

Thaler R, Sunstein C. *Nudge: improving decisions about health, wealth, and happiness*. New Haven: Yale University Press, 2008. *Proceedings of the National Academy of Sciences*

Koolitaja RAIMO ÜLAVERE:

Raamat, mis avardab silmaringi. Kõvasti. Ehk hulk lugusid sellest, kuidas ja mil moel panna inimeste grupid mingil oodatud moel käituma, kuidas teha nn nükkeid. Alates sellest, kuidas kärbe panemisega pissuaari vähendada mööda laskmist 80% võrra, kuni selleni, kuidas muutuse tegemisel ei piisa hoiakutega tegelemisest – sageli on veel olulisem konkreetse juhise olemasolu. Soovitan neile, kellel vaja ellu kutsuda muutusi inimeste käitumises suuremates gruppides-meeskondades.

“Nudge” ilmumist peetakse uue, psühholoogiat, majandus- ja isegi õigusteadust ühendava teadussuuna – käitumisökonomika – sünnihetkeks. Vähemalt laiema avalikkuse jaoks. Raamatus kirjeldatud võtteid kasutavad poliitilist süsteemi olevat autorid ise nimetanud libertaristlikuks paternalismiks. Kriitikud ütlevad, et tegemist on etteantud käitumise ja valikute arhitektuuri loomisega riigi poolt ning et see piirab liigselt inimeste otsuste vastuvõtmise vabadust.

Kirjutamine aitab tööd saada

ALEKSANDER LAANE

On teada, et raske vaimse katsumuse üle elanud inimesi valdavad täiesti loomulikud reaktsioonid nagu näiteks meelega, viha ja hirm. On igati loomulik, kui inimene näitab oma emotsioone ja on endale raskel ajal aldis nii emotsioonide kui neid põhjustanud sündmuste üle arutama.

Tõsi ta on, et eestlastel on emotsioonide väljendamisega kohati raskusi – enesest maalt pilt räägib ju viisakast, tagasihoidlikust, emotsioone mitterahtavast rahvast. Kui midagi räägitakse, siis ehk väga lähedastele või siis jooberisundis ja võhivõrrale võrramaalasele, keda enam kunagi ei kohta.

Kuid on traumaatilisi sündmusi, mille puhul isegi väga lähedaste inimeste rääkimiskatseid tihtilugu tõrutakse. Nendeks traumaatilisteks sündmusteks võivad olla piinlikkust või alandatuse tunnet tekitavad asjad – töö kaotus, seksuaalne vägivald, lahutus.

Halbade emotsioonide kirjapanemine võtab neilt jõu

Nüüd juba kaugel 1994. aastal tegid kolm USA psühholoogi Texases huvitava katse, mis puudutas töö kaotanud erialaspetsialiste. Katsealusteks said 62 meest ja üks naine. Nende keskmine vanus oli 54 aastat (noorim 40 ja vanim 68) ja nad olid oma eelmise tööandja juures töötanud keskmiselt 20 aastat – peamiselt inseneridena ja teiste spetsialistidena suurtes arvuti- ja elektroonikafirmades. Katse alguse ajal olid nad töötud olnud viis kuud. Kõik nad täitsid põhjaliku küsimustiku ning samuti mõõdeti nende tervisenäitajaid nagu kaal, sü-

dame löögisagedus ja vere rõhk.

Vabatahtlikud katsealused jagati kolme rühma. Esimene rühm pidi esimesel eksperimendinäädalal viiel päeval kohtuma juhendajaga ja siis 20 minuti jooksul kirjutama oma kõige sügavamatest tunnetest ja üleelamistest seoses töö kaotusega – ka kõige eba-meeldivamatest ja traumaatilistest – nii erialasest kui isikliku elu vaatevinklist. See oli siis nn trauma-grupp.

Teine rühm kohtus samuti juhendajaga, kes palus neil kirjutada asjalikult oma päevakavast ja plaanidest seoses töö otsimisega, tunnetesse laskumata. Seda gruppi nimetati kirjutavaks kontrollgrupiks ehk mitte-traumagrupid. Ja kolmanda grupi kohta täideti ainult küsimustikke ning nad ise ei kirjutanud üldse midagi.

Ka järgmise kolme kuu viimased nädalad olid kirjutajate gruppidel sisustatud – viis päeva, iga kord 20 minutit kirjutamiseks. Ja kirjutamise järel täidetakse mitmesuguseid küsimustikke, mis annavad pildi katsealuste meeleoludest ning tervisest. Küsimustikke

täidetakse ka nende kohta, kes midagi ei kirjuta ning kõigil mõõdetakse tervisenäitajaid.

Katsealused kirutasid eelkõige emotsioonidest ja probleemidest seoses uue töö leidmisega, konfliktidest perekonnas ja armusuhetes, rahast ning meenusid päeva, kui neid koondati, endisi tööandjaid ja kaastöötajaid.

Kuid iga kirjutamise korraga suutsid nad oma traumaatilisele sündmusele tagasi vaadata rahulikult ning keskendusid rohkem tulevikule. Kui tulemused katse lõpul kokku võeti, siis oli täis- või osajaga töö või lepingu saanud 68,4% neist, kes kirjeldasid kirjutades oma emotsioone; 47,6% neist, kes kirutasid oma päevasündmustest jmt ning 27,3% neist, kes ei kirjutasid.



nud midagi.

Vahe on märgatav.

USAs jäid selle katse tulemused hakatuseks, vähemalt töö- ja sotsiaalvaldkonnas, kasutuseta. Kuid aastate pärast luges uuringut 24aastane Londoni psühholoog Alex Gyani. Ta tegeles parasjagu töötute ja ning püüdis aidata 28aastast meest, kelle naine oli hiljuti maha jätnud ning kes oli töötud olnud enamuse oma täiskasvanu-east. Iga nädal käis mees nn tavalise nõusta-

ja juures, kuid seejärel kirjutas 20 minutit sellest, mis teda vaevab – enamasti vastuse ta jäävad kirjad ettevõtetele; lootusetust hommikutest, kui pole midagi, mis paneks voodist tõusma; naisest, kes ta maha jättis.

Kuid juba mõne nädala pärast muutus kirjutatu toon rahulikumaks ning kasvas enesekindluseks. Kuu lõpuks oli tal täistööajaga töökoht – esimene tema elus. Sellest juhtumist said alguse suured muudatused Suurbritannia riigisektoris.

Nukkeüksuse sünd

Aastal 2008 ilmus Chicago ülikooli majandusprofessor Thaleri ja Obama administratsioonis töötava Sunsteini bestseller “Nudge”, kus kirjeldatakse teisigi samalaadseid võimalusi muuta inimeste käitumist suhteliselt lihtsate võtete abil. Kuid Obama administratsioon neid teadmisi ei arenda ega rakenda. Selle raamatu loeb kohe läbi Briti peaministri kõige noorem nõunik

Rohan Silva ning räägib ideedest peaministrile. Briti peaminister David Cameron võttis idee kiiresti omaks, nähes selles abi kodanikele ja ühtlasi võimalust valitsusele vähema pingutuse (ja rahaga) rohkem ära teha. Väike grupp psühholooge ja majandusteadlasi – kõigest 16 inimest – aitavad nüüd sisse viia väikesed muudatusi riigi bürokraatlikus masinavärgis, mis muudavad oluliselt inimeste käitumist, tuues kasu nii inimestele endile kui ühiskonnale tervikuna.

Nad nimetavad seda “nudge unit” – seda saaks tõlkida kui nukkeüksust või müksamisrühma. Arvatakse, et juba praeguseks on Suur-

britannia tänu “müksamisrühmale” leidnud parema rakenduse mitmesajale miljonile naelale ja tekitanud olulisi muutusi. “Müksamisrühm” on aidanud inimestel nautida soojustatud põõningust saadavat kokkuvõtet, loobuda suitsetamisest raseduse ajal, anda nõusolekut doonorluseks, koguda makse ja annetada raha heategevuseks. Ja muidugi leida tööd ning suurendada enesekindlust. Professor Thaleri lemmik-müksuks on aga kärbes Amsterdami Schipholi lennuvälja meeste pissuaaris – “möödalaskmine” on selgelt vähenenud, koristamisele kuulub vähem vaeva ja raha. Põhjus on üllatavalt lihtne – mees- tel on soov tingimata kärbesle pihta saada. Ning see soov ei eelda mõttepingutust.

Obama on nüüdseks loonud oma “nukkerühma” – idee on üle ookeani tagasi jõudnud oma sünnimaale. Briti “nukkerühma” ukse taga on järjekord erinevatest Briti ametitest, aga huvi on ilmutanud ka Taani ja Austraalia.

Eestit pole paraku kogemuse omandamise huviliste seas või vähemalt pole sellest midagi kuulda ja see on väga iseloomulik praegusele “iseene- se tarkuse hiilguses” valitsevale koalitsioonile.

Head “nügimise” näited tervise edendamisel

Pille Strauss-Raats toob eestikeelses www.tooelu.ee portaalis avaldatud loos “M&M projekt” mitmeid näiteid Thaleri ja Sunsteini raamatust. Tehnoloogiafirma Google New Yorgi kontori töötajad sõid tohutult, selgelt ebatervislikul hulgal, kommi. Kommide müügi keelamine on üks lahendustest, kuid Google hästi haritud ja ilmselt ka iseteadlike inimeste seltskonnale see ei sobinud. Nad

leidsid leidlikuma tee ja see andis suurepärase tulemuse. Asendades seni töötajate silma all asunud värvilised kommipurgid isuäratava valikuga pähklitest, kuivatatud puuviljadest ja muudest tervislikest suupistetest ning varjates kommid tagasihoidlikumate pakenditega, vähendati New Yorgi kontori töötajate kaloritarbimist märgatavalt – 7 nädalaga langes 2000 töötaja poolt kommidest söödud energia 3,1 miljoni kalori võrra. Sarnane tulemus saavutati ka joogiveega. Peale seda, kui joogivesi paigutati kaunitesse nõudesse töötaja silmade kõrgusel ning karustusejoogid peideti kapi alumisele riulile, suurenes Google kontoris vee joomine nädalatega 47%. Juhuslikku ei ole selles firmas midagi – optimaalne kohvikujärjekord kolleegidega tutvumiseks on 3-4 minutit, pikad söögilaud ei lase tekkida sotsiaalsel isolatsioonil ning väikesed taldrikud tähendavad vähem tarbitud kaloreid.

New Yorgis tõusis ühe koolisöökla puuviljatarbimine kahe nädalaga 54%, kui puuviljad asetati hästi valgustatud letil kenale alusele.

Üks USA suurfirma säästis tuhandeid dollareid, tõstes vabatahtlikust vaktsineerimisprogrammist osavõttu 4% võrra tänu väikesele muudatusele töötajatele saadetud kutse sõnastuses, paludes neil teha vaid üks täiendav liigutus – vaktsineerimisaeg kusagile üles märkida.

Vt: www.tooelu.ee/et/uudised/tookeskkond/416/mm-projekt

Allikad: e-Academy Management Journal 1994, The New York Times, www.tooelu.ee/jt. Vt: <http://homepage.psy.utexas.edu/HomePage/Faculty/Pennebaker/Reprints/Spera.pdf>

Õnn on see, et sa elad

MONIKA KUZMINA, GoodNews peatoimetaja

Kas pole mitte nii, et me püüdleme terve elu selle poole, et olla keegi. Unistame, et meid hinnatakse, et meid tunnustatakse, et me oleks armastatud. Püüame olla kellegi moodi, lapsena jäljendame oma vanemaid, õdesid-vendi, siis aga sõpru ning neid, kes paistavad olema edukad, ilusad, vaprad ja imelised.

Aga üks imeline asi on tegelikult see, et just sina-ise oled see, kes on kõige imelisem inimene maailmas. Jah, loomulikult sina! Sinu elu on kõige tähtsam, sinu soovid on need, mis peavad täituma. Ja sina pead saama oma õnne nimel pingutada, mitte mingi sinu segu mitmetest teis-

test inimestest. Ja muuseas – õnn pole see olek, kus inimene käib hullunud naerusega näol mööda ilma ringi. Õnn on igas eluhetkes, õnn on ka siis, kui sa nutad, naerad, armastad, vihasid, õpid, usud, teostad, muudad, peatud, astud, sõõd ning isegi siis, kui sa hingad. Õnn on see, et sa elad.

Millised on meie unistused, eesmärgid ja lubadused iseendale uuel aastal?

Äsja saatsime ära möödunud aasta ning oli aeg mõelda, millised on meie unistused, eesmärgid ja lubadused iseendale uueks aastaks.

Aastaid tagasi koolitasin koolides ja noorteorganisatsioonides oma tädi kirjutatud raamatu järgi teemal “Kuidas oma unistused ellu viia?” Paar viimast aastat olen oma teise tädiga istunud ja kõik järgmise aasta unistused kirja pannud. Kallis sõber, mul on tunnistajad, et peale unistuste kirjapanemist on hakanud juhtuma

imed. Loomulikult ei täitu tavaliselt meie unistused imevael, aga juhtub ka seda.

Seega, olgu sinu unistuseks leida elu armastus, tõusta karjääriredelil, minna unelmate reisile, veeta nädalavahetus hingesugulastest sõprade seltsis või hoopis võtta endale koju sõbraks kiisupoeg – pane see kirja! Olgu su unistus suur või väike, eriline või veel erilisem, võimatu tunduv ja keeruline teostada – pole oluline, pane ikka kirja. Unistad romantilisest õhtusöögist kallimaga, langevarjuhüppest, puudest igaks talveks, sõbraga leppimisest, pere unistuse täitmisest, unista või ponist, pliitistest või hoopis Prantsusmaa reisist – olgu see siis mis iganes – kirjuta see üles!

Siis hakka selle unistusega iga päev kasvõi korraks tegelema – küsid kuidas?

Toon näite. Unistad unelmate reisist. Liitu reisipakkumiste listidega, uuri internetist asu-

koha kohta, tee endale eraldi konto, kuhu vähehaaval raha paigutad, räägi sõpradega sellest reisist, kleebi oma kaustikusse pilte sihtkohast, pane arvuti taustapildiks unelmate reisi kaunis pilt ja kõige tähtsam – USU ja TEGUTSE! Ja sinu unistus saab tõelisuseks!

Eesti esimene heade uudiste portaal asub inimeste unistusi täitma.

Kuni 10. jaanuarini on eestimaalastel võimalik osa võtta kampaaniast „Julge unistada!“. Kõigi osalejate vahel loositakse välja väärtuslikke auhindu ning konkursi võitja unistus täidetakse. **Osalemiseks** tuleb saata video või kiri unistuse kirjelduse ning põhjendusega, miks just teie unistus täituma peaks, aadressile info@goodnews.ee.

Lubatud on saata ka kellegi teise unistusi ja valmistada nii oma lähedastele või sõpradele üks ilus üllatus.