

VISUOMENĖS SAUGUMO IR ASMENYBĖS PSICHIKOS SAVYBIŲ ŠĄSAJOS: UGDANČIOSIOS MENO TERAPIJOS POREIKIS

JŪRATĖ SUČYLAITĖ¹

Klaipėdos universitetas (Lietuva)

ANOTACIJA

Atlikus kokybinį tyrimą, taikant hermeneutinius interpretacinius metodus, nagrinėtos pastarųjų metų laikraščių ir internetinių portalų publikacijos, analizuoti jose pristatomi socialiniai reiškiniai, jų poveikis visuomenės saugumui. Visuomenės gyvenimo nesaugumas siejamas su kriminaliniais nusikaltimais, alkoholizmu, bedarbyste, nepakankamai sprendžiamomis senų žmonių slaugos problemomis. Atskleistos neigiamos mąstymo, depresiškumo ir žemos savivertės sąsajos: depresiškų asmenų, kuriems būdinga žema savivertė, polinkis į neigiamą mąstymą, visuomenės negebėjimas nepasiduoti agresyvios aplinkos poveikiui ir manipuliacijos žmonėmis galimybė. Atkreiptas dėmesys į meno terapiją, dalyvavimą kultūrinėje veikloje, kaip į galimybę daryti teigiamą poveikį asmens savivertei bei visuomenės socialinei transformacijai.

PAGRINDINIAI ŽODŽIAI: *depresija, neigiamas mąstymas, savivertė, meno terapija.*

JEL KLASIFIKACIJA: I00

Įvadas

Ruošiantis rašyti šį straipsnį svarstyta, kaip mes veikiame kitus: slopiname, žlugdome, įkvepiame ar esame užsisklendę savo kasdieniame pasaulyje ir nebematome kitų ir apskritai, ar kasdienis mūsų bendravimas daro poveikį visuomenės saugumui ir raidai? Nuo kokių mūsų pačių psichinių savybių ir nuostatų priklauso gyvenamosios aplinkos saugumas, kokį poveikį aplinka daro žmonių psichoemociinei būsenai ir elgesiui ar galimi pozityvūs pokyčiai?

Problema. Moksliniuose straipsniuose paprastai nagrinėjamos arba asmenybės, arba organizacijų vystymosi, arba pilietinės visuomenės raidos problemos, trūksta tyrimų, kur būtų analizuojama, kokį poveikį visuomenės saugumui ir stabilumui daro asmenybės psichikos savybės: depresiškumas, neigiamas mąstymas, ar įmanoma pozityvi neigiamų asmenybės psichikos savybių transformacija socialiai nepalankioje aplinkoje, koks ugdančiosios meninės terapijos aplinkos vaidmuo.

Tikslas: iširti visuomenės saugumo, asmenybės psichinių savybių sąsajas ir ugdančiosios meno terapijos poreikį.

Objektas – visuomenės saugumo ir asmenybės psichinių savybių sąsajos.

¹ Jūratė Sučylaitė – daktarė (edukologijos mokslai), gydytoja psichiatrė, Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas

El. paštas: sucylaite@gmail.com

Tel.: +370 610 340 38

Uždaviniai:

- atlikti pastarųjų metų internetinių portalų, laikraščių bei žurnalų publikacijų analizę ir išsiaiškinti, kokie socialiniai reiškiniai liudija visuomenės gyvenimo nesaugumą;
- išanalizuoti, kokios asmenybės psichinės savybės daro neigiamą poveikį visuomenės gyvenimui;
- išsiaiškinti, kokie meno terapijos metodai spaudoje pristatomi kaip galimybė spręsti visuomenės psichologines ir socialines problemas.

Metodai. Atliktas kokybinis tyrimas. Patogiosios atrankos būdu išanalizuotos pasirinktos pastarųjų metų laikraščių ir internetinių portalų publikacijos, jos analizuotos kaip duomenų šaltiniai: kaip konkretūs Lietuvos įvykių liudijimai, kaip dokumentai, pateikiantys paskirų institucijų užsakytų sociologinių tyrimų duomenis, kaip skaitytojams skirta socialinio gyvenimo fenomenus aiškinanti šviečiamoji informacija. Laikytasi prielaidos, kad spaudoje skelbiami socialinio gyvenimo faktai objektyviai atskleidžia realybę. Įvertinta ir tai, kad nemažai žmonių spaudą vertina kaip visuomenės ir savęs pačių pažinimo priemonę. Išanalizuota 50 publikacijų. Tekstai analizuoti hermeneutiniais-interpretaciniais, turinio analizės metodais ir apibendrinti, taikant grindžiamosios teorijos strategiją.

1. Socialinio gyvenimo reiškiniai ir visuomenės nesaugumas

1.1. Žiaurumas ir empatiškumas

Turinio analizės metodu, analizuojant masinės informacijos priemonių medžiagą, išskirta žiaurumo tema. Į šį socialinį reiškinį dėmesys atkreiptas šešiolikoje (16) publikacijų. Dažniausiai rašoma apie paauglių žiaurumą.

1 lentelė. Žiaurumo fenomenas

Kategorija	Žiaurumas	
Subkategorija (Socialinė problema)	Įrodantis teiginys	Publikacijų skaičius
Paauglių žiaurumas	Rajono metraštininko gyvenimą nutraukė paauglių žiaurumas	7
Žiaurus elgesys su gyvūnu	Septyniolikmečio žiaurumas: mirtinai sutrypė 3 savaičių kačiuką	2
Suaugusiųjų žiaurumas	2002-aisiais susibūrusi nusikalstama grupuotė, vadovaujama iš Panevėžio krašto kilusių brolių, du dešimtmečius Vokietijos gatvėse pardavinėjo narkotikus, o Olandijoje prekiaavo moterimis, tarp jų ir nepilnametėmis	2
Senų žmonių nužudymas	Už Drąsučių kaimo senolių šeimos nužudymą vienas niekšas kalės iki gyvos galvos	3
Patyčios	Socialiniuose tinkluose patyčios gana plačiai paplitusios, tačiau jas pastebėti, o juo labiau kontroliuoti – itin sudėtinga	2
Iš viso		16

Žiaurumo, kaip fenomeno, atsiradimas siejamas su pedagogų darbu: „...stovyklaujantiems vaikams pritrūko priežiūros“ (Sporto stovykloje neregėtas žiaurumas, 2014) ir psichologinėmis problemomis: „...teisinga linkme nesusiklostęs gyvenimas paverčia žudikais“ (Žiaurumo akimirkos, kurios paauglių gyvenimus paverčia pragaru, 2013). Pastarojoje internetiniame portale *Balsas.lt* aptiktoje publikacijoje pateikti ir tokie statistiniai duomenys: mažėja nepilnamečių žmogžudžių, bet daugėja paauglių padarytų sunkių ir labai sunkių nusikaltimų, padaugėjo nusižengimų, kuriuos padaro nuo narkotikų apsvaigę asmenys (Ten pat).

Mokslinėje literatūroje žiaurumas siejamas su empatiškumo stoka, kurios priežastys – nepakankamas tėvų dėmesys, prievarta, atstūmimo išgyvenimas, atsiskyrimo nuo mamos sunkumai (Barnett, 2010). Re-

miantis naujausiais neuromokslo duomenimis, tvirtinama, kad empatiškumą lemia darniai funkcionuojantis dešimties žmogaus smegenų sričių kompleksas, apimantis ne tik pažinimo, suvokimo, kalbos, bet ir emocijų mokymosi funkcijas, o ilgalaikė įtampa ir nuovargis laikinai pablogina kiekvieno asmens gebėjimą būti empatišku (Baron-Cohen, 2012). Apibendrinant galima teigti, kad emocijų ir emocinio gyvenimo kultūros pažinimui reikia skirti gana daug dėmesio.

1.2. Socialinis nuovargis ir psichologinė emigracija

Spaudoje skelbiami žiaurumo faktai liudija agresyvią žmogaus gyvenamąją aplinką – tai viena iš priežasčių, galinčių sukelti psichologinį nepatogumą ir skatinančių bėgti nuo realybės, toks bėgimas gali būti apibrėžiamas kaip psichologinė emigracija. „Veido“ / „Prime consulting“ 2014 metų sausio pabaigoje atlikta apklausa parodė, kad daugiau kaip 42 proc. miestų gyventojų – psichologiniai emigrantai. O remiantis „PZU Lietuva“ / „Spinter tyrimų“ 2013 metų apklausos duomenimis, 42 proc. Lietuvos gyventojų geresnę savo vaikų ateitį mato tik svetur ir tik 14 proc. šviesesnes perspektyvas mato Lietuvoje. Ten pat tvirtinama, kad daugiau nei 83 proc. mūsų šalies didžiųjų miestų gyventojų laiko save Lietuvos patriotais. (Bolzanė, 2014). Tai, kad daug Lietuvos gyventojų save vadina patriotais ir kartu yra psichologiniai emigrantai, liudija nusivylimą esama situacija ir negebėjimą bei nenorą veikti, keisti gyvenamąją aplinką. Kai žmogus patiria emocinę įtampą ir nuolatinį distresą, jis nesąmoningai bėga nuo realybės: išsekus adaptaciniams mechanizams ir nematant gyvenimo prasmės „persikeliamą“ į ligos pasaulį (Coggins, Fox, 2009), menksta kritinio mąstymo gebėjimai: dalis psichologinių emigrantų negeba priimti informacijos apie nesėkmingai susiklosčiusius lietuvių gyvenimus užsienyje (Lėka, 2014), daugėja alkoholizmo. Galima įžvelgti, kad nusivylimas gyvenimu Tėvynėje dažnai yra perdegimo sindromo, atsirandančio bet kokia kaina siekiant įsitvirtinti gyvenime raiška, kuriai, kaip ir profesinio perdegimo sindromo atveju (Maslach, Jackson, Leiter, 1996), būdingas ciniškas požiūris į savo ir kitų pastangas siekti rezultato.

Nepraeinantis nusivylimas, kada jaučiamasi auka, yra negatyvaus mąstymo raiška, o negatyvus mąstymas analizuotose publikacijose pristatomas kaip potenciali depresijos priežastis ir pažymima, kad šis mąstymo būdas gali būti perduodamas kitiems. Negatyvaus mąstymo, alkoholio ar narkotikų vartojimo ir depresijos sąsajos patvirtintos ir mokslinėje literatūroje: visa tai siejama su nestabilia, pažeidžiama asmens saviverte (Crocker, 2002; Greenier et al., 1995; Neighbors, Larimer, Geisner, Knee, 2004). Žmogaus orumo problema turėtų iškilti į pirmą vietą, sprendžiant tiek visuomenės vystymosi, tiek asmenybės psichikos sveikatos klausimus. Dalis žmonių emigruoja iš Lietuvos, nes čia neranda galimybių realizuoti save, pažeistas jų žmogiškasis orumas. Realią emigraciją renkasi turintys daugiau ambicijų, nebijantys rizikuoti asmenys – tai susiję su aukštesne saviverte. Kvalifikuoti darbuotojai dažniau išvyksta, ieškodami didesnių saviraiškos galimybių (Šimanskienė, Paužuolienė, 2014).

1.3. Piliečio būseną ir padėtis darbo rinkoje

Analizuodami visuomenei skirtų leidinių publikacijas turinio analizės metodu, aiškinomės žmonių psichinės būsenos ir padėties darbo rinkoje sąsajas, be to, domėjomės, kokios informacijos – negatyvios ar pozityvios – gauna skaitytojas. Įtampa darbe, profesinis perdegimas ir nedarbas yra rodikliai, nusakantys depresijos pasireiškimo riziką. Informuojant skaitytojus apie padėties darbo rinkoje ir piliečio psichinės būsenos sąsajas, perduodama neigiama informacija.

2 lentelė. Darbo ir depresijos sąsajos

Kategorija	Subkategorija	Įrodantis teiginys	Publikacijų skaičius
Darbo situacija kaip depresijos rizikos veiksnys	Įtampa darbe	Vis daugiau žmonių negali dirbti dėl įvairių psichinių ligų, kurias neretai sukelia įtampa darbe ir per dideli reikalavimai, kurių reikia laikytis šiuolaikiniame biure	2
	Profesinis perdegimas	Daugybė mokytojų – nusivylę, perdeję, išsekę	2
	Nedarbas	Nedarbas depresiją sukelia dažniau nei profesinė įtampa	1
Iš viso	Publikacijų sk.		5
	Pozityvi žinia publikacijose		0
	Negatyvi žinia publikacijose		5

Skaitytojas negauna žinių, kas daroma konkrečiose darbo vietose, kad mažėtų profesinio perdegimo reiškinių ir įtampos; kaip asmuo atranda naujų gebėjimų nepasiduoti žalingam darbo įtampos poveikiui, kaip susidoroja su konkrečiais gyvenimo iššūkiais ir nepraranda laimės jausmo. Negatyvus mąstymas, dažnai lydymas depresijos, yra žmogaus vidinė problema, o kokie socialiniai reiškiniai ją palaiko? Įvardijus nedarbą kaip aktualią socialinio gyvenimo problemą, analizuota, kuriuos bedarbystės aspektus svarsto žiniasklaida.

3 lentelė. Bedarbystė

Kategorija	Subkategorijos	Įrodantis teiginys	Publikacijų skaičius
Specialistų perteklius		Daugybė absolventų (maždaug 4 tūkst. universitetų ir kolegijų absolventų) darbo nerado ir metams besibaigiant	2
Pažeminimas		Ateini, tarpininkės bendrauja nemaloniai, atrodo, kad ateini pas jas ne dėl to, kad šios padėtų susirasti darbą, bet norėdama ištraukti iš jų kišenės pinigų	1
Sveikatos žalojimas		Bedarbiai 3–4 kartus dažniau serga tokiomis ligomis nei dirbantys asmenys	1
Stigma / kaltė		Neįkainojamų darbuotojų juk neatleidžia... Etatų mažinimas – tik pretekstas	1
Pažintys / protekcionizmas		Įsidarbinti padėti gali ir pažintys – tai bene tiesiausias kelias tikslo link	1
Rekomendacijos		Įsidarbinti padėti gali (...) turimos teigiamos rekomendacijos, kurios patvirtina darbdaviui, kad kandidatas yra patikimas	1
Atskirtis / susitaikymas		Nieko neveikiant noras dirbti gali pradingti negrįžtamai... Moterų, ko gero, čia laukia „dvigubi spąstai“: bėgdamos nuo juodų minčių apie bedarbystę jos dvigubai uoliau nei iki tol imasi rūpintis buitimi	1
Pagalba sunkmečiu		Įmonę atidarė pačiu sunkmečiu ir apie pusę darbuotojų priėmė iš darbo biržos	1
Finansuojami projektai		Viena iš tokių yra ES finansuojama programa „Išlik darbo rinkoje“, skirta asmenų per 50 metų bei ilgalaikių bedarbių įdarbinimui	2
Iliuzijos		Bet kai bandau kai kuriems apie emigraciją svajojantiems žmonėms perpasakoti kitas konkrečias istorijas – daug baisesnes, iki nužmogėjimo lygmens, jie sako, kad aš išsigalvoju, – pasakoja S. Matulevičius, ragindamas atkurti informacijos balansą	1
Subkategorija			
VERSLO KŪRIMAS			
Vienišumas		8 proc. apklaustųjų minėjo, kad verslui kurti neturi bendraminčių	1
Neigiama patirtis		5 proc. nuo verslininkavimo atbaidė nepavykę ankstesni bandymai	1
Publikacijų sk.			13
Pozityvi žinia publikacijose			3
Negatyvi žinia publikacijose			11

Publikacijose pristatoma teigiama patirtis, sprendžiant bedarbystės problemą (naujų įmonių steigimas, ES finansuojamos programos, padedančios išlikti darbo rinkoje), atkreipiamas dėmesys į jaunų specialistų perteklių tam tikrose srityse. Specialistų perprodukcija didina depresijos pasireiškimo visuomenėje riziką, bet ją lemia ne žmogaus vidinio gyvenimo ypatybės. Didžioji dauguma bedarbystės aspektų glaudžiai susieti su žmogaus psichologinėmis problemomis. Nors mokoma nusiraminti netekus darbo ir ramiai apmąstyti, kokių įgūdžių galbūt pritrūko, asmuo gali pasijausti kaltas dėl to, kad prarado darbą, ir jaustis nuvertintas, paženklintas gėdos ženklu (subkategorija *stigma / kaltė*). Mokslininkai įrodė, kad asmuo, kurio savivertė pažeidžiama, pradėdamas suvokti naują, nepalankią informaciją apie save patį, yra neigiamai paveikiamas ir tai veikia stipriau negu asmens pastangos mokytis kritiškai mąstyti, siekiant savosios asmenybės tobulėjimo – tokiu atveju psichologinė pagalba labai trumpalaikė (Borton, Crimmins, Ashby, Ruddiman, 2012).

Spaudoje skelbiama teiginį, kad įsidarbinti padeda pažintys, daugelį žmonių verčia manyti, kad įsidarbina tik protekcionizmo dėka: visa tai kuklų, pažinčių neturintį asmenį verčia galvoti apie padėtį be išeities ir nieko nedaryti, tai yra susitaikyti su socialine atskirtimi. Visuomenę sudaro daug įvairių sluoksnių, kuriuos skiria skirtinga materialinė padėtis, nevienodas išsimokslinimas, šeiminė padėtis, priklausymas vienai ar kitai partijai, politinių represijų patirtis. Viena visuomenės grupė išmoksta į kitą žvelgti kaip į svetimą ir stengiasi išlaikyti „teisingą savo požiūrį“. Dažnai aiškinantis, kas tie kiti, ne savosios grupės nariai, labiau laukiama negatyvios, o ne pozityvios informacijos, nes neigiama informacija stipriai veikia emocijas, mintis ir veiklą (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, Vohs, 2001; Dijksterhuis, Aarts, 2003; Fazio, Eiser, Shook, 2004; Hietanen, Korpela, 2004; Taylor, 1991). Susiskaldymas palaiko įtampos lauką ir nusivylimą. Socialinės atskirties, socialinio nuvertinimo, menkavertiškumo, kaltės ir netikėjimo rytdiena išgyvenimai skatina negatyvų mąstymą, psichologinę emigraciją ir depresiją.

Analizuodami straipsnius bedarbystės tema, atkreipėme dėmesį į bedarbių išgyvenamą pažeminimą bendraujant su tarpininkėmis, kurios dirba darbo biržoje. Šio socialinio konflikto priežastis galima interpretuoti kaip ieškančiųjų darbo pažeistą orumo jausmą, baimę vėl būti sužeistam ir dėl to padidėjusį pažeidžiamumą, ir kaip Darbo biržoje dirbančių tarpininkių vidinio nesaugumo jausmą, nesąmoningą baimę atsidurti bedarbio vietoje, emocinę įtampą, didinančią dirglumą, nekantrumą. Galima manyti, kad ir vienai, ir kitai socialinei grupei stinga gebėjimo pažinti save ir kalbėtis su kita socialine grupe.

Priežastys, sulaukančios asmenis nuo verslo kūrimo, susijusios su pilnaverčių socialinių kontaktų ir bendravimo įgūdžių stoka, gebėjimo pristatyti verslo idėją trūkumu, baime ieškoti klaidų, daryti naujus sprendimus ir mėginti realizuoti naujas idėjas (kategorija *verslo kūrimas*, subkategorijos *vienišumas* ir *neigiama patirtis*).

1.4. Psichologinis suaugusiųjų diskomfortas ir vaikų depresija

Psichologinis diskomfortas sudaro prielaidas negatyviam mąstymui, depresijos vystymuisi, psichologinei emigracijai, o kokią įtaką psichologinis suaugusiųjų diskomfortas daro vaikų mokymuisi, įsitvirtinimui gyvenime, depresijos vystymuisi? Išanalizavus vaikų depresijos ir jų mokymosi klausimus, pristatomus žiniasklaidoje, galima teigti, kad visuomenė yra informuota, jog mamos depresija, tėvų darbo netekimas, pedagogo profesinis perdegimas yra socialinės problemos, didinančios riziką susirgti depresija, kuri yra viena iš blogėjančio mokymosi, neįtraukimo aplinkiniams, negebėjimo užmegzti pilnaverčių socialinių kontaktų ir gyvybės nuvertinimo, minčių apie savižudybę priežasčių. Žemos savivertės ir depresijos ryšys patvirtintas mokslininkų (Malinauskienė, Žukauskienė, 2007). Interpretuodami visuomenei pristatomus faktus vaikų depresijos tema, nesunkiai išvelgiame, kad neįtraukimas aplinkiniams, gyvybės nuvertinimas ir depresiskumas yra susiję (subkategorijos: *neįtraukimas aplinkiniams*, *savižudybė*). Spaudoje matomi patvirtinimai, kad gesnių rezultatų pasiekia aukštas pareigas užimančių ir labiau išsilavinusių tėvų vaikai, tai formuoja visuomenės nuostatą, kad blogai uždirbančių ar bedarbių vaikai yra antrarūšiai, o tai dar labiau didina ir tėvų, ir vaikų nusivylimą.

4 lentelė. Vaikų depresija

Kategorija	Subkategorija	Įrodantis teiginys	Publikacijų skaičius
Vaikų depresijos priežastys	Nedarbas	Gali sukelti tėvo darbo netekimas	1
	Artimo žmogaus depresija	Depresiją vaikams gali sukelti, pvz., depresija serganti motina	1
	Traumos	Psichologinė, fizinė ir seksualinė prievarta, artimųjų mirtis, perkėlimas į kitą mokyklą	1
Vaikų depresijos socialinės pasekmės	Izoliacija	Sunkiau užmezga artimus santykius su suaugusiaisiais	1
	Nejautrumas aplinkiniams	Mažiau dėmesingi ir jautrūs aplinkiniams	1
	Elgesys	Vaikai būna irzlesni	1
	Savižudybė	Negydam depresijos didėja savižudybės rizika	1
	Mokymasis	Prastėja mokymosi rezultatai, vaikai nustoja domėtis savo mėgstama veikla	1
Vaikų mokymosi rezultatai	Tėvų pareigos	Aukštesnes pareigas užimančių tėvų vaikai pasiekia aukštesnių rezultatų – 72 taškais	1
	Tėvų išsilavinimas	Labiau išsilavinusių tėvų vaikai lenkia mažiau išsilavinusius tėvus turinčius savo bendraamžius – 83 taškais	1
	Pasiturintys tėvai	Jie gali skirti daugiau pinigų vaikui lavinti, leisti lankyti būrelius. Be to, turbūt jie ir patys mėgsta skaityti, siekia tobulėti, todėl, tikėtina, bandys sudominti tuo ir savo vaiką	1
	Pedagogo profesinis perdegimas	Auklėtojas ar mokytojas ima pastebėti tris rimtus dalykus: pirma, jis jaučiasi pavargęs ir išsekęs fiziškai bei emociškai; antra, jaučiasi abejingas, nebeturi jėgų nuoširdžiai domėtis savo ugdytiniais, rūpintis ir šiltai bendrauti su vaikais; trečia, labai nepatenkintas savo darbo rezultatais	1
	Pedagogo vaidmuo	Motyvuoti mokyti galėtų ne kokios nors mokymo priemonės ar kompiuterių klasės, o savimi pasitikintis, savo darbą mėgstantis ir už tai vertinamas bei gerbiamas mokytojas	1
Iš viso	Publikacijų sk.		13
	Pozityvi žinia publikacijose		1
	Negatyvi žinia publikacijose		12

Pristatant vaikų depresijos fenomeną visuomenėje, skaitytojui pateikiamos negatyvios ir pozityvios informacijos santykis 12 : 1. Paauglių psichinių kančių ir jų žiaurumo priežastys gali būti siejamos su patyčiomis virtualioje erdvėje. Pagal savo asmeninių profilių socialinių tinklų svetainėse turėjimą Lietuvos vaikai lenkia Europos vaikus (Remiantis tarptautinio tyrimo „EU Kids Online“ 2012 m. duomenimis, 76 proc. 9–16 metų Lietuvos vaikų ir 59 proc. Europos vaikų turėjo asmeninius profilius. Duomenys pateikiami, remiantis Delfi.lt publikacija „Patyčios tarp vaikų keliai į socialinius tinklus“ [2014 07 28]). Galima daryti prielaidą, kad labai aktyvus vaikų dalyvavimas socialiniuose tinkluose susijęs su troškimu išgyventi daugiau teigiamų emocijų ir sulaukti daugiau dėmesio savo, su nepakankamu saugumu realiame gyvenime ir vidine tuštuma, kuri atsiranda dėl asmens socialinio patvirtinimo stokos. Tai, kad daugėja nusikaltimų, kuriuos padaro nuo narkotikų apsvaigę asmenys, verčia galvoti apie didėjantį nepilnamečių psichologinį diskomfortą ir bėgimą nuo realybės.

1.5. Gyvenimo ypatybės perkopus 40 metų

Rašoma, kad po 40 metų laimės jausmas tragiškai mažėja. Interpretuojant šį faktą, reikia atkreipti dėmesį į tai, kad iki 40 metų plečiasi žmogaus veiklos galimybės, psichinės ir fizinės galios yra augančios arba stabilios, o po 40-ties svarbesnė tampa savastis, stengiamasi įvertinti, įprasminti tai, kas jau padaryta. Tikėtina, kad asmenys, kurie visą laiką buvo psichologinėje emigracijoje, nemėgino realizuoti savų gebėjimų, perkopę keturiasdešimtmetį, pasijaus mažiau laimingi, mąstys negatyviai. Negatyvųjų mąstymą stiprina skaudžios realijos: tėvai sensta, artimieji dėl įvairių ligų tampa neįgalūs, prislegia slaugos rūpesčiai.

5 lentelė. Alzheimerio liga sergančiųjų slauga

Kategorija	Alzheimerio liga sergančiųjų slauga	
Subkategorija	Įrodantys teiginiai	Publikacijų skaičius
Žlugusios svajonės / izoliacija	Artimiesiems reikia rinktis tarp darbo, asmeninio gyvenimo ir ligonio slaugos	2
Šeimos santykių krizė	Pašlyja ir santykiai su vaikais	2
Sveikatos praradimas	Nukenčia jokio atokvėpio neturinčių moterų sveikata	2
Beviltiškumas	Ligoniams, kurie neturi artimųjų, pagalba dažnai neprieinama, neretai jie miršta vieniši ir apleisti	1
Iš viso	Publikacijų sk.	7
	Pozityvi žinia publikacijose	0
	Negatyvi žinia publikacijose	7

Alzheimerio ligos situacija iš esmės pristatoma kaip beviltiška: skaitytojams pažintis su ligonį slaugančių asmenų gyvenimu gali sukelti nesaugumo jausmą. Be abejo, tai yra vienas iš depresiją didinančių veiksnių ir socialinė problema, kurios dar nemėginama spręsti skatinant savanorystę ar kuriant gerontologijos centrus, kuriuose būtų teikiamos paslaugos, padedančios stabilizuoti, sulėtinti Alzheimerio ligos progresavimą ankstyvojoje stadijoje.

Senjorų gyvenimo pristatymas apima tris temas: mokymąsi trečiojo amžiaus universitete, vairavimo problemas ir skundus dėl sunkaus gyvenimo.

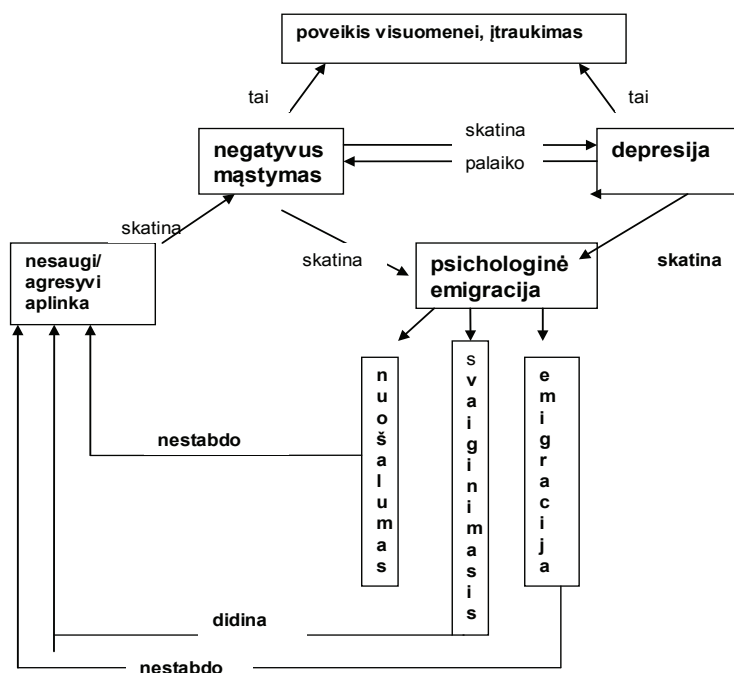
6 lentelė. Senjorų gyvenimas

Subkategorija	Įrodantis teiginys	Publikacijų skaičius
Trečiojo amžiaus universitetai	Studentais virtę senjorai neturi laiko nuobodžiauti	4
Informacinių technologijų mokymasis	„Facebook“ erdves užkariauja ir šimtamečiai	1
Automobilio vairavimas	Senjorai per metus sukėlė beveik tūkstantį avarių	2
Nerimas dėl pragyvenimo / skurdas	Draudimas nuo per ilgo gyvenimo – anuitetas	6
„Maltiečių sriuba“	Kartu su gražiausiomis metų šventėmis baigėsi ir aštuntus metus vykstanti labdaros akcija „Maltiečių sriuba“. Jos metu vargstantiems seneliams paaukota 620 953 litai	16

„Maltiečių sriubos“ akcija plačiai nušviečiama, tai skatina pozityvų mąstymą. Antra vertus, faktas, kad visuomenėje yra vienišų, bejėgių, skurstančių senų žmonių, kuriems visas džiaugsmas – sriubos lėkštė, kelia liūdesį ir verčia išgyventi nesaugumo jausmą: brandus žmogus žino, kad jo jėgos nėra neišsemiamos, senėjimas yra neišvengiamas reiškinys, sensta ne kiti, o jis pats. Pasitikėjimą ateitimi ir pozityvų mąstymą stiprina Trečiojo amžiaus universiteto kaip senjorų švietimo, socialinio dalyvavimo projekto sklaida spaudoje. Straipsnio antraštę „Draudimas nuo per ilgo gyvenimo – anuitetas“ („Lietuvos žinios“, 2013 09 11) ilgaamžiai gali perskaityti kaip priekaištą, kad jie per ilgai gyvena – ši žmonių grupė labai jautri orumo pažeidimui.

Apskritai visuomenėje pagyvenusių žmonių nerimas dėl pensijos yra didelis, tai patvirtinama publikacijose, kartu skelbiama, kad „ir tai neleis jam gerai jaustis“ (Ramelienė, 2013). Taigi išanalizavus publikacijas, kuriose skelbiama informacija apie socialinius reiškinius, tiesiogiai susijusius su visuomenės saugumu, galima teigti, kad daugiau informacijos pateikiama apie neigiamus reiškinius, mažiau – apie teigiamus. Visa tai, esant nepakankamam kritiniam mąstymui, gali skatinti negatyvų mąstymą ar depresiškumą. Depresijos liga, kurios priežastys susijusios su depresiškumo didėjimu dėl įtampos darbe, bedarbystės, socialinės izoliacijos išgyvenimo, neigiamai veikia vaikų vystymąsi, gali tapti jų depresijos priežastimi, o depresija blogina vaiko socialinį funkcionavimą: sunkiau užmezgami nauji kontaktai, didėja nejautrumas aplinkiniams, blogėja mokymosi rezultatai. Pedagogų profesinis perdegimas, priklausantis nuo įtampos darbe, yra viena iš jų nekokybiško darbo ir nusivylimo savimi (depresiškumo) priežasčių – visa tai nepadeda vaikams atrasti būdų, kaip nepasiduoti nesaugios, agresyvios aplinkos poveikiui, neįkvepia kūrybai, nusivylę gyvenimu ir savimi mokytojai bendraudami su mokiniais perduoda energijos stokos pojūtį, o kartais tiesiog prasiveržia jų pyktis. Tai taip pat gali didinti mokinių depresiškumą.

Remdamiesi publikacijų duomenimis, teigiame, kad žiaurumas (nusikaltimai), bedarbystė, Alzheimerio liga, Lietuvos, kartu ir Klaipėdos regiono, skurdas vystymui kelia didžiulius iššūkius, nes nemažinant nusi-kalstamumo, bedarbystės ir skurdo, nesprendžiant Alzheimerio liga sergančiųjų slaugos problemų, neįma-noma tikėtis, kad sumažės paskirų visuomenės sluoksnių depresiškumo ir negatyvaus mąstymo tendencijos. Nesaugi, netgi agresyvi gyvenamoji aplinka didina žmonių depresiškumą, skatina negatyvų mąstymą, o tai savo ruožtu skatina agresyvų elgesį arba traukimąsi iš aktyvaus piliečio gyvenimo (psichologinę emigraciją): patenkama į ydingą, vis daugiau žmonių apimančią ratą, iš kurio sunku išsiveržti. 2014 m. rugsėjo mėnesį internetiniuose portaluose (delfi.lt, balsas.lt, alfa.lt lrytas.lt, veidas.lt), „Kauno dienos“ laikraštyje, „Veido“ savaitraštyje ir kituose leidiniuose paskelbta, kad „per dešimtmetį nuo 2003 metų Lietuvoje nusižudė 12,5 tūkst. žmonių – tai beveik prilygsta trijų Birštono savivaldybių gyventojų skaičiui“ (Mirtinas įžymybių pa-vyzdis, 2014).



1 pav. Depresijos, negatyvaus mąstymo ir nesaugios, agresyvios aplinkos sąsajos

2. Asmenybės psichikos savybės ir visuomenės gyvenimas

Tirdami publikacijas hermeneutiniu-interpretaciniu ir turinio analizės metodais, išsiaiškinome, kad Lietuvos žmonės, susidūrę su sunkiomis socialinėmis problemomis, išgyvena pažeminimo, kaltės, socialinės atskirties ir vienišumo jausmus, slaugantiesiems sergančiuosius Alzheimerio liga dar būdingi žlugusių svajonių, beviltiškumo išgyvemimai, o seniesiems – nerimavimas dėl pragyvenimo. Čia suminėti žmogaus jausmai gali būti vertinami kaip depresiškumo simptomai ir kaip žemos savivertės požymiai. Savivertės formavimuisi labai svarbi santykių su tėvais kokybė. „Delfi“ portale, M. Jackevičiaus (2013) straipsnyje, skelbiami penkiolikmečių PISA tyrimo, kuriame vertintos mokinių žinių sąsajos su sociokultūrine aplinka ir ekonomine padėtimi, rezultatai ir teigiama, kad aukštesnes pareigas užimančių tėvų vaikai geriau mokosi, galima manyti, kad tai susiję ir su aukštesne tėvų saviverte, geresniu savęs ir savo vaikų pažinimu, autentiškesniais tarpusavio santykiais.

Apibendrinus subkategorijose *savikalta*, *saviizoliacija*, *pažeidžiamumas*, *jautrumas kritikai* pateiktus duomenis, galima teigti, kad asmenys, kurių savivertė žema, yra lengviau pažeidžiami, vieniši ir nusivylę, neveiklūs, kaltinantys save, kitaip tariant, jiems būdingi depresiškumo požymiai. Šiems žmonėms būdingas ir negatyvus mąstymas, nes jie nuvertina viską, kas sava, ir labai išaukština kitų pasiekimus (subkategorija *pavydas*). Žema saviverte pasižyminčių asmenų elgesio ypatybės, nustatytos analizuojant švietėjiškas publikacijas, paaiškinamos ir remiantis mokslinių tyrimų duomenimis. Mokslininkai tvirtina, kad žemos, nesaugios savivertės asmenys bauginančiose situacijose renkasi mažai padedančias adaptuotis minčių kontrolės strategijas: jie slopina negatyvias mintis ir patys save žemina už tai, kad nepalankią situaciją lydi jų negatyvios mintys, visa jų esybė susitelkia ties grėsmės išgyvenimu (Borton, Crimmins, Ashb, Ruddiman, 2012). Kiti mokslininkai teigia, kad žmonės, kurių savivertė žema, iškilus grėsmei nesutelkia visų savo jėgų, pasiduoda neigiamoms emocijoms ir mintims, kad jiems nepasiseks – jie įstrigę negatyviose praeities būsenose ir jau nebeegzistuojančioje praeityje tebesistengia įtvirtinti savosios asmenybės jėgą (Buckingham, Weber, Sypher, 2012). Kuo labiau slopinamos neigiamos mintys galvojant apie grėsmę, tuo stipriau pasireiškia nerimastinga depresinė nuotaika ir menksta savivertė (Borton, Casey, 2006; Borton et al., 2005). Kai tikėjimas savimi lengvai pažeidžiamas, kai tenka slopinti sunkias mintis ir ieškoti išsigelbėjimo iš sunkių dvejonių, depresijos rizika tikrai didelė (Luxton, Wenzlaff, 2005). Žmonės, kurių savivertė aukšta, situacijose, kai kyla pavojus jų pajėgumui, geba remtis savo jėgomis ir nepraranda jiems patinkančio savęs vertinimo. Tai, kad skirtingos savivertės asmenys skirtingai elgiasi iššūkius keliančiose situacijose, ir tai, kad jiems skirtingai sekasi, vėlgi įtvirtina visuomenės poliarizaciją. Priešiškumas, pavydas, arogantiškumas tampa konfliktų ir prastų tarpusavio santykių priežastimi, nebelineka normalių santykių ir situacijų, kada išgyvenami gyvenimo prasmės ir socialinio pripažinimo, pritarimo jausmai, kurių reikia visiems (subkategorija *socialinio patvirtinimo poreikis*).

Blogiausia, kad žemos savivertės žmonėmis galima manipuliuoti – tai siejama su šių asmenų neaiškiai suvokiama savo koncepcija, žema kolektyvine savigarba, žemu Lietuvos piliečio identiteto suvokimu. Žemas savojo Aš koncepcijos, kolektyvinės savigarbos ir kolektyvinio identiteto suvokimas yra manipuliavimo žmonėmis prielaidos, bet priklauso nuo žemą savivertę turinčių asmenų moralinių vertybių (Rahimi, Strube, 2007). Pasikeitus santvarkai, susidūrus su laisvos rinkos iššūkiais, globalizmu ir informacinėmis technologijomis, Lietuvos visuomenėje buvo devaluotas ryšys su žeme, tėvyne, tai didino visuomenės susiskaldymą (Senkus, 2008). J. Linkevičiūtė-Rimavičienė (2009) rašo, kad okupacinių, represinių režimų patirtis žmogaus sąmonėje palieka gilius psichologinius pėdsakus, suformuoja negatyvaus mąstymo įgūdžius, permainų laikotarpiais pasireiškiančius frustracija ir nepasitikėjimu. Siekiant sumažinti agresyvumo tendencijas gyvenamojoje aplinkoje ir stabdyti bėgimą nuo realybės, reikia atrasti kuo daugiau vidinių ryšių tarp paskirų visuomenės grupių, piliečių, žmogaus ir gimtosios žemės, Tėvynės ir globalaus pasaulio: apybraižos, liudijančios sunkius žmogaus išgyvenimus, gal net beviltiškumą, kelyje į tikslą ir tikėjimą žmonėmis, humanistinėmis vertybėmis, savimi bei pasiektą sau ir visuomenei svarbų tikslą, galėtų įkvėpti, drąsinti, bet, deja, po „15 min“ rubrika „Žmonės“ pateikiama informacija apie pramogų pasaulio žvaigždžių santuokas, išvaizdą, orgazmą – šioje erdvėje nėra sąlygų pozityvioms asmenybės transformacijoms.

7 lentelė. Žema savivertė

Subkategorija	Įrodantis teiginys	Publikacijų skaičius
Negatyvumas	Žmogus, turintis žemą savivertę, nuvertina viską, ką jis turi	3
Neveiklumas	Per menkai savimi pasitikintis asmuo nesiryžta aktyviems veiksams	4
Priklausomybės	Žemą savivertę turintys žmonės linkę į priklausomybes, pavyzdžiui, alkoholizmą	1
Savikalta	„Jau nebesugebu pasirūpinti net tokiais paprastais dalykais“	2
Saviizoliacija	Lengvai nusivilia kitais žmonėmis	3
Pažeidžiamumas	Staiga žmogus suvokia, kokia pažeidžiama jo savivertė, apima didžiulis nuovargis dėl nuolatinės, nerimastingos savo įvaizdžio ir privilegijų gynybos	3
Jautrumas kritikai	Žemą savivertę turintis asmuo jautriai reaguoja į kritiką	1
Arogantiškumas	Bet iš tiesų daugumos žmonių savivertė yra žema, tiesiog jie tai kruopščiai slepia	2
Pavydas	Jiems nuolat prieš akis socialiniai palyginimai: žvelgdami aukštyne jie pavydi, kartais nuvertina kitus, kad sumažintų atotrūkį: ne iškelia save, o žemina kitą	2
Socialinio patvirtinimo poreikis	Kiekvienam žmogui reikia jausti ir matyti, kad jo veiksmai daro įtaką aplinkai ir jam pačiam	3
Tėvų įtaka – pozityvi	Jeigu šeimoje vaikas jaučia palaikymą ir supratimą, svetimi emociškai nestabilūs žmonės didelės žalos jam nepadarys	3
Tėvų įtaka – negatyvi	Daugelis tėvų, nesugebėjusių pasiekti to, ko troško, savo neįgyvendintas ambicijas projektuoja į vaikus, tuo „uždėdami“ ant vaikų pečių nepakeliamą atsakomybės našta, o vaikai nuo to labai kenčia, ypač jeigu nesugeba pateisinti tėvų lūkesčių	2
Patarimai / pamokymai	Kai kurie autoriai rekomenduoja skirti sau kelias tylos minutes, atsisėsti vienuose priešais baltą popieriaus lapą ir surašyti dešimt geriausių savo savybių	4
Pavojus	Juos lengva valdyti ir jais manipuliuoti	1
Vidinė tuštuma	Kadangi pasiekti rezultatai neužpildo vidinės tuštumos, žmogus jaučiasi tiek fiziškai, tiek dvasiškai išsekęs, gali susirgti depresija	1

3. Meno terapija – socialinės transformacijos prielaida

Analizuojant laikraščiu publikacijas, gana sunku susiformuoti teisingą supratimą apie meno terapiją, bet pakankamai aišku, kad šios terapijos poveikis susijęs su atsivėrimu ir emocijų raiška, o tai jau reiškia išėjimą iš nuošalės, kitaip pamatytą gyvenimą ir prielaidas keisti savivertę. D. Jonušienės (2013) publikacijoje „Sunkios ligos pažeistą vilniečio sielą pažadino spalvų pasaulis“ liudijama, kad psichikos liga nuo mažens sergančiam vilniečiui Giedriui Raščiauskui (34 m.) dabar reikia mažiau vaistų ir gydytojų pagalbos: piešti pradėjęs vyras išsivadavo iš vidinės pilkumos, atrado daugiau emocijų ir ėmė labiau pasitikėti savimi (Irytas.lt, 2013-10-20,).

Kitas terapijos aspektas – gyvenimo istorijos pasakojimas, papildant ją naujomis detalėmis – tai skatina savęs pažinimą, o kai papasakotą istoriją išgirsta kiti, kai jos klausosi nuoširdūs žmonės, – išgyvenamas socialinės bendrystės jausmas, vyksta socialinis pasitvirtinimas. Onkologine liga sergantiesiems, jau pasveikusiesiems ir jų artimiesiems buvo skirtas projektas „Mylintys gyvenimą“ (Irytas.lt, 2013-09-30), kur nemo-kamos psichologinės konsultacijos derintos su meno terapija. Dailės terapija sudarė prielaidas emociniam atsivėrimui, vaizduotės aktyvinimui ir jos naudojimui autentiškiems išgyvenimams reikšti, o psichologinės konsultacijos metu projekto dalyviai gavo naujų egzistencinių žinių. Pokalbio metu dėmesio kreipimas į reikšmes, kurios individui reikšmingos asmeniškai, yra viena iš galimybių siekti asmenybės psichologinės transformacijos (Sučylaitė, 2011).

Trečiasis meno terapijos aspektas – sakralumas. Rašoma, kad būtent sakralinė muzika ramina, padeda atsiriboti nuo aplinkos šurmilio, susikaupti. Sakralumas įkvepia, leidžia suprasti, kad esi ne vienišas, kad egzistuoja už žmogų daug didesnė dvasinė galia, grožis, gerumas. Meno terapija kviečia žmones laisvintis iš neigiamų patirčių, praturtinti gyvenimą naujais emociniais išgyvenimais. Esminis dalykas – savivertės pokytis: mokymasis vertinti tai, kas sava, siekis pažinti save ir savimi pasitikėti.

Meno terapija nukreipta į pagalbą sergantiesiems ir neįgaliesiems, tačiau šioje srityje sukaupta patirtis liudija, kad mūsų visuomenei būtina psichologinė transformacija: vidinis išsilaisvinimas iš sustingimo, žmogiškojo orumo, savivertės susigrąžinimas, bendruomeniškumo atradimas. Kiekvienam reikia išgyventi socialinį patvirtinimą, kad esi priimtas, suprastas, reikalingas.

Ne tik meno terapija, bet ir bendravimas su menu, įsitraukimas į kultūrinę veiklą, knygų skaitymas įkvepia ir skatina pozityvius pokyčius, rašoma, kad aktyvūs kultūros dalyviai (24 proc. šalies gyventojų) ir vartotojai labiau pasitiki žmonėmis ir jaučiasi gerokai laimingesni, o knygų turėjimas ir skaitymas didina erudiciją, galimybes pažinti save patį bei nukreipti energiją savirealizacijos, tikslo link (Tyrimas: „Kultūra nesidomintys žmonės jaučiasi nelaimingi“, ELTA ir lrytas inf. 2014-07-09, www.lrytas). Žema depresiškų žmonių savivertė susijusi su aukos vaidmeniu, neigiamomis emocijomis ir tikslų neturėjimu, o tikslo atradimas ir mėginimas jo siekti rodo, kad savivertė išaugo (Sučylaitė, 2011). Taigi yra nemažai žmonių, kuriuos reikia įgalinti gyventi kultūrinį gyvenimą. Publikacijų, liudijančių kultūros ar meno poveikį individo ar žmonių grupės psichologinėms transformacijoms, yra daug mažiau negu straipsnių, analizuojančių žiaurumo temą (santykis 5: 16).

A p i b e n d r i n i m a s

Analizuodami duomenis, pateiktus žiniasklaidoje, spaudos dokumentus, nustatėme, kad nesaugios aplinkos sudedamosios dalys yra pavydas, aukštesniųjų pagal pareigas arogantiškumas, socialinio patvirtinimo nebuvimas, negatyvi tėvų įtaka, žiaurumas, o reakcija į nesaugią aplinką – žmonių nusišalinimas nuo visuomeninio, pilietinio gyvenimo, svaiginimasis, lydymas žiaurumo proveržių, ir emigracija. Buvimą nuošalėje palaiko savikaltos jausmas, saviizoliacija, per didelis jautrumas kritikai ir neveiklumas, svaiginimasis – pažeidžiamumas ir vidinė tuštuma, o reali emigracija susijusi su tikėjimu, kad pavyks išsivaduoti iš nesaugios, žeidžiančios aplinkos. Masinės informacijos šaltiniai, pateikiantys daug negatyvios su socialiniu gyvenimu susijusios informacijos, taip pat skatina nusivylimą, negatyvų mąstymą, depresiškumą. Negatyvumo daugėja. Neigiamą tendenciją galima stabdyti, mažinant bedarbystę ir skurdą, stabdant nusikalstamumą, sprendžiant sunkiai sergančių senų žmonių slaugos problemas ir sudarant prielaidas asmenybės transformacijoms: vidiniam vadavimuisi nuo atstumtojo vaidmens, žmogiškojo orumo, savivertės susigrąžinimui, bendruomeniškumo atradimui. Laisvai reiškiami vidiniai išgyvenimai, savo gyvenimo istorijos atradimas ir papasakojimas kitiems, kitų žmonių istorijų klausymas, dėmesys aukščiausioms vertybėms ir sakralumui sudaro prielaidas asmenybės transformacijoms ir dialogui, polilogui, įgalinantiems pozityvius visuomenės pokyčius – tai patvirtina meno terapijos projektų patirtis. Meno terapija, bendravimas su menu, dalyvavimas kultūros gyvenime, knygų skaitymas daro žmogų laimingesnį ir kreipia siekti tikslo, skatina visuminį suvokimą. Depresiškus žmones galima ir reikia įgalinti vaduotis nuo aukos vaidmens, susigrąžinti prarastą savivertę – tai galima daryti ugdančioje meninėje aplinkoje. Siekiant, kad meno įtaka labiau lemtų pozityvius visuomenės pokyčius, reikėtų skatinti menininkus reflektuoti socialinio gyvenimo problemas ir ieškoti socialinio dialogo, be to, reikia kvalifikuotų specialistų, kurie padėtų žmonėms suvokti ir meno kūrinių, ir save patį, ir atsiverti giluminiam bendravimui, emocijų raiškai, dvasiniam augimui meninėje aplinkoje.

I š v a d o s

Smurtiniai nusikaltimai, priklausomybė nuo alkoholio, bedarbystė, nusišalinimas nuo pilietinio gyvenimo, emigracija, prasta Alzheimerio liga sergančiųjų slauga, masinėse informacijos priemonėse vyraujanti

negatyvi informacija apie šalies žmonių gyvenimą skatina negatyvų mąstymą, didina depresiškumą ir visuomenės nesaugumą.

Žema savivertė, skatinanti saviizoliaciją, savikaltą, pažeidžiamumą, pavydą ir negatyvumą, daro asmenis pažeidžiamus, jais lengva manipuliuoti. Žema savivertė, depresija ir negatyvus mąstymas yra susiję dalykai.

Meno terapija, bendravimas su menu, kultūrinė veikla, orientuojantys į atsivėrimą, gyvenimo istorijos pasakojimą ir jo pildymą naujomis detalėmis bei sakralumą teigiamai veikia asmens savivertę ir sudaro prielaidas socialinei transformacijai.

L i t e r a t ū r a

- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, No. 5, p. 323–370.
- Barnett, L. (2010). Trauma and attachment: The John Bowlby Memorial Conference Monograph 2006. *Psychodynamic Practice*, Vol. 16, No. 2, p. 237–241.
- Bolzanė, G. (2014). Lietuviai turi savitą požiūrį į patiotiškumą. *Veidas*, Nr. 10.
- Borton, J. L. S., Markowitz, L. J., Dieterich, J. (2005). Effects of suppressing negative self-referent thoughts on mood and self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, No. 24, p. 72–190.
- Borton, J., Crimmins, A., Ashby, R., Ruddiman, J. (2012). How Do Individuals with Fragile High Self-esteem Cope with Intrusive Thoughts Following Ego Threat? *Self and Identity*, No. 11, p. 1.
- Baron-Cohen, S. (2012). Zero degrees of empathy: A new theory of human cruelty *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, Vol. 24, No. 2, p. 173.
- Buckingham, J. T., Weber, A. M., Sypher, A. (2012). Self-esteem and Self-perpetuating Effects of Threat on Contingencies of Self-worth. *Self and Identity*, No. 11, p. 360–385.
- Crocker, J. (2002). Contingencies of self-worth: Implications for self-regulation and psychological vulnerability. *Self and Identity*, No 1, p. 143–149.
- Coggin, J. Fox, J. (2009). A Basic educational and developmental perspective. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, No. 16, p. 55–76.
- Dijksterhuis, A., Aarts, H. (2003). On wildebeests and humans: The preferential detection of negative stimuli. *Psychological Science*, No. 14, p. 14–18.
- Greenier, K. D., Kernis, M. H., Waschull, S. B. (1995). Not all high (or low) self-esteem people are the same: Theory and research on stability of self-esteem. *Efficacy, agency, and self-esteem*, p. 51–71. New York: Plenum Press.
- Fazio, R. H., Eiser, J. R., Shook, N. J. (2004). Attitude formation through exploration: Valence asymmetries. *Journal of Personality and Social Psychology*, No. 87, p. 293–311.
- Hietanen, J. K., Korpela, K. (2004). Do both negative and positive environmental scenes elicit rapid affective processing? *Environment and Behavior*, No. 36, p. 558–577.
- Jonušienės, D. (2013). *Sunkios ligos pažeistą vilniečio sielą pažadino spalvų pasaulis*. Prieiga internete: lrytas.lt, 2013-10-20.
- Jackevičius, M. (2010). *Lietuvos penkiolikmečių pasiekimai prastesni už vidutinius*. Prieiga internete: www.delfi.lt
- Luxton, D., Wenzlaff, R. (2005) Self-esteem uncertainty and depression vulnerability, *Cognition and Emotion*, Vol. 19, No. 4, p. 611–622.
- Linkevičiūtė-Rimavičienė, J. (2009). Spaudos vaidmuo kuriant pilietinę visuomenę. *Informacijos mokslai*. Prieiga internete: ceool.com
- Lėka, A. (2014). Lietuviai savo ateitį užspeitė nusivylimo sąspūsoje. *Veidas*, Nr. 10.
- Malinauskienė, O., Žukauskienė, R. (2007). Paauglių depresijos simptomų, savivertės, šeimos socialinio-ekonominio statuso ir tėvų auklėjimo stiliaus sąsajos ir pokyčiai per trejus metus: amžiaus ir lyties ypatumai. *Psichologija*, No. 35, p. 19–31.
- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P. (1996). Maslach burnout inventory manual. Consulting Psychologists Press. Inc, Palo Alto, California.
- Mirtinas įžymybių pavyzdys*. (2014). Rugsėjo 8 d. Prieiga internete: www.veidas.lt.
- Neighbors, C., Larimer, M. E., Geisner, I. M., Knee, C. R. (2004). Feeling controlled and drinking motives among college students: Contingent self-esteem as a mediator. *Self and Identity*, No. 3, p. 207–224.
- Rahimi, A., Strube, M. (2007) Personal self-esteem, collective self-esteem, and self-concept clarity as moderators of the impact of perceived consensus on stereotypes. *Social Influence*, Vol. 2, No. 1, p. 55–79.
- Rameliene, R. (2013). *Rožinius akinius nuims pats gyvenimas* (interviu su R. J. Dagiū). Prieiga internete: www.lzinios.lt

- Senkus, V. (2008). Nūdienos pasaulio iššūkis lokalinei (nacionalinei) tapatybei: atsako paieška. *Filosofija. Sociologija*, No. 19(2), p. 9–18.
- Sporto stovykloje neregėtas žiaurumas. (2014). *Šviesa* (Jurbarko laikraštis), Rugpjūčio 13 d.
- Sučylaitė, J. (2011). *Ugdomoji poetikos terapija kaip priemonė suaugusiųjų, sergančių šizofrenija ar depresija, įgalinimui*. Daktaro disertacija. Vilnius: VPU leidykla.
- Šimanskienė, L., Paužuolienė, J. (2013). Emigracija Lietuvoje: priežastys ir padariniai. *Regional Formation and Development*, Nr. 1(9), p. 146–156.
- Taylor, S. E. (1991). Asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, vol. 110, p. 67–85.
- Žiaurumo akimirkos, kurios paauglių gyvenimus paverčia pragaru. (2013). Rugpjūčio 26 d. Prieiga internete: www.balsas.lt

INTERFACE THE PUBLIC SAFETY AND MENTAL QUALITIES OF PERSONALITY: THE NEED OF EDUCATIONAL ART THERAPY

JŪRATĖ SUČYLAITĖ
University of Klaipėda

S u m m a r y

Social phenomena, documented in newspapers' articles, and the publications for public enlightenment were analysed by hermeneutic – interpretative, content analysis and grounded theory methods. The components of unstable human environment were found: envy, abrogative behaviour of people with highest position in life, a lack of social confirmation, negative influence of parents, and the cruelty. Reaction to unstable surroundings was the retirement from public and civic life, the usage of alcohol and drugs abuse accompanied by violent outbreaks, and emigration. Retirement from civic life is strengthened by self – criticism, self – isolation, big sensitiveness for critics, inactivity; usage of alcohol and drugs are tied with inner emptiness, social and psychological vulnerability; real emigration linked to belief in possibility to run away from unstable and cruel surroundings. Negative thinking and depressiveness are typical for contemporary society and has trend to grow. Negative thinking and depressiveness reinforce each other. Media gives real and true facts of social life, but negative messages more often are given to readers, it is a lack of positive messages – this trend strengthens depression. People with low self – esteem create danger situation: it is possible to manipulate with them, they are more depended on emotions, so have less abilities for critical thinking. Social groups have their separated life with a lack of common, traditional values – this situation leads to loneliness and the growth of depression. Knowledge how different persons survive and deal with problems could help, but pages with grief “People” often discuss the spicy and mindless news of Stars and Elite life, and scenes of low intimacy. The mixture of serious and boulevard facts in the same sources of information strengthens confusion in the field of values and the separation from civic problems, has negative impact on self – confidence, strengthens social loneliness and depressiveness. This negative trend can be stopped by creating conditions for social transformations: for liberation from the role of victimised person, for the recovery of human dignity, self-esteem, and for discovering of society feeling. Free expression of inner feelings, telling and retelling personal story to others, and listening to others, focus on the highest values, and spirituality create conditions for individuals' transformations and dialog, and are able to empower social transformations. Art therapy, communication with the art, participation in cultural life make person happier, inspires to have goal, promotes understanding of the whole. Depressive people are not able to liberate themselves from the role of victimised person and to increase low self – esteem, they need empowering. Human situation can be improved by two ways. First – to look for possibilities to solve social problems: to reduce poverty and unem-

ployment, to stop the crime, to organize the help for family members involved in nursing of old parents with Alzheimer disease. Second: to change situation on personality's level by empowering to express inner feelings, to tell personal story and to listen to others, and to enlarge the field of consciousness via projects of art therapy, via interactions with art and existential knowledge, via participation in cultural life. In conclusion, the problems of Lithuanian people public life are represented by cruel crime, alcohol dependence, unemployment, turning back from civic life, emigration – all these phenomena strengthen depression and negative thinking, and create aggressive environment for living. Psychological problems of contemporary Lithuanian society at first are tied with low self – esteem. Self esteem can't be improved without social confirmation of personality. Personality needs social help and empowering to use inner power to survive, to liberate the Self from the role of victimized person and to act for social transformation.

KEY WORDS: *depression, negative thinking, self-esteem, art therapy.*

JEL CODES I00