



PEACE AT WORK
PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

SOCIALINIS ASMENINIO SAVIREALIZACIJOS KONTEKSTAS

13 SKYRIUS

03/2025



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Mokymosi tikslai

Baigę šį mokymosi vienetą, dalyviai gebės:

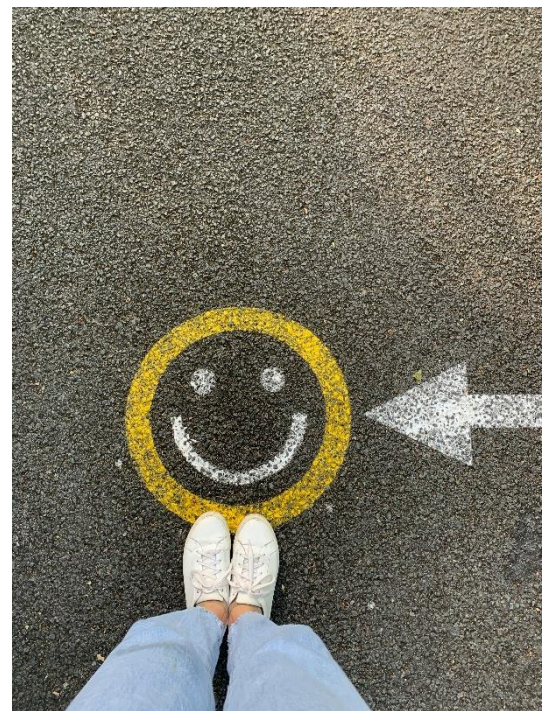
- Atpažinti, kaip socialinės struktūros (švietimas, bendruomenė, darbo kultūra) formuoja asmeninės savirealizacijos galimybes.
- Nustatyti dažniausias visuomenines kliūtis, tokias kaip nelygybė, atskirtis ir kultūrinis spaudimas, galinčias trukdyti gerovei.
- Taikyti praktines strategijas, skirtas stiprinti asmeninę savirealizaciją per dalyvavimą bendruomenėje, palaikančius ryšius ir refleksines praktikas.
- Įvertinti darbo vietų ir pilietinio įsitraukimo vaidmenį kuriant aplinką, kuri palaiko tiek individualią, tiek kolektyvinę gerovę.
- Parengti asmeninį arba komandinį veiksmų planą, kaip pasitelkti socialinius išteklius gyvenimo pasitenkinimui ir atsparumui didinti.

Įvadas

Asmeninė savirealizacija dažnai suvokiama kaip individuali kelionė – asmeninių tikslų siekimas, savo potencialo atskleidimas ir prasmingo gyvenimo kūrimas. Tačiau sąlygos, kurios leidžia tai pasiekti, yra stipriai veikiamos visuomenės, kurioje gyvename. Prieiga prie švietimo ir sveikatos priežiūros, palaikantys bendruomeniniai ryšiai, sąžiningos darbo sąlygos ir įtrauki politika formuoja mūsų gyvenimo prasmės ir priklausymo jausmą.

Šiuolaikiniame tarpusavyje susijusiame pasaulyje daugelis žmonių susiduria su iššūkiais, tokiais kaip ekonominis nesaugumas, kultūrinis spaudimas ir socialinė izoliacija, kurie gali riboti jų galimybes klestėti. Suprasti, kaip šie socialiniai veiksniai sąveikauja su asmenine gerove, yra būtina siekiant ugdyti atsparumą ir kurti aplinką, kurioje žmonės galėtų visapusiškai atsiskleisti.

Šiame skyriuje nagrinėjamas socialinio konteksto ir asmeninės savirealizacijos ryšys, aptariamos kliūtys, pateikiami geri pavyzdžiai ir siūlomi praktiniai įrankiai, padedantys besimokantiejiems suderinti asmeninius siekius su palaikančiomis bendruomenės ir socialinėmis struktūromis.



Asmeninės savirealizacijos supratimas socialiniame kontekste

Asmeninė savirealizacija dažnai laikoma individualiu siekiu – tikslų pasiekimu, potencialo realizavimu ir gyvenimo prasmės atradimu. Tačiau niekas negyvena izoliuotai. Mūsų galimybės, vertybės ir gyvenimo tikslai yra stipriai formuojami visuomenės, kurioje gyvename.

Nuo ankstyvos vaikystės iki suaugusiojo amžiaus socialinės struktūros – tokios kaip švietimas, sveikatos priežiūra, darbo sistema ir kultūrinės normos – daro įtaką tam, kaip suvokiame sėkmę ir gerovę. Pavyzdžiui:

- Palaikanti bendruomenė gali skatinti mokymąsi ir atsparumą.
- Įtrauki darbo aplinka padeda žmonėms jausti, kad jų indėlis yra svarbus.
- Priešingai, ekonominė nelygybė, diskriminacija ar ribota prieiga prie pagrindinių paslaugų gali riboti žmonių galimybes klestėti.



Psichologijos ir sociologijos mokslai jau seniai tiria, kas skatina žmones augti, kurti ryšius ir klestėti. Vienas ankstyviausių ir įtakingiausių modelių – [Maslow poreikių hierarchija \(1943\)](#) – aiškina, kad žmogaus motyvacija kyla nuo bazinių poreikių, tokių kaip saugumas ir priklausymas, iki aukštesnių – savivertės ir savirealizacijos. Kai šie poreikiai nėra patenkinti, asmeninis augimas gali sustoti; kai jie yra palaikomi, žmonės linkę klestėti. Daugiau apie [Maslow teoriją galite sužinoti čia](#).

Remiantis šia idėja, [Savideterminacijos teorija \(angl. Self-Determination Theory, SDT\)](#), (Savivados teorija) kurią sukūrė Ryan ir Deci ([2000](#); [2008](#)), pateikia šiuolaikinį, moksliniais

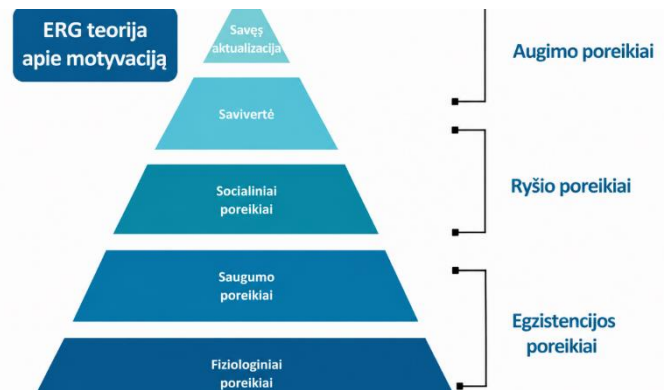
įrodymais pagrįstą paaiškinimą, kas palaiko žmogaus gerovę skirtingose kultūrose ir gyvenimo etapuose. SDT išskiria tris esminius poreikius:

1. Autonomija: gebėjimas priimti prasmingus sprendimus savo gyvenime.
2. Kompetencija: jausmas, kad esi pajėgus, veiksmingas ir gali daryti įtaką rezultatams.
3. Ryšys (santykiškumas): autentiški, palaikantys santykiai su kitais žmonėmis.

Kai šie poreikiai yra patenkinami, motyvacija tampa labiau vidinė ir autentiška. Žmonės įsitraukia į veiklas todėl, kad nori, o ne todėl, kad privalo.

Jei norite plačiau panagrinėti, kaip šie poreikiai susiję su realia žmogaus gerove, galite apsilankyti oficialioje Savideterminacijos teorijos svetainėje, kur rasite trumpus straipsnius ir praktinius įrankius:

<https://selfdeterminationtheory.org/theory/>.



Kiti modeliai, tokie kaip Alderferio ERG teorija, šiuos poreikius supaprastina į egzistencijos, ryšio ir augimo kategorijas, parodydami, kaip asmeninis ir socialinis pasitenkinimas yra tarpusavyje susiję. Daugiau apie ERG teoriją [skaitykite čia](#).

Iš esmės, asmeninis išsipildymas nėra vien tik individualus dalykas. Jis priklauso nuo socialinės aplinkos, kuri gali arba puoselėti, arba riboti autonomiją, kompetenciją ir ryšį su kitais. Visuomenės, kurios vertina įtrauktį, mokymąsi ir dalyvavimą, sudaro palankesnes sąlygas žmonėms patenkinti šiuos poreikius ir gyventi prasmingą, subalansuotą gyvenimą.



Socialiniai veiksniai, keliantys iššūkius asmeniniam išsipildymui

Šiuolaikinės visuomenės suteikia daug galimybių augti, tačiau kartu kelia ir iššūkių, kurie gali silpninti gerovę ir gyvenimo prasmės jausmą.

Nelygybė ir atskirtis

Pajamų skirtumai, ribotos galimybės gauti išsilavinimą ar sveikatos priežiūrą, taip pat socialinė stigma dėl lyties, etninės kilmės ar negalios dažnai riboja saviugdos galimybes. Žmonės, kurie patiria atskirtį ar diskriminaciją, gali išgyventi nuolatinį stresą ir turėti mažesnę motyvaciją siekti asmeninių tikslų. ([Brandt et al., 2022](#); [Kirkbride et al., 2024](#); [Lee et al., 2024](#); [Siersbaek et al., 2023](#)).

Urbanizacija ir socialinė izoliacija

Nors miestai suteikia galimybių mokytis ir siekti karjeros, jie taip pat gali sukelti anonimiškumo ir vienišumo jausmą. Silpni socialiniai ryšiai ir priklausymo jausmo stoka yra siejami su mažesniu pasitenkinimu gyvenimu ir net prastesniais fizinės sveikatos rodikliais ([Holt-Lunstad et al., 2015](#)).

Kultūriniai lūkesčiai ir socialinis palyginimas

Kultūrinės nuostatos, tokios kaip šeimos tradicijos ar žiniasklaidoje vaizduojama sėkmė, formuoja tai, ką žmonės mano turintys pasiekti. Socialinių tinklų eroje nuolatinis savęs lyginimas su atrinktais, idealizuotais vaizdais gali sustiprinti nepakankamumo jausmą, ypač tarp jaunų suaugusiųjų ([Fardouly et al., 2015](#)).

Darbo nestabilumas ir ekonominis spaudimas

Nestabilus darbas, dažni karjeros pokyčiai ar nedarbas gali mažinti tiek autonomiją, tiek savivertę. Finansinį stresą patiriantys žmonės dažnai atideda mokymąsi, įgūdžių tobulinimą ar dalyvavimą bendruomenėje, nors būtent šios veiklos gali skatinti savirealizaciją ([Najjemba, 2023](#); [Pires, 2025](#)).

Nepasitikėjimas ir silpnas bendruomeninis įsitraukimas

Bendruomenės, kuriose yra mažesnis pasitikėjimo lygis ir pilietinis aktyvumas, paprastai suteikia mažiau galimybių bendradarbiauti, mokytis iš kitų ir gauti tarpusavio palaikymą. Tai riboja tiek kolektyvinį, tiek individualų augimą ([Ehsan et al., 2019](#); [Kayi & Ozgulnar, 2019](#); [Snel et al., 2022](#)).



Teigiamos socialinės sąlygos ir geri pavyzdžiai

Palaikanti visuomenė gali sudaryti sąlygas žmonėms klestėti. Keletas pavyzdžių parodo, kaip tai galima pasiekti:

Įtraukusis švietimas ir mokymasis visą gyvenimą

Prieinamas ir įperkamas švietimas padeda žmonėms ugdyti kompetencijas ir siekti prasmingos karjeros. Valstybės finansuojami universitetai, internetiniai kursai ir darbdavių remiamos mokymų programos gali atverti galimybes tiems, kurie kitu atveju liktų nuošalyje ([Dostie, 2015](#); [OECD, 2021c](#)).

Bendruomeniniai tinklai ir socialinis kapitalas

Stiprūs socialiniai tinklai – nuo vietinių savanorių grupių iki profesinės mentorystės programų – suteikia ne tik praktinę pagalbą, bet ir priklausymo bei bendro tikslo jausmą ([OECD, 2018a](#); [2021a](#); [2021b](#); [2023](#); [2024a](#); [2024b](#)).

Darbo vieta kaip socialinė aplinka

Organizacijos, kurios skatina įvairovę, sąžiningą elgesį ir galimybes tobulinti įgūdžius, prisideda prie darbuotojų savirealizacijos. Tokios praktikos kaip pripažinimo programos, lankstus darbo organizavimas ir atvira komunikacija stiprina įsitraukimą ir atsparumą ([Kelly et al., 2022](#); [Shiri et al., 2022](#); [Liu et al., 2023](#); [Leuhery, 2024](#)).

Dalyvavimas ir pilietinis įsitraukimas

Galimybės dalyvauti vietos sprendimų priėmimo procesuose – pavyzdžiui, bendruomenės iniciatyvose, mokyklų tėvų tarybose ar aplinkosaugos projektuose – padeda žmonėms jausti, kad jie gali daryti įtaką aplinkai. Tai stiprina tiek asmeninį veiksmingumo jausmą, tiek socialinę sanglaudą ir priklausymo jausmą ([Fenn et al., 2023](#); [Mesa-Vieira et al., 2023](#); [Dudowitz et al., 2020](#)).

Strategijos ir įrankiai asmenims ir organizacijoms

Nors socialinis kontekstas formuoja galimybes, tiek asmenys, tiek organizacijos gali taikyti įvairius metodus ir strategijas, siekdami stiprinti savirealizaciją.

Asmenims:

- **Tinklų žemėlapis:** nustatykite savo paramos šaltinius (draugus, šeimą, kolegas, bendruomenes ir kt.) ir sąmoningai investuokite į jų palaikymą ([Holt-Lunstad et al., 2015](#); [Cohen & Wills, 1985](#)).
- **Mokymosi visą gyvenimą nuostata:** dalyvaukite kursuose, seminaruose ar savarankiško mokymosi veiklose, atitinkančiose jūsų interesus ir besikeičiančius darbo rinkos poreikius ([UNESCO, 2022](#)).
- **Prasmės refleksijos dienoraštis:** reguliariai apmąstykite veiklas ir santykius, kurie jums suteikia prasmės ir energijos ([Steger et al., 2008](#); [Burton & King, 2004](#)).
- **Ribų nustatymas:** mokykitės pasakyti „ne“ socialiniam ar kultūriniam spaudimui, kuris prieštarauja jūsų asmeninėms vertybėms ([Neff & Germer, 2013](#)).

Organizacijoms ir bendruomenėms:

Mentorystės ir tarpusavio palaikymo programos:

Susiekite naujus narius ar pažeidžiamas grupes su patyrusiais bendruomenės ar organizacijos nariais, siekiant skatinti įtrauktį ([Allen et al., 2008](#)).

Įvairių indėlių pripažinimas:

Vertinkite pasiekimus ne tik pagal ekonominius rezultatus, bet ir pagal žinių dalijimąsi, savanorystę bendruomenėje ir kitus indėlius ([Brun & Dugas, 2008](#); [Kelly et al., 2022](#)).

Hibridinės socialinės erdvės:

kurkite saugias ir įtraukias fizines ar virtualias erdves, kuriose žmonės galėtų bendrauti ne tik pagal savo darbo pareigas ar vaidmenis ([Howard-Grenville et al., 2019](#)).

Kultūriškai jautri politika:

Pripažinkite ir gerbkite kultūrinius skirtumus komunikacijoje, darbo stiliuose ir lūkesčiuose ([Nishii, 2013](#); [Mazur, 2010](#); [Hofstede et al., 2010](#)).

Kliūtys ir nauji požiūriai

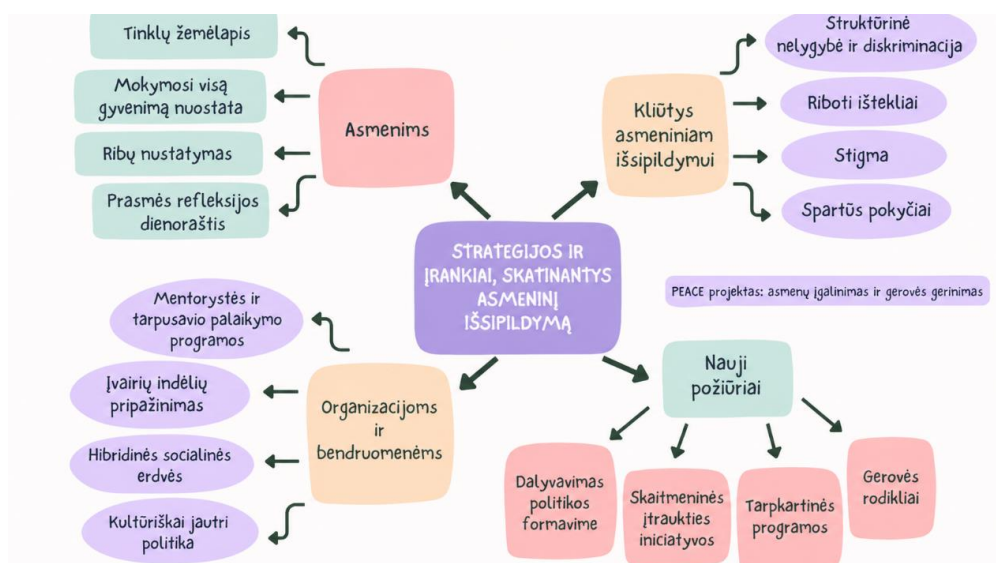
Kai kurios kliūtys gali išlikti net ir taikant tinkamas praktikas.

Kliūtys:

- Nuolatinė struktūrinė nelygybė ir diskriminacija ([Marmot, 2017](#); [CSDH, 2008](#)).
- Riboti ištekliai marginalizuotoms bendruomenėms (OECD, [2024b](#); [2024c](#)).
- Stigma, susijusi su psichikos sveikata ar pagalbos prašymu ([WHO, 2022a](#); [Corrigan et al., 2014](#)).
- Spartūs technologiniai ir ekonominiai pokyčiai, kuriuos institucijos nespėja įsisavinti ([Schwab, 2016](#); [WHO, 2022b](#)).

Naujos praktikos, skirtos šioms kliūtims spręsti:

- Dalyvaujamas politikos formavimas: piliečių įtraukimas į vietos politikos kūrimą didina sprendimų aktualumą ir įsitraukimą ([UNDP, n.d.](#); [OECD, 2020a](#)).
- Skaitmeninės įtraukties iniciatyvos: prieigos prie įrenginių, interneto ir skaitmeninių įgūdžių užtikrinimas mažina galimybių skirtumus ([United Nations EOSG, 2023](#); [OECD, 2018b](#)).
- Tarpkartinės programos: jaunimo ir vyresnio amžiaus žmonių sujungimas dalintis žiniomis ir patirtimi stiprina socialinę sanglaudą ([Murayama et al., 2019](#); [Haton-Yeo & Ohsako, 2000](#)).
- Gerovės rodikliai: pereinama nuo vien tik BVP vertinimo prie platesnių visuomenės pažangos rodiklių, apimančių gyvenimo kokybę ir psichikos sveikatą ([OECD, 2020b](#); [Stiglitz et al., 2009](#)).



Praktiniai įrankiai

Asmeninio išsipildymo žemėlapis:

Šioje veikloje apmąstysite, kas kasdienybėje suteikia jums pusiausvyrą ir prasmę. Išnagrinėkite tris pagrindines savo gerovės sritis – save, santykius ir bendruomenę – ir įvertinkite, kur jaučiatės stiprūs, o kur norėtumėte augti. Užduokite sau klausimus:

- Kas man suteikia energijos ir išsipildymo?
- Kokie iššūkiai mane stabdo?
- Kokių mažų žingsnių galiu imtis, kad sustiprinčiau ryšius ir gyvenimo prasmės pojūtį?

Refleksija: Kuri iš šių sričių šiuo metu teikia daugiausia pasitenkinimo? Į kurią sritį galėčiau sutelkti dėmesį, kad jausčiausi labiau subalansuotas?

Sritis	Mano stiprybės	Kas mane energizuoja	Mano dabartiniai iššūkiai	Veiksmai augimui skatinti
Bendruomenė	(pvz., savanorystė, pilietinis įsitraukimas, priklausymo jausmas)			
Aš	(pvz., emocinis sąmoningumas, hobiai, savirūpa)			
Santykiai	(pvz., draugai, šeima, kolegos)			

Bendruomeninio įsitraukimo planuotojas:

Ši veikla kviečia jus pagalvoti, kaip galite aktyviai įsitraukti į savo bendruomenę – prisijungiant, kuriant ar palaikant tai, kas jums yra svarbu ir prasminga. Jūs įvardysite, kas jus motyvuoja, apibrėšite savo vaidmenį ir nusistatysite paprastą bei realistišką tikslą, padėsiantį daryti teigiamą poveikį aplinkai.

Užduokite sau šiuos klausimus:

- Koks bendruomenės projektas mane įkvepia?
- Kodėl tai man asmeniškai svarbu?
- Koks vienas mažas veiksmas galėtų būti mano pradžia?

Prasmingi pokyčiai dažnai prasideda nuo vieno mažo, bet nuoseklaus žingsnio.

Žingsnis	Aprašymas	Pavyzdys / pastabos
1. Nustatykite vietinę iniciatyvą ar grupę	(pvz., kaimynystės projektas, NVO, savanorių programa vietiniam festivaliui)	
2. Apibrėžkite savo motyvaciją	Kodėl noriu dalyvauti? Kokią asmeninę ar socialinę vertę tai turi?	
3. Įvardykite savo vaidmenį	(pvz., savanoris, koordinadorius, dalyvis, mentorius)	
4. Nusistatykite mažą, pasiekiamą tikslą	(pvz., sudalyvauti viename susitikime, pasiūlyti idėją, pakviesti kitus žmones)	
5. Įvertinkite galimą poveikį	Kaip tai prisideda prie mano gerovės ir bendruomenės gerovės?	

Kliūčių analizės lentelė:

Šioje veikloje kviečiama išnagrinėti kliūtis, kurios gali trukdyti jūsų asmeniniam pasitenkinimui ar socialiniam įsitraukimui. Apmąstysite, kaip šios kliūtys veikia jus ir kitus, bei įvardysite praktiškus būdus joms įveikti.

Užduokite sau šiuos klausimus:

- Kokie iššūkiai man trukdo augti ar užmegzti ryšius?
- Kurias iš šių kliūčių galiu įveikti savarankiškai, o kurioms reikia bendrų pastangų?

- Kokia pagalba ar ištekiai galėtų padėti man judėti pirmyn?

Kliūtis supratimas yra pirmas žingsnis paverčiant ją galimybe.

Kliūtis	Kaip tai veikia mane / kitus	Priežastis	Galimas veiksmas	Reikalingi ištekiai ar pagalba
(pvz., laiko stoka)	Jaučiuosi atsiskyręs nuo kitų	Prastas laiko planavimas	Skirti 1 valandą per savaitę savanorystei	(laiko planavimo įrankis, atsakomybės partneris)

Veiklos

- Refleksijos užduotis:** Pagalvokite apie laiką, kai bendruomenės palaikymas padėjo jums pasiekti asmeninį tikslą. Kokie veiksniai tai leido?
- Savęs įsivertinimo klausimynas:** Kiek jaučiatės patenkinti savo socialine aplinka?

Perskaitykite kiekvieną teiginį ir įvertinkite, kiek jis jums tinka, skalėje nuo 1 (visiškai netiesa) iki 5 (visiškai tiesa).

Nr.	Teiginys	1	2	3	4	5
Autonomija						
1	Jaučiuosi laisvai priimanč(-i) sprendimus, kurie atspindi mano tikrąsias vertybes.					
2	Galiu atvirai reikšti savo nuomonę, net jei ji skiriasi nuo kitų.					
Kompetencija						
3	Jaučiuosi gebantis(-i) ir veiksmingai atliekantis(-i) daugumą dalykų.					
4	Turiu galimybių tobulinti savo įgūdžius ir panaudoti savo stiprybes.					
Ryšys su kitais						
5	Jaučiu, kad mane palaiko žmonės, kurie man rūpi.					
6	Prisidedu prie savo bendruomenės ar darbo vietos prasmingu būdu.					

Vertinimas (savirefleksijai):

- **22–30 taškų:** Patiriate stiprų pasitenkinimą ir ryšį savo dabartinėje socialinėje aplinkoje.
- **15–21 taškas:** Jums sekasi neblogai, tačiau viena sritis (autonomija, kompetencija arba ryšys su kitais) gali reikalausti daugiau dėmesio.
- **Mažiau nei 15 taškų:** Vertėtų pagalvoti, kurie poreikiai nėra patenkinti ir kokie maži žingsniai galėtų padėti juos pagerinti.

Kuri sritis – autonomija, kompetencija ar ryšys su kitais – šiuo metu jums atrodo svarbiausia jūsų augimui? Kokį vieną veiksmą galėtumėte atlikti šią savaitę, kad priartėtumėte prie šio tikslo?

Grupinė veikla:

Mažose grupėse sukurkite bendruomeninę iniciatyvą, kuri galėtų pagerinti tam tikrą sritį, pavyzdžiui, viešąsias erdves, švietimo prieinamumą, mentorystę ar gerovės paslaugas.

Atvejo analizė

Žr. Atvejo analizę 9: *Priklausymo jausmo atradimas naujoje bendruomenėje*

Santrauka – pagrindinės išvalgos

Asmeninis pasitenkinimas neatsiranda izoliuotai. Jis formuojasi socialinėje ekosistemoje, kurią veikia viešoji politika, darbo kultūra, bendruomenės ir bendros vertybės. Žmonių galimybės klestėti arba kliūtyt, su kuriomis jie susiduria, labai priklauso nuo to, kaip šios sistemos tarpusavyje sąveikauja.

Kai išlieka nelygybė, izoliacija ar stigmatizacija, jos nepastebimai riboja individualų potencialą ir silpnina socialinį audinį. Tačiau kai visuomenė investuoja į įtrauktį, ryšius ir tarpusavio pasitikėjimą, sukuriamos sąlygos tiek asmeniniam, tiek kolektyviniam augimui.

Tikroji gerovė atsiranda tada, kai individualūs siekiai dera su palaikančia aplinka, kai žmonės jaučiasi matomi, vertinami ir įgalinti prisidėti. Kiekvienas iš mūsų – kaip individai, organizacijos ir piliečiai – prisidedame prie šių sąlygų kūrimo. Derindami savimonę su socialiai atsakingais veiksmais, galime kurti bendruomenes, kuriose pasitenkinimas nėra privilegija, o visiems prieinama galimybė.

Nuorodos

- Allen, T. D., Eby, L. T., O'Brien, K. E., & Lentz, E. (2008). Mentorstės tyrimų būklė: kokybinė dabartinių tyrimo metodų apžvalga ir ateities tyrimų implikacijos. *Journal of Vocational Behavior*, 73(3), 343–357. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.08.004>
- Brandt, L., Liu, S., Heim, C., & Heinz, A. (2022). Socialinės izoliacijos, streso ir diskriminacijos poveikis psichikos sveikatai. *Translational Psychiatry*, 12(1), 398. <https://doi.org/10.1038/s41398-022-02178-4>
- Brun, J. P., & Dugas, N. (2008). Darbuotojų pripažinimo analizė: požiūriai į žmoniškųjų išteklių praktiką. *The International Journal of Human Resource Management*, 19(4), 716–730.
- Burton, C. M., & King, L. A. (2004). Intensyviai teigiamų patirčių aprašymo nauda sveikatai. *Journal of Research in Personality*, 38(2), 150–163. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00058-8](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00058-8)
- Center for Self-Determination Theory. (n.d.). Savideterminacijos teorija. <https://selfdeterminationtheory.org/theory/>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stresas, socialinė parama ir „amortizavimo“ hipotezė. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Commission on Social Determinants of Health. (2008). Sveikatos atotrūkio mažinimas per kartą: sveikatos lygybė per veiksmus socialinių sveikatos veiksnių srityje. Galutinė ataskaita. Pasaulio sveikatos organizacija. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/4f9b5741-608b-468b-bc24-812eb5618785/content>
- Corrigan, P. W., Druss, B. G., & Perlick, D. A. (2014). Psichikos ligų stigmos poveikis pagalbos paieškai ir dalyvavimui gydyme. *Psychological Science in the Public Interest*, 15(2), 37–70. <https://doi.org/10.1177/1529100614531398>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Savideterminacijos teorija: makroteorija apie žmogaus motyvaciją, vystymąsi ir sveikatą. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Dostie, B. (2015). Kas gauna naudą iš darbdavio finansuojamo mokymo? *IZA World of Labor*, 2015(145), 1–10. <https://doi.org/10.15185/izawol.145>
- Dubowitz, T., Nelson, C., Weiland, S., Sloan, J., Bogart, A., Miller, C., & Chandra, A. (2020). Veiksniai, susiję su pilietiniu įsitraukimu į sveikatą. *BMC Public Health*, 20(1), 635. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08507-w>
- Ehsan, A., Klaas, H. S., Bastianen, A., & Spini, D. (2019). Socialinis kapitalas ir sveikata: sisteminė apžvalgų apžvalga. *SSM Population Health*, 8, 100425. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100425>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Socialiniai palyginimai socialiniuose tinkluose ir jų poveikis jaunų moterų savęs vertinimui. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Fenn, N., Yang, M., Pearson-Merkowitz, S., & Robbins, M. (2023). Pilietinis įsitraukimas ir gerovė tarp jaunų suaugusiųjų. *Journal of Community Psychology*, 51(7), 2667–2685. <https://doi.org/10.1002/jcop.23033>
- Hatton-Yeo, A., & Ohsako, T. (2000). Tarptartinės programos: viešosios politikos ir tyrimų implikacijos. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000124724>
- Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). Kultūros ir organizacijos: proto programinė įranga. https://e-edu.nbu.bg/pluginfile.php/900222/mod_resource/content/1/G.Hofstede_G.J.Hofstede_M.Min

[kov%20-%20Cultures%20and%20Organizations%20-%20Software%20of%20the%20Mind%203rd_edition%202010.pdf](#)

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Vienatvė ir socialinė izoliacija kaip mirtingumo rizikos veiksniai. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>

Howard-Grenville, J., Davis, G. F., Dyllick, T., Miller, C. C., Thau, S., & Tsui, A. S. (2019). Tvarus vystymasis geriamam pasauliui. *Academy of Management Discoveries*, 5(4), 355–366. <https://doi.org/10.5465/amd.2019.0275>

Kayi, I., & Ozgulnar, N. (2019). Socialinis kapitalas ir psichikos sveikata. *European Journal of Public Health*, 29(Supplement_4). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckz187.199>

Kelly, E. L., Rahmandad, H., Wilmers, N., & Yadama, A. (2022). Darbdavio praktikos ir darbuotojų rezultatai. <https://www.workrisenet.org/sites/default/files/2022-06/workrise-employer-practices-and-worker-outcomes.pdf>

Kirkbride, J. B., et al. (2024). Socialiniai psichikos sveikatos veiksniai. *World Psychiatry*, 23(1), 58–90. <https://doi.org/10.1002/wps.21160>

Lee, R.T., Surenkok, G. & Zayas, V. (2024). Socialinės atskirties pasekmių mažinimas. *BMC Public Health*, 24. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18365-5>

Leuhery, F., et al. (2024). Įvairovė ir įtrauktis darbo vietoje. <https://doi.org/10.38035/dijefa.v5i4.3373>

Liu, J., Zhu, Y., Wang, H. (2023). Įtraukusių HRM praktikų vaidmuo. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1117690>

Marmot, M. (2017). Sveikatos atotrūkis: nelygaus pasaulio iššūkiai. *International Journal of Epidemiology*, 46(4), 1312–1318. <https://doi.org/10.1093/ije/dyx163>

Maslow, A. H. (1943). Žmogaus motyvacijos teorija. <https://doi.org/10.1037/h0054346>

Mazur, B. (2010). Kultūrinė įvairovė organizacijose. https://www.researchgate.net/publication/281080822_Cultural_diversity_in_organisational_theory_and_practice

Mesa-Vieira, C., et al. (2023). Miestų valdymas ir gerovė. <https://doi.org/10.3389/ijph.2023.1605772>

Murayama, Y., et al. (2019). Tarpkartinių programų poveikis socialiniam kapitalui. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6480-3>

Najjemba, M. (2023). Finansinio streso poveikis dalyvavimui ir priklausymo jausmui. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.5344351>

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). Sąmoningo savęs užuojautos programa. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>

Nishii, L. H. (2013). Įtraukties klimato nauda. <http://dx.doi.org/10.5465/amj.2009.0823>

OECD. (2018a–2024c). Įvairios ataskaitos apie gerovę, švietimą ir socialinius rodiklius.

<https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/networks/oecd-well-being-world-forums/6wf/6th-OECD-World-Forum-27-29-Nov-2018-Incheon-Final-Forum-Statement.pdf>
https://eulacfoundation.org/system/files/digital_library/2023-07/bridging-the-digital-gender-divide.pdf

<https://doi.org/10.1787/339306da-en>

<https://doi.org/10.1787/9870c393-en>

<https://doi.org/10.1787/1e1ecb53-en>

<http://dx.doi.org/10.1787/354aa2aa-en>

<https://doi.org/10.1787/75e40a16-en>

<https://doi.org/10.1787/fc6b9844-en>

<https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/networks/oecd-well-being-world-forums/7wf/7wf-summary-key-messages.pdf>

<https://doi.org/10.1787/90ba854a-en>

<https://doi.org/10.1787/918d8db3-en>

Pires, M. L. (2025). Darbo nesaugumo poveikis gerovei. <https://doi.org/10.3390/bs15070979>

Shiri, R., et al. (2022). Lankstaus darbo poveikis psichikos sveikatai.

<https://doi.org/10.3390/healthcare10050883>

Steger, M. F., et al. (2008). Eudaimoninės veiklos ir gerovė.

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.03.004>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Savęs determinacijos teorija. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>

Schwab, K. (2016). Ketvirtoji pramonės revoliucija.

https://law.unimelb.edu.au/_data/assets/pdf_file/0005/3385454/Schwab-The_Fourth_Industrial_Revolution_Klaus_S.pdf

Siersbaek, R., et al. (2023). Socialinės atskirties poveikis sveikatai.

<https://doi.org/10.12688/hrbopenres.13746.2>

Snel, E., et al. (2022). Socialinis kapitalas kaip apsauga pandemijos metu.

<https://doi.org/10.3389/fsoc.2022.728541>

Stiglitz, J. E., Sen, A., & Fitoussi, J.-P. (2009). Ekonominės pažangos matavimo ataskaita.

<https://ec.europa.eu/eurostat/documents/8131721/8131772/Stiglitz-Sen-Fitoussi-Commission-report.pdf>

UNESCO Institute for Lifelong Learning. (2022). Suaugusiųjų mokymosi ataskaita.

<https://doi.org/10.54675/KPEX8783>

United Nations Executive Office of the Secretary-General. (2023). Skaitmeninė ateitis visiems.

<https://doi.org/10.18356/27082245-28>

United Nations Development Programme. (n.d.). Valdymas žmonėms ir planetai.

<https://www.undp.org/governance>

World Health Organization. (2022a). Pasaulinė psichikos sveikatos ataskaita.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

World Health Organization. (2022b). Sveikatos lygybės ataskaita neįgaliesiems.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240063600>

Further resources

[TEDxBeaconStreetSalon, The Essential Power of Belonging by Caroline Clarke \(2019\)](#)

[Kurzgesagt – In a Nutshell, Optimistic Nihilism \(2017\)](#)

[On being - Conversations on Meaning, connection and Change with Krista Tippett, podcast series \(2003 - ongoing\)](#)

[Greater Good Science Center UC Berkeley, The science of Happiness, podcast series \(2025 - ongoing\)](#)

[Stanford Social Innovation Review \(Open Articles\)](#)

[OECD Well-being Data Monitor](#)

[WHO, Social Determinants of Health](#)

OECD (2018), Indicators for Resilient Cities, <https://doi.org/10.1787/6f1f6065-en>

Priklausymo jausmo atradimas naujoje bendruomenėje

Trumpas aprašymas:

Marija – 35 metų mokytoja, neseniai dėl karjeros pokyčių persikėlusi iš mažo miestelio į didelį miestą. Nors ji džiaugėsi nauju darbu, netrukus pradėjo jaustis izoliuota ir atitrūkusi. Greitas miesto tempas, ribotas socialinis bendravimas darbe ir bendruomeninių ryšių stoka kėlė tuštumos jausmą.

Sužinojusi apie vietinį bendruomenės centrą, kuriame organizuojami kalbų kursai, kūrybinės dirbtuvės ir savanorystės veiklos, Marija nusprendė dalyvauti savaitgalio programoje, skirtoje migrantų šeimų palaikymui. Palaipsniui ji užmezgė naujus ryšius, dalijosi patirtimis ir ėmė jaustis bendruomenės dalimi bei įsitraukusi į prasmingą veiklą. Dalyvavimas suteikė jai ne tik socialinių kontaktų, bet ir atnaujino gyvenimo prasmės bei priklausymo jausmą.

Problemų aprašymas:

Pagrindinis Marijos iššūkis buvo socialinė izoliacija ir prasmingų ryšių stoka po persikėlimo. Jos darbo aplinka buvo orientuota į užduotis, su minimaliu socialiniu bendravimu, todėl jai buvo sunku atrasti bendruomeniškumo jausmą miesto aplinkoje.

Emociniai / fiziniai padariniai:

- Vieništumo ir nepasitikėjimo savimi jausmas
- Padidėjęs stresas ir nemiga
- Sumažėjusi motyvacija ir emocinis nuovargis

Reakcija / intervencija

Dalyvaudama bendruomenės centro savanorystės programoje, Marija užmezgė ryšius su kitais ir atrado bendras vertybes bei tikslą. Įsitraukimas į bendras veiklas padėjo atkurti priklausymo jausmą ir sustiprino pasitikėjimą savimi. Ši patirtis taip pat pagerino jos emocinę savijautą, sumažino streso lygį ir sustiprino priklausymo jausmą, atskleidžiant socialinio dalyvavimo svarbą asmeninei savirealizacijai.

Refleksijos klausimai

1. Kokie socialiniai veiksniai apsunkino Marijos prisitaikymą prie naujos aplinkos?
2. Kaip įsitraukimas į bendruomenės veiklas paveikė jos emocinę ir socialinę gerovę?
3. Kokias strategijas organizacijos ar bendruomenės galėtų taikyti, kad naujai atvykusiems žmonėms būtų lengviau integruotis?



PEACE ATWORK

PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

FOLLOW US

ON OUR SOCIAL MEDIA

WEBSITE



FACEBOOK



LINKEDIN



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.