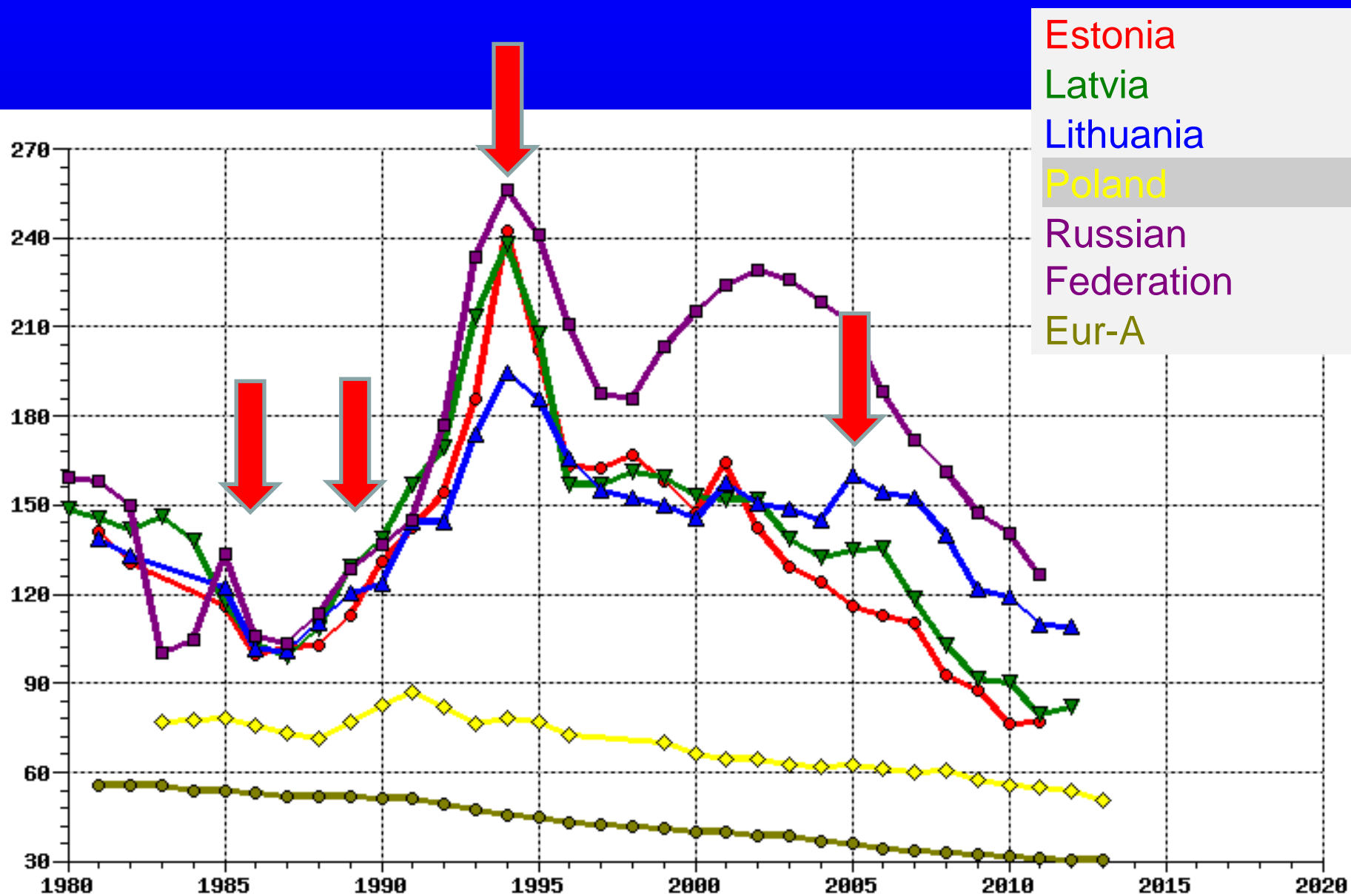
Analizuodami suicidų, mirčių nuo išeminės ligos , mirčių dėl išorinių priežasčių post sovietinėje erdvėje ir ES pastebėjome ne tik didžiulius skirtumus tarp šalių, bet dinamiškus panašumus šalyse pergyvenančiose pokyčius, kurie negali būti paaiškinti nei medicinos apsauga, nei mitybos pokyčiais.

Nei epidemijomis, nei karais ...

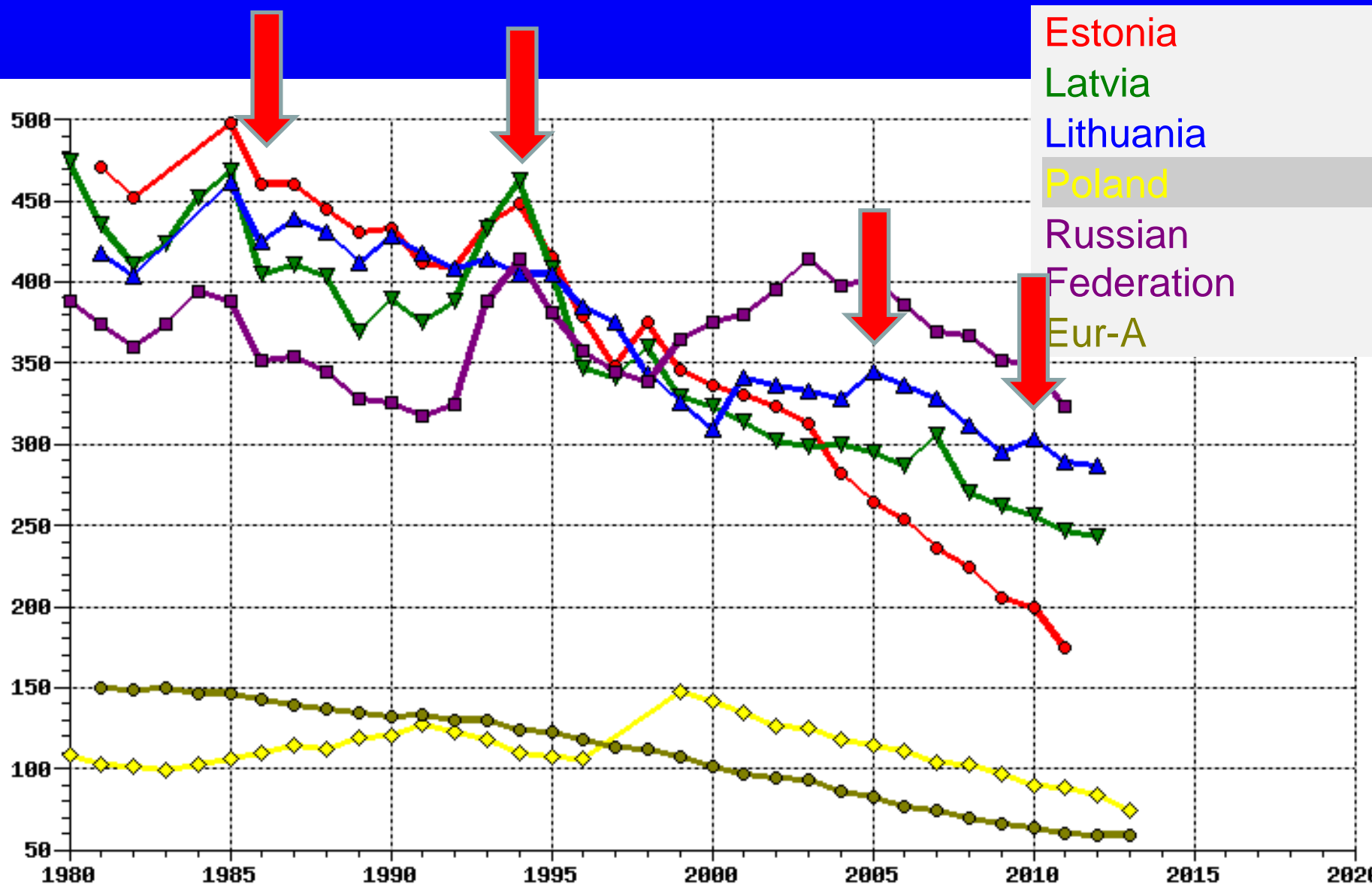
# Suicidų dinamika (WHO duomenys)



# 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 ir palaiko

**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“, **bendri  
veiksmai ir džiaugsmas** pasiektais laimėjimais,  
**geresnio gyvenimo viltis**

# Galimi veiksniai. Laikotarpis 1991 - 1996:

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

**Aukštas nerimas, nesaugumas** dėl darbo, pajamų, ateities, įmonių bankrotai

Per trumpą laiką atsiradę milžiniški pajamų ir gyvenimo lygio skirtumai. **Vertybių griūtis. Didėjantis socialinis susiskaldymas.**

# Galimi veiksniai:

2004 – įstojimas į ES, naujų **vilčių atsiradimas**

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

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

Patiriamu stresu, nerimu

Kintančiais socialiniais 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 - 2016 metais tyrė reprezentatyvios Lietuvos gyventojų grupės buvo apklausos rezultatus.

Analizuota 9748 asmenų atsakymai

	2008	2009	2010	2011 -03	2011 -10	2012	2013	2014	2015	2016
Res pon dent ai	500	1027	1008	1023	1009	1028	1007	1096	1035	1015



PSICHOLOGIJOS  
AKADEMIJA

2010-2016 apklausos atliktos UAB "Baltijos Tyrimai"

2008-2009 apklausos atliktos UAB "TNS-Gallup"



ŽMOGAUS STUDIJŲ CENTRAS  
HUMAN STUDY CENTER

**Ką sužinojome?**



# Trys drambliai

Statistinė ir faktorinė analizė išskyrė 3 pagrindinius veiksnius, kurie gali padėti suprasti, nuo ko priklauso mūsų laimė ir dižiosios problemos.

emocinė savijauta



tapatybė



negatyvizmas




# 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

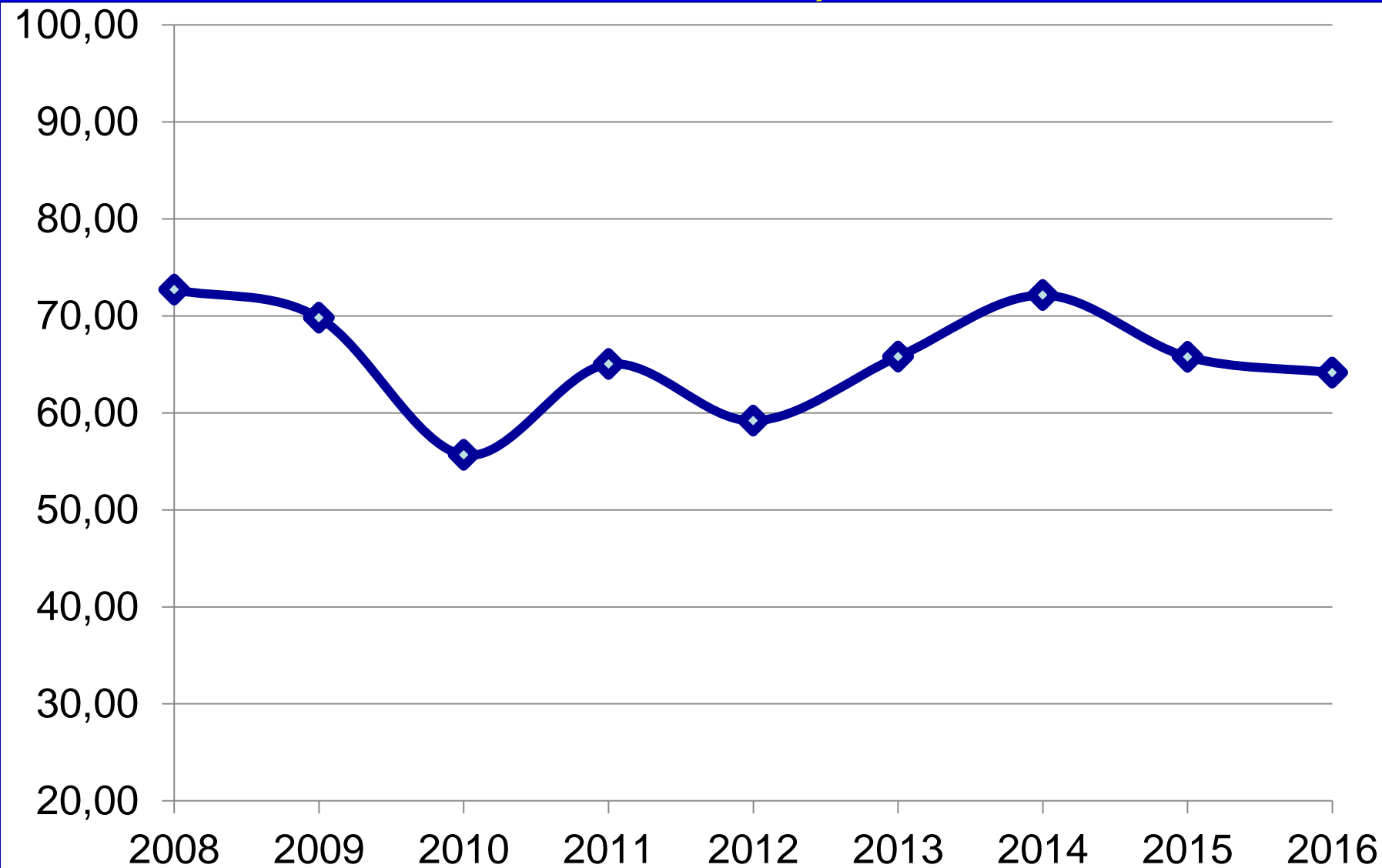
Veenhoven, R., Average  
happiness in 144 nations  
2000-2008. World Database of  
Happiness, RankReport 2009 1c

Tarptautinių tyrimų duomenimis  
Lietuva nėra tarp  
laimingiausiųjų ...

Prasčiausiai atrodėme  
2000-2008

Ar yra pokyčių?

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



**Ar laimė piniguose?**

## Laimė ~~≠~~ pinigai

Jei grynosios pajamos yra  $\leq 250$  EUR namų ūkio nariui – toks ryšys yra

Jei grynosios pajamos **250 - 350** EUR namų ūkio nariui – toks ryšys dar yra, bet silpnas

Jei pajamos  $\geq 350$  EUR statistiškai patikimo ryšio nebėra

Vidutinės grynosios pajamos namų ūkio nariui pagal šią apklausą yra **350 EUR** (buvo nurodomas pajamų intervalas, bet ne tikslios pajamos)

## Rotated Component Matrix<sup>a</sup>

## Du ryškiausi faktoriai 2008-2015 masyvas

	Component	
	1	2
Beviltiškumas	,824	
Emocinis pasitenkinimas gyvenimu“ (analizės 2 variantas)	-,776	
Bejėgiškumas (2 variantas)	,657	-,289
Anomija	,648	-,308
Suicidinė ideacija	,506	
H1 Didžiuojuosi, kad esu Lietuvos pilietis	-,247	,767
Priklausymas (analizės 2 variantas)	-,332	,752
H18. Noras emigruoti		-,721

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 3 iterations.



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

Laimė, pasitenkinimas gyvenimu; vertinimas, kad esu reikalingas, priklausau

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:

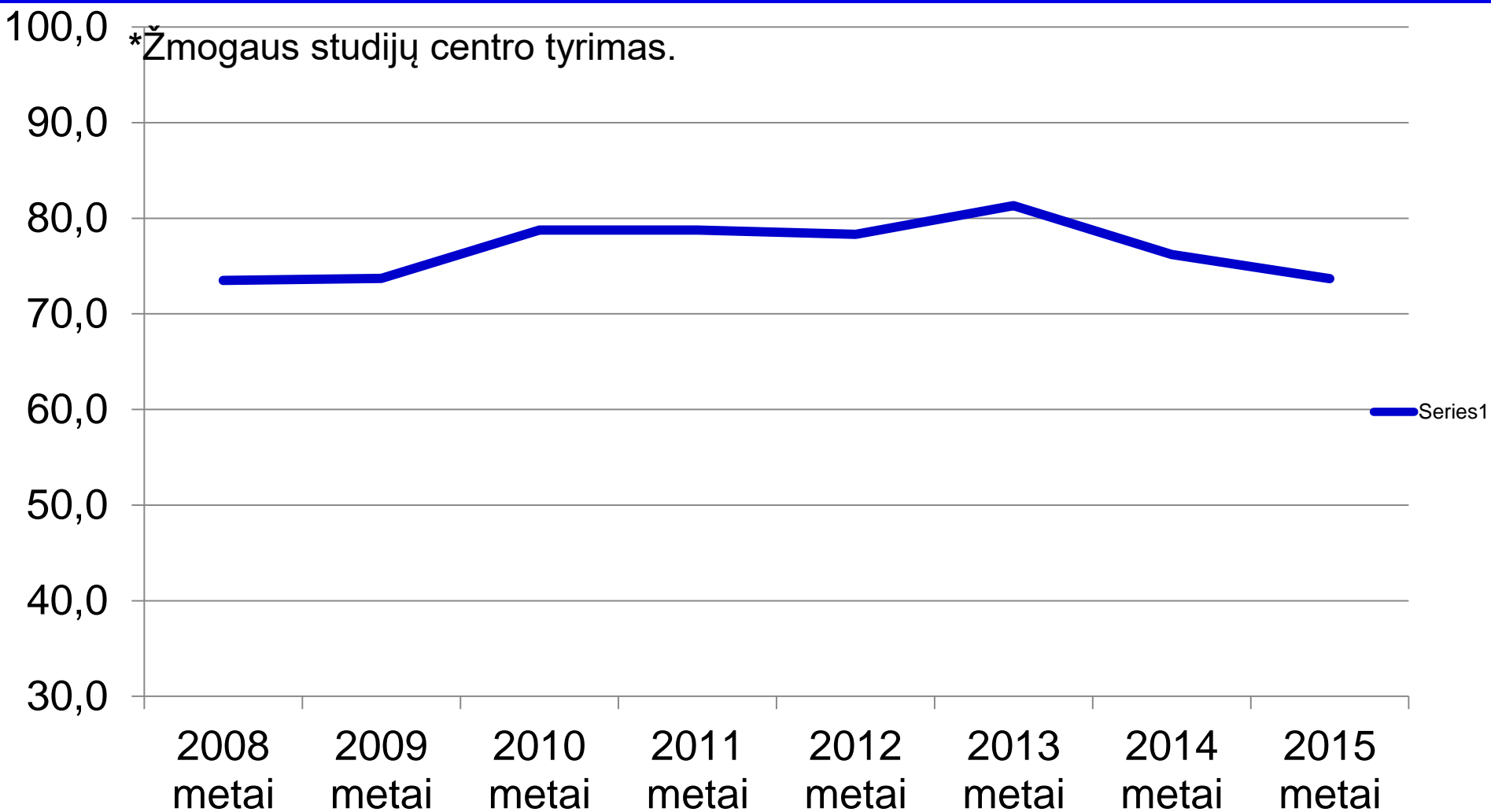
1. Vertinimas, kad bendruomenės lyderiams nerūpi žmonių poreikiai arba jie yra nusišalinę.
2. Suvokimas, kad socialinė tvarka yra nestabili ir neprognozuojama.
3. Požiūris, kad asmuo grįžta atgal, palyginti su jo anksčiau pasiektais tikslais.
4. Gyvenimo beprasmiškumo jausmas, kylantis dėl socialinių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



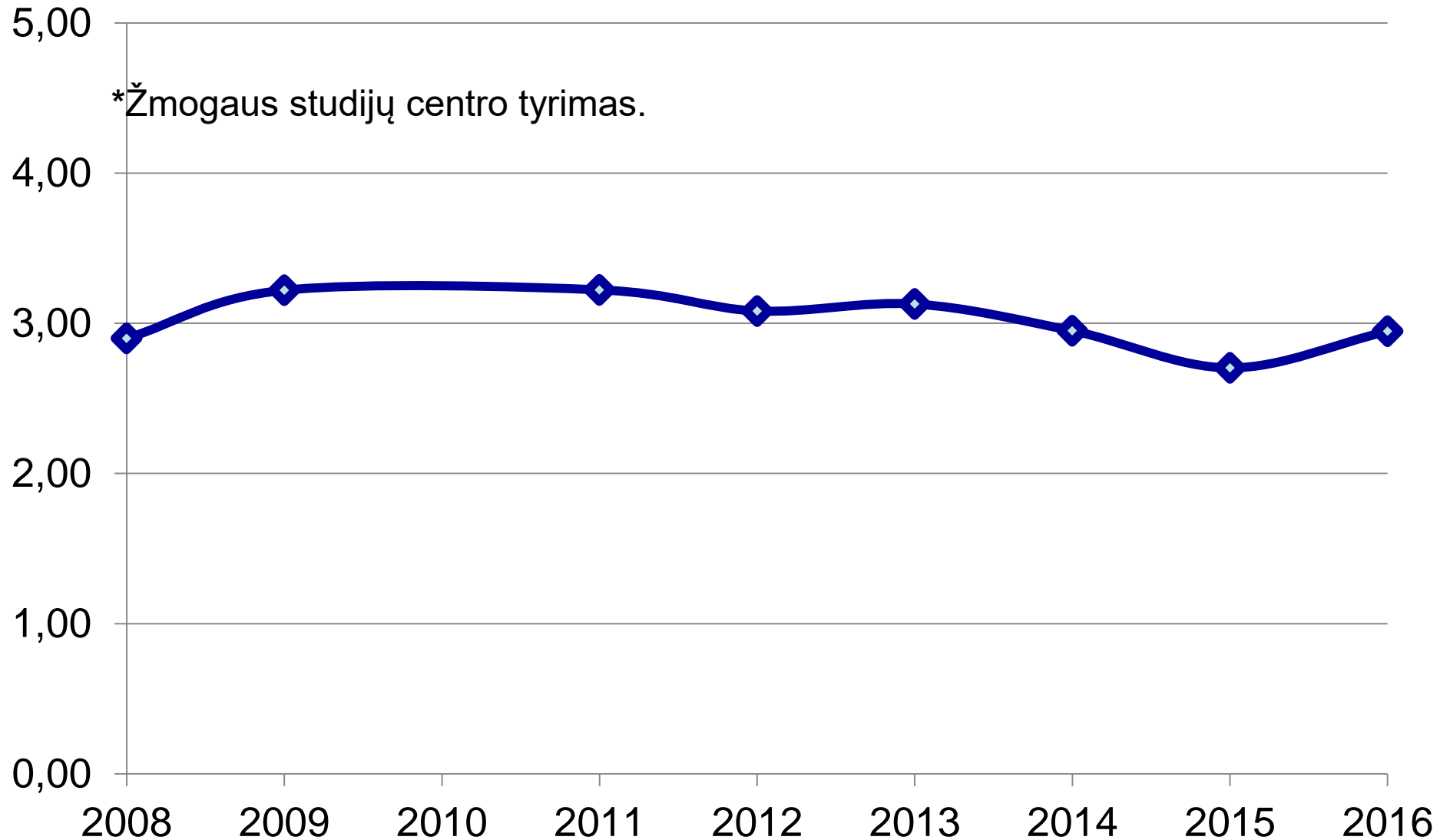
# Anomija – pasitikėjimo krizė

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

### Atsakymų „taip“ procentas nuo atsakiusių



# Anomija – pasitikėjimo krizė. Gerų pokyčių prognozė blėsta ...



# Anomija - pasitikėjimo ir bendrumo krizė valstybėje

## Dvi skirtingos kalbos...

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

Palyginimui 2012 m. :

Latvija - 43 proc.

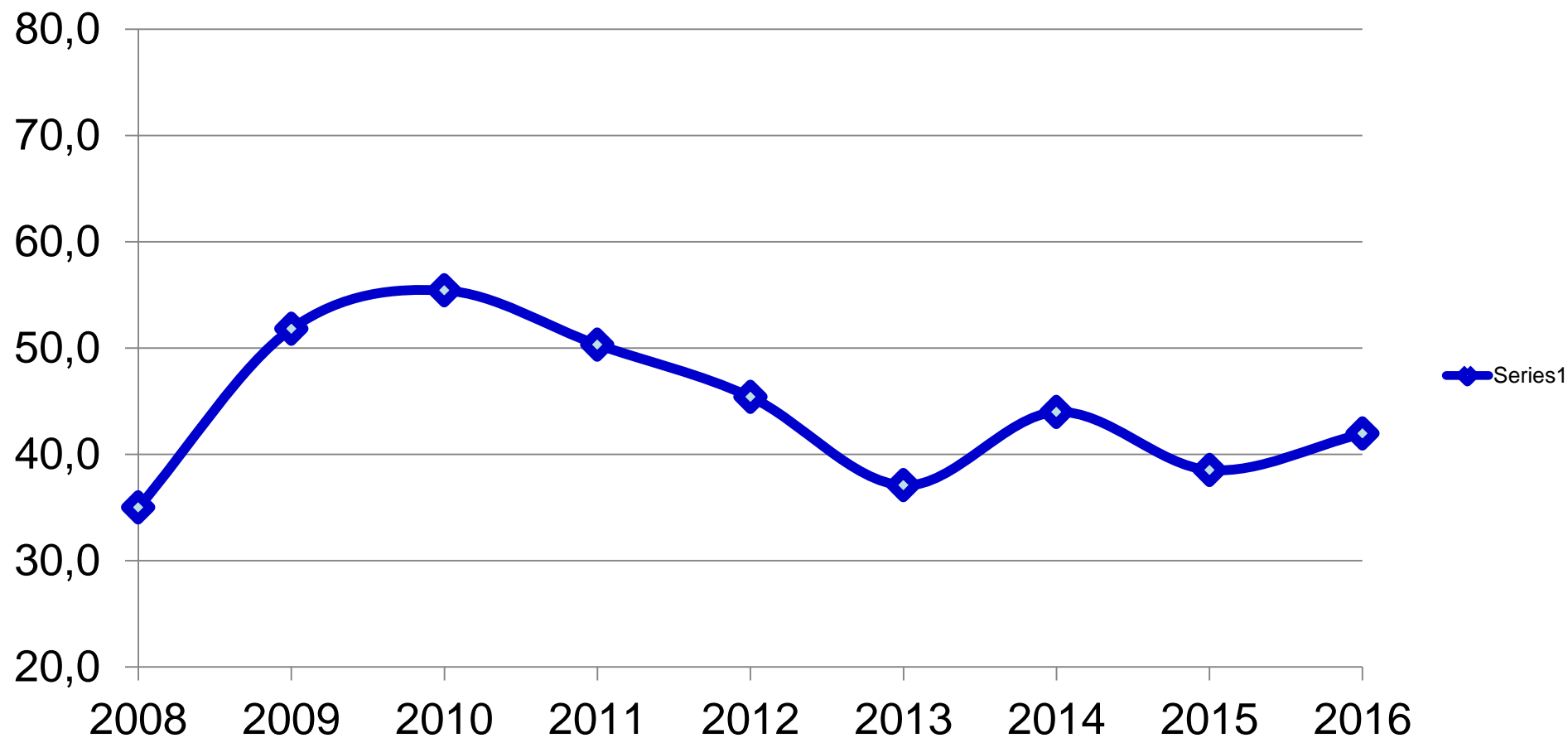
Estija – 36 proc. \*

**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 prigimtinius „klijus“ kurie laiko žmones kartu

Būti kartu, džiaugtis bendrumu, kartu kurti

Pasitikėti viens kitu

Padėti vienas kitam


Su pasitikėjimu ir geresnio gyvenimo viltimi žvelgti į  
ateitį

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





## 2. Antrasis faktorius “Pozityvi -negatyvi socialinė identifikacija“



Pasididžiavimas  
Lietuva; vertinimas,  
kad esu reikalingas,  
priklausau

Ketinimas emigruoti

# Emigracija ...

**Per nepriklausomybės metus svetur išvyko daugiau, nei gyvena Vilniuje ...**

Priežastys?

Pinigai?

# Emigracija – ne apie pragyvenimo lygį...

Ketinimas emigruoti ir pajamų lygis vienam namų ūkio nariui visoje imtyje **nekoreliuoja**

**Ryšys yra tik kai pajamos mažesnes nei 250 EUR.**

Emigracija  $\neq$  pinigai

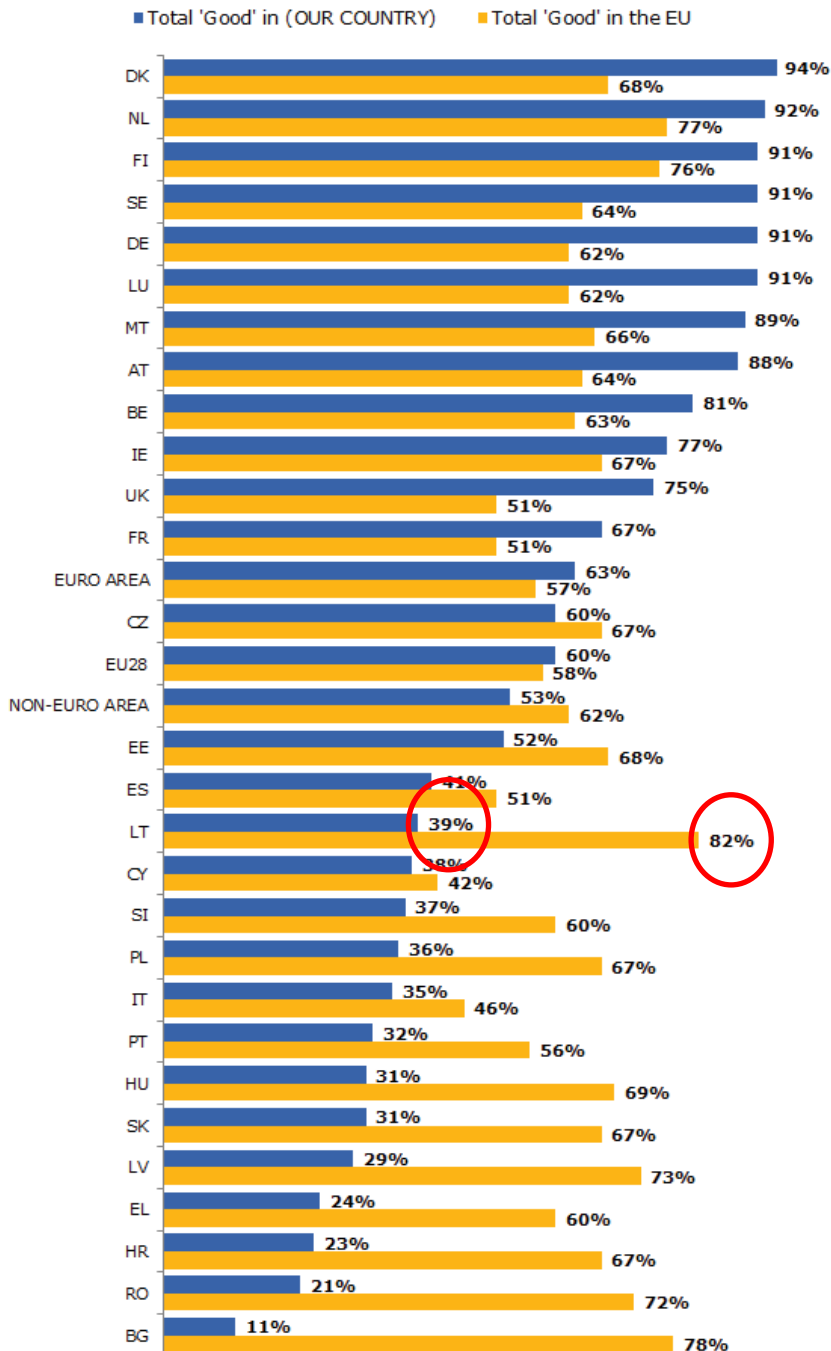
**“Aš didžiuojuosi priklausydamas tautai ”**

**V.S.**

**“kažkur kitur yra man pažadėtoji žemė ”**

# Eurobarometras 83, Spring 2015

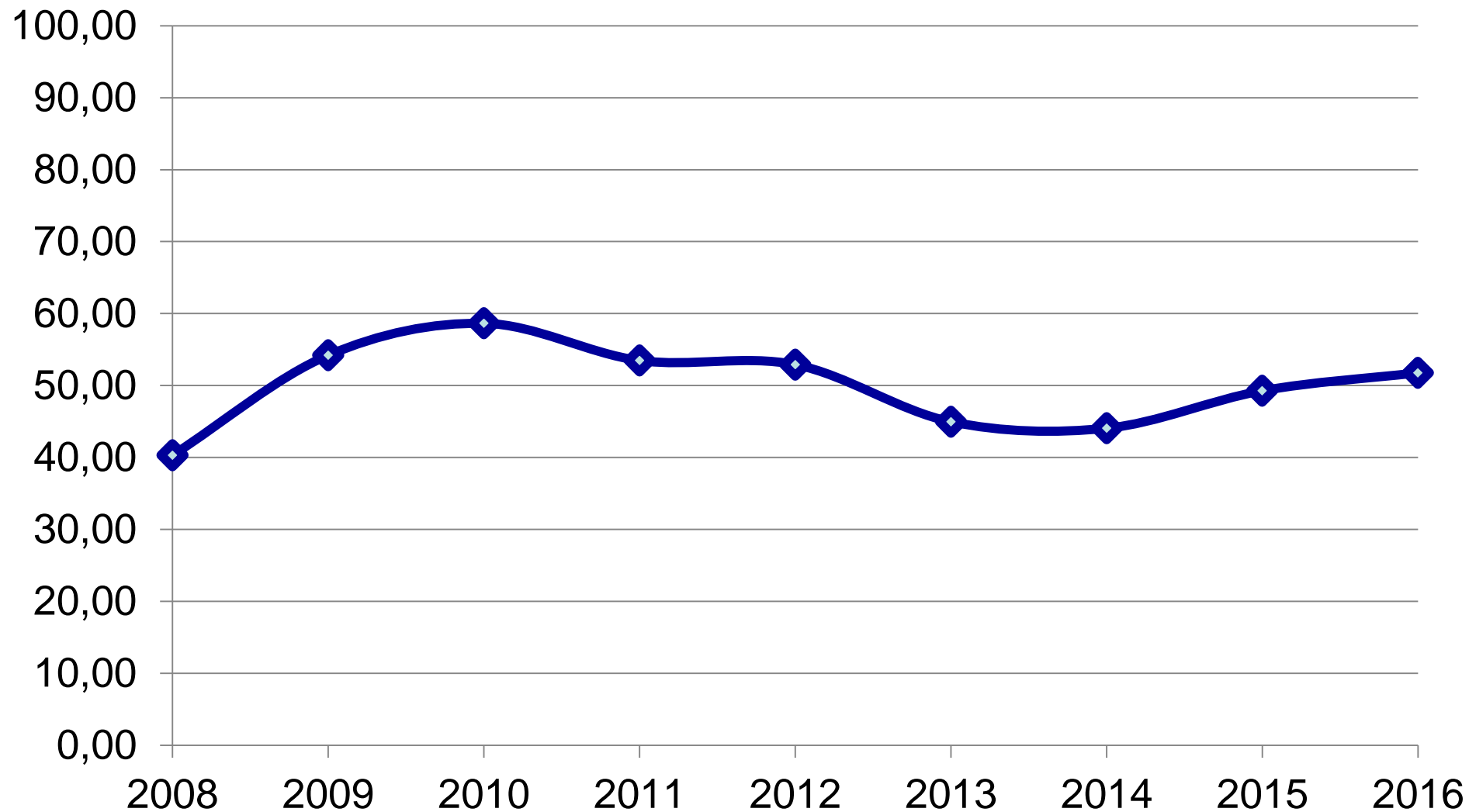
QA1a. How would you judge the current situation in each of the following? The quality of life



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

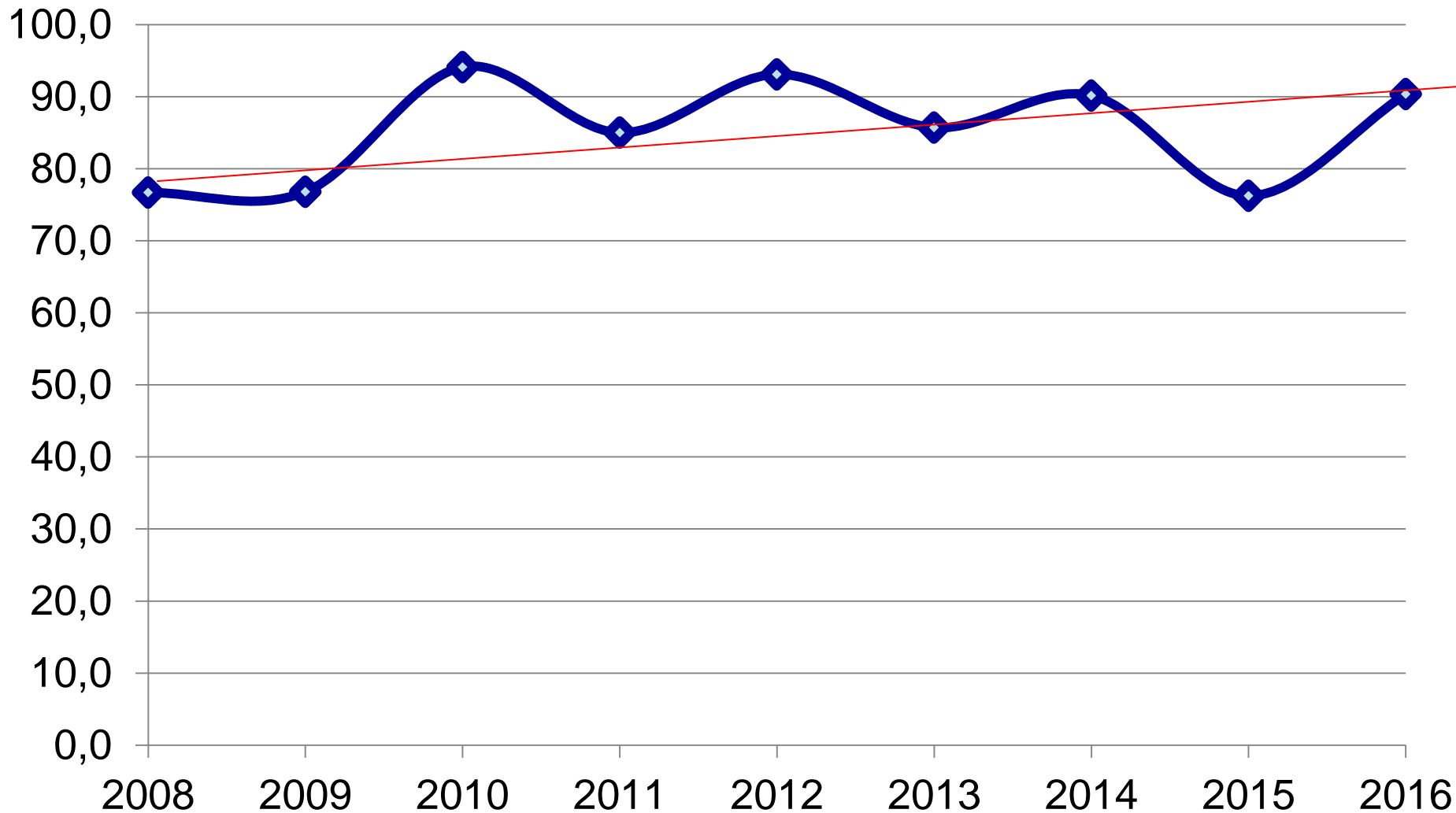
# Ketinimas emigruoti, palankiai susiklosčius aplinkybėms.

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



# Ketinimas emigruoti, palankiai susiklosčius aplinkybėms.

Atsakymų „taip“ ir „tikrai taip“ procentas nuo atsakiusių 15 -19 metų grupėje





# Emigracija – ne apie pragyvenimo lygį...

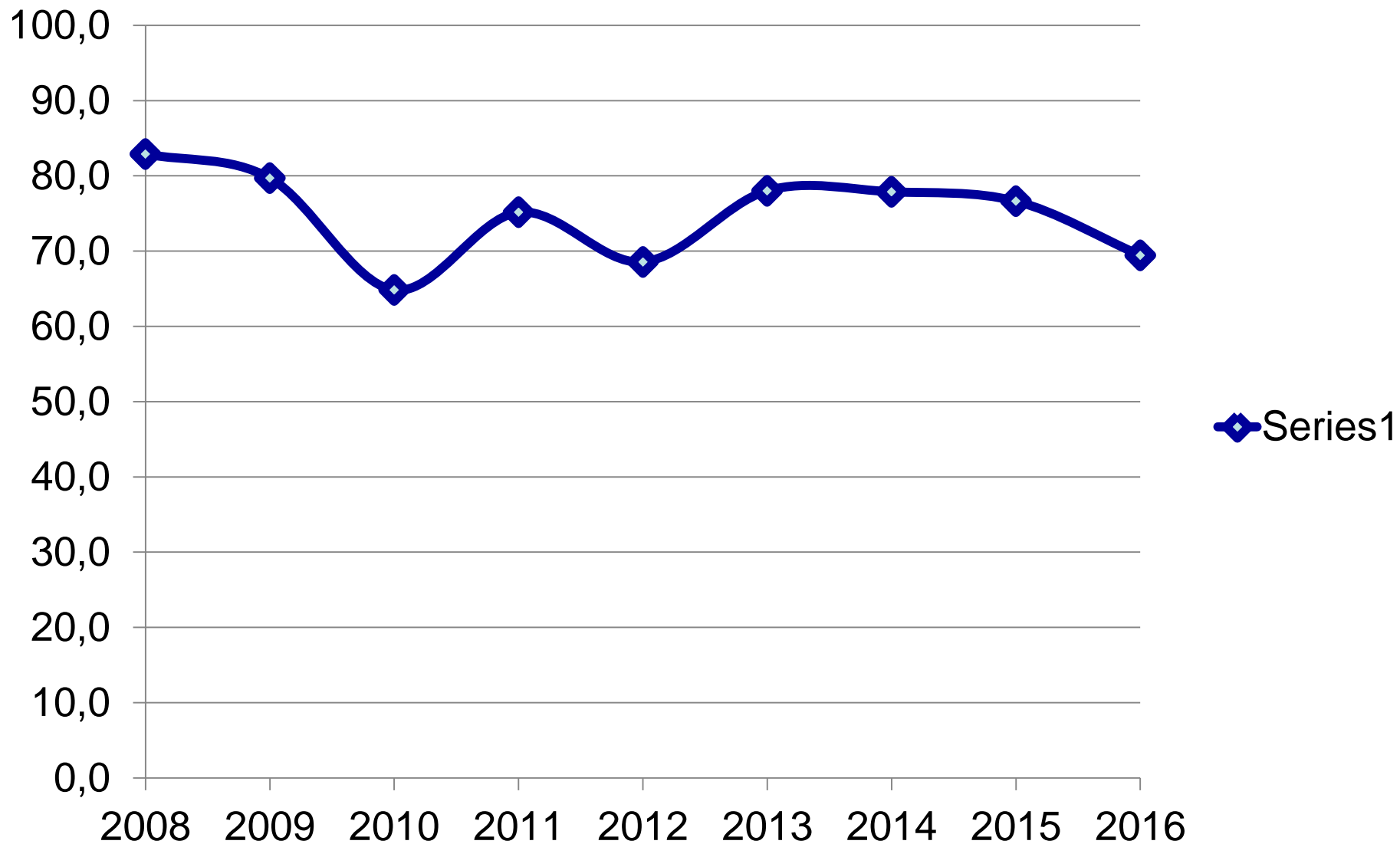
Išvažiuoja tie, kurie emociškai nepatenkinti gyvenimu LT, čia neranda bendrumo jausmo bei ryšio su kitais žmonėmis, nesijaučia reikalingi.

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

Pirmiausia – jauniausiems mūsų piliečiams

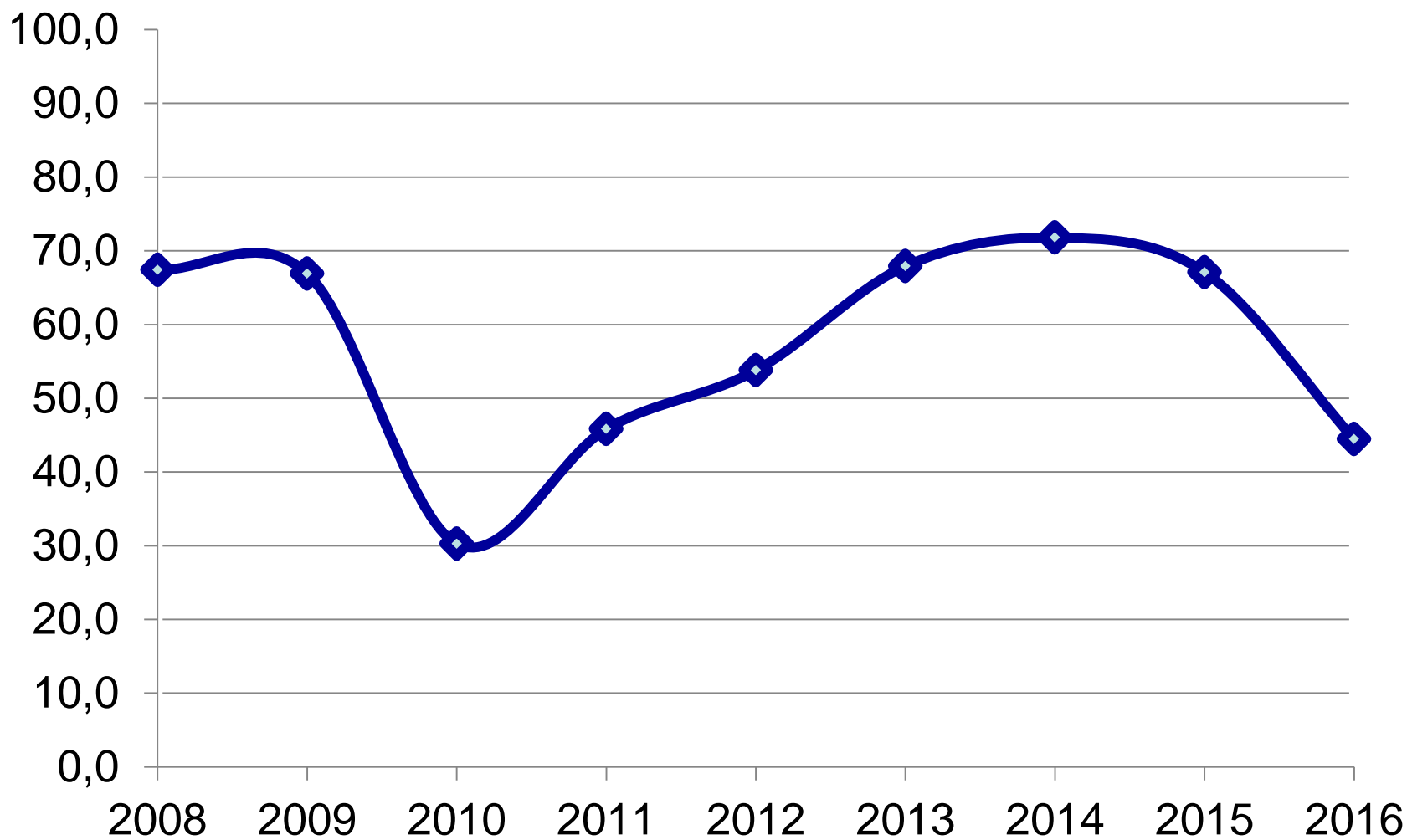
Tai – ne ekonominis klausimas.

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



# „Gyvendamas Lietuvoje jaučiuosi reikalingas visuomenei“

## Atsakymai „taip“ 15 -9 metų grupėje





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

Ekonominės, politinės  
situacijos  
vertinimas; pokyčių  
atitikimas  
lūkesčiams

Bejėgiškumas

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

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, kai BVP augo po 5 – 7 per metus

...

Chuck had always found the black glasses thing a bit depressing.

Juodus akinius mums padeda išlaikyti mūsų  
bendravimo stiliškumą 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	-	<b>7,6</b>	2,4	-
Nusikaltimai	5,6	33,3	10,0	15,4	<b>15,2</b>	-	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	-	-



# Reziუმė

Nors 2016 sakiau – yra gerų naujienų, kylame iš emociinės duobės - dabar taip užtikrintai neteigčiau.

Nesame sukūrę pamatinių žmonės vienijančių ir bendram darbui, ateičiai telkiančių prielaidų.

Nesame sukūrę emocinių ir kitų priežasčių, kad jaunimas sietų savo ateitį su LT.

Sąmoningai tokių ir nekuriame.

Dažniau esame panyrę į šios dienos problemas, problemėles ir intrigas.

# Kas darytina?

1. Išskelti 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 neigiamomis emocijomis nuspalvinta informacija vyraujančiai žmonių nuotaikai.

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

**Dr. Gintaras Chomentauskas**

**Žmogaus studijų centras**

**[www.humanstudy.lt](http://www.humanstudy.lt)  
[gintaras@humanstudy.lt](mailto:gintaras@humanstudy.lt)**