

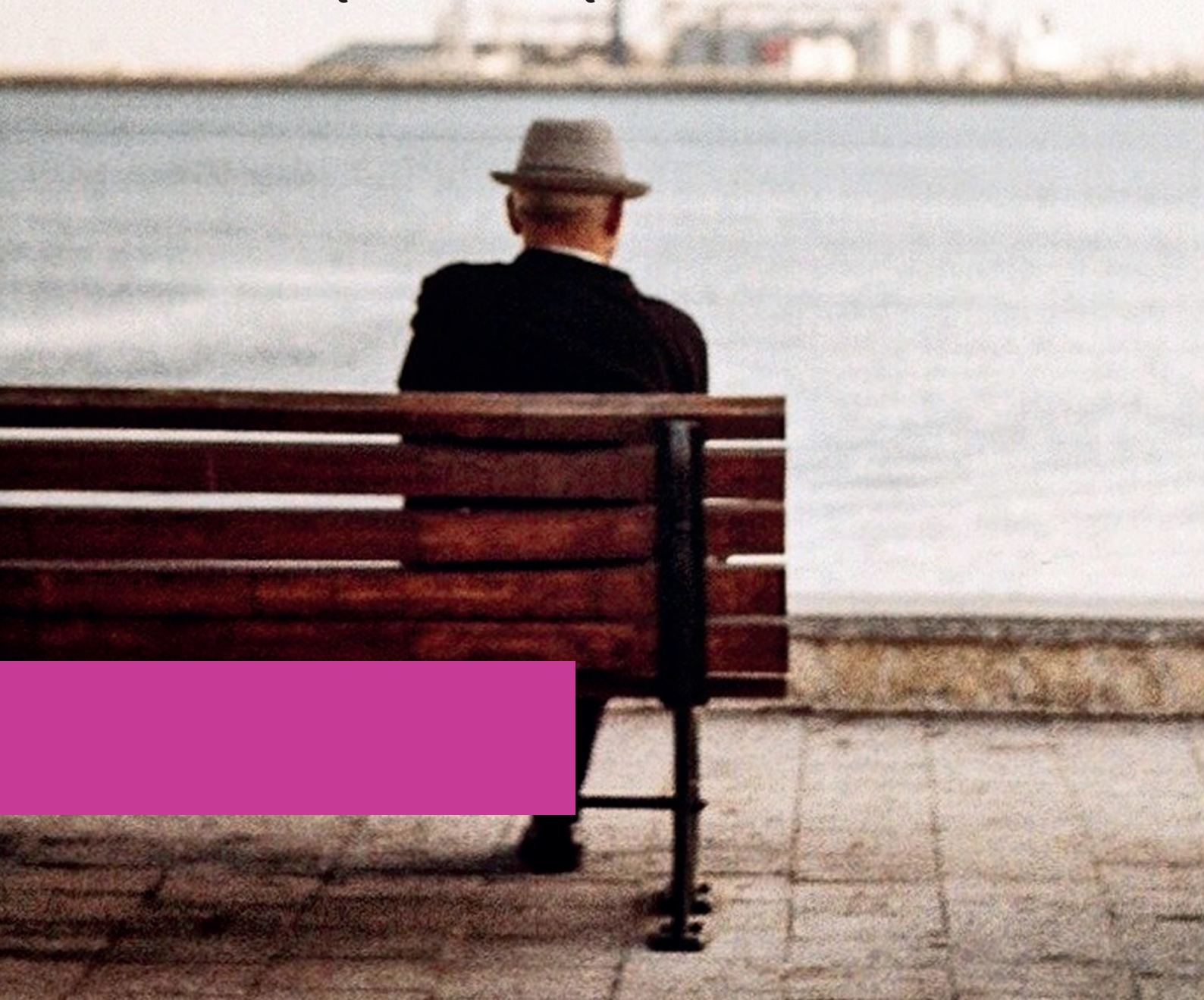


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ALONE

2019-1-PL01-KA202-064933

TARPTAUTINĖ ATASKAITA EGZISTENCINĖ VIENATVĖ GERIAUSIA PRAKTIKA IŠ PASAULIO ORGANIZACIJŲ IR PACIENTŲ PERSPEKTYVOS



TARPTAUTINĖ ATASKAITA EGZISTENCINĖ VIENATVĖ – GERIAUSIA PRAKTIKA IŠ PASAULIO ORGANIZACIJŲ IR PACIENTŲ PERSPEKTYVOS

Autoriai:

Renn-Żurek, A., Modrzejewska, D., Woźnicka, E., Popovici, S., Lacramioara, L., Boccaletti, L., Manattini, A., Trogu, G., Edberg, A-K., Beck, I., Žebrauskaitė, A. & Virbalienė, A.

Šis projektas finansuojamas pagal Europos Sąjungos programą „Erasmus +“, projektą „Innovative Health Professionals Training Program on Existential Loneliness among Older People“, projekto Nr. 2019-1-PL01-KA202-064933.

Europos Komisijos parama rengiant šį leidinį nereiškia jo turinio patvirtinimo. Šio leidinio turinys atspindi tik jo autorių pažiūras ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį šiame leidinyje pateiktos informacijos naudojimą.

TURINYS

I V A D A S	3
1 DALIS: EGZISTENCINĖS VIENATVĖS TEORINĖ IR METODINĖ APŽVALGA	4
1.1 Literatūros apžvalga	4
1.1.1 Vienatvė ir vienišumas iš socialinių, humanitarinių ir medicinos mokslų perspektyvos.....	4
1.1.2 Pastangos apibrėžti vienišumą, vienatvę, susvetimėjimą ir izoliaciją	8
1.1.3 Vienatvės bruožai ir tipai (socialinė, egzistencinė, objektyvioji, subjektyvioji, geroji, blogoji, visuotinė, dalinė)	12
1.1.4 Vienišumo / vienatvės situacijos – ženklai ir pasekmės	15
1.1.5 Būdai, kuriais patiriamas vienišumas / vienatvė	19
1.1.6 Būdai įveikti vienišumą / vienatvę.....	21
1.1.7 Vienišumo / vienatvės prevencijos būdai.....	24
1.1.8 Vienišumo / vienatvės tyrinėjimo būdai	25
1.1.9 Vienišumo / vienatvės reiškinių mastas ir turima statistika.....	29
LITERATŪROS APŽVALGOS SANTRAUKA	32
1.2 Nacionalinių tyrimų apžvalga	36
2 DALIS: GERIAUSIA PRAKTIKA IŠ SVEIKATOS ORGANIZACIJŲ IR PACIENTŲ PERSPEKTYVOS	52
2.1. Žiniasklaidos apžvalga (esami kursai, programos / kampanijos)	52
2.1.1. Vienatvės ir vienišumo įveikos strategijos iš sveikatos priežiūros organizacijų perspektyvos	52
2.1.2 Aktyvus gyvenimas prieš vienatvę ir vienišumą	53
2.1.3 Socialinės kampanijos žiniasklaidoje	54
2.1.4 Vienatvės ir vienišumo prevencijos programos, kurias įgyvendina šalių partnerių vyriausybės	55
SANTRAUKA	57

JVADAS

Ši ataskaita pagrįsta nacionalinių partnerių išvadamis egzistencinės vienatvės tema. Ją sudaro dvi dalys. Pirmojoje pateiktos dabartinės žinios ir teoriniai bei metodiniai straipsniai egzistencinės vienatvės tema. Antroji ataskaitos dalis skirta atitinkamai praktikai sprendžiant egzistencinės vienatvės iššūkius atitinkamose šalyse. Ypatingas dėmesys skiriamas personalo perspektyvai ir tam, kokia jos įtaka priežiūros teikimui.

Ataskaitoje pateikta informacija apie sveikatos priežiūros darbuotojus arba nevyriausybinių organizacijų narius, kurie šiuo metu sprendžia ar nustato problemas, susijusias su egzistencine vienatve kiekvienoje partnerėje šalyje, jų aplinkybes, tai, kaip šios problemos pasireiškia nepalankioje socialinėje padėtyje esančioms grupėms, migrantams ar kitiems žmonėms, besikeičiant kultūriniam kontekstui. Taip pat pateikiama efektyvi geriausia praktika, kurią verta pakartoti esant kitoms aplinkybėms. Ataskaitoje aptariama konkreti ir unikali situacija kiekvienoje šalyje partnerėje, o tai yra gana naujoviškas požiūris, ypač egzistencinės vienatvės tema.

Medžiaga pateikta konkrečioje ataskaitoje, kurią galima naudoti kaip šaltinį kuriant mokymo programas.

1 DALIS: EGZISTENCINĖS VIENATVĖS TEORINĖ IR METODINĖ APŽVALGA

1.1 Literatūros apžvalga

1.1.1 Vienatvė ir vienišumas iš socialinių, humanitarinių ir medicinos mokslų perspektyvos

ŠVEDIJA

Kalbant apie Švedijos kontekstą, skirtingų mokslo šakų švedų mokslininkai tyrė vyresnių žmonių vienatvę (angl. *loneliness*). Jų teoriniai pradžios taškai ir perspektyvos pagrįstos žinomais tarptautinių mokslininkų darbais, paminėtais toliau.

Iš *socialinių mokslų* perspektyvos, Victor et al. vyresnio amžiaus žmonių vienatvę apibūdino kaip socialinę problemą, kurią reikia spręsti (2009, nurodyta Ågren 2017). Be to, vienatvę Ågren (2017) laiko reiškiniu, kurio prasmė gali būti skirtinga, atsižvelgiant į visuomenės, istorinį ir kultūrinį kontekstą. Sociologijos profesorius iš Švedijos Lars Tornstam remiasi sociologo Robert Weiss vienatvės apibūdinimu. Anot Weiss, vienatvę patiriame kaip emocinę ir socialinę izoliaciją. Emocinė izoliacija pasireiškia tuo, jog nėra artimo emocinio ryšio, o socialinė izoliacija – tuo, jog nėra prieigos prie socialinio tinklo (angl. *social network*) (Weiss, 1973, nurodyta Tornstam, Rydell et al. 2010). Socialinio darbo srities docentė iš Švedijos Lena Dahlberg ištyrė, kad egzistuoja ryšys tarp vyresnio amžiaus žmonių vienatvės ir socialinių įsipareigojimų (Dahlberg, Andersson et al. 2018). Dahlberg remiasi Perlman ir Peplau apibrėžtimi, kad vienatvė – tai „skirtumas tarp trokštamo ir pasiekto socialinių santykių lygmens“. Be to, jie remiasi Fokkema, Gierveld, & Dykstra (2012), teigiančiais, jog gali egzistuoti skirtumas tarp santykių skaičiaus ar artimumo. Socialinio darbo srities profesorius Sundström ištyrė gyvenamąją aplinką, socialinius bei demografinius veiksnius ir vienatvės poveikį sveikatai (Sundström, Fransson et al. 2009).

Iš *egzistencinės* perspektyvos, Sjöberg ir kolegos (2018) tyrinėjo vyresnio amžiaus žmonių egzistencinę vienatvę ir priėjo išvadą, jog egzistencinė vienatvė yra nemalonus jausmas, neretai apibūdinamas kaip susijęs su mirtimi, vėžiu ir pan. Yalom (1980) tai vadina egzistencine izoliacija ir prieina išvady, jog nepaisant tarpusavio santykių, egzistuoja nejveikiamas atotrūkis, kai žmonės yra visiškai vieniši (1980, nurodyta Sjöberg, Beck et al., 2018). Be to, Frankl žmogiškąją patirtį apibūdina kaip vidinę tuštumą ir beprasmybės jausmą (1959/1987, nurodyta Sjöberg, Beck et al., 2018).

Žvelgiant iš *biologinės evoliucijos* perspektyvos, vienatvė kelia pavojų mūsų išlikimui, todėl kūnas sukūrė įspėjimo sistemą, kad vienišas žmogus grįžtų į visuomenę. Įspėjimo sistema sukelia stresą, nerimą ir skausmą, t. y. tam tikrą diskomfortą, kurį patyręs žmogus ima ieškoti draugijos. Ir priešingai, geri santykiai ir trokštama bendruomenė suaktyvina mūsų apdovanojimų sistemą, kuriančią gerovę (Cacioppo, nurodyta Strang, 2014). Diplomuotas slaugos specialistas Taube, turintis medicinos mokslų daktaro laipsnį, remiasi Cacioppo ir teigia, jog žmonės gali būti objektyviai socialiai izoliuoti ir nesijausti vieniši, bet kita vertus, žmonės gali gyventi aktyvų socialinį gyvenimą ir vis tiek jaustis vieniši (Hawkey & Cacioppo, 2010, nurodyta Taube, 2015). Taube taip pat aprašė kognityvinį proceso požiūrį į vienatvę, kuriuo remiantis vienatvė yra atotrūkis tarp esamo ir trokštamo bendravimo pasekmė (Peplau, Perlman, Peplau, & Perlman, 1982, nurodyta Taube, 2015).

Vienišumas yra paties žmogaus pasirinktas atsiskyrimas (angl. *self-elected detachment*) nuo kitų, skirtas susivokti įspūdžius ir susidoroti su stresu. Atsiskyrimo mastas, kurio reikia kiekvienam žmogui,

yra labai individualus (Strang 2014). Vieništumas buvo apibūdintas kaip visiškai prilygstantis vienatvei. Vieništumas yra palaimingas buvimas vienam, bet būnant vienam jaučiamas skausmas (Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley and Thisted, 2006, nurodyta Taube, 2015). Be to, Taube aprašė, jog vieništumas yra kitų reikalavimų neprisiėmimas ir laisvė pasirinkti veiklą; tai, pavyzdžiui, suteikia galimybę pailsėti, leisti pasireikšti vaizduotei ir pamąstyti (Long & Averill, 2003; Rokach, 2011, nurodyta Taube, 2015).

LIETUVA

Yra du vieništumo aspektai: *egzistencinis vieništumas*, kuris yra neišvengiama žmogaus egzistencijos dalis, ir vieništumas, kurį sukelia atsirbojimas nuo savęs paties ir savęs atmetimas, kuris visiškai nėra vienatvė, o labiau neapibrėžtas ir trikdančias nerimas. Egzistencinė vienatvė yra vidinė ir fundamentali žmogaus gyvenimo realybė, kurioje dera skausmas ir kūrimo triumfas, kilę po ilgų vienumos valandų. Egzistencinę vienatvę patiriantis žmogus save supranta kaip atsiskyrusį ir vienišą asmenį, tuo tarpu žmogus, kuris yra vienišas ir dėl to jaučia nerimą, atsirboja nuo savęs kaip jaučiančio ir sąmoningo žmogaus (Moustakas, 2008).

Terminas *vienatvė* pirmiausia pavartotas kruopščiuose psichologų tyrinėjimuose (Fromm-Reichmann, 1959; Perlman and Peplau, 1981; Peplau and Perlman, 1982). J. de Jong Gierveld (1987, p. 120) vienatvę apibūdino kaip „individui patiriamą situaciją, kai konkretaus bendravimo (jo kokybės) nebuvimas yra nemalonus ar nepriimtinas. Tai yra situacijos, kai ryšių skaičius yra mažesnis nei priimtinas ar leistinas, ir situacijos, kai nerealizuojamas trokštamas artimumas“.

Vis dėlto, vienatvės jausmas tuo pat metu yra žmogaus bendravimo subjektyvaus vertinimo rezultatas – palyginti su socialiai trokštamam ir priimtinam – kuris taip pat atveria kelią sociologų tyrinėjimams. Vienatvė visuomenėje yra stigmatizuojama, todėl ne kiekvienas ją patyręs turi stiprybės sau ar kitiems pripažinti, kad jaučia vienatvę; vėliau šis jausmas gali būti aiškiai išreikštas kaip, pavyzdžiui, nereikalingumo jausmas. Vienatvės priešingybė yra socialinis įsitraukimas ir jausmas, kad esi visateisis socialinės grupės ar visuomenės narys (= reikalingas).

Todėl vienatvė apibūdinama kaip subjektyvi ir neigiama patirtis.

Hawkley ir Cacioppo (2007) savo straipsnyje rašo, jog vyresnis amžius koreliuoja su vienatve. Didėjant amžiui taip pat auga vienatvės jausmas ir socialinė izoliacija. Šios koreliacijos stiprumas taip pat priklauso nuo individualių skirtumų: gyvenimo būdo, atsparumo stresui, įvairios patirties, esamų socialinių ryšių, dabartinės sveikatos būklės. Tokį patį ryšį aprašo Schnittker (2007): jis tikina, jog ryšys tarp amžiaus ir vienatvės yra toks stiprus, kad priklauso ne vien nuo to, ar žmogus gauna paramą – su amžiumi žmonės tampa vienišesni. Turėdami didesnę paramą, net ir jausdamiesi vieniši žmonės jausis vieniši mažiau nei kiti žmonės, kurių socialinė padėtis yra prasta.

Mediciniuose tyrimuose teigiama, jog izoliacijos ir vienatvės poveikis sveikatai ir mirtingumui prilygsta tokiems kitiems rizikos veiksniams kaip aukštas kraujospūdis, nutukimas ir rūkymas (Cacioppo et al. 2011).

LENKIJA

Psichologas Józef Kozielecki žmogaus vienatvę apibrėžia platesniame kontekste. Jis teigia, jog vienatvė yra sunkiai apibrėžiamas terminas, todėl psichologas šį terminą įvertina iš skirtingų perspektyvų. Anot psichologo, „Žmonių vienatvė – jų sąmoningas įsitikinimas apie tai, kad bus arba gali būti prarastas emocinis kontaktas su žmonėmis ir gamta. Vienatvė yra tam tikra asmeninė patirtis. Šias emocijas lydi pažintiniai ir fiziologiniai procesai, sunkios mintys ir netvirti žingsniai į minią“ (Kozielecki 1996, p.237).

Kozielecki bando rasti vienatvės būnant tarp kitų žmonių ir žmonių motyvacijos priežastis. Jis skiria dvi kryptis – „atokiai nuo“ žmonių, kai „siekiama nepriklausomybės ir autonomijos“ ir „į žmones“, kai „trokštama sukurti gilų bei ilgalaikį bendravimą su kitais žmonėmis, kyla dialogo su pasauliu poreikis“. Jis padaro išvadą, jog šiuolaikiniame pasaulyje būtent yra ypač suintensyvėjusi motyvacija „į“ žmones, bet tuo pat metu ją sudėtinga patenkinti. Autorius teigia: „Kasdiniame gyvenime žmonės nuolat ieško kito žmogaus veido tik tam, kad pamatytų jame savo atspindį“ (p. 239).

Aplinkybės, kuriomis atsiranda vienatvė, yra skirtingos, pavyzdžiui, visiška izoliacija (kai žmonės neturi kur eiti, kam paskambinti, kai „jaučia, jog staugia iš vienatvės“). Arba kai esate tarp žmonių, bet viskas taip beprasmiška, bejausmiška ir šalta. Tada kilusį skausmą galima palyginti su fizine kančia. Autorius iškelia tokią hipotezę: „Išaugus žmonių gerovei ir asmens saugai padidėjo gilesnio bendravimo tarp žmonių svarba (...); sudėtinga galvoti apie vienatvę, kai kyla pavojus biologinei egzistencijai (...). Laimėję duonos, norime ją valgyti prie bendro stalo. Vis dėlto, šios svajonės lieka tik svajonės, ir tiek“ (p. 238). Vienatvė turi savo socialinį kontekstą: „ištraukta iš socialinio konteksto ji tampa tuščia kategorija“ (p. 239), jos kilmė yra tiek išorinio, tiek vidinio pobūdžio. Tikėjimas, kad vienatvė turi tik istorinį ir socialinį pagrindą, yra neteisingas ir žalingas. „Laikantis tokio požiūrio iš žmonių atimama atsakomybė už jų asmeninę patirtį ir reikalus. Jie tampa istorinių aplinkybių aukomis. **Vienatvės priežastys daugiausia glūdi vidiniame pasaulyje, charakterio sandaroje, emocijų sferoje ir veikimo sistemos ypatumuose**“ (p. 241). Jie susiję su tamsiu, netinkamu savęs supratimu (t. y. būdingas savęs nemėgimas, žema savivertė, savęs priėmimo stoka, iškreiptas savivaizdis; toks žmogus nemėgsta ir kitų žmonių), emocinis individo nebrandumas (tai yra negebėjimas patirti, vystyti ir kontroliuoti savo paties homeopatinių emocijų, kurios yra atsakingos už bendravimą su kitais žmonėmis: priešiškus, agresiją, gerumo stoka ir pan.), skurdi, archajiška individo veikimo sistema (motorinės funkcijos, intelektiniai įgūdžiai, netinkamai išsivystę socialiniai įgūdžiai). Atrodo, kad kalbant apie vienatvę patys svarbiausi yra socialiniai gebėjimai – instituciniai ir savaiminiai. „Skurdi, scheminė ir netinkama socialinių veiksmų, ypač savaiminių ir nesuplanuotų, sistema greičiausiai yra svarbiausia vienatvės priežastis“ (p. 241–243).

Kita vertus, kalbant apie vienatvės išorinę kilmę, paaiškėja, kad vienatvę gali lemti fizinės ir socialinės sąlygos, technologijos ir kultūra, kurios turi įtakos socialinės sąveikos modeliams. Šiais laikais tokiai sąveikai būdingas anonimiškumas, spartesnis gyvenimo ritmas, kompiuterizacija ir socialinis judumas.

Psichologai teigia, kad žmogus gali išsilaisvinti iš kai kurių vienatvės šaltinių, bet negali išsilaisvinti iš visų“ (p. 347).

Vienas iš svarbiausių būdų, kaip galima išsilaisvinti iš vienatvės jausmo, yra autentiškas ryšys su gamta, gamtos gyvenimo ritmo laikymasis, gamtos grožio patyrimas. Autorius teigia: „Natūralios

aplinkos destrukcija reiškia, kad senka šaltinis, dėl kurio žmonės išsilaisvina vienatvės grandinių“ (p. 248). „Augalai, gyvūnai ir mineralai yra tylieji individo ramintojai kovojant su susvetimėjimu“ (p. 237). Kitas būdas yra pasinaudoti savo paties biografija. Tomaszewski yra įsitikinęs, jog „nė vienas žmogus, turintis savo biografiją, nebus vienišas“.

Vis dėlto, vienatvę gali geriausiai išnaikinti tiesioginis ryšys „aš–kiti“, „aš–grupė“. Žmogus ieško žmogaus: „net ir tam, kad surastų save“ (p. 250). Vienatvė taip pat gali būti sąmoningas ir laisvas pasirinkimas.

Kiti psichologai – Wiesław Łukaszewski, Elzbieta Sujak, Tadeusz Kobierzycki – taip pat nagrinėjo vienatvės problemą. Jų pagrindiniai tvirtinimai yra tokie:

- vienatvę galima patirti bet kuriame gyvenimo etape;
- vienatvę žmogus pajunta tą akimirką, kai suvokia savo atskirumą.

Bėgant gyvenimui individai svyruoja tarp „vis dar vienišas“ ir „vėl vienišas“ (E. Sujak 1978, p. 41–41). „Individo vienatvė turi savo unikalų artimumo ir nutolimo ritmą“ (p. 63). Tai visada yra tas atvejis, kai vieni žmonės patiria vienatvę kaip kažką skausmingo, na o kiti – kaip palengvėjimą (1992, p. 63).

- Socialinė vienatvė, kai individas gyvena vienas, yra savarankiška, yra formalus bendravimas su kitais žmonėmis (1972. p. 42). Tokio tipo vienatvė dar vadinama objektyviaja. Jie pateikiama kaip priešara subjektyviajai vienatvei, kuri reiškia jautimąsi vienišu ir nesuprastu (1992, p. 64).

- Neigiamas požiūris į vienatvę kaip grėsmę individo vystymuisi.
- Vienatvės negalima patvirtinti – tai liūdna (1978, p. 46). Vienatvė apriboja patirtį, veda į egocentrišką elgesį, susiformuoja per didelis egoizmas: nerimas dėl sveikatos, vidinis nerimas, baimė, kad nebus sulaukta pagalbos.
- Izoliacija neretai gali būti vienatvės poveikis.
- Vienatvė taip pat lemia, kad sustiprėja įsitikinimai apie save patį: „Toks jau esu“; tai kyla iš konfrontacijos su kitais žmonėmis stokos.
- Vienatvę žmogus gali suprasti kaip neigiamą patirtį – kai kiti žmonės jį atstumia ar atmeta.

Psichologų nustatyti teigiami vyresnio amžiaus aspektai, kurie gali būti vertingos galimybės:

- „nepaisant visko, žmogus turi būti brandus ir gebėti priimti vienatvę, kad brandumas būtų vaisingas“ (Sujak 1992, p. 67);
- tai gali būti kelias į asmeninį vystymąsi;
- vienatvė sustiprina vidinio, dvasinio ir religinio gyvenimo vystymąsi;
- nugalėti vienatvę reiškia išvysti kitą žmogų su jo problemomis ir atskirumu;
- „Suaugęs žmogus atsako už savo vienatvę – tik seni žmonės (neįgalieji) ir vaikai turi teisę skųsti dėl vienatvės“ (Sujak 1992, p. 64).
- Vienatvės priežastys:

a) išorinės (sveikata, finansinė padėtis, socialinės sąlygos, išsilavinimas, religija, tautybė ar pasaulėžiūra);

b) vidinės (asmeninės) problemas puoselėjant bendravimą su kitais žmonėmis:

- tai bendra ir egzistencinė patirtis;

- vienvė teigiama prasme gali reikšti fizinių kontaktų stoką nenutraukiant bendravimo.

Vienatvės problema labiausiai susijusi su sutuoktinio /partnerio (-ės) netekimu.

Psichologinė refleksija apie vienvę neatsiejama nuo filosofinių ir sociologinių refleksijų, rečiau nuo teologinių refleksijų. Psichologinėje refleksijoje vienišumas ir vienvė suvokiami ne tik kaip žmogaus prigimties ir egzistencijos universali savybė, bet ir kaip individo vidinė, asmeninė patirtis, kylanti iš artimų ryšių su kitais žmonėmis stoka.

Ši patirtis yra ne tik neigiamo pobūdžio (vienišumas, izoliacija, susvetimėjimas), bet ir teigiamo, nes padeda žmogaus vystymuisi, transcendencijai, kūrybingumui ir brendimui. Kiekviena asmeninė vienvės patirtis yra skirtinga. Dažniausiai ji susijusi su skausmu, kančia, ašaromis, baime ir nerimu, neviltimi ar nerimavimu, tuštumos jausmu, nusivylimu, depresija, rūstybe, kalte, ilgesiu. Vienatvės žavesį žmonės pastebi daug rečiau.

Be vidinių priešasčių – susijusių su asmenybe – vienvė, anot psichologų, kyla ir esant tam tikroms socialinėms sąlygoms, pavyzdžiui, šiuolaikinė civilizacija su jai būdingomis tendencijomis.

Sociologinis požiūris į vienvę:

- vienvė – jaučiamas susvetimėjimas tarp žmonių.

Lenkų sociologas J. Szczepański skiria dvi žmogaus egzistencijos būsenas – vienišumą ir vienvę. „Vienatvė yra kontaktų su kitais žmonėmis ir su savimi stoka, o vienišumas yra būseną, kai bendraujama tik su savimi ir dėmesys sutelkiamas tik į savo vidinį pasaulį“ (1988). Vienatvė, anot autoriaus, yra neigiama būseną, kurią lydi ne tik nerimas, bet ir mirties baimė, kaip paskutinė vienvės forma. Vienatvė daugiausia kyla iš individo vidinio pasaulio sutrikusio vystymosi. Sociologijoje vienvės esmė yra tai, kad žmogus netenka kontaktų ne tik su kitais žmonėmis bei tikslinėmis grupėmis, bet ir su savimi.

Sociologai ieško, kaip pagrįsti vienvę transformuojantis ir funkcionuojant šiuolaikinėms visuomenėms. Buvo pastebėta, kad šiais laikais civilizacijos pokyčiai sustiprina neigiamą transformacijų kryptį individo socialinėse kontrolinėse tipinėse grupėse: šeimoje, darbo aplinkoje ir panašių žmonių grupėje.

1.1.2 Pastangos apibrėžti vienišumą, vienvę, susvetimėjimą ir izoliaciją

ITALIJA

Italų mokslininkų tyrime (De Leo, D. & Trabucchi, M., 2018) pabrėžiama, kad vis dar nėra vienatvei taikomos tarptautinio standarto apibrėžties, todėl remiantis turimais duomenimis neretai neskiriamos socialinė izoliacija, gyvenimas vienam ir vienatvė.

Kitame tyrime (Cavallero P., Ferrari M.G. & Bertocci B, 2006) teigiama, jog atsižvelgiant į ir populiarias žodžio „vienatvė“ reikšmes ir dviprasmiškumą, būtina atskirti įvairius terminus. Izoliacija (buvimas vienam) apibūdinamas kaip ontologinė būseną, neatitinkanti specifinės emocijos. Vienatvė apibrėžiama kaip nemalonus ir nepriimtinas jausmas, kai jaučiamas neatitikimas tarp pasiektų ir trokštamų socialinių ryšių skaičiaus ir kokybės. Be to, vienatvė apibrėžiama ne tik kaip neigiamas jausmas, bet ir galinti turėti teigiamą konotaciją, kai atsiskyrimas lemia asmeninį praturtėjimą (vienišumas).

RUMUNIJA

Straipsnyje **Senėjimas Rumunijoje: tyrimas ir viešojo politika** (2013) nagrinėjami senėjimo Rumunijoje ypatumai ir tai, kaip valstybės institucijos pasirengusios spręsti kylančias problemas. Autoriai analizuoja demografinę evoliuciją Rumunijoje per pastaruosius 50 metų ir prognozes iki 2050 m., kai vyresnio amžiaus rumunai turėtų sudaryti 30% visos populiacijos.

Remdamiesi senėjimo srities moksliniais tyrimais, autoriai peržiūrėjo mokslinius tyrimus ir 7 studijas, 2000–2010 m. atliktas Rumunijoje. Jie pastebėjo, kad tik keli tyrimai yra daugiausia aprašomieji ir sutelkti į poreikius bei įvertinimą; šioms studijoms sukurtomis duomenų bazėmis negalima naudotis atliekant kitus tyrimus. Be to, Rumunija nėra viena iš šalių, įtrauktų į Europos sveikatos, senėjimo ir išėjimo į pensiją tyrimą. Pagrindinis paskelbtos nacionalinės statistikos šaltinis Rumunijoje – įskaitant duomenis apie populiaciją, pajamas, socialinę apsaugą ir paramą, sveikatą ir kt. – yra Nacionalinis statistikos institutas (<http://www.insse.ro>).

Pagrindinė minėtų studijų išvada buvo ta, kad esamos socialinės išmokos ir paslaugos nepakankamai patenkina vyresnio amžiaus žmonių. Net jei bendruomeninių paslaugų teikimas nustatytas įstatymuose, įgyvendinimo sistema vis dar laikoma silpna.

Simona I. Bodogai ir Stephen J. Cutler taip pat ištyrė Rumunijos pensijų bei sveikatos apsaugos sistemas ir socialinės gerovės paslaugų sistemą, lygindami jas su socialinės apsaugos sistemomis Europos Sąjungoje, ir nustatė vystymosi skirtumą.

Rumunijoje egzistuoja atitinkami vyresnio amžiaus žmonėms skirtų socialinių paslaugų srities įstatymai, tačiau vis dar kyla problemų šias paslaugas įgyvendinant. Vis dar yra per mažai viešųjų paslaugų dėl mažo biudžeto ir sudėtingo bendradarbiavimo tarp viešųjų ir privačiųjų paslaugų.

Kitas svarbus aspektas, kurį pabrėžia autoriai: politikos kūrėjai ir institucijos šiais tyrimais nesivadovauja.

ŠVEDIJA

Švedų k. žodis „vienatvė“ (*ensamhet*) gali turėti teigiamą ir neigiamą konotaciją, atsižvelgiant į derinį su ankstesniu žodžiu. Pavyzdžiui, paties žmogaus pasirinkta vienatvė (*självvald ensamhet*) reiškia teigiamą aspektą ir jį galima palyginti su anglų k. žodžiu „solitude“. Ir atvirkščiai, priverstinė vienatvė

(*ofrivillig ensamhet*) reiškia neigiamą aspektą. Taip pat žodžio „susvetimėjimas“ atitikmuo švedų k. yra žodžių derinys, reiškiantis „tarpusavio vienatvė“ (*interpersonell ensamhet*). Tarpusavio vienatvė gali kilti nesaugiose situacijose, kai jaučiamasi svetimu pačiam sau, t. y. neigiamas jausmas, kai neatpažįstama savo paties reakcijų, arba kai jaučiamas nepasitikėjimas savimi. Be to, švedų k. žodis, reiškiantis izoliaciją, yra „socialinė izoliacija“ (*social ensamhet*) ir reiškia šeimos, draugų bei socialinių kontaktų stoką, taigi reiškia neigiamą aspektą.

LIETUVA

Kai kada vienatvė suprantama kaip laikas, praleistas individui būnant vienam. Tai reiškia, kad ne visus vienatvės epizodus žmonės vertina neigiamai. Kiekvienam žmogui būtina patirti tam tikrą vienatvės „dozę“, praleisti laiką su savimi, nes taip atgaunama energija, įsiklausoma į save ir pan. Šiai – savanoriškai – vienatvei apibūdinti net vartojamas atskiras terminas „privatumas“.

Vienatvė (angl. *loneliness*) yra tada, kai žmogus norėtų, bet dėl įvairių priežasčių negali patenkinti prasmingo bendravimo su kitais, jam reikšmingais, žmonėmis ir buvimo socialinės grupės nariu poreikio. Tokia būseną nėra savanoriškas žmogaus pasirinkimas, tokią vienatvę patiriantys žmonės kenčia, o daugelis tyrimų atskleidžia nemažai neigiamų vienatvės poveikių (Mikulionienė, Rapolienė, Valavičienė, 2018).

Socialinėje psichologijoje vienatvė buvo apibrėžta kaip neigiama emocinė būseną, kuri lemia, kad žmogus jaučia tuštumą, atskirtį nuo kitų žmonių, socialinių ryšių stoką (Cibulskaitė, Laurinavičiūtė, 2008). Galima apibrėžti, jog vienatvė yra emocinė būseną, kai žmogus jaučia gilų tuštumos ir izoliacijos nuo kitų žmonių jausmą. (Frankl, 2006).

Akivaizdu, jog **vieništumo** (angl. *solitude*) formos yra kelios: *fizinis* ir *dvasinis*, *savanoriškas* ir *nulemtas aplinkybių*. Pirmosios dvi formos rodo, kokios skirtingos mintys kyla žmogui, kuris tai patiria ir kas turi įtakos jo gyvenimui, savigarbai ir tam, kaip jis vertina pasaulį. Žmonių patiriamas tarpusavio dvasinis vieništumas neretai dar labiau slegia, nes žmonės pradeda abejoti savo kaip visuomenės nario verte, nauda ir kitų žmonių poreikiu.

Fizinis vieništumas – kai aplinkui tiesiog nėra kitų žmonių – kelia įvairius jausmus. Jis taip pat labai slegia, tačiau tai nėra sielvartas, kad esate atmestas, atitrūkęs ar nebepastebimas, o greičiau liūdesys nesant žmogaus kompanijos ir bendravimo ilgesys. *Savanoriška* ir *aplinkybių nulemta vienatvė* iš esmės yra panaši į patirties nulemtą vienatvę, bet pirmu atveju vienatvė yra lengvesnė, nes lengviau jos atsikratyti, juk viskas priklauso nuo žmogaus troškimų. Bent jau kol tokia vienatvė nesibaigia ir visam laikui neišnyksta (Balčiūnaitė, 2013).

Socialinė izoliacija yra socialinio tinklo dydžio ir sandaros objektyvi priemonė, o **socialinė vienatvė** yra socialinio tinklo kokybės subjektyvi priemonė – kiekybė ir kokybė. Socialinė izoliacija yra individualaus lygmens savybė, o vienatvė taip pat priklauso nuo konteksto lygio. Pavyzdžiui, žmogus gali būti socialiai izoliuotas – neturintis objektyvaus socialinio tinklo ar turintis menką socialinį tinklą – bet tai nebūtinai reiškia, kad toks žmogus jaučiasi vienišas. Atsižvelgiant į individualių poreikių ir socialinių normų derinį, žmogus gali jaustis nejaukiai, vienišas ir turintis menką bendravimo tinklą, gali kentėti nuo vienatvės net ir būdamas tarp žmonių.

Peržvelgę literatūroje paminėtus tyrimus ir juos išanalizavę, Wenger, Davies, Shahtahmasebi ir Scott (1996) nurodė, jog egzistuoja pastebimai stipri koreliacija tarp vienatvės ir socialinės izoliacijos. Su vienatve siejami svarbiausi socialiniai veiksniai: šeiminių padėtis, socialinio tinklo dydis, išsilavinimas,

namų ūkis, sveikata. Jurgelėnas, Juozulynas, Butkienė (2008), savo straipsnyje tyrinėję gyvenimo kokybę, teigia, jog socialinių ryšių laukas yra glaudžiai susijęs su psichologinio funkcionavimo lauku. Čia labai svarbūs daugelis dalykų, pavyzdžiui, vyresnio amžiaus žmonių vieatvė. Manoma, kad žmonės yra tokie užsiėmę gamyba ir vartojimu, kad nėra laiko santykių troškimui. Vienišas žmogus tampa svetimas ir sau. **Susvetimėjimo** sindromas (angl. *alienation syndrome*) gali būti siejamas su kitų žmonių neįvertinimu ir nevertinimu. Iš čia kyla pasitikėjimo mylimais žmonėmis ar net draugais stoka, jau nekalbant apie paramos, kai jos labiausiai reikia, stoką.

LENKIJA

Remiantis dalykine literatūra, galima išvardyti skirtingus vieatvės tipus ir variacijas. Pirmiausia skiriamas vienišumas ir vieatvė; vienišumas nurodo tik fizinę būseną, o vieatvė – taip pat ir psichologinė – ištinka tada, kai žmogus tai patiria subjektyviai (Kusztelak, 2009).

Abiejų terminų skyrimas priklauso nuo kriterijų, kuriuos taiko konkretus autorius. Vienišumas gali būti suskirstytas į **trumpalaikį** ir **lėtinį** (Charchut, 2013) pagal tai, kiek jis trunka. Jei vienišumas netrunka labai ilgai ir tai yra konkreti situacija, kuri veikia žmogų, tada vienišumas yra trumpalaikis. Vis dėlto kartais nėra jokio veiksnio, kuris sumažintų vienišumo jausmą, be to, toks vienišumas po trumpo laiko neišnyksta, o yra pastovus – tokiu atveju susiduriame su lėtiniu vienišumu. Kitas skirstymo būdas: skiriamas **fizinis, psichologinis ir moralinis vienišumas**. Fizinis vienišumas kyla socialinės izoliacijos situacijoje, t. y. susilpnėjus ryšiams su kitais, ypač mums brangiais žmonėmis. Psichologinis vienišumas kyla situacijoje, kai individas jaučia bendravimo su kitais žmonėmis stoką, o moralinis vienišumas – kai žmogus praranda gyvenimo prasmę, neturi sektinų pavyzdžių ar idealų, į kuriuos jis galėtų lygiuotis, todėl toks žmogus negali normaliai funkcionuoti (Charchut, 2013, p. 18–19; Kusztelak, 2009, p. 283–284). Tokia situacija minėtam žmogui sukelia daug neigiamų jausmų ir patirčių. Klimowicz (1988) siūloma tipologija yra ypač įdomi. Jis skiria tokius vieatvės tipus, kurie priklauso nuo šaltinio: **a) tarpusavio vieatvė: ilgesys, kurį sukelia artimųjų mirtis ar išvykimas; b) socialinė vieatvė: izoliacija nuo aplinkos arba atmetimas iš aplinkos; c) kultūrinė vieatvė: jausmas, kad skiriesi funkcionavimo grupėje kontekste; d) kosminė vieatvė: kai žmogus yra „virš“ prasmės, patiria beviltiškumą ir gyvenimo beprasmiškumą; e) psichologinė vieatvė: patiriamas susvetimėjimas su pačiu savimi**. Siūlomas skirstymas atrodo pakankamai tikslus, kai bandome jį pritaikyti vyresnio amžiaus žmonių patirčiai. Kiekvieną iš šių kategorijų galima priskirti vyresnio amžiaus žmonių patirčiai. Diskutuojant apie vieatvę, reikia atsižvelgti į tai, kad kartais tai yra kai kurių žmonių sąmoningai pasirinkta ir jų pačių laisva valia patiriama būseną.

Gali būti atvejų, kai **vyresnio amžiaus žmonių vieatvė ir ją lemiantys veiksniai gali būti suprantami kaip vertybė**. Tai ypač nutinka tokioje situacijoje, kai patirta būseną yra sprendimo, kurį nepriklausomai priėmė tam tikras žmogus, rezultatas. Anot kai kurių autorių, gerasis vienišumas įvyksta tada, kai žmogus jį kontroliuoja ir bet kuriuo metu gali pakeisti situaciją. Vis dėlto, jei tai ilgalaikė situacija, kurią sudėtinga kontroliuoti ir kuri nepraeina arba kuri tęsiasi prieš žmogaus valią, vieatvė jaučiama kaip balastas, našta, kliūtis arba nepageidaujama kančia (Charchut, 2013). Atitinkamai pagal ankstesnį sprendimą, verta priminti, jog dalykinėje literatūroje išskiriamos dvi pagrindinės teorinės kategorijos – vienišumas ir vieatvė. Gerontologijos srities literatūroje šios dvi apibrėžtys vartojamos kaip dviejų atskirų būsenų: **vienišumas kaip objektyvi būseną, o vieatvė – kaip subjektyvi** (Szukalski, 2003). Vienišumas apibrėžiamas kaip objektyvi būseną, situacija, įvykusi kaip ilgalaikės tarpusavio kontaktų stokos rezultatas, situacija, kurią lėmė fizinio kontakto galimybės stoka, o šią sukėlė socialinių ryšių su kitais žmonėmis stoka. Žmonių vaidinami socialiniai vaidmenys,

kurie yra netinkami ar nepritinkantys, kai kalbama apie lūkesčius, bet tai gali būti papildoma priežastis. Kita vertus, vienatvė labiau siejama su izoliacijos jausmu, kurį lėmė emocinio ir psichinio ryšio su kitais žmonėmis stoka (Szukalski, 2003).

Vienišumas: gyvenimas vienam, izoliacija, vienatvė, susvetimėjimas

Gyvenimas vienam, pavyzdžiui, reiškia vieno asmens namų ūkis, vienuolynas ir pan. tai reiškia būti vienam, dažnai be jokių fizinių ryšių ar kontaktų su kitais žmonėmis, pavyzdžiui, didelėje, anonimiškoje, miestų aglomeracijoje arba izoliuotose, tuščiose vietose, kurios yra toli nuo žmonių sambūrių, viduryje niekur.

Vis dėlto, vienišas gyvenimas aiškiai apibrėžia žmogaus, kuris gyvena tokį gyvenimą, vidinių potyrių pasaulį. Tokio žmogaus vienišas gyvenimas gali reikšti nemalonią būtinybę, bet jis taip pat gali būti nulemtas asmeninio ir sąmoningo pasirinkimo. Todėl vienišo gyvenimo vienišumas gali būti neigiama arba teigiama patirtis. Tai daugiausia civilinis, fizinis vienišumas, kuris vis dėlto nesuteikia aiškios informacijos apie subjektyvų būdą, kuriuo patiriamas vienišumas.

Izoliacija – sociologinis terminas, nusakantis individo apleistumo, atmetimo, atsiskyrimo nuo grupės būseną, pavyzdžiui, vyresnio amžiaus žmonių, AIDS sergančių žmonių ir pan. atsiskyrimas nuo kitų žmonių, nuo platesnės socialinės aplinkos, pavyzdžiui, nuo šeimos ar bendraamžių grupės, kaimynų, etninės grupės, vietinės bendruomenės ir pan. – tokio asmens nejtraukimas į santykius su kitais žmonėmis.

Galima daryti prielaidą, kad izoliacija turi neigiamą konotaciją ir reiškia daugiau nei buvimą vienam, o tai reiškia, kad individą dažniau apima neigiami jausmai nei tuo atveju, kai jis gyvena vienas.

Tuštuma (angl. *desolation*) yra toks izoliacijos atvejis, kuris reiškia stiprią ir neigiamą vienišumo patirtį, praradus gyvenimo partnerį, pavyzdžiui, sutuoktinį.

Naujasis terminas, **atsiskyrimas** (angl. *seclusion*), kuris gali būti suprantamas kaip izoliacijos apraška, dažniausiai reiškia tai, kad individas yra atskirtas nuo aplinkos savo paties valia, kad atgautų pusiausvyrą ir vidinę harmoniją.

Susvetimėjimas (angl. *alienation*) reiškia individo pašalinimą (angl. *withdrawal*) iš socialinių ryšių, kultūros, prigimties ir pan. Tai rodo, kad individas jaučiasi giliai pasimetęs aplinkiniame pasaulyje. Dėl to tampa neįmanoma asmeninė pilnatvė (angl. *self-fulfilment*) arba ori to žmogaus prigimties išraiška. (E. Dubas, 2000)

1.1.3 Vienatvės bruožai ir tipai (socialinė, egzistencinė, objektyvioji, subjektyvioji, geroji, blogoji, visuotinė, dalinė)

ITALIJA

Terminas „vienatvė“ (angl. *loneliness*) yra įgavęs įvairių reikšmių. Galima sakyti, kad vienatvė yra „teigiama“, kai ji pasirinkta, siekiama, kai ji yra augimo priemonė, būdas apsaugoti savo autonomiją ir privatumą, arba kai žmogus pasirenka nepriklausyti nuo kitų žmonių. Ir atvirkščiai, „neigiama“ vienatvė patiriama kenčiant, kaip egzistencinė tuštuma, kai jos nesiekama, bet ji yra primesta, arba, jei trunka ilgesnį laiką, tampa nebepakeliama (Vignola, G.B. & Neve, E., 2013).

Taip pat galima skirti „objektyviają“ ir „subjektyviają“ vienatvę, kurios ne visada sutampa, nes galime jaustis vieniši net ir būdami tarp žmonių. Taip pat svarbu atsižvelgti į tai, kad neretai konkrečioje situacijoje galima įžvelgti šių abiejų tipų aspektus. Taip gali nutikti vyresnio amžiaus žmonių atveju, kurie, nenorėdami būti našta savo giminaičiams, pasirenka būti vieni, net jei patiria tokio pasirinkimo pasekmes (Vignola, G.B. & Neve, E., 2013).

ŠVEDIJA

Vienatvę (angl. *loneliness*) galima suskirstyti į du tipus. Vienišumą (angl. *solitude*) ir socialinę izoliaciją galima pastebėti ir apskaičiuoti, pavyzdžiui, kiek laiko vyresnio amžiaus praleidžia vieni, kuo nors užsiėmę, jų artimos šeimos narių ir draugų skaičių. Vienišumą ir socialinę izoliaciją galima pastebėti, pavyzdžiui, jei žmogus yra vienas ir kuo nors užsiėmęs, ar žmogus yra vienas ir nuobodžiauja. Tokio tipo vienatvė susijusi su dviem kraštutinumais – nenorėjimu dalytis ir negalėjimu, bet norėjimu dalytis.

Objektyvioji vienatvė tuo aspektu, kad ji gali būti pastebėta ir apskaičiuota

Teigiami aspektai

Neigiami aspektai

Vienišumas Socialinė izoliacija / vienatvė

Vienatvę taip pat galima suskirstyti į subjektyvesnius tipus, kurių negalima pastebėti ar apskaičiuoti, nes tai susiję su jausmais. Pavyzdžiui, emocinės vienatvės jausmas nesant artimų emocinių kontaktų, t. y. vienatvės jausmas, kai žmogus neturi su kuo pasikalbėti, pasidalyti prisiminimais ir emocijomis. Vis dėlto, emocinę vienatvę taip pat galima pajusti ir būnant kartu su kitais žmonėmis. Kita vienatvės forma, kurios negalima pastebėti, yra tarpusavio vienatvė (angl. *interpersonal loneliness*), kai žmogus neatpažįsta savęs ar nepasitiki savimi. Dar viena nepastebima vienatvės forma yra egzistencinė vienatvė – tai gilesnė vienatvė, kuri gali būti jaučiama skirtingose situacijose, neįveikiamas atotrūkis, kai žmonės yra visiškai vieni. Šio tipo vienatvė susijusi su gilesniu sambūviu (angl. *coexistence*) su kuo nors kitu ir noru, bet negalėjimu dalytis. Šio tipo vienatvė susijusi su beprasmiškumu.

subjektyvioji vienatvė tuo aspektu, kad ji negali būti pastebėta ir apskaičiuota

Vienatvės jausmas

Gilesnis vienatvės jausmas

Emocinė vienatvė Tarpusavio vienatvė (susvetimėjimas) Egzistencinė vienatvė

LIETUVA

Vienatvė (angl. *loneliness*) gali būti apibrėžta kaip subjektyvus, nepageidaujamas jausmas stokojant ar netekus draugijos. Tai nutinka tada, kai mūsų turimų socialinių santykių kiekybė ir kokybė neatitinka mūsų trokštamų (Perlman and Peplau, 1981).

Subjektyvioji vienatvė yra asmeninė patirtis, kai žmogus yra vienišas emociškai. Būti fiziškai vienam yra daug pavojingiau nei subjektyviai suvokiamas jausmas, kad esi vienas ir aplinkui nėra nieko, su kuo galėtum pasikalbėti ar paprašyti pagalbos sunkią minutę. Šį jausmą ypač sustiprina suvokimas, kad esate nepriimtinas visuomenėje – vyresnio amžiaus žmonės vis dar stereotipiškai matomi ir suvokiami kaip silpni, sergantys, pikti, apleisti, negalintys savimi pasirūpinti. Šis neigiamas įvaizdis formuoja požiūrį, kad toks žmogus yra našta visuomenei, todėl senstantis žmogus neretai jaučia

diskomfortą, nevisavertiškumą, gėdą, nori palaikyti atstumą. Tai paskatina socialinę atskirtį – izoliaciją nuo aplinkinių, su kuriais individas gyvena, ir nuo visuomenės apskritai (Belevičienė, 2019).

Subjektyvus vienvėsius jausmas vyresniame amžiuje yra reikšmingai susijęs su prastesne emocine gerove, nepaisant socialinių ir demografinių veiksnių. McInnis ir White taip pat tvirtina, kad vienvėsius vyresniame amžiuje yra daugelio psichikos sveikatos problemų priežastis, be to, vienvėsius turi didžiausią įtaką emocinės gerovės prastėjimui ir depresijai (McInnis, White, 2001).

Emocinė vienvėsius jaučiama tada, kai ilgamės konkretaus žmogaus draugijos: neretai sutuoktinio (-ės), brolio / sesers ar geriausio(s) draugo (-ės).

Socialinė vienvėsius patiriama, kai stokojame platesnio socialinio tinklo ar draugų grupės.

Vienatvė gali būti laikinas jausmas, kuris tai užėina, tai praeina. Ji gali būti situacinis, pavyzdžiui, kyla tam tikru metu sekmadienį, per valstybines šventes ar Kalėdas. Taip pat ji gali būti lėtinė: tai reiškia, kad žmogus jaučiasi vienišas (beveik) visą laiką.

Vienatvė yra susijusi su socialine izoliacija, bet tai nėra tas pats. *Izoliacija nėra objektyvi būseną*, kai galima išmatuoti žmogaus turimų kontaktų skaičių. Vienas iš būdų šiam skirtumui apibūdinti yra tas, kad galima jaustis vienišam žmonių sausakimšame kambaryje, bet jame nebūsite socialiai izoliuotas. Vis dėlto, vienvėsius nėra objektyvi būseną. Tai ir yra skirtumas, nedermė tarp trokštamų ir pasiektų socialinių kontaktų. Beje, tai labiau priklauso nuo socialinių santykių kokybės nei kiekybės. Vienatvė taip pat galima jausti pažįstamų minioje, įskaitant ir santuoką.

„Blogoji“ vienvėsius tikriausiai glaudžiai susijusi su „bloguoju“ vyresniu amžiumi, t. y. ligomis, fiziniu ir socialiniu nuosmikiu, priklausomumu ir tuo, kad vyresnio amžiaus žmonės matomi kaip visuomenės našta (Rozanova, 2006; Robinson et al., 2008; Lundgren and Ljuslinder, 2011). Kita vertus, savanoriška vienvėsius buvo sukurta kaip „geroji“ ir susieta su ramybe, malonumu ir individo įgalinimu bei galimybe pasirinkti (Rozanova, 2010).

LENKIJA

Vienatvės (angl. *loneliness*) bruožai: neapibrėžiamumas, aiškumo stoka (jį taip pat patiria vienatvę patiriantis individas), dviprasmiškumas (tų pačių terminų skirtinguose kontekstuose).

Vienatvė yra įprastas reiškinys, jis universalus, nepavaldu laikui, žmonių gyvenime yra jau daug šimtmečių (labai ilgą laiką, nuo pat žmonijos pradžios). Vienatvė gali pasireikšti kiekviename žmogaus gyvenimo etape. Vienatvė yra neišvengiama, egzistencinė, natūrali situacija, kylanti iš žmogaus prigimties. Gerai žinomas jos natūralus ir bendras pobūdis. Be natūraliojo lygmens ji taip pat turi transcendentinį lygmenį – žmonėms nurodo antgamtinės vertybes.

Subjektyvioji vienatvė – tai išskirtinai individualizuotas, subjektyviai patiriamas žmogaus gyvenimo reiškinys. Tai subjektyvioji individo vienatvė. Vidinė individo patirtis.

Objektyvioji vienatvė – išorinė, fizinė, susijusi su individo aplinka.

Neigiama (blogoji) vienatvė – susijusi su buvimu nuošaly, kai patiriamas vienatvės skausmas, jausmas, tarsi kas viduje plėšo, tuštumos, ilgesio ir nostalgijos pojūtis, sielvartas ir susirūpinimas, kartėlis, neišsipildymas, nerimas, baimė, nusivylimas, netikrumas, beviltiškumas, stagnacija, depresija, nuobodulys, verkimas, rėkimas ir neviltis ir pan.

Teigiamas aspektas pabrėžiamas rečiau – vienišiaus gyvenimo džiaugsmas, savo paties vienišumo (angl. *solitude*) patvirtinimas, džiaugsmingas vienišumo siekis, vidinės ramybės būnant vienam jausmas, gilaus vidinio pasitenkinimo jausmas, kylantis patiriant priimtina ir trokštą vienišumą. Kai vienatvė yra individo pasirinkimas, ji suvokiama kaip dovana ir tobulėjimo galimybė.

Neigiama vienatvė stabdo individo augimą, o teigiama jį skatina.

Visiška vienatvė (angl. *full/complete loneliness*) reiškia, kad individas neturi visiškai jokių socialinių kontaktų, kartu jam trūksta ne tik psichologinių ryšių su kitais žmonėmis, bet ir bendravimo su savimi ar Dievu; visiška socialinė izoliacija pasitaiko retai.

Dalinė (santykinė, fragmentiška) vienatvė nurodo tam tikrą individo patiriamą asmeninio bendravimo stokos jausmą, įskaitant ir bendravimą su savimi bei Dievu. Tokia vienatvė taip pat gali reikšti objektyvių ryšių su žmonėmis stoką be abipusio vienatvės jausmo. Nustatant individo patiriamos vienatvės intensyvumą ir pobūdį visada reikia paaiškinti kontekstą ir pripažinti subjektyvius jausmus.

1.1.4 Vienišumo / vienatvės situacijos – ženklai ir pasekmės

ITALIJA

Nagrinėjant galimas vienatvės pasekmes, Italijoje atliktas tyrimas (Santaera et. al., 2017) parodė, kad didėjant vienatvei taip pat auga depresinių sutrikimų rizika. Tyrimo dalyviai, turėję žemą socialinės paramos lygį, yra labiau pažeidžiami depresijos rizikos atžvilgiu.

Atrodo, jog vienatvė yra viena iš pagrindinių priežasčių, dėl kurios pasiprašoma į senelių namus (Gava et. al., 2014).

ŠVEDIJA

Pažeidžiamų vyresnio amžiaus žmonių egzistencinės vienatvės požymius apibūdino sveikatos priežiūros specialistai kokybinėje studijoje, kurią parengė Sundström, Edberg et al. (2018). Egzistencinės vienatvės išraiškos ir ženklai gali būti, pavyzdžiui, kontakto siekimas prašant dėmesio arba pasidavimas pykčiui. Šie požymiai buvo aprašyti kaip būdingi vyresnio amžiaus žmonėms, patiriantiems skirtingų formų bendravimo problemas. Kita egzistencinės vienatvės išraiška buvo kontaktų prašymas ar ilgesys, pavyzdžiui, dažnai ir kelis kartus kreipiantis pagalbos, o tai yra bandymas siekti žmogaus kontakto, artimumo ir intymumo. Šį socialinių kontaktų poreikį sveikatos priežiūros specialistai apibrėžė kaip nepasotinamą. Anot sveikatos priežiūros specialistų, egzistencinę vienatvę patiriantys vyresnio amžiaus žmonės užuot taip siekę kontaktų taip pat galėtų apsisaugoti nuo kitų. Dar daugiau, vyresnio amžiaus žmonių egzistencinės vienatvės požymiai galėtų pasireikšti kaip apgailėstavimas, kaltė, jausmas, kad esi niekam tikęs, jausmas, kad esi nereikšmingas kitiems, ir susvetimėjimas. Sveikatos priežiūros specialistai, kuriems pavyko aptikti vyresnio amžiaus žmonių egzistencinės vienatvės lygmenį, pastebėjo, kad tokie žmonės patyrė nerimą, agoniją, betiksliskumą, nepasitenkinimą ir gėdą.

Vienatvės pasekmė gali būti nusiskundimai dėl sveikatos ir prislėgta nuotaika. Buvo atliktas specializuotas atrankinis tyrimas, kuriame ištirti 65 m. bei vyresni žmonės ir palyginti vieniši su ne vienišais. Visi vieniši žmonės dažniau skundėsi sveikatos problemomis, būtent: klausos sutrikimais, atminties problemomis, galvos svaigimu, prastu apetitu, nervingumu ir prislėgta nuotaika. Vienių asmenų grupėje (n=92) 51,1 proc. teigė jaučiantys prislėgtą nuotaiką (Taube, Kristensson et al., 2015). Atlikus kitą specializuotą atrankinį tyrimą ir ištyrus 65 m. bei vyresnius žmones (n= 653), buvo nustatytas ryšys tarp depresijos sutrikimų ir vienatvės. Vis dėlto, didėjant amžiui koreliacija mažėjo (Djukanovic, Sorjonen et al. 2015).

Tyrimai, kuriuose didžiausias dėmesys skirtas vyresnio amžiaus žmonių vienišumui (angl. *solitude*), Švedijos kontekste yra reti. Vis dėlto, kokybiniame tyrime, kai buvo tirti šeimos namuose gyvenantys vyresnio amžiaus žmonės, patiriama vienatvė buvo apibūdinta kaip teigiama patirtis, tam tikra nepriklausomumo forma ir laikas pamąstyti bei atsigausti (Taube, 2015). Be to, Graneheim ir Lundman tyrinėjo 85 m. bei vyresnių žmonių, gyvenančių savo šeimos namuose ar slaugos namuose, vienatvės patirtį (2010). Graneheim ir Lundman nustatė, jog vienatvę tokie asmenys taip pat vertino kaip teigiamą patirtį: gyvenimą pasitikint savimi, laisvės jausmą, ramų ir tylų gyvenimą. Dažniausiai šios apibrėžtys susijusios su vienišumu, o ne vienatve. Strang rašo, jog būdami vieniši žmonės apmąsto įspūdžius ir mintis, mąsto apie įvairius dalykus, tampa kūrybingi ir įsitraukia į veiklą (Strang, 2014). Todėl pabuvę vieni atsigauname ir pailsime.

LIETUVA

Vieni iš pagrindinių veiksnių, dėl kurių vyresnio amžiaus žmonės Lietuvoje patiria vienatvę, yra emigracija (paprastai jų vaikų išvykimas į užsienį), sutuoktinio / partnerio (-ės) mirtis, tai, kad šeimos nariai (vaikai, giminaičiai) gyvena kitur, atokioje gyvenamojoje vietoje, menki įprasti socialiniai ryšiai tarp žmonių (pvz., kaimynai nebepažįsta vieni kitų).

Vienatvė kaip problema daugiausia siejasi su situacijomis, kai žmogus negali savimi pasirūpinti arba neturi (jokio) pakankamo socialinio tinklo. Reikia pabrėžti ne tik daiktus ar pagalbą buityje, bet ir bendravimo pasitenkinimo poreikį (Gaižauskaitė, Vyšniauskienė, 2019).

Didžiausi sunkumai gyvenime vyresnio amžiaus žmonėms: daugelio formų vieatvė nuo nuobodulio iki mylimų žmonių ilgesio, kurią lydi prastėjanti sveikata ir nežinojimas; trečioji nuviliančių problemų grupė – vis didėjantys buitiniai rūpesčiai ir materialinis nepriteklus.

Yra santykinai skirtingų būdų atskirti ir įvertinti gyvenimą vienam ir (arba) situacijas, susijusias su vieatvės jausmu:

Kai vieatvė yra labiau to žmogaus, kuris gyvena vienas, apsisprendimas	Kai žmogus, kuris gyvena vienas, savo vienišumo problemą sprendžia pats
Kai žmogus, kuris gyvena vienas, didina savo vieatvę kai kuriais asmeniniais pasirinkimais ir nepriima galimos pagalbos	Kai žmogus gyvena vienas, bet jaučiasi vienišas

Vieatvės situacijos ir jų įvertinimas vyresniame amžiuje (Gaižauskaitė, Vyšniauskienė, 2019).

Stipresnis vieatvės jausmas siejamas su padidėjusiu *drovumu, nerimu, pykčiu, sumažėjusiu socialinių gebėjimų jausmu, mažesniu optimizmu, menkesne socialine parama*, todėl jis primena sindromą, kuris taip pat apima sampratą ir lūkesčius, sustiprinančius vieatvės (Cacioppo, Hawkey et al., 2006). Be to, vieatvei būdingas didesnis neigiamas poveikis ir dažnesnės neigiamos prigimties sąveikos, todėl individai ne tik *neigiamai bendrauja* tiesiogiai su kitais, bet ir perima tai iš kitų bei perduoda kitiems (Cacioppo, Fowler, Chistakis, 2009). Vienišiemis žmonėms būdinga *žemesnė savigarba* (Peplau, Miceli, & Morasch, 1982), jie linkę save ir kitus matyti neigiamai, dažniau nei nevieniši žmonės tikisi, kad bus kitų nepriimti (Jones, 1982). Dar daugiau, psichologiniai tyrimai parodė, jog vieniši žmonės yra dažniau siejami su kitais vienišais žmonėmis, bet jie tarp vienišų žmonių yra vienišų individų, jų vieatvė galiausiai išauga (Cacioppo, Fowler, Christakis, 2009). Anot tyrėjų, vieatvė, yra *fizinio skausmo* socialinis papildymas, o esant fiziniam skausmui, socialinis skausmas yra funkcinis, nes jis motyvuoja individus jį sumažinti ir ieškoti bendravimo, kad jaustumėsi saugus bei patenkintas gyvenimu (Masi et al., 2011). Vis dėlto, bandant išsivaduoti iš vieatvės – kuri yra komplikauta ir kurios nepakanka, kad vienoje erdvėje esantys žmonės pradėtų bendrauti – draugystės gali tapti nepasiekiamos, nes vienišų žmonių mintys ir elgesys lemia, kad šie žmonės tampa mažiau patrauklūs vienas kitam kaip bendravimo partneriai (Jerrome, 1983; Stevens, 2001).

LENKIJA

Vyresnio amžiaus žmonių atveju, jų vienišumą / vieatvę neretai lemia nykstantis kelių kartų šeimos modelis, nes anksčiau vyresnio amžiaus žmonės turėdavo savo vietą ir pelnytą pagarbą (Gajda, 1997). Taip pat svarbu lytis, išsilavinimo lygis ir gerovės lygis. Kubicki ir Olcoń-Kubicka (2010) atlikti tyrimai parodė, jog tokiems asmenims kyla reikšmingai didesnė rizika patirti vieatvę: moterys, turinčios pradinį ar žemesnį išsilavinimą, pensininkai, kaimo gyventojai ir rytinio Lenkijos regiono gyventojai, nepasiturintys žmonės ir žmonės, kurie gyvena vieni. Kita vertus, vieatvę rečiau jaučia tokie asmenys: vyrai, žmonės, turintys profesinį ar aukštesnį išsilavinimą, profesiskai aktyvūs žmonės, daugiau nei 500 tūkst. gyventojų turinčiuose miestuose gyvenantys žmonės, ne vieni gyvenantys

žmonės. Profesionalūs vyresnio amžiaus žmonių slaugytojai jų vieatvę apibūdino labiau kaip visuomenės pažeminimą, kurį patiria tokie žmonės, nes tai „pasmerkia juos depresiškai egzistencijai [...], būtų geriau, jei jų nebūtų, jie turi būti nematomi, jie yra našta, jų nereikia matyti“. Vyresnio amžiaus žmonių vieatvė suvokiama taip pat kaip ir jaunų žmonių vieatvė: „jie nustumiami į paribius, visuomenei jų nereikia, rami vieta, anūkų priežiūra, čia jiems ir vieta“ (Kubicki, Olcoń-Kubicka, 2010, p. 135).

Vyresnio amžiaus žmonės vieatvę patiria:

- šeimoje;
- sveikatos priežiūros sistemoje;
- kultūros institucijose (nepritaikoma prie vyresnio amžiaus žmonių poreikių);
- visuomenėje – senėjimas.

Vieatvės priežastys:

Išorinės: su civilizacija susijusios priežastys ir technologijų plėtra turi didžiausią poveikio apimtį. Pernelyg intensyvios urbanizacijos ir industrializacijos poveikis, skatinami kultūros ir gyvenimo būdo modeliai, vartotojiškumas, orientavimasis į sėkmę, konkurencija, racionalus mokslo pobūdis, religijos marginalizacija žmogaus gyvenime, kai kurie su amžiumi susiję gyvenimo stereotipai, ypač neigiamas gyvenimo vyresniame amžiuje modelis, pasitraukimas iš aktyvaus gyvenimo.

Naujai postmodernistinei kryptiai atvira pliuralistinė visuomenė davė pradžią daugeliui sudėtingų situacijų, dėl kurių didėja žmonių vieatvė. Tuo pat metu šios visuomenės nesiėmė veiksmų, kad šviestų žmones apie tai, kaip sumažinti vieatvės poveikį.

Išorinės: su aplinka susijusios priežastys – susitelkimas į artimiausią žmogų supančią aplinką. Todėl čia svarbiausi santykiai šeimoje, pradedant nuo pirmųjų gyvenimo akimirų, ypač kalbant apie motinos naudojamą būdą, kuris turėtų patenkinti vaiko saugumo ir meilės poreikį. Taip pat svarbus bendravimas su kitais šeimos nariais, įskaitant senelius ir brolius / seseris, vėliau su sutuoktiniu (-e) ar kitais žmonėmis ne šeimos kontekste – draugysčių ir pažinčių puoselėjimas, bendravimas bendraamžių grupėse, mokykloje, darbo vietoje, kaimynystėje. Vieatvė pasireiškia tada, kai toks bendravimas yra be emocijų ar bendruomenės ryšių.

Ontologinė priežastis. Žmonės iš prigimties yra „sugedę“, draskomi, kupini sąmoningų dichotomijų ir egzistencinių paradoksų. Nepatenkinti dėl nepasiektų svajonių, netobuli atlikdami veiksmus, paslaptingi, nenusipėjami ir tokie, kurių neįmanoma užprogramuoti. Kupini vidinių dichotomijų.

Žmonės savo esme yra pasmerkti vieatvei, tai nekintama jų žmogiškos egzistencijos dalis. Tai taip žmogiška, taip stipriai siejama su mumis, kaip meilės siekis ar laisvės poreikis. Todėl atrodo, jog vieatvės negalima atskirti nuo žmogaus lemties ir likimo, vis dėlto neigiamą vieatvę galima įveikti ir į paviršių iškelti teigiamą vieatvės pusę. Patiriama vieatvė gali būti kaip kryptis, lemianti žmogaus augimą. (E. Dubas, 2000, p. 117–118)

Vieništumo ir vieatvės situacijos

Vieništumas / vieatvė...

- santuokoje;

- šeimoje;
 - darbo aplinkoje;
 - vaikų priežiūros institucijose;
 - slaugos namuose;
 - socialinėse situacijose;
 - gyvenamojoje vietoje;
 - minioje;
 - benamių;
 - naujose vietose;
 - emigrantų ir pabėgėlių;
 - esamoje kultūroje ir civilizacijoje;
 - istorinių laikų akivaizdoje;
 - oficialių doktrinų ir ideologijų akivaizdoje;
 - gamtos akivaizdoje;
 - stichinių nelaimių akivaizdoje;
 - savo paties biografijos akivaizdoje;
 - apsisprendimų akivaizdoje;
 - egzistencinė;
 - Dievo akivaizdoje;
 - mirties akivaizdoje;
 - artimųjų mirties akivaizdoje;
 - sudėtingose situacijose;
 - globalinių pokyčių akivaizdoje;
 - sėkmės akivaizdoje;
 - kūrėjų;
 - individualistų;
 - „kitų“;
 - nusikaltėlių;
 - tremtinių;
 - žmonių, kurie gyvena vieni;
 - būnant tam tikros lyties;
 - bendravimo su savimi;
 - savižudžio;
 - vaiko;
 - jaunuolio;
 - suaugusiojo;
 - vyresnio amžiaus žmogaus.
- (E. Dubas, 2000, p. 118–123)

1.1.5 Būdai, kuriais patiriamas vienišumas / vieatvė

ŠVEDIJA

Pažeidžiamų vyresnio amžiaus (65 m. ir vyresnių) žmonių patiriama vieatvė buvo aiškinama kaip gyvenimas skubančiame pasaulyje, bet atskirai nuo jo dėl vyresnio amžiaus žmogaus socialinės

aplinkos ir neturėjimo galimybės atgauti tai, kas prarasta. Ji buvo patiriama kaip beviltiškumas, liūdesys, tuštuma ir nerimas, buvimas nematomu kitiems ir įkvėpimo stoka (Taube 2015). Patiriamą vienvė vyresnio amžiaus (85 m. ir vyresni) žmonės apibūdino kaip apleistumo ir gyvenimo daug ką praradus jausmą (Graneheim & Lundman, 2010)

Pažeidžiamų vyresnio amžiaus (75 m. ir vyresni) žmonių egzistencinė vienvė gali būti suvokiama kaip jausmas, jog esi įstrigęs silpname ir menkstančiame kūne. Kai esi priklausomas nuo kitų žmonių apribojimų, mažėja tavo gebėjimas išsaugoti autonomiją ir kontroliuoti savo gyvenimą, auga beviltiškumo ir pažeidžiamumo jausmas. Gausėjantys praradimai kelia baimę, kad tapsi visiškai priklausomas nuo kitų, taigi supranti, kad mirtis yra neišvengiama ir galėtų tapti išeitis. Kai neįmanoma nuveikti reikšmingų dalykų, kai gailimasi dėl praeities sprendimų, apima egzistencinė vienvė. Dar daugiau, egzistencinės vienvės patirtis susijusi su patirtimi, kai patiriamas kitų abejingumas, nes tai lemia jausmą, kad esi niekam tikęs, apleistumo jausmą ir jausmą, kad esi objektas. Be to, egzistencinė vienvė kyla tokiose situacijose, kai esi vienas ir negali su kuo nors užsiimti bendra veikla ir pasidalyti mintimis, fizinio artimumo stoka ar jos jausmas, o tai sukelia liūdesį, sielvartą, tuštumos ir apleistumo jausmą. Dar daugiau, egzistencinė vienvė yra susijusi su jausmu, kad nematai tikslo ir prasmės, o tai buvo apibūdinta kaip egzistencija vakuume, kurią lėmė jausmas, jog esi pasimetęs, esi laukiamajame ir lauki mirties (Sjöberg, Beck et al., 2018). Dar daugiau, Österlind, Ternstedt et al. (2017) ištyrė, kaip slaugos namuose gyvenantys vyresnio amžiaus žmonės patiria gyvenimą, kai artėja mirtis. Ši patirtis buvo aiškina kaip vienišumo jausmas nežinomoje vietoje, kuris papildė egzistencinės vienvės jausmą. Vyresnio amžiaus žmonės teigė turintys mažai galimybių aptarti savo mintis apie gyvenimą ir mirtį.

LIETUVA

Bet kuris žmogus gali jausti vienvę skirtingais gyvenimo laikotarpiais, bet kai kuriems žmonėms gresia didesnė rizika. Būdami vyresnio amžiaus žmonės dažniau patiria socialinę izoliaciją ir vienvę kaip pasekmę to, kad jie gyvena vieni, nėra artimų šeimos ryšių, sumažėję ryšiai su jų kilmės kultūra ar negalėjimas (neretai nesant transporto) aktyviai dalyvauti vietinėje bendruomenėje.

LENKIJA

Vienybės jausmas kyla, pavyzdžiui, dėl tokių veiksnių:

1. Pirmasis iš elementų yra būdas, kaip vyresnį amžių vertina visuomenė, jo socialinė samprata – stereotipai – vyresnio amžiaus siejimas su silpnumu ir negalia lemia tai, kad vyresnio amžiaus žmonės jau nuo pat pradžių yra atmetami kaip potencialūs bendradarbiavimo ar veiklos partneriai arba kandidatai.
2. Vyresnio amžiaus žmonės dėl didėjančios negalios patys susilaiko nuo aktyvaus gyvenimo ar dalyvavimo socialinėse sąveikose, todėl didėja jų izoliacijos ir vienvės jausmas.
3. Uždarose dienos priežiūros institucijose apgyvendinti vyresnio amžiaus žmonės pasijunta atmeti ir marginalizuojami (Gutka, 2013).
4. Remiantis dalykine literatūra, patiriama būseną priklauso nuo kultūrinių ir demografinių veiksnių (Szukalski, 2003).
5. Turima šeima neapsaugo žmonių nuo vienvės jausmo, nors tai tikrai gali būti naudingas veiksnys, užkertantis kelią vienvėi (Janiszewska, Barańska, 2013).

6. Pagrindinės vienatvės priežastys – socialinė izoliacija ir sutrikdyti tarpusavio santykiai (Olearczyk, 2007).

7. Kiti veiksniai yra šie: kultūrinė vienatvė, vienišiaus gyvenimo būdas, artimųjų praradimas, mirties neišvengiamumo suvokimas (Rembowski, 1992). Dažniausios vyresnio amžiaus žmonių vienatvės priežastys: kūno funkcijų suprastėjimas ir psichinės bei fizinės ligos, taip pat mirties neišvengiamumo suvokimas (Dąbrowska, 1992).

8. Kitas šiuo metu svarbus veiksnys, susijęs su plėtra ir progresu, yra socialinės atskirties reiškinys ir stereotipai, susiję su vyresnio amžiaus žmonių ir neįgaliųjų atskirtimi, nes tokie žmonės laikomi nenaudingais, todėl jie marginalizuojami profesiniame ir socialiniame kontekste (Dąbrowska, 1992).

1.1.6 Būdai įveikti vienišumą / vienatvę

ITALIJA

Italijos psichogeriatrų asociacija per pastaruosius kelerius metus ėmėsi skirtingų veiksmų, siekdama įveikti vienatvę. Pirmia, ji kartu su kitomis nacionalinėmis mokslo institucijomis ir bendradarbiaudama su Tarptautine psichogeriatrų asociacija pradėjo kampaniją, kurios tikslas yra paskatinti individų ir bendruomenių susidomėjimą galimybe apsispręsti ir imtis veiksmų, kurie mažina vyresnio amžiaus žmonių vienatvės riziką. Antra, atkreipti dėmesį į vienatvės riziką vyresniame amžiuje, kartu taikant tinkamus vyresnio amžiaus žmonių mokymus, kad tokie žmonės išmokytų išreikšti savo poreikius bei ieškotų pagalbos; tai gali būti svarbi mokymo priemonė. Tai reiškia, kad ypač daug dėmesio skiriama „vienatvei apgyvendinus“ (angl. *inhabited loneliness*), vyresnio amžiaus žmonių vienatvei juos hospitalizavus ir slaugytojo bei vyresnio amžiaus žmogaus dvijulės vienatvei. Trečia, skatinama sukurti tinklą, kuris papildytų vyresnio amžiaus žmonių ir jų šeimų gyvenimą, tinklą, kurio pirminis tikslas yra palengvinti vienatvę, teikti adekvačius atsakymus į pažeidžiamų situacijų praktinius ir psichologinius poreikius (De Leo, D. & Trabucchi, M., 2018).

ŠVEDIJA

Pusiau eksperimentiniame tyrime grupinė diskusija su struktūruotu prisiminimu ir nuo problemų priklausančiu metodu buvo teigiamai įvertinta kaip veiksmas, kuriuo siekiama užkirsti kelią vyresnio amžiaus (55–80 m.) žmonių depresijos simptomams. Vyresnio amžiaus žmonės tokius veiksmus patyrė kaip pagalbą keliant pasitikėjimą savimi ir socialinės aplinkos pagerinimą. Dar daugiau, rezultatas parodė, jog sumažėjo savarankiškai praneštų depresijos simptomų, pagerėjo savarankiškas sveikatos vertinimas ir padidėjo autonomijos jausmas (Djukanovic, Carlsson et al., 2016). Be to, buvo nustatyta, jog vyresnių žmonių susitikimo vietos turėjo teigiamą poveikį geresniam savarankiškam psichinės sveikatos vertinimui ir socialiniams kontaktams. Per pokalbius tiek vyrai, tiek moterys teigė, kad tai buvo būdas nutraukti socialinę izoliaciją (Lindahl, 2016). Dar daugiau, pažeidžiamų vyresnio amžiaus (75 m. ir vyresnių) žmonių egzistencinė vienatvė buvo apibūdinta kaip lengvesnė, kai tai pripažino kiti, pavyzdžiui, kai tuo ėmė labai rūpintis kiti, kai atsirado intymumas, kai vyko prasmingi minčių ir jausmų mainai. Be to, vyresnio amžiaus žmonės galėjo jausti lengvesnę egzistencinę vienatvę būdami vieni: pritaikant ir priimant situaciją, prisimenant nugyventą gyvenimą, palaikant ryšį su dvasiniu lygmeniu ir naudojantis galimybe atsitraukti bei prasiblaškyti (Sjöberg, Edberg et al., 2019). Prasmingi pokalbiai su vyresnio amžiaus žmonėmis neabejotinai yra geriausias būdas įveikti vienatvę tiems žmonėms, kurie ori apie ją kalbėti. Pažeidžiami vyresnio amžiaus žmonės, kurie yra arti mirties, neretai nori pasikalbėti apie egzistencinius klausimus, t. y. gyvenimą ir mirtį (Sjöberg,

Beck et al. 2018, Österlind, Ternestedt et al., 2017). Žinoma, norint įveikti emocinę ir egzistencinę vieatvę svarbu tai, ar tokius veiksmus vyresnio amžiaus žmogus laiko prasmingais, palengvinančiais vieatvės patirtį.

LIETUVA

Svarbu ištirti socialinio įsitraukimo ir vieatvės kontinuumą, nes žmonės, kurie jaučiasi vieniši, šį faktą gali priimti skirtingai. Jie gali užimti iniciatyvią arba susitaikymo padėtį, kuri priklauso nuo to, ar jie vertina savo išteklius bei gebėjimus palaikyti ar atnaujinti ryšius. Čia yra daug veiksnių, įskaitant ir (ne)pasitikėjimą kitais, atsidavimą amžinosioms pažiūroms ar jų ignoravimą, savo socialinių įgūdžių vertinimą ir turimos sveikatos vertinimą kaip pakankamos ar nepakankamos ir pan. Mokslinėje literatūroje gausu mokslinių tyrimų, patvirtinančių vieatvės ir individo gyvenimo kokybės bei kiekybės ryšį.

Remiantis analize, pagrįsta originalaus reprezentacinio sociologinio tyrimo 60LGA ir vyresnio amžiaus Lietuvos žmonių, kurie gyvena vieni, originalaus kokybinio tyrimo (Gaižauskaitė, Vyšniauskienė, 2019) duomenimis, yra daug socialinės įtraukties kanalų – mokymas ir mokymasis, dalyvavimas įvairioje kūrybinėje ir fizinėje veikloje, taip pat savanoriavimas – kurie sukuria potencialą kurti ir puoselėti prasmingus socialinius ryšius antrojoje gyvenimo dalyje; bet šie kanalai Lietuvoje lieka neatrasti ir nenaudojami. Tyrimas parodė, kad kai kuriems vyresnio amžiaus Lietuvos žmonėms, kurie gyvena vieni, socialinės izoliacijos požymiai pasireiškė dažniau nei tiems, kurie gyvena su kuo nors, nes vieni gyvenantys žmonės yra reikšmingai rečiau įtraukiami į socialinę veiklą, kuria dažnai užsiima vyresnio amžiaus žmonės.



2 pav. 60 m. ir vyresnių gyventojų praktikuojamos socialinės veiklos hierarchinis žemėlapis, Lietuva, 2018 m., vizualizacija (Gaižauskaitė, Vyšniauskienė, 2019).

Vyresnio amžiaus žmonių Lietuvoje socialinio dalyvavimo dažniausia forma – svečių priėmimas, svečiavimasis ir dalyvavimas religinėse paslaugose ar kituose religiniuose renginiuose tyrimas atskleidė, jog iš kitų socialinio dalyvavimo veiklų vyresnio amžiaus žmonių tarpusavio bendravimas giminaičių ar draugų rate – priimant svečius ir svečiuojantis – išsiskiria intensyvumu. Tokia veikla

užsiėmė didžioji dauguma (daugiau nei 90 proc.) vyresnio amžiaus žmonių. Labai mažai vyresnio amžiaus žmonių užsiėmė tokia socialine veikla kaip išėjimas iš namų pasimėgauti maistu. Socialiniai valgymo aspektai pripažįstami kaip labai svarbūs, nes socialinis valgymas – valgymas su kitais namuose ar maitinimo įstaigoje – gali sustiprinti žmonių santykius, jų emocinį artimumą, gali padėti atsipalaiduoti, sumažinti polinkį depresijai, pagerinti mitybos kokybę ir pailginti gyvenimą (Kimura et al., 2012).

Panaši veikla, susijusi su emociniu darbu, yra dalyvavimas viešuose kultūriniuose renginiuose: ėjimas į kino teatrą, teatrą, parodas, muziejus ir pan. Net kai žmonės dalyvauja kultūriniame renginyje be pažįstamo žmogaus ar kaimyno draugijos, jie gauna galimybę pajusti nuotaiką, atmosferą, kitų žmonių siunčiamą žinutę, gali spontaniškai įsitraukti į renginio, meno kūrinio ir pan. Įspūdžius, juos aptarti, įvertinti, išreikšti savo nuomonę ir pasiklausti kitų. Todėl galima konstatuoti, kad abiem atvejais tokia veikla gali būti naudinga, siekiant puoselėti ir kurti esamus socialinius santykius (kai lankomasi pas ką nors) ar kurti naujus santykius (tiek dalyvaujant renginyje vienam, tiek su kuo nors). Mokslininkai nustatė lankymosi kultūriniuose renginiuose teigiamą poveikį gyvenimo trukmei (Bygren et al., 1996). Mokslininkai (Greaves and Farbus, 2006) nustatė, jog individualiai pritaikytų socialinių kūrybinių veiklų siūlymas socialiai izoliuotiems žmonėms sukelia jų fizinės ir psichinės sveikatos teigiamus pokyčius, sustiprina grupės tapatybę ir savigarbą.

Yra daug būdų įveikti vienatvę, įskaitant nieko neveikimą, televizoriaus žiūrėjimą, radijo laidų klausymą, knygų skaitymą, pokalbius telefonu su draugais ir giminaičiais, susitikimus su kaimynais, vaikščiojimą, išėjimą į miestą ar iki artimiausios parduotuvės, buvimą apsuptam žmonių ir pan. Vis dėlto, dažniausiai taikomos individualios strategijos – vienatvę jaučiantys žmonės būna vieni. Net jie jiems reikia nedidelio padrąsinimo išeiti iš namų, pabūti mieste, pabūti su kitais žmonėmis, ne visada įmanoma rasti kompanioną savo socialiniame tinkle. Taigi tokie žmonės iš namų išeina vieni. Įdomu tai, kad bendravimas su vaikais ar anūkais nėra minimas kaip strategija vienatvei įveikti. Kai vyresnio amžiaus žmonės jaučiasi vieniši, jie ieško bendravimo su kitais savo kartos atstovais. Tai rodo, kad ne visi turimo socialinio tinklo nariai gali patenkinti bendravimo poreikį.

Ypač reikia, kad didžiausias socialinės politikos dėmesys būtų skiriamas vyresnio amžiaus žmonių emocinei ir socialinei vienatvei. Veiksmai, kuriais siekiama sušvelninti emocinę vienatvę, būtini būtent tiems, kurie patiria sielvartą. Šiame kontekste veiksmingos priemonės yra tos, kurias taikant teikiama ir profesionali psichologinė pagalba. Tuo tarpu siekiant mažinti socialinę vienatvę ir izoliaciją reikia imtis priemonių, kurios skatina dalyvavimą prasmingoje veikloje, progas susipažinti su bendraamžiais ar kitų amžiaus grupių atstovais.

F. Nietzsche manė, kad geriausia reakcija į mirtingumą ir egzistencinę vienatvę yra juokas. Juokas lemia teigiamą gyvenimą, nes gali nuraminti ir susieti. Vis dėlto trumpas juokas padidina sąmoningumą, tad žmogus trumpam pamiršta baimės jausmą.

LENKIJA

Yra daug būdų, kaip vyresnio amžiaus žmonės įveikia vienatvę, įskaitant ir šiuos:

- sąmoningai valdo asmeninį tobulėjimą;

- dirbo ties nepageidaujamosiomis reakcijomis sudėtingose situacijose, keitė neigiamą elgesį konstruktyviu;
- terapija;
- naudojo atsipalaidavimo technikas;
- pasinėrė į veiklą, neretai hiperaktyviai;
- neigimas.

Verta paminėti, kad šiuos metodus vyresnio amžiaus žmonės įgyvendina individualiai ir (arba) grupėse.

1.1.7 Vieništumo / vienatvės prevencijos būdai

LIETUVA

Kad žmogus nesijaustų vienišas, į vienatvę reikėtų atkreipti dėmesį dar jauname amžiuje, o tai yra vienas iš sveikatos priežiūros rūpesčių. Vyresnio amžiaus žmonės turi prasmingų draugysčių už šeimos ribų (Wenger, Richard, Shahtahmasebi et al., 1995).

Vakarų šalyse vienos iš populiariausių veiksmų, siekiant sumažinti vienatvę, yra šios keturios strategijos: (a) *socialinių įgūdžių ugdymas*; (b) *socialinės paramos stiprinimas*; (c) *socialinės sąveikos galimybių didinimas*; (d) *netinkamos socialinės sampratos koregavimas*. Socialinės paramos stiprinimas ir galimybių kūrimas daugiau sutelktas į siekį sumažinti socialinę izoliaciją, o norint įveikti vienatvę reikia socialinių įgūdžių ir pakoreguotos socialinės sampratos; tai veiksmingiausia įtraukiant ir psichologinę paramą, pavyzdžiui, pažintinę elgesio terapiją (Masi, Chen, Hawkey, Cacioppo, 2011).

Santykiai su vaikais, neretai artimiausi ir intensyviausiai puoselėjami, savo prigimtimi yra instrumentiniai, patenkinantys vyresnio amžiaus žmonių saugumo poreikį – būtent vaikai yra tie žmonės, kurie padeda, kai vyresnio amžiaus žmonėms reikia. Kontaktai su vaikais labai svarbūs socialinės vienatvės kontekste, nes tai svarbiausias būdas stiprinti vyresnio amžiaus žmonių socialinę integraciją (Buber and Engelhardt, 2008; de Jong Gierveld, Tilburg, 2010). Vis dėlto, emociniai ryšiai, jei jais mėgaujasi, patenkina tik dalį emocinio bendravimo poreikių ir nepakeičia arba nebepakeičia bendravimo su partneriu ar bendraamžiais.

Slaugomi vyresnio amžiaus žmonės gali jaustis vieniši, jei nepakanka kontaktų – jų negali aplankyti šeimos. Tiesioginis bendravimas per vaizdo skambučius gali padėti sumažinti vienatvę (Zamir, Hennessy, and Jones, 2018).

LENKIJA

Vienišumo / vienvietės prevencijos būdai

Individuali veikla:

- susitikimai;
- skaitymas;
- televizija, vaizdo įrašai;
- internetas;
- mąstymas;
- malda;
- lankymasis religinėse institucijose;
- pasivaikščiojimas;
- šuns vedžiojimas;
- medžioklė;
- pokalbiai;
- apkalbos;
- patarinėjimas;
- kasdienė veikla;
- profesionalus darbas;
- miegas;
- verkimas;
- hobiai;
- lankymasis pas kitus;
- muzikos klausymas;
- rankdarbiai;
- kepimas;
- priklausomybės: alkoholis;
- priklausomybės: cigaretės;
- prisiminimai;
- svajojimas;
- sodininkystė;
- savarankiškas mokymasis;

- izoliacija;
- radijo klausymas;
- minčių atmetimas;
- persivalgymas / besaikis valgymas;
- bendravimas su vaikais;
- bendravimas su kitais šeimos nariais;
- pagalba kitiems;
- kultūros institucijos;
- savitarnos paslaugos;
- nieko neveikimas;
- susirašymas el. paštu / susiskambinimas telefonu;
- domėjimasis pasauliu / šalimi;
- apsipirkinėjimas;
- rūpinimasis savo sveikata;
- dalyvavimas senjorų klubuose;
- naujas pirkinys;
- fizinė veikla;
- sporto ir laisvalaikio renginiai;
- kalbų kursai;
- susitelkimas į savo vidų;
- pokalbiai su kitais;
- fizinis artumas;
- individuali kūrybinė veikla;
- raminantis vienišumas;
- sutelkimas į šeimos gyvenimą;
- pokyliai / pobūviai, šokiai, vakarėliai;
- prislėgta nuotaika;
- ekskursijos.

1.1.8 Vienišumo / vienvietės tyrinėjimo būdai

ITALIJA

Siekdami iširti vienvietę, mokslininkai panaudojo pokalbius, standartizuotas skales ir klausimynus.

Italijoje atliktame tyrime (Cavallero et. al, 2006) buvo naudojamos dvi skirtingos priemonės, siekiant iširti vyresnio amžiaus žmonių vienvietės sampratą ir požiūrį į ją: skalė, kuria buvo vertinama vienvietės samprata, socialinio bendravimo dažnis ir kokybė (peržiūrėta JAV Kalifornijos universiteto Vienišumo skalė, angl. *Revised University of California Loneliness Scale*), ir klausimynas (dar tvirtinamas), kuriuo analizuojamas vyresnio amžiaus žmonių požiūris į vienvietės jausmą.

JAV Kalifornijos universiteto Los Andžele (UCLA) Vienišumo skalės 9 versija yra 4 taškų skalė (nuo „niekada“ iki „dažnai“), kurią sudaro 20 teiginių, pavyzdžiui: „Yra man artimų žmonių“, „Jaučiuosi

sutariantis su mane supančiais žmonėmis“, „Nebesijaučiu niekam artimas“, „Jaučiuosi atstumtas“, „Jaučiuosi izoliuotas nuo kitų“.

Klausimynas pagrįstas 6 taškų Likert skale (nuo „visiškai nesutinku“ iki „visiškai sutinku“), jį sudaro 40 teiginių, kuriais tiriamas požiūris į vienatvės priežastis (pvz., „Kai vienatvė nėra asmeninis pasirinkimas, ji kyla dėl nesaugumo jausmo, turint omenyje savo gebėjimus“, „Kai vienatvė nėra asmeninis pasirinkimas, ji kyla dėl baimės būti nesuprastam“), pasekmes (pvz., „Tie, kurie jaučiasi persekiojami, gali kentėti nuo vienatvės“, „Vienatvė gali kilti dėl sveikatos problemų“) ir gebėjimo būti vienam vyresniame amžiuje (pvz., „Laikas, kai esi vienas, vyresnio amžiaus žmonėms skatina kūrybingumą“, „Gebėjimas būti vienam vyresnio amžiaus žmonėms yra galimybė“).

Kitame tyrime (Gava et al., 2014), kuriame buvo tyrinėjama vienatvės samprata, autoriai naudojo adaptuotą Emocinio ir socialinio vienišumo skalę (angl. *Emotional and Social Loneliness Scale, ESLS*). Ją sudaro 6 teiginiai ir ji pagrįsta 5 taškų Likert skale (nuo „visiškai teisinga“ iki „visiškai klaidinga“). Ši priemonė pateikia bendrą įvertinimą ir du tarpinius įvertinimus – socialinio vienišumo rodiklį bei emocinio vienišumo rodiklį.

RUMUNIJA

1. Straipsnyje „**Socialinis vyresnio amžiaus žmonių atstovavimas, bandomasis tyrimas**“ (angl. *Social representations of the elderly – an exploratory study*) psichologai Ion Dafinoiu ir Irina Crumpei siekė išsiaiškinti socialinį vyresnio amžiaus žmonių atstovavimą Rumunijoje, taikydami indukcinį metodą ir naudodami dviprasmišką scenarijų bei asociatyvaus žemėlapiu užduotį. Imtį sudarė 76 dalyviai iš Rumunijos šiaurės rytinio regiono. Psichologai iškėlė hipotezę, jog aptikto atstovavimo pagrindinis turinys yra panašus į kituose tyrimuose anksčiau nustatytus rezultatus, t. y. kad vyresnis amžius paprastai siejamas su neigiamomis koncepcijomis: vienatve, pinigų kasdienėms trūkumu, baime, kad žmogus negaus reikiamo gydymo kilus sveikatos problemoms, laisvalaikio užsiėmimų stoka, papildomo, nekvalifikuoto darbo poreikiu, siekiant užsidirbti papildomų pajamų, nepasitikėjimas valdžios institucijomis, kurios turėtų padėti. Dar daugiau, buvo tikimasi, kad vyresnio amžiaus moterys bus laikomos pažeidžiamesnėmis ir kategorizuojamos negatyviau nei vyresnio amžiaus vyrai. Neigiamas požiūris į vyresnio amžiaus žmones yra susijęs su Rumunijos socialiniu ir ekonominiu kontekstu – į tai taip pat buvo atsižvelgta.

Tyrimo rezultatai parodė, kad sukurtos asociacijos išsiskyrė tarp fizinių ir psichologinių pokyčių. Su fiziniu silpnėjimu siejamos ligos ir beviltiškumas, o su psychosocialine samprata siejama išmintis, vienatvė ir anūkų turėjimas. Vyresnio amžiaus moterys laikomos pažeidžiamesnėmis, nes jos reikšmingai dažniau gali kentėti nuo vienatvės, pinigų stygiaus ar sveikatos problemų, palyginti su vyresnio amžiaus vyrais ar net suaugusiais vyrais ar moterimis.

2. K. Yang ir C. Victor straipsnyje „**Amžius ir vienatvė 25 Europos tautose**“ (angl. *Age and loneliness in 25 European nations*) nagrinėja amžiaus bei vienatvės ryšį ir pradeda nuo hipotezės, jog vienatvė buvo plačiai suvokiama kaip vyresnio amžiaus problema. Tyrime naudoti Europos socialiniai tyrimai, siekiant atlikti lyginamąjį socialinį tyrimą Europoje, įskaitant su vienatve susijusius teiginius.

Kalbant apie Rumunijos imtį, tyrimo rezultatai parodė, jog dažnos vienatvės dalis yra tokia: 11,5 proc., kai respondentų amžius yra <30 m., 10,7 proc., kai respondentų amžius yra 30–59 m., ir 18,8 proc., kai respondentų amžius yra 60+ m. (1 lentelė, p. 1376). Todėl amžiaus ir dažnos vienatvės ryšys parodė aiškų ir beveik linijinį modelį. Šis tyrimas atitinka ankstesnius, kuriuose teigiama, jog

šiaurės Europos šalių gyventojai nurodo žemesnį vienatvės lygį įvairiose amžiaus grupėse nei pietų Europos gyventojai.

ŠVEDIJA

Kai norima sužinoti, kiek vyresnio amžiaus žmonių patiria socialinę vienatvę, vyresnio amžiaus žmonių, kurie gyvena vieni, skaičių ar socialinių kontaktų, kuriuos turi vyresnio amžiaus žmonės, skaičių, šią informaciją galima rasti registre. Kad galėtume užfiksuoti vienatvės jausmą, net jei jo pastebėti neįmanoma, reikia paklausti vyresnio amžiaus žmogaus. Pavyzdžiui, galima vyresnio amžiaus žmonių paklausti, kaip dažnai jie patyrė vienatvę pastarąja savaitę, ir pateikti jiems konkrečių atsakymų skalę, t. y. 1 = beveik visą laiką, 2 = didžiąją laiko dalį, 3 = kai kada, 4 = beveik niekada. Tokius klausimus galima naudoti norint nustatyti, kiek vyresnio amžiaus žmonių jaučiasi vieniši, o kiek ne, ir kaip dažnai jie jaučiasi vieniši. Taip pat galima naudoti klausimynus su teiginiais apie skirtingus jausmus, susijusius su socialinės, emocinės ar egzistencinės vienatvės patirtimi. Tada galima nustatyti, kiek vyresnio amžiaus žmonių patiria skirtingų formų vienatvę.

Vis dėlto, norėdami suprasti, kaip vyresnio amžiaus žmonės patiria vienatvę, turime su jais pasikalbėti ir jų paklausti, kaip jie jaučiasi. Todėl turime atlikti vienatvę patiriančių žmonių apklausą. Galime naudoti individualias arba tikslinių grupių apklausas. Taip pat galima ištirti sveikatos priežiūros specialistų sampratą apie vyresnio amžiaus žmonių vienatvės patirtį ir kaip jie šią patirtį išgyvena. Svarbu suprasti sveikatos priežiūros specialistų patirtį ir kokio tipo paramos jiems gali reikėti, kad būtų patenkinti vienatvę patiriančių vyresnio amžiaus žmonių poreikiai.

Dažniausias klausimynas, sukurtas žmogaus subjektyviam vienatvės jausmui ir socialinės izoliacijos jausmui, yra UCLA skalė (Russell, Peplau et al., 1980). Akronimas reiškia JAV Kalifornijos universitetą Los Andžele, kur ji buvo sukurta. Be to, Egzistencinės vienatvės klausimynas (angl. *Existential Loneliness Questionnaire, ELQ*) yra klausimynas, sukurtas egzistencinei vienatvei išmatuoti (Mayers, Khoo et al., 2002). Šis klausimynas pagrįstas ir sukurtas 47 ŽIV užsikrėtusių moterų imtimi.

LIETUVA

Daugelio tyrimų rezultatai parodė, kad dažniausia strategija, prašant žmonių dalyvauti intervenciniuose tyrimuose, yra tiesioginio ryšio su visuomene metodai, įskaitant skelbimus žiniasklaidoje ir vietinėje spaudoje. Daugeliu atvejų nėra standartizuotų priemonių, siekiant apibrėžti vienatvę ar socialinę izoliaciją. Vis dėlto, žinomų agentūrų užsakytiems tyrimams buvo būdingi aukštesni tinkamumo ir įregistravimo rodikliai. Pirminės sveikatos priežiūros pavyzdžiai buvo panaudoti tik keliuose tyrimuose. Tyrimai, kuriuose buvo vien agentūrų užsakymai arba įvairių formų įregistravimas, parodė daugiau žadančius įregistravimo rodiklius nei tie, kuriuose buvo remiamasi tik tiesioginio ryšio su visuomene metodais (Ige, Gibbons, Bray and Gray, 2019).

Kiekybinis tyrimas, kuris, kaip pastebėjo Crotty (1998), atspindi objektyvizmą, suteikia naudingos informacijos apie vienatvės paplitimą tarp vyresnio amžiaus gyventojų ir intervencijų veiksmingumą. Norint papildyti šią svarbią informaciją, kokybinis tyrimas, pagrįstas konstruktyvizmu (Crotty, 1998), pabrėžia vertę, kurią vyresnio amžiaus žmonės suteikia bendruomenės dalyvavimui, suteikia įžvalgų apie kliūtis, kurios lemia įtaką žmonių dalyvavimo mastui (Papageorgiou et al., 2016). Integravus kiekybinį ir kokybinį požiūrį į tyrimo modelį, galima paskatinti tyrimo rezultatų sinergiją, nes tokie rezultatai viršija tuos rezultatus, kurie buvo gauti atlikus vieno metodo tyrimus (Nastasi, Hitchcock, & Brown, 2016). Dar daugiau, mišrių metodų požiūris gali padėti suderinti esamus „rezultatus“

skirtumus“ (Nastasi et al., 2016, p. 324). Pasirenkant tyrimo metodą būtina atsižvelgti į tai, kaip sudėtinga paskatinti vyresnio amžiaus žmones dalyvauti su sveikata susijusiuose tyrimuose (Diug & Lowthian, 2013); tai pabrėžia poreikį taikyti įvairias strategijas, norint pasiekti vyresnio amžiaus žmones, įskaitant ir tuos, kurie yra pažeidžiami (Piantadosi, Chapman, Naganathan, Hunter, & Cameron, 2015) (Dare, Wilkinson, Donova, and others, 2019).

Šiuo metu mokslinėje literatūroje galima rasti tik kelias daugiau mažiau patvirtintus vienatvės matavimo priemones: UCLA vienišumo skalę (Russel, Peplau & Cutrona, 1980) ir de Jong Gierveld pažengusią (11 laipsnių) bei trumpąją (6 laipsnių) vienišumo skales (de Jong Gierveld, Kamphuis, 1985; de Jong Gierveld, Tilburg, 2010). Dar viena mokslinėje literatūroje minima skalė yra socialinė ir emocinė suaugusiųjų vienatvė [Social and Emotional Loneliness Scale for Adults, Short Version - SELSA-S] (DiTommaso, Brannen, Best, 2004), turinti tris poskales: socialinę, šeimos ir romantinę. De Jong Gierveld (de Jong Gierveld, Tilburg, 2006) vienatvės skalėje šešiais klausimais matuojama vienatvė apskritai, socialinė ir emocinė vienatvė individualiai arba kiekvienas iš vienatvės teiginių šešių bruožų atskirai.

Klausymą galima papildyti Geriatrinės depresijos skale (angl. *Geriatric Depression Scale*) (sukūrė Brink and Yesavage 1982 m.) ir Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) sutrumpinta Gyvenimo kokybės klausimyno (angl. *Quality of Life Questionnaire*) versija (THE WHOQOL-Bref).

LENKIJA

Yra du būdai ištirti vienišumą / vienatvę Lenkijoje – kiekybinis ir kokybinis tyrimas. Abu naudojami vienišumo ir vienatvės studijose. Požiūris priklauso nuo iškeltos problemos ir tyrimo tikslo. Jei siekiama ištirti reiškinį, tuomet atliekamas kiekybinis tyrimas, ištiriant didelę žmonių grupę. Be kita ko, buvo naudojamas tyrimo tikslams sukurtas klausimynas, kurį sudarė dvi standartizuotos priemonės (De Jong Gierveld skalė, skirta vienišumui / vienatvei išmatuoti, ir WHOQOL-AGE) ir De Jong Gierveld bei Kamphuis skalė, skirta vienišumo / vienatvės jausmui išmatuoti (Lenkijos kontekstui adaptavo P. Grygiel). Taip pat yra kokybinių tyrimų, kuriuos atliko dideli viešosios nuomonės tyrimų centrai, ir gyvenimo kokybės tyrimai, pagrįsti standartizuotomis tyrimų priemonėmis (apklausomis, klausimynais), sukurti šiems poreikiams. Vietoj gerontologinių ir pedagoginių tyrimų, kuriuose tiriamas individualus žmogaus likimas vienišumo ir vienatvės situacijoje, naudojami kokybiniai tyrimai – biografinės apklausos ir pasakojamosios apklausos, taikant patentuotų tyrimų priemones. Lenkijoje nėra standartizuotų priemonių vienišumui ar vienatvei tirti. Jų tipas priklauso nuo tyrėjo.

Taip pat žr.:

1. Elzbieta Dubas, *Adult education in the situation of solitude and loneliness*, Łódź 2000
2. Grzegorz Józef Nowicki, Magdalena Młynarska, Barbara Ślusarska, Kinga Jabłuszewska, Agnieszka Bartoszek, Katarzyna Kocka, Sylwia Przybylska-Kuć, *Sense of loneliness as a factor determining the quality of life of people over 65 years of age*, *Medycyna Rodzinna* 3/2018

1.1.9 Vieniškumo / vienatvės reiškinių mastas ir turima statistika

ITALIJA

Italijoje 2018 m. tai, kad neturi jokio socialinių ryšių tinklo už šeimos ribų, nurodė 1 mln. 229 žmonės, vyresni nei 65 m. (9,1 proc. iš šio amžiaus grupės) (ISTAT, 2019). Vieniškų žmonių skaičius didėjant amžiui auga ir pasiekia maksimumą tarp žmonių, kurie yra vyresni nei 84 m. (18,2 proc. iš šio amžiaus grupės).

Didėjant amžiui žmonių, galinčių pasikliauti tik paramos tinklais (draugai, giminės, kaimynai), skaičius didėja: nuo 8,4 proc. 65–74 m. žmonių iki 12,9 proc. 75–84 m. žmonių, ir pasiekia 22,8 proc. vyresnių nei 84 m. žmonių, o žmonių, kuriems pavyksta išlaikyti artimą bendravimą su draugais, skaičius mažėja (nuo 34,3 proc. 55–64 m. žmonių iki 26,4 proc. vyresnių nei 64 m. žmonių). Žmonių, teigiančių, jog palaiko ryšius su draugais bei paramos tinklais ir dalyvauja asociacijų organizuojamoje veikloje, skaičius su amžiumi mažėja (nuo 14,1 proc. 55–64 m. žmonių iki 6,4 proc. vyresnių nei 64 m. žmonių). Ir atvirkščiai, atrodo, jog reguliarus dalyvavimas religinių organizacijų organizuojamoje veikloje su amžiumi didėja (nuo 10,9 proc. 55–64 m. žmonių iki 16 proc. vyresnių nei 64 m. žmonių) (ISTAT, 2019).

RUMUNIJA

Remiantis Nacionaliniu statistikos institutu, Rumunijos gyventojų skaičius siekė maždaug 19 530 000. Svarbiausia nustatyta problema yra gyventojų senėjimas. 2018 m., palyginti su ankstesniais metais, gyventojų senėjimo reiškinys sustiprėjo. Sumažėjo jaunų gyventojų skaičius ir padidėjo vyresnių 65 m. gyventojų skaičius. Bendrame gyventojų skaičiuje vyresnio amžiaus žmonių dalis per metus padidėjo nuo 17,8 proc. iki 18,2 proc., t. y. 54 000 gyventojų, o suaugusiųjų gyventojų skaičius sumažėjo 163 000 žmonių.

Vidutinis Rumunijos gyventojų amžius padidėjo 15 metų – nuo 37,8 m. iki 41,9 m. Be to, 2003–2018 m. laikotarpiu gyventojų senėjimo rodiklis stabiliai mažėjo nuo 80,2 iki 116,3. Senėjimo rodiklis nurodo vyresnių nei 65 m. gyventojų skaičių, tenkantį 100 jaunų gyventojų, jaunesnių nei 15 m.

Remiantis Nacionaliniu statistikos institutu, Rumunijos išlaikomo amžiaus (demografinio priklausomumo) tyrime pateiktas rodiklis, nurodantis išlaikomo amžiaus gyventojų (jaunesnių nei 15 m. ir vyresnių nei 65 m.) ir darbingo amžiaus gyventojų (15–64 m.) santykį. Rodiklis sumažėjo nuo 46,4 (2003 m.) iki 51,1 (2018 m.). 65 m. ir vyresnių gyventojų skaičius 350 tūkst. viršijo jaunesnių nei 14 m. gyventojų skaičių (3 614 tūkst. ir 3 264 tūkst. atitinkamai).

Demografiniame tyrime apie namų ūkio sudėtį visoje Europoje (Iacovou, M., Skew, A.J., 2011) buvo ištirta 5 dalis, susijusi su vyresnio amžiaus žmonėmis. Rumunijoje vyresnių nei 65 m. vyrų, gyvenančių su partnere, yra 72,4 proc., o vyresnio amžiaus vyrų, kurie gyvena be partnerės, yra 62,1 proc. Vyresnių nei 65 m. moterų, gyvenančių su partneriu, yra kur kas mažiau – 36,3 proc., o vyresnio amžiaus moterų, kurios gyvena be partnerio, yra 57,6 proc. Straipsnio autoriai pabrėžia, jog skirtumas atsiranda dėl ilgesnės moterų gyvenimo trukmės ir to, kad vyrai yra šiek tiek vyresni nei jų partnerės. Be to, autoriai pastebėjo labai didelį vyrų ir moterų gyvenimo trukmės skirtumą Rytų Europos šalyse.

Gerų žinių teikia gyvenimo trukmės evoliucija Rumunijoje – 2017 m. gyvenimo trukmė pailgėjo iki 75,7 m., t. y. 0,17 m. daugiau nei ankstesniais metais. Moterų gyvenimo trukmė už vyrų ilgesnė 6,95 m.

2015 m. Rumunijos fondo „Principesa Margareta“ užsakymu GFK tyrimų institutas atliko Vyresnio amžiaus Rumunijos gyventojų gyvenimo kokybės tyrimą. Tyrimu siekta nustatyti vyresnio amžiaus Rumunijos gyventojų padėtį iš šių perspektyvų: veikla ir susirūpinimą keliantys klausimai, informacijos gavimo įpročiai, vienatvės samprata, bendravimo įpročiai, kylančios problemos. Tyrime duomenims surinkti buvo naudojamos tiesioginės apklausos, naudojant planšetinius kompiuterius, o imtį sudarė 500 žmonių, vyresnių nei 65 m., iš visos šalies. Maksimali imties paklaida siekė +/- 4,32 proc.

Tyrimo rezultatai, susiję su vyresnio amžiaus žmonių jaučiamu vienatvės laipsniu, buvo tokie: 32 proc. respondentų (1 042 564 vyresnio amžiaus žmonių) buvo paveikti vienatvės, 17 proc. respondentų (549 716 vyresnio amžiaus žmonių) buvo mažiau paveikti vienatvės, 51 proc. respondentų (1 655 465 vyresnio amžiaus žmonių) buvo visai nepaveikti vienatvės.

Taigi pusė vyresnio amžiaus Rumunijos gyventojų skundėsi mažesne ar didesne vienatve. Mažiau nei trečdalis vyresnio amžiaus žmonių tikrai gyveno vieni (28 proc.), 72 proc. gyveno su kitu žmogumi. Pagrindinė vienatvės priežastis buvo našlystė. Gyvenantieji urbanizuotose vietovėse reikšmingai dažniau skundėsi vienatve nei kaimo gyventojai. Moterys reikšmingai dažniau skundėsi vienatve nei vyrai. Vienatvės lygis didėjant amžiui kyla.

Tyrimas taip pat pabrėžė, jog vienatvė visų pirmiausia buvo siejama su artimųjų trūkumu (48 proc. respondentų), gyvenimu vienam (46 proc.) ir pašnekovo trūkumu (35 proc.), taip pat su faktu, jog nebebuvo palaikomas bendravimas su draugais ir kolegomis (20 proc.), šeimos problemos ir naujausios informacijos neturėjimas. Kai kurie respondentai teigė, kad vieniši dažniausiai jaučiasi vakarais (40 proc.), kiti teigė taip besijaučiantys visą dieną (38 proc.) (GFK, 2015).

ŠVEDIJA

Skirtingi tyrimai nurodo skirtingą vienatvės paplitimą tarp vyresnio amžiaus žmonių Švedijoje. Nacionaliniame reprezentatyviajame gyvenimo sąlygų tyrime, kurio imtis buvo 823 respondentai, kurių vidutinis amžius tyrimo pradžioje buvo 62,2 m., o tyrimo pabaigoje – 82,4 m., 12,8 proc. respondentų teigė, kad tyrimo pabaigoje juos kankino vienatvės jausmas. Tyrimas atskleidė glaudų ryšį tarp šeiminių padėties tyrimo pabaigoje ir vienatvės. Dar daugiau, tyrimo pradžioje, bet ne tyrimo pabaigoje, socialiai aktyvūs respondentai dažniau teigė jaučiantys vienatvę nei kiti (Dahlberg, Andersson et al., 2018). Vis dėlto, Švedijos nacionalinis tyrimas parodė, jog 52 proc. imties (n=828) vieniši jautėsi kartais arba dažnai (vidutinis amžius – 84 m.) (Taube, 2015). Specializuotame atrankiniame tyrime 60 proc. respondentų teigė mažiausiai kartais patyrę vienatvę per ankstesnius metus. Atliekant tyrimą buvo apklausti vyresni nei 65 m. žmonės, kurių vidutinis amžius buvo 81,5 m. (n=153) (Taube, Kristensson et al., 2015). Kitame specializuotame atrankiniame tyrime, kuriame buvo apklausti vyresni nei 65 m. žmonės (n= 653), 27,5 proc. Teigė jaučiantys vienatvę (Djukanovic, Sorjonen et al., 2015). Apibendrinant, buvo nustatytas 12,8 proc. vienatvės paplitimas tarp vyresnio amžiaus žmonių – vienatve skundėsi 60 proc. respondentų. Skirtumai tikriausiai priklauso nuo vyresnio amžiaus žmonėms pateiktų klausimų ir tyrimų imties.

Dar vienas tyrimas, kuriame taip pat buvo apklausti vyresni nei 65 m. žmonės (Sundström, Fransson et al., 2009), atskleidė vienvietės paplitimą tarp vyresni nei 50 m. žmonių, o tai dažniau pasitaiko Viduržemio regiono šalyse, bet ne Šiaurės Europoje. 3 proc. respondentų iš Švedijos (n=949) teigė, kad jie jautėsi vieniši beveik visą laiką, 4 proc. – didžiąją dalį laiko, 23 proc. – kartais, o 70 proc. beveik niekada nesijautė vieniši. Šiuo tyrimu nustatytas 30 proc. vienvietės paplitimas. Tyrimo autoriai taip pat nustatė, kad įsitikinimas, jog esi prastos sveikatos, buvo siejamas su didesniu vienvietės paplitimu visose šalyse, išskyrus Švediją. Vis dėlto, kitaip nei m. žmonės dažniau jautė vienvietę nei 65–70 m. žmonių kontrolinė grupė. Gyvenimas su partneriu buvo siejamas su mažesniu vienvietės paplitimu, palyginti su gyvenimu vienam.

LIETUVA

Gyventojų senėjimo požiūriu, Lietuva atitinka Europos standartus: 2017 m. 65 m. ir vyresnių gyventojų dalis sudarė 19,3 proc., o tai atitinka ES 28 vidurkį. Remiantis Lietuvos statistikos departamentu (2018), Lietuvoje gyvena daugiau nei pusė milijono žmonių, kurie yra vyresni nei 65 m.; šis skaičius kasmet didėja. Vienas iš trijų tokio amžiaus senjorų gyvena vienas, daugelis neišeina iš namų visus metus.

Remiantis J. de Jong Gierveld vienišumo skale (de Jong Gierveld, Tilburg, 2006), 60 m. ir vyresnių žmonių socialinės vienvietės lygis Lietuvoje siekia 1,42 iš 3; emocinės vienvietės – 0,86 iš 3. Tokie rodikliai būdingesni pokomunistinėms šalims, bet ne Vakarų Europos šalims. Daugiau nei pusė 60 m. ir vyresnių Lietuvos gyventojų mažiausiai kartais jaučia socialinę vienvietę (Mikulionienė, Rapolienė, Valavičienė, 2018).

Apskritai, Lietuvoje nėra labai populiaru gyventi vienam. 2011 m. tik 13,2 proc. visų Lietuvos gyventojų gyveno vieni (Lietuva yra 16 vietoje iš ES valstybių narių). Vis dėlto, didėjant 65 m. ir vyresnių žmonių, kurie gyvena vieni, skaičiui, Lietuva yra penktoje vietoje po Danijos (38,6 proc.), Estijos (38,3 proc.), Suomijos (36,8 proc.) ir Vengrijos (33,3 proc.).

LENKIJA

5 proc. vyresnių nei 80 m. žmonių visai neišeina iš namų, 25 proc. išeina labai retai dėl socialinių ar su šeima susijusių tikslų – paprastai kartą per šešis mėnesius ar rečiau. 3 iš 10 tyrimo dalyvių nepalaikė artimo bendravimo su jokių socialiniu ratu, o 1 iš 20 nepalaikė gero ar artimo bendravimo su savo aplinkos žmonėmis. Pastarojoje grupėje dominuoja našliai, gyvenantys vieni, neturintys vaikų, vyrai.

5 proc. žmonių, kurie gyvena vieni, neturi absoliučiai nieko, kas jiems galėtų padėti ar kam jie galėtų patikėti savo problemas. Dar didesnė dalis žmonių, kurie gyvena vieni (1 iš 10), neturi nieko, kuo galėtų pasitikėti, t. y. palikti būsto raktus, o 1 iš 5 vyresnių nei 80 m. žmonių neturi nieko, su kuo galėtų praleisti laisvalaikį (pvz., išeiti pasivaikščioti ar kartu pavalgyti).

Iš tyrimų išplaukia, jog kasdienė vienvietė yra didžiausia vyresnio amžiaus žmonių problema (beveik kas penktas žmogus, vyresnis nei 65 m., jaučiasi vienišas; vyresnių nei 80 m. žmonių ši dalis yra didesnė). Vienvietę dažniausiai patiria žmonės, gyvenantys vieno asmens namų ūkiuose, dažniausiai našliai.

Daugiau: <https://zdrowie.radiozet.pl/Psychologia/ABC-psychologii/Samotnosc-osob-starszych-czy-mozna-temu-przeciwdzialac>

LITERATŪROS APŽVALGOS SANTRAUKA

1.1.1 Vienatvė ir vienišumas iš socialinių, humanitarinių ir medicinos mokslų perspektyvos

Santrauka

Ataskaitų analizė parodė, jog skirtingų šalių mokslininkai panašiai supranta vienatvę. Švedijoje pabrėžiama, kad vyresnio amžiaus žmonių vienatvė yra reikšminga socialinė problema, kurią reikia spręsti. Švedijos mokslininkai skiria egzistencinę vienatvę (angl. *existential loneliness*), kurią lemia kito žmogaus praradimas, ligos patyrimas, sudėtinga sveikatos būklė ar materialinė padėtis. Anot Švedijos mokslininkų, vienatvė yra atotrūkiu tarp esamų ir trokštamų socialinių ryšių pasekmė.

Kai kurių šalių mokslininkai vienatvę supranta kaip socialinę izoliaciją, kuri veikia individo emocinę būseną. Pavyzdžiui, Lietuvos mokslininkai vienatvę sieja su poreikiu būti aktyviam. Jie skiria egzistencinę vienatvę, kuri yra neišvengiama žmogaus patirties dalis, ir vienatvę, kurią lemia artimumas sau pačiam ir savęs atmetimas, kuris visiškai nėra vienatvė, o daugiau gyvenimo būdas. Medicininiai tyrimai Lietuvoje parodė, jog vienatvė ir socialinė izoliacija gali turėti tokios pat neigiamos įtakos sveikatai ir mirtingumui, kaip ir civilizacijos ligų (aukštas kraujospūdis, nutukimas ir pan.) rizika. Lenkijos mokslininkai kaip pagrindinę vienatvės priežastį įvardija stresą, kylantį individui viduje (vidinė) arba individo išorėje (aplinkos), kita vertus, Švedijos bei Lietuvos mokslininkai pabrėžia socialinį vienatvės lygmenį (tarpusavio santykiai, socialinė padėtis, ekonominė padėtis). Pabrėžiama (daugiausia Lenkijos tyrimuose), jog vienatvė gali būti asmeninio tobulėjimo, kartais apmąstymo būdas.

Atskirų šalių mokslininkai (daugiausia sociologai) skiria vienišumą (angl. *solitude*) kaip buvimą vienam, pvz., kai neturima pasirinkimo, ir vienatvę (angl. *loneliness*) kai jausmą, kad esi vienas egzistencine prasme (esi apleistas). Vienatvę mokslininkai apibrėžia kaip socialinę izoliaciją. Vienatvę patiriantis žmogus save suvokia kaip izoliuotą žmogų, o žmogus, kuris gyvena vienas, nes taip pasirinko pats, vienatvę patiria sąmoningai.

Atsižvelgiant į projekte nagrinėjamą temą, vienatvę reikia apibrėžti kaip socialinę izoliaciją. Egzistencinę vienatvę patiriantis žmogus save suvokia kaip izoliuotą socialine prasme – atskirtą. Nepaisant to, kad individas puoselėja tarpusavio bendravimą su kitais žmonėmis, su šiais jis neturi jokių artimų ryšių. Vienatvė yra nemalonus jausmas, kurį sudėtinga įveikti savarankiškai, negavus kitų pagalbos ar paramos. Individas jaučia stiprią vienatvę, vienatvė yra našta, ji sukelia skausmą gyvenime – socialiniame bendravime, toks žmogus patiria emocinį ir egzistencinį nestabilumą.

1.1.2 Bandyamas apibrėžti vienišumą, vienatvę, susvetimėjimą ir izoliaciją

Santrauka

Remiantis literatūros apžvalga ir atitinkamų šalių tyrimuose pateiktomis apibrėžtimis, galima teigti, jog vienatvė ir izoliacija apibrėžiamos panašiai, aiškiai pastebima vienatvės ir socialinės izoliacijos koreliacija. Minėtose apibrėžtyse nurodoma, jog vienatvė turi teigiamą ir neigiamą lygmenį.

Dalykinėje literatūroje lenkų kalba pateikti du vienatvės variantai ir tipai. Pirmiausia skiriamas vienišumas (angl. *solitude*) ir vienatvė (angl. *loneliness*). Vienišumas nurodo tik fizinę būseną,

o vienatvė – taip pat vadinama psichologine vienatve – pasireiškia situacijoje, kai žmogus ją patiria subjektyviai. Lenkijos mokslininkai mini skirtingas vienatvės kategorijas (socialinė, kultūrinė, kosminė, psichologinė) ir kiekviena iš minėtų kategorijų gali būti priskirta vyresnio amžiaus žmonių patirčiai. Lietuvos mokslininkai taip pat išvardija kelias vienatvės formas: fizinė ir dvasinė, savanoriška ir sukelta išorinių aplinkybių. Lietuvos mokslininkai taip pat skiria individualaus (asmeninio) lygmens ir socialinio konteksto lygmens socialinę izoliaciją. Pavyzdžiui, žmogus gali būti socialiai izoliuotas – kai neturi objektyvaus socialinio tinklo ar turi silpną socialinį tinklą – bet tai nebūtinai turi reikšti, kad toks žmogus jausis vienišas.

Visų šalių mokslininkai pabrėžia objektyvųjų ir subjektyvųjų vienatvės lygmenį ir tai, kaip tai priklauso nuo sveikatos, socialinių kontaktų tinklo, šeiminės padėties ir socialinės bei ekonominės padėties.

1.1.3 Vienatvės (socialinės, egzistencinės, objektyviosios, subjektyviosios, gerosios, blogosios, visuotinės, dalinės) bruožai ir tipai

Santrauka

Iš ataskaitų analizės išplaukia, jog egzistuoja skirtumas taro objektyviosios ir subjektyviosios vienatvės. Subjektyvioji vienatvė yra asmeninė patirtis, kurios neįmanoma stebėti. Remiantis tarptautinėmis ataskaitomis, galima daryti išvadą, kad subjektyviają vienatvę gali lemti vyresnio amžiaus žmonių diskriminavimo procesas. Vyresnio amžiaus žmonės tampa našta visuomenei ir dėl to, jog jie jaučiasi esantys našta, jie jaučiasi atskirti, menkesni ir palikti vieni, ji bando palaukyti atstumą nuo kitų. Tai subjektyvioji vienatvė, bet priverstinė socialine prasme vykstant diskriminacijos procesui. Subjektyvus vienatvės jausmas vyresniame amžiuje yra glaudžiai blogesne emocine būseną, nepaisant socialinių ir demografinių veiksnių. Daugelyje ataskaitų atkreipiamas dėmesys į vyresnio amžiaus žmonių subjektyviosios vienatvės ir prastėjančios sveikatos būklės ryšį. Visose ataskaitose socialinė vienatvė nurodo socialinių kontaktų ar grupės draugų trūkumą. Ataskaitose vienatvė taip pat suvokiama kaip laikinos prigimties jausmas, t. y. ji ateina ir praeina. „Neigiama“ vienatvė yra tada, kai jautiesi našta visuomenei, o „teigiama“ – kai ją pasirenki pats.

1.1.4 Vieništumo / vienatvės situacijos – požymiai ir pasekmės

Santrauka

Ataskaitose buvo atkreiptas dėmesys į somatines vienatvės pasekmes (blogėjanti sveikatos būklė), ypač depresiją ir blogą nuotaiką. Partneriai iš Lietuvos cituoja tyrimą, kuriame buvo apklausti vyresnio amžiaus žmonės – šis tyrimas patvirtino tokį priklausomumą. Iš ataskaitų analizės taip pat paaiškėja, jog asmeninis individo tobulėjimas taip pat gali būti vienatvės / vieništumo pasekmė, pvz., atgaunama savigarba, nepriklausomybė, pasitikėjimas savimi ir laisvės jausmas. Šiuo atveju vienatvės / vieništumo pasekmė gali būti geresnė būseną ir sveikatos būklė, net pagerėjusi sveikata.

Vienatvės ir vieništumo situacijas gali lemti daug kas. Remiantis ataskaitų analize, pagrindiniai veiksniai, lemiantys tai, jog vyresnio amžiaus žmonės gyvena vieni, yra emigracija (paprastai į užsienį išvykę vaikai), sutuoktinio / partnerio (-ės) mirtis ar tai, kad šeimos nariai (vaikai, giminės) gyvena kitoje, tolimoje vietovėje, susilpnėję tarpusavio ryšiai (pavyzdžiui, su kaimynais).

1.1.5 Būdai, kaip patiriamas vieništumas / vienatvė

Santrauka

Išanalizavus ataskaitas, galima daryti išvadą, jog vyresnio amžiaus žmonės vienatvę dažniausiai patiria kaip socialinę atskirtį. Juos apima beviltiškumas, sielvartas, tuštumos jausmas ir nerimas. Švedijos mokslininkai mini tyrimą, kuriame buvo apklausta vienišų vyresnio amžiaus (85 m. ir vyresnių) žmonių imtis; šie žmonės vienatvę jautė kaip apleistumą, betikslį ir beprasmį gyvenimą. Jie jautėsi niekam tikę, nepageidaujami, jautė, jog niekam nereikia jų patirties, juos buvo apėmęs tuštumos ir apleistumo jausmas. Iš ataskaitų išplaukia, jog būdas, kaip patiriama vienatvė, susijęs su tuo, jog žmogus blogai jaučiasi, nemato prasmės gyvenime, laukia mirties.

1.1.6 Vieništumo / vienatvės įveikos būdai

Santrauka

Išanalizavus ataskaitas, paaiškėjo, kad būdai, kaip vyresnio amžiaus žmonės įveikia vienatvę, gali būti labai skirtingi. Tai gali būti nuo pačių žmonių priklausantys būdai, taip pat būdai, susiję su institucine ar šeimos pagalba. Italijoje senjorams paramą teikia psichologai. Taip pat taikoma vienatvės profilaktika, siekiant padidinti senjorų pasitikėjimą savimi. Vienišų senjorų šeimos taip pat gali kreiptis pagalbos. Panašiai ir Švedijoje – čia nuo vienatvės kenčiantys senjorai gauna pagalbą. Puoselėjamas jų pasitikėjimas savimi, jie jaučiasi reikalingi. Sukuriamas socialinių kontaktų tinklas, kuriame senjorai gali dalyvauti. Lietuvoje ir Lenkijoje yra bandymų įtraukti senjorus į aktyvų gyvenimą organizuojant kultūrinę, meninę, socialinę veiklą, teikiant savanorystės paslaugas ir pan., kad būtų užpildytas senjorų laisvalaikis ir jie nejaustų tuštumos, kad neturi ką veikti ar yra niekam tikę.

1.1.7 Vieništumo / vienatvės prevencijos būdai

Santrauka

Anot ataskaitų autorių, reikia imtis prevencinių veiksnių, kad būtų išvengta vienatvės situacijų. Šie veiksmai turėtų būti skirti tiek senjorams, tiek jų šeimoms. Vienatvės jausmo prevencijos strategijas būtina parengti dar prieš išeinant į pensiją. Tai susiję su socialinių kompetencijų plėtra, taip pat su laisvalaikio valdymo įgūdžių įgyvendinimu, aistringumu domėjimusi kuo nors, rūpinimusi savo sveikata, pasitikėjimo savimi stiprinimu. Profilaktinės veiklos reikėtų imtis prieš ruošiantis išeiti į pensiją. Be to, rekomenduojama į prevencinę programą įtraukti šeimas, kad ir jis žinotų, kaip padėti vyresnio amžiaus žmogui, patekusiam į vienatvės situaciją, ir kiek įmanoma labiau sumažinti vienatvės poveikį.

1.1.8 Vieništumo / vienatvės tyrinėjimo būdai

Santrauka

Kaip pateikta ataskaitose, šalys partnerės taiko daugiaž standartizuotas matavimo priemones, skirtas vienatvei tirti. Lenkijoje daugiausia atliekami kokybinio tipo tyrimai, o standartizuotos skalės ir kiekybinės priemonės taikomos rečiau. Vienatvės jausmas dažniausiai yra gyvenimo kokybės tyrimų dalis. Standartizuotų priemonių, skirtų vieništumo ar vienatvės jausmui išmatuoti, nėra. Galima pastebėti, kad Italijos mokslininkai šiuo požiūriu pirmuoja. Jie sukūrė 6 taškų skalę, skirtą vienatvės jausmui išmatuoti. Be to, standartizuotas priemonės siūlo ir Švedijos mokslininkai, bet jie vis dėlto teigia, kad patikimiausias metodas yra kokybinis tyrimas, pagrįstas vyresnio amžiaus žmonių apklausomis. Rumunijos patirtis taip pat rodo, kad naudinga taikyti profiliuotą tyrimą, skirtą konkrečiai vyresnio amžiaus žmonių grupei, ir konkrečiai šiam tikslui sukurtas tyrimo priemonės. Lietuvių tyrimai taip pat parodė kiekybinio ir kokybinio tyrimo tikslų skirtumą, pabrėžiant, jog kokybinis tyrimas yra naudingesnis vyresnio amžiaus žmonių vienatvės tyrimų kontekste. Iš ataskaitų

analizės paaiškėja, kad kiekvienoje šalyje partnerėje vyksta metodologinė diskusija dėl senjorų vienvės temos tyrimo metodų. Iš analizės galima daryti išvadą, jog patikimiausi tyrimai ir dažniausiai rekomenduojami tyrimo metodai vienvės problemai atspindėti yra kokybiniai metodai.

1.1.9 Vieništumo / vienvės reiškinių mastas ir turima statistika

Santrauka

Sudėtinga sujungti ir palyginti duomenis, susijusius su vienvės problemos mastu atskirose šalyse. Tai lemia taikytos skirtingos tyrimų priemonės. Švedija, Rumunija ir Lietuva vienvėi išmatuoti naudoja standartizuotas priemones ir skales (tyrimai yra labiau medicininio, o ne socialinio pobūdžio), vis dėlto šios priemonės nėra universalios, todėl rezultatus palyginti sudėtinga. Iš ataskaitų analizės išplaukia, jog kiekvienoje iš šalių ši problema diagnozuojama ir tyrinėjama. Vienvės problema tampa reikšmingesnė augant vyresnio amžiaus žmonių skaičiui visuomenėje. Vienvę patiriančių žmonių skaičius svyruoja nuo 13 iki 20 proc. Paprastai ši problema auga didėjant amžiui, o piką pasiekia tarp žmonių, kurie yra 84 m. ir vyresni. Nacionalinėse ataskaitose surinkti duomenys rodo, jog ši problema yra linkusi didėti, o jos mastas priklauso nuo apklaustos grupės gyvenamosios vietos. Tyrimai taip pat atskleidė vienvės ir šeiminės padėties, socialinio aktyvumo bei gyvenamosios vietos ryšį.

Europoje stebima visuomenės senėjimo problema, todėl vienvės problema yra XXI a. iššūkis. Remiantis surinktais duomenimis, vyresnio amžiaus žmonių vienvės problemos mastas yra didelis ir linkęs didėti.

1.2 Nacionalinių tyrimų apžvalga

ITALIJA

1. Vyresnio amžiaus žmonių vieatvė. Svarbus AIP įsipareigojimas

(The loneliness of the elderly. A strong commitment for AIP)

Autoriai De Leo, D. & Trabucchi, M.

Data 2018 m.

Tikslai / išvados Netaikytina

Tikslinė grupė (amžius / lytis) Netaikytina

Įdomūs rezultatai Vėluojama pripažinti svarbų vieatvės kaip sveikatą lemiančio veiksnio ir rizikos rodiklio vaidmenį. AIP (Italijos psichogeriatrijos asociacija) deda daug pastangų šiai problemai išspręsti ir, organizuodama įvairius pristatymus bei veiklas, ketina didinti informuotumą apie vieatvės keliamus pavojus, kad būtų apibrėžta darbotvarkė ir į visuomenės sveikatos prioritetus būtų įtraukti socialiniai ryšiai.

Šaltinis Psychogeriatrics (2018)

2. Vyresnio amžiaus žmonės ir depresija: vieatvės vaidmuo

(Elderly people and depression: the role of loneliness)

Autoriai Santaera, P., Servidio, R. & Costabile, A.

Data 2017 m.

Tikslai / išvados Tirti depresijos rizikos sklaidą tarp Kalabrijos regiono vyresnio amžiaus gyventojų, ir patikrinti vieatvės vaidmenį socialinės paramos bei depresijos atžvilgiu, taikant tarpininkavimo modelį.

Tikslinė grupė (amžius / lytis) 120 vyresnio amžiaus žmonių (46 vyrai and 74 moterys) nuo 60 iki 70 m.

Įdomūs rezultatai Socialinė parama reikšmingai prognozuoja koreliaciją su vieatve (kai socialinė parama didėja, vieatvės lygis mažėja). Be to, didėjant vieatvei auga ir depresijos rizika. Menko lygio socialinę paramą gaunantys dalyviai yra labiau pažeidžiami depresijos rizikos atžvilgiu.

Šaltinis Psychogeriatrics (2017; 3: 22-29)

3. Neformalus socialinės paramos tinklai senelių namuose, skirti savarankiškiems vyresnio amžiaus suaugusiesiems

(The informal social support networks in a retirement home for self-sufficient older adults)

Autoriai Gava, L., Marrigo, C., Buranello, A., Pavan, G. & Borella, E.

Data 2014 m.

Tikslai / išvados Įvertinti socialinės paramos kokybę ir vienatvės sampratą vyresnio amžiaus suaugusiųjų grupėje, gyvenančioje senelių namuose.

Tikslinė grupė (amžius / lytis) 40 savarankiški vyresnio amžiaus žmonės (34 moterys ir 6 vyrai) nuo 81 iki 97 m., gyvenantys slaugos namuose

Įdomūs rezultatai Rezultatai parodė, kad vienatvė yra pagrindinė priežastis, dėl kurios žmonės buvo apgyvendinti senelių namuose, o jų socialinės paramos tinklą daugiausia sudarė šeimos nariai. Dar daugiau, buvo nustatyta, jog pakankamas socialinis tinklas, ypač pakankamas draugų tinklas, neigiamai koreliavo su vienatvės samprata ir teigiamai koreliavo su įveikos strategijomis, pagrįstomis socialine parama. Rezultatai taip pat patvirtino vienatvės sampratos ir pasitenkinimo gyvenimu reikšmingą koreliaciją.

Šaltinis Journal of Gerontology (2014; 62:39-46)

4. Vyresnio amžiaus žmonių vienatvė, socialiniai poreikiai ir atsakymai

(Loneliness, social needs and responses for elder people)

Autoriai Vignola, G.B. & Neve, E.

Data 2013 m.

Tikslai / išvados Apibrėžti vienatvės sampratą teritorijoje (Sassuolo (Sassuolo) mieste), surinkti analizei naudingos informacijos ir parengti atsakymus.

Tikslinė grupė (amžius / lytis) 123 vyresnio amžiaus žmonės

Įdomūs rezultatai Vyresnio amžiaus žmonės, kuriems kyla didžiausia vienatvės rizika, yra tie, kurie gyvena vieni arba su sutuoktiniu / partneriu, be kitų giminaičių. Apklaustų žmonių vienatvės jausmas dažniausiai buvo susijęs su šių trijų aspektų deriniu: žmogus jaučiasi apleistas, priklausantis nuo kitų žmonių ir niekam tikęs. Paprastai neatrodo, kad sveikatos būklė (rimtos ligos, sunkimai kasdiniame gyvenime) būtų susijusi su vienatvės jausmu. Svarbiausi nuo vienatvės apsaugantys veiksniai yra arti esantys giminaičiai (gyvena kartu ar netoliese) ir dalyvavimas socialinėse veiklose (draugų ir giminaičių lankymas, rūpinimasis anūkais).

Šaltinis Zuncan Studies (2013)

5. Savarankiškų vyresnio amžiaus žmonių vienatvė

(The self-sufficient elders' loneliness)

Autoriai Cavallero P., Ferrari M.G. & Bertocci B.

Data 2006 m.

Tikslai / išvados Ištirti vyresnio amžiaus žmonių sampratą ir pažiūras vienatvės atžvilgiu, atsižvelgiant į tipą, amžių ir gyvenamąją vietą (savo namuose / įstaigoje).

Tikslinė grupė (amžius / lytis) 330 savarankiškų vyresnio amžiaus žmonių: 148 (46 vyrai ir 102 moterys) gyveno įstaigoje, o 182 (76 vyrai ir 106 moterys) – savo namuose

Įdomūs rezultatai Duomenys parodė, jog vyresnio amžiaus žmonės atrodo patenkinti savo tarpusavio santykiais su kitais, jie gali suvokti teigiamus vienatvės aspektus ir yra įsitikinę, jog vienatvė kyla dėl

gyvenimo įvykių ir tam tikrų asmeninių savybių. Taip pat atrodo, jog geri socialiniai ryšiai palengvina gebėjimą būti vienam. Be to, paneigiant įprastus stereotipus paaiškėjo, jog slaugos namai gali palengvinti socialinių ryšių plėtrą. Vyriausi žmonės (85–96 m.) labiausiai kenčia nuo sumažėjusio socialinių kontaktų skaičiaus.

Šaltinis Journal of Gerontology (2006;54:24-27)

6. Vienatvė ir socialiniai ryšiai: du vyresnio amžiaus moterų gyvenimo aspektai

(Loneliness and social relations: two aspects of the life of elderly women)

Autoriai Cavallero P., Ferrari M.G., Bertocci B.

Data 2006 m.

Tikslai / išvados Ištirti būdą, kaip vyresnio amžiaus Toskanos regiono gyventojos suvokia vienatvę ir izoliaciją, nustatyti pasitenkinimą savo socialinių ryšių kiekybe ir kokybe

Tikslinė grupė (amžius / lytis) 327 savarankiškos vyresnio amžiaus moterys, kurių vidutinis amžius yra 74 m., gyvenančios vienos ar su šeima

Įdomūs rezultatai Rezultatai parodė, jog vyresnio amžiaus moterys yra patenkintos savo tarpusavio santykiais su kitais, žino vienatvės teigiamus aspektus, kurie, jų manymu, yra susiję ne tik su jų gyvenimo įvykiais, bet ir su asmeninėmis savybėmis. Neatrodė, kad tai, ar jos gyvena vienos, ar su šeima, ir jų šeiminei padėtis neturi įtakos jų vienatvės sampratai, bet turi įtakos vyresnio amžiaus žmonių požiūriui į vienatvę. Jaunesnės moterys (65–74 m.) jaučiasi vienišesnės ir jų požiūris į vienatvę yra labiau neigiamas.

Šaltinis Psychofonia (2006; IX, 14: 99–118)

RUMUNIJA

Straipsnyje „Nuo ligotų senukų iki super senelių. Vyresnio amžiaus žmonių vaizdavimo tipologija Rumunijos vaizdo reklamose“ (angl. *From sick elderly to super-grandparents. A typology of elderly representations in Romanian video advertising*) Simona Nicoleta Vulpe siekė ištirti ir nustatyti vyresnio amžiaus žmonių vaizdavimo Rumunijos vaizdo reklamose tipologijas. Ji naudojo turinio analizės metodą su dominuojančiu kokybiniu požiūriu, taikant ir kokybinius elementus. Ji pasirinko 70 skirtingų reklamų serijų nuo bankų, sveikatos produktų iki greito suvartojimo prekių FMCG srityje, kurios 2000–2016 m. buvo rodomos per Rumunijos televizijas.

Šis tyrimas yra svarbus, siekiant suprasti senėjimo patirtį, amžiaus kategorijų ir joms būdingo statuso bei vaidmenų ryšį, taip pat vyresnio amžiaus žmonių sampratos evoliuciją bėgant laikui.

Autorė peržvelgė senėjimo tyrimus iš sociologinės perspektyvos, į amžių žvelgė kaip į socialinį konstruktą.

Sąvokos, kurias ji aptarė šiame straipsnyje: socialinis amžiaus konstruktas, buvimas tam tikro amžiaus, dvigubi senėjimo standartai, lyčių vaizdavimas ir teigiamas senėjimas.

Reklamose neretai vaizduojamas idealus senėjimo procesas, iškraipytas, palyginti su amžiaus vaizdavimu ir senėjimo realybe, su kuria susiduriame kasdieniame gyvenime. Autorė pastebėjo, jog

vyresnio amžiaus žmonės vaizdujami kaip turintys įvairaus amžiaus draugų, nesantys / nesijaučiantys vieniši ar izoliuoti.

Analizė buvo sutelkta į tris lygmenis: fiziologinį, susijusį su bendravimu ir aktyvumu. Atlikusi šią empirinę analizę, autorė nustatė penkis vyresnio amžiaus žmonių vaizdavimo tipus: super seneliai, atsiskyrę vyresnio amžiaus žmonės, ligoti vyresnio amžiaus žmonės, juokingi vyresnio amžiaus žmonės ir labai modernūs vyresnio amžiaus žmonės, atsižvelgiant į tai, kokiam auditorijos tipui buvo skirta reklamuojama prekė ar paslauga. Buvo apibūdintas kiekvienas jų savybių tipas. Tada autorė atkreipė dėmesį į tokio vaizdavimo tipų skirtumus, atsižvelgiant į tai, kokia auditorijai tie vaizdavimai buvo skirti. Galiausiai autorė pasiūlė tolesnę tyrinėjimo kryptis, pavyzdžiui, atlikti kito tipo reklamų analizę arba palyginti panašių prekių Rumunijos reklamas su pasaulinėmis, net apklausti kitas amžiaus kategorijas, kad būtų galima išsiaiškinti nuomonę apie vyresnio amžiaus žmonių reklamos (Vulpe, 2017).

Tyrimas „Skaitmeninė vyresnio amžiaus žmonių įtrauktis: etnografinis bandomasis tyrimas Rumunijoje“ (angl. *Digital Inclusion of the Elderly: An Ethnographic Pilot-Research in Romania*) jo autorė Corina Cimpoieru atkreipia dėmesį į vyresnio amžiaus žmonių ir naujųjų skaitmeninių technologijų sąveiką. Trumpai peržvelgusi įvairius tyrimus apie vyresnio amžiaus žmonių prieigą prie informacinių ir ryšių technologijų (IRT), ji nustatė vyresnio amžiaus žmonių kliūtis ir motyvaciją naudojant IRT.

Tyrimo kontekstas susijęs su didesniu projektu – Bill ir Melinda Gates fondo inicijuojama „Pasaulio bibliotekų“ programa (angl. *Global Library Initiative*), kuria siekiama padėti viešosioms bibliotekoms sujungti žmones su skaitmeninės informacijos ir galimybių pasauliu. Rumunijoje „Pasaulio bibliotekų“ projektas įgyvendinamas interneto centruose „Biblionet“. Projektas teikia įžvalgų apie vyresnio amžiaus žmonių požiūrį į IRT ir tiesioginę patirtį, naudojant kompiuterį bei internetą.

Straipsnis „Rumunijoje vyresnio amžiaus žmonės, kuriems labiausiai reikia IRT, yra tie, kurie rečiausiai jas naudoja“ (angl. *In Romania, Elderly People Who Most Need ICT Are Those Who Are Less Probable to Use It*) buvo parašytas senėjančių visuomenių visame pasaulyje kontekste, kai IRT gali turėti svarbų socialinį ir ekonominį potencialą, siekiant pagerinti vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo kokybę. Šio tyrimo tikslas buvo išsiaiškinti IRT poveikį iš vyresnio amžiaus žmonių perspektyvos.

Pirmiausia autoriai analizuoja vyresnio amžiaus žmonių IRT naudojimą visame pasaulyje, atlieka JAV, ES ir Rumunijos palyginimą, nustato konkrečias kliūtis kiekvienu atveju. Tada aptarimas IRT naudojimas gerontologiniuose tyrimuose, daug dėmesio skiriant moksliniams tyrimams apie senėjimą ir IRT Rumunijoje.

Tyrimo hipotezė buvo tokia: Rumunijoje vyresnio amžiaus žmonės, kuriems labiausiai reikia IRT, mažiausiai jas naudoja. Analizė daugiausia buvo pagrįsta INSSE ataskaitos (2017) apibendrintais duomenimis apie Rumunijos gyventojų prieigą prie IRT.

Autoriai pateikia skirtingų aiškinimų dėl reto IRT naudojimo, kurį lėmė nerimas naudojantis kompiuteriu, pažintinės funkcijos sutrikimai, neįgalumas, žinių ar motyvacijos trūkumas, gyvenamosios sąlygos (vienas, šeimoje, slaugos namuose), gyvenamoji vieta (miestas / kaimas). Atrodo, jog pagrindinė kliūtis naudotis IRT vis dar lieka pati paprasčiausia – nėra prieigos.

Mokslinėje literatūroje vyresnio amžiaus žmonių IRT naudojimo nauda apibūdinama kaip mažesnės išlaidos sveikatos priežiūros paslaugoms, sumažėjusi izoliacija ir vienatvė, užtikrinamas didesnis saugumas iškilus sveikatos problemoms ar nelaimingiems įvykiams.

Vis dėlto mažiausiai IRT naudoja vyresnio amžiaus Rumunijos gyventojai, mažas pajamas gaunantys žmonės, kurie gyvena vieni ir turi sveikatos problemų (Dascalu, Rodideal & Popa, 2018).

straipsnyje „Kartų solidarumas gyvenant kartu“ (angl. *Intergenerational Solidarity in Co-Residential Living Arrangements*) Mihaela Haragus (2014) tyrinėja skirtingas kartų solidarumo formas tarp suaugusių vaikų ir jų vyresnio amžiaus tėvų; ypač daug dėmesio skiriama situacijoms, kai tėvai ir jų suaugę vaikai gyvena viename būste.

Rumunai daugiau atsakomybės priskiria šeimai, o ne visuomenei, kai kalbama apie paramą pažeidžiamoms kategorijoms (vyresnio amžiaus žmonės, vaikai). Apie 90 proc. žmonių mano, jog daugiausia šeimos atsakomybė yra rūpintis (iki)mokyklinio amžiaus vaikais, o 66 proc. yra įsitikinę, jog rūpintis vyresnio amžiaus žmonėmis taip pat yra jų atsakomybė (remiamasi Kartų ir lyčių tyrimo (2007) ataskaita ir Gyventojų politikos priėmimo tyrimo (2006) ataskaita).

Gyvenimas kartu teikia gyvenamąją vietą ir kontekstą, kuriama remiami kartų mainai, kurie yra struktūrinio ir funkcinio solidarumo forma. Autorė taip pat analizuoja šiuos kartų solidarumo matmenis: asociatyvų solidarumą, emocinį, taikomą abiejų kartų sutikimu, funkcinį, normatyvų ir struktūrinį bei jų savybes.

Imtis ir metodas: autorius tyrimui naudojo Kartų ir lyčių tyrimo (angl. *Generations and Gender Survey*), atlikto 2005 m., Rumunijos duomenis (tarptautinės Kartų ir lyčių programos dalis). Pirminę imtį sudarė 11 986 respondentų (5 977 vyrai ir 6 009 moterys), kurie buvo 18–79 m. amžiaus. Darbinėje imtyje liko 1 616 respondentų, pasirinktų pagal šiuos kriterijus: žmonės, kurių bent vienas iš tėvų dar gyvas, žmonės, kurie gyvena tame pačiame namų ūkyje kaip ir bent vienas iš tėvų.

Klausimyną sudarė skyrius apie kartų bendravimą ir tėvų bei vaikų solidarumo tipą. Autorė nustatė kelis žemyn ar aukštyn nukreiptos kartų paramos tipus: asmeninė priežiūra, emocinė parama, pagalba atliekant buitines darbus ir pagalba prižiūrint vaikus.

Pirmiausia Mihaela Haragus aptarė suaugusių vaikų perspektyvą ir ištyrinėjo gyvenimo kartu plano skirtingas formas: vaikas niekada nebuvo palikęs tėvų namų; vaikas buvo palikęs tėvų namus, bet grįžo; tėvai persikėlė gyventi kartu su suaugusiu vaiku į šio namus. Antra, autorė ištyrinėjo žemyn ar aukštyn nukreiptos paramos, taikomos gyvenant kartu, formas, pavyzdžiui, asmeninė priežiūra, emocinė parama, pagalba atliekant buitines darbus ir vaikų priežiūra bei jiems įtakos turinčius veiksmus.

Autorė nustatė, jog dėl vyresnio tėvų amžiaus ir menkesnių gebėjimų atlikti kasdienę veiklą suaugę vaikai siūlo atlikti jų asmeninę priežiūrą, bet būtent tėvai siūlo paramą kartu gyvenantiems suaugusiems vaikams, ypač jiems padeda atlikti buitines darbus ir prižiūrėti vaikus.

Vis dėlto autorė pamini tokius tyrimo apribojimus: nepakankamai aprėptus gyvenimo kartu planus ir negalėjimą išanalizuoti materialinės paramos srautų. Nepaisant šių apribojimų, tyrime siūloma vertinga kartų gyvenimo kartu apžvalga ir pateikiamos paramos, kuria keičiamasi kartu gyvenant, formos.

ŠVEDIJA

Vyresnio amžiaus žmonių vienatvės tyrimų yra gana daug, buvo teigiamai įvertintos kelios nacionalinės iniciatyvos, organizuojant socialinę bei fizinę veiklą ir taip siekiant sumažinti vienatvę. Taip pat yra kelios nacionalinės iniciatyvos, kuriose visos Švedijos savivaldybės paskiria susitikimų vyresnio amžiaus žmonėms, siekiant palengvinti šių socialinį bendravimą. Be to, yra keli šiuo metu vykdomi projektai, pavyzdžiui, Dahlberg Šiaurės šalių vyresnio amžiaus žmonių vienatvės ir sveikatos tyrimas, kurį finansuoja Šiaurės ministrų taryba (2019–2020), apie gyvenimą visuomenės paribiuose; kitas tyrimas apie vyresnio amžiaus moterų ir vyrų socialinę atskirtį Švedijoje, kurį finansuoja Švedijos mokslinių tyrimų taryba sveikatos, darbingo gyvenimo ir gerovės klausimais (angl. *Swedish Research Council for Health, Working Life and Welfare*) (2018–2020). Šioje ataskaitoje nebus aptariami nacionaliniai bendrojo pobūdžio tyrimai apie vienatvę.

Kalbant apie egzistencinę vienatvę, kuri yra projekto „Erasmus+“ pagrindinis tikslas, galima rasti kelis tyrimus. Pavyzdžiui, Österlind et al. (2017) tyrimas, kuriame siekiama pagilinti supratimą apie tai, kaip vyresnio amžiaus žmonės gyvena slaugos namuose ir patiria gyvenimą prieš mirtį. Net jei šiame tyrime svarbiausias dėmesys tenka ne egzistencinei vienatvei, jo rezultatuose pabrėžiami keli egzistencinės vienatvės aspektai. Pagrindinis paaiškinimas dėl gyvenimo slaugos namuose buvo „Jaučiuosi vienišas nežinomoje vietoje“ ir jį sudarė trys temos: (i) laukiama mirties, potemės: mirtis kaip palengvėjimas, savęs laikymas mirusiu; (ii) paklūstama personalo vertybėms ir taisyklėms, potemės: jaučiamasi įžeistu ir įstrigusiu; (iii) palaikoma drąsa. Vyresnio amžiaus žmonių gyvenimus apibūdina vienumos jausmas nežinomoje vietoje, kuris prisidėjo prie egzistencinės vienatvės jausmo. Žmonės turi mažiau galimybių aptarti savo mintis apie gyvenimą ir mirtį, įskaitant pasiruošimą mirčiai.

Be to, Lindberg et al. (2015) tyrime pabrėžta egzistencinio lygmens svarba komandų susitikimo kontekste prižiūrint vyresnio amžiaus žmones. Duomenis sudarė du ankstesni tyrimai, kurie buvo išaiškinti pagal Heidegger ir Merleau-Ponty filosofiją. Rezultatai atskleidė keturias prasmės struktūras: (a) nuotaika kaip egzistavimo variklis; (b) egzistuoti pasaulyje su kitais; (c) vienatvė kitų akivaizdoje; (d) gyvas kūnas kaip tąsa. Autoriai priėjo išvadų, jog specialistai privalo atsižvelgti į pacientų egzistencinius rūpesčius taip, kaip pacientai juos išreiškia. Egzistavimas vyksta ne tik šioje situacijoje. Atitinkamai, komandų susitikimai turi būti matomi didesniame kontekste, įskaitant pacientų gyvenimą kaip visumą, taip pat ontologinius ir epistemologinius pagrindus, kuriais pagrįsta sveikatos priežiūra.

Vis dėlto, pagrindinė nacionalinė iniciatyva, kurioje didžiausias dėmesys skiriamas vyresnio amžiaus žmonių egzistencinei vienatvei, yra LONE studija. Jis pagrįstas teorine ir empirine slaugos, psichologijos, filosofijos, teologijos, gerontologijos, sociologijos ir paliatyviosios priežiūros sričių literatūros baze. Iš pradžių buvo sukurta apibrėžtis, kuri bus naudojama nustatant egzistencinę vienatvę, skiriant ją nuo kitų vienatvės rūšių, galvojant apie būdus, kaip galima aptikti ir galbūt palengvinti šią patirtį (Bolmsjö et al., 2018). Sąvokos analizėje egzistencinė vienatvė buvo apibrėžta taip:

„Betarpiškas supratimas, jog esi fundamentaliai atsiskyręs nuo kitų žmonių ir nuo visatos, pirmiausia patirdamas save kaip mirtingąjį arba, o ypač per krizę, patirdamas, jog nesi patenkintas (bendravimu) gilioju žmogiškuoju (t. y. autentišku) lygmeniu, todėl paprastai

jauti neigiamus jausmus, tai yra emocijas ar nuotaikas, pavyzdžiui, liūdesį, beviltiškumą, sielvartą, beprasmiškumą ar kančią“

LONE tyrime buvo panaudota pirminė šios apibrėžties versija kaip pagrindas plėtojant tyrimus apie vyresnio amžiaus žmones, jų giminaičius ir sveikatos priežiūros institucijų personalą. Tyrimai, jų tikslai ir metodai pateikti 1 lentelėje.

Toliau pateikta LONE studijos iki šiol atliktų tyrimų (Edberg & Bolmsjö 2019) rezultatų santrauka.

Pažeidžiamų vyresnio amžiaus žmonių egzistencinės vienatvės patirtis ir kaip ją palengvinti

Abu tyrimai, kuriuose didžiausias dėmesys skiriamas pažeidžiamų vyresnio amžiaus žmonių egzistencinės vienatvės patirčiai (Sjöberg et al., 2018; 2019) parodė, jog egzistencinė vienatvė daugiausia reiškia atsiribojimą nuo gyvenimo, tai yra, kai jaučiamasi, jog esi įstrigęs silpname, su tavimi abejingai elgiamasi, neturi su kuo pasidalyti prasmingais gyvenimo aspektais, nejauti gyvenimo prasmės (Sjöberg, 2018). Vis dėlto egzistencinę vienatvę galima palengvinti, kai tave pripažįsta kiti, tai yra, kai esi jų rūpinimosi objektas, patiri intymumą, vyksta prasmingi minčių ir jausmų mainai. Egzistencinę vienatvę taip pat galima palengvinti pašalinant neigiamas mintis ir jausmus, tai yra, kai prisitaikoma prie esamos situacijos ir ji priimama, kai į gyvenimą žvelgiama pro galinio vaizdo veidrodėlį, kai palaikomas bendravimas su dvasiniu lygmeniu, kai sugebama atsitraukti ir prasiblaškyti (Sjöberg et al., 2019).

Artimųjų perspektyvos

Tyrimas, sutelktas į artimuosius (Larsson et al., 2017), parodė, jog jie paaiškino, kad egzistencinė vienatvė kyla, kai esi labai apribotas kūne ir erdvėje, kai esi atsiribojimo procese, kai esi atsiribojęs nuo išorinio pasaulio. Artimieji taip pat aptarė egzistencinės vienatvės patirties, o mokslininkai nusprendė sujungti bei palyginti šiuos požiūrius su vyresnio amžiaus žmonių pasakojimais (Larsson et al., 2018). Palyginimas parodė, jog jei artimieji pabrėžė veiklos trūkumo, nedalyvavimo socialinėje aplinkoje, pasidavimo gyvenime aspektus, tai patys vyresnio amžiaus žmonės kaip egzistencinę vienatvę lėmusius veiksnius nurodė beprasmiško laukimo jausmą, gilesnio santykio ilgesį, ribotą laisvę (Larsson et al., 2018).

Naujame, dar nepaskelbtame tyrime nagrinėjama sutuoktinių asmeninė egzistencinės vienatvės patirtis, rūpinantis silpnu vyresnio amžiaus vyru ar žmona. Rezultatai parodė, jog sutuoktinių egzistencinės vienatvės jausmas buvo susijęs su (a) jų perėjimu nuo „mes“ iki „tik aš“; (b) prievole priimti sprendimus ir atskirties jausmu; (c) laviravimu nežinomoje situacijoje ir vidiniais klausimais; (d) vieningumo ilgesiu, bet energijos susitikti su kitais žmonėmis trūkumu. Pagrindinis rezultatų išaiškinimas buvo tas, jog egzistencinė vienatvė kyla tada, kai žmogus patiria vidinės kovos akimirkas, kai jis privalo padaryti neįmanomus pasirinkimus ir patiria begalinį kito žmogus praradimą (Larsson et al, pateikta skelbti).

Sveikatos priežiūros specialistų patirtis, susidūrus su vyresnio amžiaus žmonių egzistencine vienatve, ir jų pačių paramos poreikis

Tyrimas, sutelktas į sveikatos priežiūros specialistų patirtį, susidūrus su vyresnio amžiaus žmonių egzistencine vienatve (Sundström et al., 2018), atskleidė, jog sveikatos priežiūros specialistai suvokia, kad egzistencinė vienatvė gali pasireikšti įvairiomis formomis, susijusiomis su žmonių, kurie ją patiria, kliūtimis. Aprašytos tokios kliūtys: (1) vyresnio amžiaus žmonių kūno apribojimai (tai komplikuoja

bendravimą); (2) poreikiai ir norai, kuriuos personalas laiko nepatenkinamais, todėl iš to seka personalo atsitraukimas; (3) vyresnio amžiaus žmonių asmeninio privatumo poreikis, kurį buvo sudėtinga patenkinti; (4) sveikatos priežiūros specialistų baimė ir sunkumai, susidūrus su egzistenciniais klausimais (Sundström et al., 2018).

Egzistencinė vienvė įvairiuose priežiūros kontekstuose

Iki šiol konteksto poveikis buvo analizuotas tiek, kiek jis buvo susijęs su sveikatos priežiūros specialistų pasakojimais (Sundström et al., 2019). Rezultatuose atsispindi priežiūros kontekstų skirtumai ir panašumai, atsižvelgiant į specialistų požiūrį į egzistencinės vienvės kilmę, priežiūros vietą ir pačių specialistų vaidmenį. Kalbant apie egzistencinės vienvės kilmę, taikant priežiūrą namuose buvo svarbus gyvenimas, dabartinis ir praėjęs, o taikant priežiūrą ligoninėje ir paliatyviają priežiūrą, specialistai egzistencinę vienvę daugiausia siejo su artėjančia mirtimi. Vyresnio amžiaus žmonių namai kaip priežiūros vieta buvo apibūdinti kaip padedantys išlaikyti žmonių tapatybę. Taikant priežiūrą ligoninėje ir paliatyviają priežiūrą, tai yra priežiūrą įstaigoje, šioje vietoje buvo užtikrinamas saugumas, o taikant stacionarinę priežiūrą, vyresnio amžiaus žmonės galėjo jaustis kaip pašaliniai. Visuose keturiuose priežiūros kontekstuose svarbi specialistų vaidmens dalis buvo puoselėti santykius, nors tai turėjo skirtingą prasmę, tikslus ir sąlygas (Sundström et al., 2019). Šie rezultatai apie konteksto įtaką bus papildyti vyresnio amžiaus žmonių apklausų pakartotinė analize, išrūšiuojant juos pagal kontekstą (Edberg & Bolmsjö, 2019).

Savanorių perspektyva

Įvairių organizacijų (Raudonojo kryžiaus, Švedijos bažnyčios, savivaldybės savanorių tarnybos ir Draugiškų lankytojų tarnyba (angl. *Friend-visitor Service*) savanoriai apibūdina, kad jų asmeninei patirčiai turėjo įtakos jų požiūris į vienvę bei egzistencinę vienvę ir jos sampratą. Savo patirtį jie aiškino taip – būti savanoriu reiškia: (a) surasti prasmę; (b) padėti palengvinti savo ir kitų vienvę; (c) elgtis vadovaujantis savo vertybėmis; (d) plėsti ribas, kai to reikia; (e) kaitalioti artimumą ir atstumo palaikymą; (f) jausti patirtą atpildą ir emocinius iššūkius (Sundström et al., pateikta skelbti).

Papildomi vykdomi tyrimai

Dviejuose kiekybiniuose tyrimuose nagrinėjama: (a) priežiūros įstaigų vadovų požiūris į jų vadovaujamuose priežiūros įstaigose gydomų vyresnio amžiaus žmonių egzistencinę vienvę, požiūris į paramą sveikatos priežiūros specialistams ir savanoriams. Vienas tyrimas pagrįstas klausimynu, skirtu Švedijos valstybinių priežiūros įstaigų vadovų atsitiktinei imčiai (Sundström et al., rankraštis). Kitas tyrimas (b) sutelktas į egzistencinę paramą giminei ir pagrįstas klausimynu, skirtu atsitiktinai parinktiems globos konsultantams, dirbantiems savivaldybių priežiūros sistemoje (Larsson et al., rankraštis). Abu tyrimai užbaigti, bet dar nepaskelbti.

1 lentelė. Švedijos projektai ir tyrimai apie vyresnio amžiaus žmonių egzistencinę vienatvę

Vyresnio amžiaus žmonių egzistencinė vienatvė (chronologine tvarka)					
Autoriai	Duomenys	Tikslinė grupė	Tikslai / išvados	Įdomūs rezultatai	Šaltiniai
LONE studija Slauga	Kartotinės tikslinių grupių apklausos	Silpnų vyresnio amžiaus žmonių sutuoktiniai	Ištirti sutuoktinių egzistencinę vienatvę besirūpinant silpnu partneriu gyvenimo pabaigoje	Egzistencinę vienatvę galima suvokti taip: 1) perėjimas nuo <i>mes</i> iki tik <i>aš</i> ; 2) būti priverstam priimti sprendimus ir jausti atskirtį; 3) laviruoti nežinomoje ir būti kamuojamam vidinių klausimų; 4) ilgėtis vieningumo, bet neturėti energijos susitikti su kitais žmonėmis. Pagrindinis aiškinimas yra tas, kad egzistencinė vienatvė kyla vidinės kovos akimirkomis, kai reikia padaryti neįmanomus pasirinkimus, kai artėja ribota padėtis arba jau esama joje, kai patiriamas begalinis kito žmogaus praradimas.	Larsson H., Rämgård M., Kumlien C. & Blomqvist K. Spouses' existential loneliness when caring for a frail partner late in life. <i>Pateikta skelbti</i> .
LONE studija Slauga	12 individualių ir 8 tikslinių grupių apklausos	Įvairių organizacijų, dirbančių su vyresnio amžiaus žmonėmis, savanoriai	Apibūdinti savanorių patirtį susidūrus su vyresnio amžiaus žmonių vienatve apskritai ir egzistencine vienatve konkrečiai	Savanorių požiūriui į vienatvę ir egzistencinę vienatvę turėjo įtakos jų asmeninė patirtis. Būti savanoriu reiškia rasti prasmę, padėti palengvinti savo ir kitų vienatvę, elgtis vadovaujantis savo vertybėmis, plėsti ribas, kai to reikia, kaitalioji artimumą ir atstumo palaikymą, jausti patirtą atpildą ir emocinius iššūkius.	Sundström, M., Blomqvist, K. & Edberg, A-K. Being a volunteer caring for older people encountering existential loneliness: 'We are just fellow human beings'. <i>Pateikta skelbti</i> .
LONE studija Slauga	tikslinių grupių apklausos	Sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys su vyresnio amžiaus žmonėmis	Ištirti vyresnio amžiaus žmonių egzistencinę vienatvę skirtinguose sveikatos priežiūros kontekstuose iš Sveikatos priežiūros specialistų perspektyvos	Buvo pastebėti priežiūros kontekstų skirtumai ir panašumai, įskaitant ir susijusius su egzistencinės vienatvės <i>kilme</i> . Taikant priežiūrą namuose buvo svarbus gyvenimas, dabartinis ir praėjęs, o taikant priežiūrą ligoninėje ir paliatyviąją priežiūrą, specialistai egzistencinę vienatvę daugiausia siejo su artėjančia mirtimi. Vyresnio amžiaus žmonių namai kaip priežiūros vieta buvo apibūdinti kaip padedantys išlaikyti žmonių tapatybę. Taikant	Sundström M., Blomqvist K., Edberg A-K. & Rämgård M. (2019). The context of care matters: Older people's existential loneliness from the perspective of health care professionals. A multiple

				<p>priežiūrą ligoninėje ir paliatyviąją priežiūrą, tai yra priežiūrą įstaigoje, šioje vietoje buvo užtikrinamas saugumas, o taikant stacionarinę priežiūrą, vyresnio amžiaus žmonės galėjo jaustis kaip pašaliniai. Visuose keturiuose priežiūros kontekstuose svarbi specialistų <i>vaidmens</i> dalis buvo puoselėti santykius, nors tai turėjo skirtingą prasmę, tikslus ir sąlygas.</p>	<p>case study. <i>International Journal of Older People Nursing</i>, 14(3): e12234.</p>
LONE studija Slauga	individualios pasakojamosios apklausos	75 m. ir vyresni silpni vyresnio amžiaus žmonės	Apibūdinti, kaip buvo palengvinta egzistencinė vienvė, kaip tai papasakojo silpni vyresnio amžiaus žmonės	Egzistencinę vienvė galima palengvinti, kai tave pripažįsta kiti, tai yra, kai esi jų rūpinimosi objektas, patiri intymumą, vyksta prasmingi minčių ir jausmų mainai. Be to, vyresnio amžiaus žmonės galėjo jausti lengvesnę egzistencinę vienvė būdami vieni: pritaikant ir priimant situaciją, prisimenant nugyventą gyvenimą, palaikant ryšį su dvasiniu lygmeniu ir naudojantis galimybe atsitraukti bei prasiblaškyti.	Sjöberg, M., Edberg, A-K., Rasmussen, B.H., & Beck, I. (2019) Being acknowledged by others and being able to bracket negative thoughts and feelings: Frail older people's narrations of how existential loneliness is eased. <i>International Journal of Older People Nursing</i> , 14(1): e12213.
LONE studija Slauga	Literatūros apžvalga, teoriniai ir empiriniai tyrimai		Išsiaiškinti, kas sudaro egzistencinę vienvė, apibūdinti jos išgyventą patirtį. Tolesnis tikslas – pateikti egzistencinės vienvės apibrėžtį, kuri galėtų funkcionuoti kaip priemonė, siekiant nustatyti reiškinį ir atskirti jį nuo kitų vienvės rūšių	Atlikus analizę nustatytos dvi pagrindinės savybės. Pirmoji: suvokti save kaip iš prigimties atskirą (atsiribojusį) nuo kitų ir nuo visatos. Antroji: nustatyti egzistencinės vienvės emociniai aspektai, pavyzdžiui, izoliacija, susvetimėjimas, tuštumos jausmas ir apleistumo jausmas. Empiriniai rezultatai buvo padalyti į dvi kategorijas: egzistencinės vienvės patirtis ir aplinkybės, kai kyla egzistencinė vienvė. Buvo pasiūlyta tokia egzistencinės vienvės apibrėžtis: „Betarpiškas supratimas, jog esi fundamentaliai atsiskyręs nuo kitų žmonių ir nuo visatos, pirmiausia patirdamas save kaip mirtingąjį arba, o ypač per krizę, patirdamas, jog nesi	Bolmsjö. I., Tengland, P.A. & Rämgård, M. (2019) Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomenon. <i>Nursing Ethics</i> , 26(5): 1310-1325.

				patenkintas (bendravimu) gilioju žmogiškuoju (t. y. autentišku) lygmeniu“	
LONE studija Slauga	Tyrimo protokolas	75 m. ir vyresni silpni vyresnio amžiaus žmonės	Apibūdinti intervencinio tyrimo apie vyresnio amžiaus žmonių egzistencinę vienatvę bandomojo etapo sudarymą, modelį ir pirmuosius rezultatus: LONE studija. Šis studijos etapas atitinka kūrimo etapą, remiantis Medicininų mokslinių tyrimų tarybos kompleksinių intervencijų sistema	Iki šiol pasiekti rezultatai parodė, jog egzistencinė vienatvė reiškia būti atsiribojusiam nuo gyvenimo, kai kyla jausmas, jog esi fundamentaliai atskirtas nuo kitų ir nuo pasaulio, ir nesvarbu, ar turi šeimą, draugų arba kitų artimų pažįstamų, ar ne. jei artimieji pabrėžė veiklos trūkumo, nedalyvavimo socialinėje aplinkoje, pasidavimo gyvenime aspektus, tai patys vyresnio amžiaus žmonės kaip egzistencinę vienatvę lėmusius veiksnius nurodė beprasmiško laukimo jausmą, gilesnio santykio ilgesį, ribotą laisvę. Sveikatos priežiūros specialistų požiūris į egzistencinės vienatvės kilmę, priežiūros vietą ir jų pačių vaidmenį įvairiuose kontekstuose buvo skirtingas. Šie rezultatai bus naudojami nustatyti potencialius intervencijų komponentus, kliūtis ir intervencijų įgyvendinimo priemones, teikiant paramą sveikatos priežiūros specialistams, susidūrus su vyresnio amžiaus žmonių egzistencine vienatve.	Edberg AK, Bolmsjö I. (2019) Exploring Existential Loneliness Among Frail Older People as a Basis for an Intervention: Protocol for the Development Phase of the LONE Study. JMIR Res Protoc., 14;8(8):e13607.
LONE studija Slauga	Individualios apklausos	75 m. ir vyresni silpni vyresnio amžiaus žmonės ir jų artimiausi giminačiai	Palyginti silpnų vyresnio amžiaus žmonių patirtį su jų artimųjų egzistencinės vienatvės samprata	Rezultatai atskleidė tris temas: (1) beprasmiškas laukimas prieš veiklos trūkumą; (2) gilesnio santykio ilgesį prieš nedalyvavimą socialinėje aplinkoje; (3) apribotą laisvę prieš pasidavimą gyvenime. Svarbu, kad sveikatos priežiūros specialistai išklausytų ir silpnus vyresnio amžiaus žmones, ir jų artimuosius, atsižvelgtų į balsą tų, kuriems priskirta globa, kad galėtų suteikti naudingą ir vyresnio amžiaus žmonės žalos neturinčią priežiūrą.	Larsson, H., Edberg, A-K, Bolmsjö, I. & Råmgård, M. (2018) Contrasts in older persons' experiences and significant others' perceptions of existential loneliness. <i>Nursing Ethics</i> , 1:969733018774828. [Epub ahead of print].
LONE studija Slauga	Individualios pasakojamosi	75 m. ir vyresni silpni	Šiame tyrime nustatyta	Su egzistencinės vienatvės reikšme susijusios keturios temos: (1) jausmas, jog esi įstrigęs silpname	Sjöberg ,M., Beck, I., Rasmussen, B.H. &

	os apklausos	vyresnio amžiaus žmonės	egzistencinės vienatvės reikšmė, kaip ją nupasakojo silpni vyresnio amžiaus žmonės	ir menkstančiame kūne; (2) patiriamas kitų abejingumas; (3) nėra su kuo dalytis gyvenimu; (4) nėra tikslo ir prasmės. Šios glaudžiai tarpusavyje susijusios temos buvo sutrauktos į egzistencinės vienatvės visapusę sampratą – atsiribojimas nuo gyvenimo.	Edberg, A-K. (2018) Being disconnected from life: meanings of existential loneliness as narrated by frail older people. <i>Aging & Mental Health</i> , 22(10): 1357-1364.
LONE studija Slauga	11 tikslinių grupių apklausų	Sveikatos priežiūros specialistai, dirbantys su vyresnio amžiaus žmonėmis įvairiuose kontekstuose	Ištirti sveikatos priežiūros specialistų patirtį, susidūrus su vyresnio amžiaus žmonėmis, kurie, kaip specialistai suprato, patiria egzistencinę vienatvę	Rezultatai atskleidė, jog sveikatos priežiūros specialistai suvokia, kad egzistencinė vienatvė gali pasireikšti įvairiomis formomis, susijusiomis su žmonių, kurie ją patiria, kliūtimis: vyresnio amžiaus žmonių kūno apribojimai; poreikiai ir norai, kuriuos personalas laiko nepatenkinamais; asmeninio privatumo poreikis; baimė ir sunkumai, susidūrus su egzistenciniais klausimais.	Sundström M., Edberg A-K, Rämgård M. & Blomqvist K. (2018) Encountering existential loneliness among older people: Perspectives of health care professionals. <i>International Journal of Qualitative Studies on Health and Wellbeing</i> , 13(1): 1474673.
LONE studija Slauga	Individualios apklausos	75 m. ir vyresnių silpnų vyresnio amžiaus žmonių artimiausi giminačiai	Ištirti silpnų vyresnio amžiaus (vyresnių nei 75 m.) žmonių egzistencinę vienatvę, kaip ją nupasakojo jų artimieji	Remiantis artimųjų paaiškinimais, vyresnio amžiaus žmonės egzistencinę vienatvę patiria, kai jie yra: (1) labai apriboti kūne ir erdvėje; (2) atsiribojimo procese; (3) atsiriboję nuo išorinio pasaulio. Rezultatą galima suprasti, jei silpnas vyresnio amžiaus žmogus yra gyvenimo paleidimo procese. Šis procesas reiškia kūną, kuriame vyresnio amžiaus žmogus yra apribotas savo fizinių galimybių. Vyresnio amžiaus žmogaus ilgalaikiai santykiai pamažu silpsta, kol galiausiai procesas vyksta taip: žmogus pamažu pasitraukia į save ir galiausiai išjungia išorinį pasaulį.	Larsson, H., Rämgård, M., Bolmsjö, I. (2017) Older persons' existential loneliness, as interpreted by their significant others – an interview study. <i>BMC Geriatrics</i> , 17: 138.
Österlind, J.	Kartotinės	Vyresnio	Pagilinti supratimą	Pagrindinis paaiškinimas, kai žmogu jaučiasi vienišas	Österlind J, Ternstedt

docentas. Ersta Sköndal Bräcke universitetas. Slauga	individualios apklausos	amžiaus žmonės	apie tai, kaip vyresnio amžiaus žmonės slaugos namuose patiria gyvenimą artėjant mirčiai	nežinomoje vietoje, pagrįstas trimis temomis: (i) laukiama mirties, potėmės: mirtis kaip palengvėjimas, savęs laikymas mirusiu; (ii) paklūstama personalo vertybėms ir taisyklėms, potėmės: jaučiamasi įžeistam ir įstrigusiam; (iii) palaikoma drąsa. Vyresnio amžiaus žmonių gyvenimus apibūdina vienumos jausmas nežinomoje vietoje, kuris prisidėjo prie egzistencinės viatvės jausmo. Žmonės turi mažiau galimybių aptarti savo mintis apie gyvenimą ir mirtį, įskaitant pasiruošimą mirčiai.	BM, Hansebo G, Hellström I. (2017). Feeling lonely in an unfamiliar place: older people's experiences of life close to death in a nursing home. Int J Older People Nurs., 12(1).
Lindberg, E., Linnaeus universitetas Slauga	Empirinės medžiagos teorinis interpretavimas	Du empiriniai tyrimai: 74– 95 m. pacientai (Lindberg et al., 2013a)* ir slaugytojai (Lindberg et al., 2013b)**	Ištirti tarpasmeninį lygmenį, kai komandų susitikimuose dalyvauja vyresnio amžiaus pacientai	Filosofinis tyrimas pateiktas pagal keturias prasmės struktūras: nuotaika kaip egzistavimo variklis; egzistuoti pasaulyje su kitais; viatvė kitų akivaizdoje; gyvas kūnas kaip tąsa. Apibendrinant, specialistai privalo atsižvelgti į pacientų egzistencinius rūpesčius taip, kaip pacientai juos išreiškia. Egzistavimas vyksta ne tik šioje situacijoje. Atitinkamai, komandų susitikimai turi būti matomi didesniame kontekste, įskaitant pacientų gyvenimą kaip visumą, taip pat ontologinius ir epistemologinius pagrindus, kuriais pagrįsta sveikatos priežiūra.	Lindberg E, Ekebergh M, Persson E, Hörberg U. (2015). The importance of existential dimensions in the context of the presence of older patients at team meetings—in the light of Heidegger and Merleau- Ponty's philosophy. Int J Qual Stud Health Well- being, 19;10:26590.

*Lindberg, E., Hörberg, U., Persson, E., & Ekebergh, M. (2013a). It made me feel human. A phenomenological study on older patients' experiences of participating in a Team meeting. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 8, 20714.

** Lindberg, E., Persson, E., Hörberg, U., & Ekebergh, M. (2013b). Older Patients' Participation in Team Meetings A phenomenological study from the nurses' perspective. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 8, 21908.

LIETUVA

Gaižauskaitė, I., Vyšniauskienė, S. (2019). Vyresnio amžiaus žmonių potencialas savanoriškai veiklai ir pagalba vienišiesiems vyresnio amžiaus žmonėms. Tyrimo ataskaita. Lietuvos socialinių tyrimų centras. (Potential of elderly people for volunteering and assistance for lonely contemporaries. Research report. Lithuanian Centre for Social Research.)

Tikslai / išvados Siekiama geriau suprasti vienvėsių vyresniame amžiuje reiškinį ir įvertinti vyresnio amžiaus žmones. Norint nustatyti potencialą savanoriškai veiklai Lietuvoje, buvo atliktas sociologinis tyrimas, kuriame buvo naudojamas tikslinių grupių aptarimo (tikslinės grupės) metodas.

Įdomūs rezultatai Vienatvė vyresniame amžiuje yra daugialypis reiškinys ir į ją reikėtų atsižvelgti kalbant apie savanoriavimą. Tyrime naudotos patirtys rodo, jog pažeidžiamiausi yra vyresnio amžiaus žmonės, kurių sveikatos būklė riboja jų judumą ir autonomiją – jie gali jaustis vieniši, kai gyvena su šeima, šeima ar giminaičiai juos prižiūri. Tuo tarpu vyresnio amžiaus žmonės, kurie gyvena vieni (ir galbūt neturi artimų šeimos narių ar giminaičių), bet yra geros sveikatos, neretai linkę įveikti vienvėsių, dalyvaudami įvairioje veikloje ir prireikus apsvarstyti galimybę tokia veikla užsiimti. Tyrimas atskleidė, kad reikia stiprinti vietinį tarpinstitucinį bendradarbiavimą, kad būtų veiksmingai organizuojami atskiri vyresnio amžiaus žmonės. Tyrimu nustatyta, jog vietinės socialinės paramos skyriai ir savanorių organizacijos turi itin glaudžiai bendradarbiauti. Šiuo metu jų bendradarbiavimas yra nepakankamas, o savanorių paslaugos naudojamos per mažai. Taip pat svarbu, kad įvairios institucijos pripažintų ir įvertintų besikreipiančius savanorius, kai jie padeda atskiriems vyresnio amžiaus žmonėms (pvz., sveikatos priežiūra, socialinės paramos skyriai). Svarbiausias dalykas yra apsisveitinimo informacija stoka tarp institucijų ir savanorių organizacijų.

Vedreckytė, J., Žiuliukienė, V. (2019). Vienišumą lemiančių veiksnių analizė. Lietuvos socialinių tyrimų centras. (Analysis of determinants of loneliness. Lithuanian Centre for Social Research.)

Tikslai / išvados Išanalizuoti vienvėsių lemiančius veiksnius

Įdomūs rezultatai Vaizdžiai apibūdintas socialinis ir psichologinis respondentų portretas, atsižvelgiant į vienvėsių sampratą. Tyrimas atskleidė, jog egzistencinė vienvėsių kyla tada, kai vyresnio amžiaus žmonės ilgisi žmonių, kuriuos laiko artimaisiais, su kuriais prireikus gali pasikalbėti, kurie juos suprastų. Dar daugiau, jautrus socialinis vienvėsių aspektas yra tas, jog vienvėsių išgyvena vyresnio amžiaus žmonės, kurie nesijaučia susiję su reikšmingų žmonių grupe. Nors jie yra tarp žmonių, jie nėra patenkinti santykių kokybe: nesijaučia gerai su aplinkiniais, nejaučia su jais bendrumo, nori priklausyti draugų grupei, kurią sudėtinga rasti, jei jie norėtų susirasti naujų draugų. Trečia, respondentai aiškiai patyrė emocinę vienvėsių tarpusavio bendravime. Vyresnio amžiaus žmonės buvo atstumti, atskirti, manė, kad niekas jų gerai nepažįsta, nebėra artimų žmonių, jų bendravimas su kitais yra paviršutiniškas, jie ir aplinkiniai nebeturi apie ką bendrauti, jie neturi su kuo atvirai pasikalbėti ir atskleisti savo asmenines mintis.

Mikulionienė, S., Rapolienė, G., Valavičienė, N. (2018). Vyresnio amžiaus žmonės, gyvenimas po vieną ir socialinė atskirtis. Lietuvos socialinių tyrimų centras. (Elderly people, life alone and social exclusion. Lithuanian Centre for Social Research.)

Tikslai / išvados Monografijos „Vyresnio amžiaus žmonės, gyvenimas po vieną ir socialinė atskirtis“ tikslas yra išanalizuoti vyresnio amžiaus žmonių Lietuvoje socialinę atskirtį, ypač gyvenančių po vieną, tarptautiniame kontekste.

Įdomūs rezultatai Gyvenimą po vieną vyresnio amžiaus žmonės vertina dėl laisvės, nepriklausomybės, nepriklausomybės nuo kitų, gerų santykių, kuriuos jie palaiko su artimaisiais. Vis dėlto, tokia gyvenimo forma neretai yra ne pačių jų pasirinkta, o nulemta aplinkybių, pavyzdžiui, iširusios šeimos, sutuoktinio (-ės) mirties, skyrybų ar negalėjimo sukurti šeimą, neretai su tėvais prieš jų mirtį. Didėjant vienatvei, prastėjant sveikatai, augant nesaugumui, jaudinantis dėl ateities ir kasdien didėjant buities rūpesčiams, po vieną gyvenantys vyresnio amžiaus žmonės svarsto įvairias galimybes, kaip apsigyventi kartu su kitais žmonėmis: persikelti į globos namus, susituokti / susirasti partnerį (-ę), prisiimti ilgalaikės nuomos priežiūros atsakomybę ir pan. Bet galiausiai visos alternatyvos atmetamos kaip netinkančios, o gyvenimas po vieną priimamas kaip neišvengiamas. Pastebima, jog dalyviams trūksta asmeninės galios jausmo, jie nepakankamai vertina savo asmeninius poreikius, palyginti su kitų žmonių poreikiais, gali būti praradę patogų gyvenimą. Šiam žlugimui taip pat turi įtakos vyresnio amžiaus stigma, taisyklės, nuo kokio amžiaus reikėtų persikelti į slaugos namus, kad nesukeltum rūpesčių kitiems.

LENKIJA

1. Vyresnio amžiaus žmonių gyvenamoji aplinka ir vienatvės jausmas

(Living environment and the feeling of loneliness of the elderly people)

Autoriai Ewa Sosnowska-Bielicz, Joanna Wrótniak

Data 2015 m.

Tikslai / išvados Netaikytina

Tikslinę grupę (amžius / lytis) moterys / vyrai, 65+ m.

Įdomūs rezultatai Tyrimu įrodyta, jog įstaigose (DPS) gyvenančių vyresnio amžiaus žmonių vienatvės lygis yra reikšmingai didesnis, palyginti su šeimos aplinkoje gyvenančių senjorų.

Šaltinis Społeczeństwo i Rodzina nr 43 (2/2015) / s.84–95 / ISSN 1734-6614 / © by WZPiNoS KUL

2. “The feeling of loneliness of the elderly”

Autoriai TNS OBOP

Data 2009 m.

Tikslai / išvados Netaikytina

Tikslinę grupę (amžius / lytis) moterys / vyrai, 65+ m.

Įdomūs rezultatai Moterys ir pradinį bei žemesnį išsilavinimą turintys žmonės patiria statistiškai reikšmingai didesnę vienvėdės riziką. Didelę riziką patiria pensininkai, kaimo gyventojai, Rytų Lenkijos regiono gyventojai. Vienvėdės rizika mažiau būdinga: vyrams, profesinį ar aukštesnį išsilavinimą turintiems žmonėms, profesiskai aktyviems žmonėms, miestų, kuriuose gyvena daugiau nei 500 000 žmonių, gyventojai.

Šaltinis TNS OBOP

3. Vienišas kaip Lenkijos senjoras (Lonely as a Polish senior)

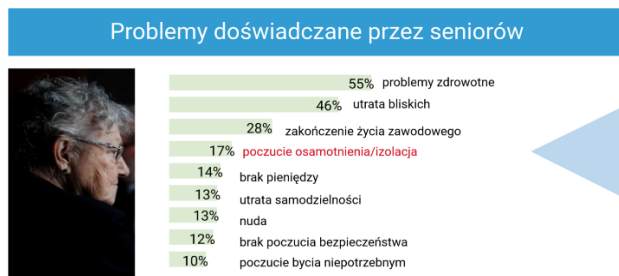
Autoriai Stowarzyszenie Mali Bracia Ubodzy

Data 2018 m.

Tikslai / išvados Netaikytina

Tikslinė grupė (amžius / lytis) moterys / vyrai, 65+ m., 600 dalyvių

Įdomūs rezultatai Nuo vienvėdės jausmo kenčia 17 proc. respondentų



Nuotrauka. Materialų prasove agencji ARC Rynek i Opinia

- Senjorų vienvėdė yra reali ir reikšminga problema, ypač tarp vyresnių nei 80 m. žmonių.
- 3 iš 10 vyresnio amžiaus žmonių atsakė, kad savo gyvenime patiria vienvėdę ir izoliaciją. 1 iš 10 respondentų vienvėdę jaučia dažnai ar net visada!
- Šeimas turintys senjorai bendravimą su jomis paprastai įvardija kaip artimą. Nepaisant tokių gerų rezultatų, pusė respondentų norėtų pagerinti ir sustiprinti šį bendravimą. Rezultatas aiškiai atskleidžia, kaip vyresnio amžiaus žmonės jaučiasi vieniši – net ir gyvendami šeimoje.
- Didžioji dauguma vienišiausių ir labiausiai socialinio gyvenimo atskirtį jaučiančių senjorų yra našliai, gyvena po vieną, neturi vaikų.
- Tyrimas parodė, kad vyresnio amžiaus vyrai puoselėja silpnesnį bendravimą – jie yra žymiai uždaresni nei jų amžiaus moterys.
- Dar blogiau, 1 iš 20 po vieną gyvenančių žmonių neturi absoliučiai nieko, į ką galėtų kreiptis pagalbos ar patikėti savo rūpesčius.

Šaltinis TNS OBOP

2 DALIS: GERIAUSIA PRAKTIKA IŠ SVEIKATOS ORGANIZACIJŲ IR PACIENTŲ PERSPEKTYVOS

2.1. Žiniasklaidos apžvalga (esami kursai, programos / kampanijos)

Kiekvienoje šalyje partnerėje puikiai žinoma apie vykstantį visuomenės senėjimą ir šių pokyčių poveikį, pavyzdžiui, vienatvės ir vienišumo reiškinį.

Vyriausybės ir nevyriausybės institucijos patenkina vyresnio amžiaus žmonių poreikius. Demografiniai pokyčiai ir šalies pasirengimas atspindimi teisės aktų pasiūlymuose. Visuomeninių organizacijų vadovų mąstymas kinta, jie labiau susitelkia į programas, skirtas vyresnio amžiaus žmonėms. Tai ne tik pagalbos teikimo programos (materialinė parama, drabužiai, maistas), bet pirmiausia programos, kuriomis skatinamas senjorų aktyvumas. Programos, kuriose dėmesys skiriamas kitiems būdams, nei izoliacija, kurią patiria senjorai. Stiprūs ir svarbūs šio mechanizmo elementai neabejotinai yra žiniasklaida – kai kalbama apie paprastas žiniasklaidos priemones, tokias kaip radijas, televizija, spauda ar socialiniai tinklai, kuriuos jaunimas labai gerai išmano, o senjorai – nelabai.

Jei surinktume ir sujungtume visas veiklas, vykdomas Italijoje, Lietuvoje, Lenkijoje, Rumunijoje ir Švedijoje, vyresnio amžiaus žmonių padėtis būtų ideali. Jų poreikiai būtų patenkinti kiekvienu aspektu. Vis dėlto, reikia pripažinti, jog nė vienoje iš šalių partnerių nėra iniciatyvų, kurios būtų tiesiogiai ir konkrečiai skirtos egzistencinės vienatvės reiškiniui.

2.1.1. Vienatvės ir vienišumo įveikos strategijos iš sveikatos priežiūros organizacijų perspektyvos

Gali atrodyti, kad didžiausią patirtį atpažįstant vienatvę ir vienišumą turi turėti ligoninių, klinikų ir sveikatos priežiūros organizacijų darbuotojai, kurie stengiasi pagerinti žmonių sveikatą. Jie yra pirmieji, į kuriuos vyresnio amžiaus žmonės kreipiasi dėl sveikatos problemų. Deja, tyrimai, kuriuose dalyvavo slaugytojai, priežiūros teikėjai, gydytojai, socialiniai darbuotojai, fizioterapeutai, atskleidė, jog personalo patirtis, susidūrus su vyresnio amžiaus žmonėmis, buvo ir reikšminga, ir sudėtinga. Nelengva pastebėti skirtingus vienatvės lygmenis ir pripažinti visas vienatvės formas. Vis dėlto, reikėtų pabrėžti, kad šių įstaigų vadovai žino, kokie emociniai procesai vyksta vyresniame amžiuje, artėjant gyvenimo pabaigai. Vadovai stengiasi paskatinti savo darbuotojus jautriai vertinti senjorų poreikius – tiek fizinius, tiek psichinius.

Svarbiausi vyresnio amžiaus žmonėms skirti projektai ir kampanijos, įgyvendinti šalyse partnerėse, pirmiausia apima šias sritis:

a) materialinė ir praktinė pagalba:

- iš dalies padengti maisto pirkimo, šildymo, vaistų, drabužių išlaidas;
- tiekti asmens higienos priemonių rinkinius;
- padėti įveikti biurokratinę kliūtis;

- prižiūrėti gulinčius žmones, padėti jiems užtikrinti asmens higieną, išgerti vaistus – atlieka slaugytojai, medicinos pagalbos teikėjai;
- padėti apsipirkti, ruošti maistą, patekti pas gydytoją – atlieka savanoriai;
- vaistų pristatymas į namus;
- psichologinė parama;
- skubiosios pagalbos skambučių centrai: apyrankės, telefonų programėlės, įvertinančios senjoro būklę, iškviesti skubią medicinos pagalbą;
- įkurti slaugos namus – vietą žmonėms, kuriems reikia priežiūros visą parą 7 dienas per savaitę;
- įkurti dienos centrus ir senjorų klubus;
- telefono linijos: senjorai gali gauti emocinę paramą, patarimų, informacijos ir praktinės pagalbos;

b) sveikatos priežiūros veikla, sveikatinimas:

- širdies ir kraujagyslių ligų prevencinės programos;
- onkologinių ligų prevencinės kampanijos;
- fizioterapija;
- reabilitacinės programos;
- vyresnio amžiaus žmonių mankšta;
- kūno rengyba senjorams (angl. *silver fitness*);
- šiaurietiškas ėjimas;
- vandens aerobika senjorams.

2.1.2 Aktyvus gyvenimas prieš vieatvę ir vienišumą

Kiekvienoje iš individualių nacionalinių ataskaitų pateikta informacija apie įvairias veiklas, kuriomis gali užsiimti vyresnio amžiaus žmonės, norėdami susitikti su kitais žmonėmis, puoselėti bendravimą ir užpildyti dieną. Tai yra ne vien įspūdingi sprendimai, pavyzdžiui, televizijos renginiai: susitelkiama į susitikimus bendruomenės centruose, bendrus skaitymus ar filmų vakarus, nes taip senjorai bent šiek tiek pasilinksmina, taigi gali rečiau jausti vieatvę ir vienišumą.

Mūsų partneriai rašė apie:

a) skaitmeninės atskirties prevencija:

- nemokami kursai, kuriuose senjorai būtų mokomi, kaip naudotis kompiuteriu, plačiajuosčiu internetu, naršyklėmis, kaip palaikyti elektroninį bendravimą su šeima, draugais, įstaigomis, kaip apsipirkti internetu;

b) kartos integracija:

- kavinės, kuriose konkrečiu metu būtų organizuojami senjorų susitikimai;

- susipažinimo vakarai, karaokė, senjorų muzikos grupės – organizuoja bendruomenės centrai;
- vyresnio amžiaus žmonių kelionės į kino teatrą, teatrą, tapybos parodas, muziejus, ekskursijas;
- senjorų tapybos ir fotografijos parodų rengimas meno galerijose;

c) skirtingų kartų susitikimai:

- ruošti Kalėdų ar Velykų dekoracijas, kurios bus parduodamos mugėse, kita pajamas teikianti veikla;
- vaikų iš darželių ir mokyklų vizitai į senelių namus, organizuojant Močiutės dienas, Senelio dienas, Tarptautinės vyresnio amžiaus žmonių dienos šventimą;
- savanoriavimas: reguliarūs savanorių vizitai, pokalbiai, bendras arbatos gėrimas, bendras skaitymas;

d) dvasinė parama, religinių poreikių tenkinimas:

- pokalbiai apie dvasinius poreikius, laikinumą – atlieka religinių organizacijų darbuotojai, vienuoliai ir vienuolės;
- kunigų vizitai;
- platus religinių televizijos kanalų pasirinkimas;

e) žinių įgijimas, asmeninis tobulėjimas:

- Trečiojo amžiaus universitetai;
- teatro dirbtuvės;
- stalo žaidimų varžybos;
- prisiminimų rašymas;
- vyresnio amžiaus žmonių savanoriavimas ligoninių vaikų palatose, popamokinės veiklos klubuose.

2.1.3 Socialinės kampanijos žiniasklaidoje

Senėjimo iššūkiai vyksta ne tik sveikatos priežiūros aplinkoje. Vis daugiau jaunų žmonių atkreipia dėmesį į tai, jog galima panaudoti vyresnio amžiaus žmonių žinias bei išteklius, senjorai gali veikti žiniasklaidos srityje, o programos, kuriuose jie dalyvauja, gali sudominti plačią auditoriją. Senjorai gali būti plačiai suprantamų pramogų dalis.

Socialinė žiniasklaida skatina projektus, kurie įgyvendinami įvairiomis kryptimis:

- taip senjorai pripranta prie savo vyresnio amžiaus, priima savo kūno, psichikos pokyčius ir jausmus; sužino apie skirtingus senėjimo procesus;
- visuomenė, įskaitant vaikus ir jaunimą, visais aspektais supažindinama su vyresnio amžiaus reiškiniu, nes kiekvieno mūsų šeimoje gyvena vyresnio amžiaus žmogus, bet mes ne visada jį suprantame; plataus masto socialinės kampanijos suteiks tokių žinių, paskatins šeimas, kaimynus ir draugus jautriai reaguoti į senjorų poreikius;
- senjorų ir visuomenės dėmesys bus atkreiptas į klausimus, susijusius su vyresnio amžiaus žmonių saugumu, agresijos prieš juos prevencija; šias kampanijas rengia vyriausybės ir nevyriausybės

institucijose, bendradarbiaudamos su socialinėmis tarnybomis ir policija; pranešimai per radiją ir televiziją turėtų įspėti senjorus apie vagių naudojamus būdus.

Socialinės kampanijos, didinančios senjorų ir visuomenės žinias apie demografinius pokyčius, vyresnio amžiaus žmonių problemas ir apribojimus, jų sprendimo būdus, įgyvendinamos taip:

a) skaitmeniniai projektai:

- interneto svetainės;
- vaizdo įrašai ryšio kanaluose;
- memai, gif paveikslėliai „Facebook“, „Instagram“, „Twitter“;

b) televizijos ir radijo kampanijos:

- specialistų diskusijų grupės, kuriose dalyvauja senjorai ir kalba apie savo gyvenimo patirtį;
- įvairių kartų susitikimai, puoselėjant senjorų ir jaunimo bendravimą;
- dainavimo konkursai senjorams;
- gyvenimo šou su senjorais.

2.1.4 Vienatvės ir vienišumo prevencijos programos, kurias įgyvendina šalių partnerių vyriausybės

Kiekvienoje šalyje partnerėje už senjorų politikos įgyvendinimą yra atsakingas socialinės politikos ministras. Jis steigia komisijas, tarybas, o šios kuria įstatymus, taisykles, ataskaitas apie socialinės politikos senjorų klausimu įgyvendinimą.

Parengti socialiniai projektai yra ilgalaikiai, t. y. skirti tolesniems 10 metų. Tokie dokumentai yra atskirų veiklų santrauka, įskaitant koordinuojančią įstaigą ir įstaigas, kurios bendradarbiauja įgyvendindamos konkrečias dalines priemones, nustato suplanuotą įgyvendinimo datą ir stebėsenos būdą. Jos įgyvendina daug įvairių veiklų, skirtų vyresnio amžiaus žmonėms, šiose srityse:

- a) teigiamas sampratos apie vyresnį amžių visuomenėje formavimas;
- b) dalyvavimas visuomenės gyvenime ir parama visų formų civilinei, socialinei, kultūrinei, meninei, sporto ir religinei veiklai;
- c) kurti sąlygas, kad būtų galima išnaudoti vyresnio amžiaus žmonių kaip aktyvių ekonominio gyvenimo ir darbo rinkos dalyvių potencialą, prisitaikant prie jų psichinių ir fizinių gebėjimų bei šeiminių situacijų;
- d) sveikatingumo skatinimas, ligų prevencija, diagnostika, gydymas ir fizioterapija;
- e) fizinio saugumo didinimas, kova su smurtu ir vyresnio amžiaus žmonių apleidimu;
- f) sukurti sąlygas solidarumui ir skirtingų kartų integracijai;
- g) švietimo veikla apie vyresnį amžių (priežiūros teikėjai ir medicinos darbuotojai), vyresnio amžiaus žmonėms (visa visuomenė), vyresnio amžiaus žmonių (nuo jauniausios kartos) ir vyresniame amžiuje (vyresnio amžiaus žmonės).

Labai svarbu, kad į šias programas taip pat būtų įtrauktos veiklos, skirtos priklausomiems vyresnio amžiaus žmonėms, įskaitant:

- a) sumažinti priklausomumo nuo kitų mastą palengvinant prieigą prie paslaugų, stiprinant nepriklausomumą, pritaikant gyvenamąją aplinką prie priklausomų vyresnio amžiaus žmonių funkcinių gebėjimų;
- b) užtikrinti optimalią prieigą prie sveikatos priežiūros, fizioterapijos, priežiūros bei slaugos paslaugų, sukurtų priklausomų vyresnio amžiaus žmonių poreikiams tenkinti;
- c) priklausomiems vyresnio amžiaus žmonėms teikiamų aplinkos ir institucinių paslaugų tinklas;
- d) valstybės institucijų paramos sistema priklausomų vyresnio amžiaus žmonių neformaliems globėjams.

SANTRAUKA

Dalyvaujančių šalių pateiktos nacionalinės ataskaitos aiškiai parodė, jog gyventojų senėjimas yra vienas iš didžiausių mūsų amžiaus socialinių ir medicinos iššūkių. Didėjantis vyresnio amžiaus gyventojų (vyresnių nei 65 m.) skaičius ir ypač sparčiai didėjantis senų žmonių (daugiau nei 85 m.) skaičius yra nuolatinis procesas. Šie demografiniai pokyčiai turi didelį poveikį sveikatos ir socialinės priežiūros sistemoms, kurios turi sukurti senjorams patogų gyvenimą.

Išanalizavus ataskaitų duomenis, galima rasti nemažai panašumų; dėl demografinės situacijos dalyvaujančiose šalyse kyla būtinybė ieškoti sisteminių sprendimų ir priemonių, siekiant sumažinti neigiamą vyresnio amžiaus poveikį tokiems jausmams kaip vieatvė ar vienišumas. Nepaisant kultūrinių, sisteminių bei ekonominių skirtumų ir skirtingų senjorų vaidmenų šeimoje, ši problema akivaizdi kiekvienoje šalyje partnerėje. Pateiktų ataskaitų analizė atskleidė vieatvės ir vienišumo sąvokų sampratos skirtumus, todėl ir nėra aiškios apibrėžties. Pavyzdžiui, Lenkijos požiūriu, vieatvė gali būti suvokiama teigiamai, kaip žmogaus asmeninio apsisprendimo rezultatas, arba neigiamai, kai ji yra nulemta aplinkybių, o Švedijoje ši samprata priskiriama vienišumui. Be to, individuali samprata yra susijusi su socialinės bei egzistencinės vieatvės reiškiniu ir jį lemiančiais subjektyviais bei objektyviais veiksniais.

Nacionalinių ataskaitų analizė parodė, jog tik Švedijoje pateikti senjorų ir medicinos priežiūros darbuotojų nuomonės apie vieatvę tyrimų duomenys. Italijos, Lietuvos, Lenkijos ir Rumunijos ataskaitose daugiausia pateikiamos vyresnio amžiaus žmonių ir sveikatos priežiūros specialistų nuomonės apie vieatvės ir vienišumo jausmą, jo priežastis ir poveikį. Antroje nacionalinių apklausų dalyje kiekvienos iš šalių duomenys nuoseklūs, pateikti būdai, kaip užkirsti kelią senjorų vieatvės reiškiniui ir jį sumažinti. Aprašyti projektai ir kampanijos vyresnio amžiaus žmonėms, kuriuos šalyse partnerėse įgyvendina sveikatos priežiūros organizacijos; jie susiję su socialinės ir praktinės pagalbos sritimis, senjorų sveikatinimu ir jų atskirties mažinimu.

Vis dėlto, būtina pažymėti, kad nė vienoje iš šalių partnerių nėra iniciatyvų, kurios būtų tiesiogiai ir konkrečiai skirtos egzistencinės vieatvės reiškiniui. Visos šalys partnerės nurodo senjorams skirtų šios srities projektų trūkumą. Medicinos įstaigų darbuotojai ir socialiniai darbuotojai neturi tinkamų priemonių ir žinių, kaip atpažinti egzistencinės vieatvės reiškinį ar imtis prevencinių iniciatyvų.

ALONE projektas ir jo tikslai patenkina šiuos poreikius; apibrėžus tinkamas priemones bus sukurta puiki galimybė įgyvendinti su vyresnio amžiaus žmonėmis dirbančių medicinos įstaigų darbuotojų mokymus ir pagerinti esamą situaciją.

REFERENCES

- Ågren, A. (2017) What are we talking about? Constructions of loneliness among older people in the Swedish news-press. *J Aging Stud*, **41**:18-27.
- Balčiūnaitė, V. (2013). Vienatvė kaip egzistencinė ir socialinė problema šiuolaikinių moterų rašytojų kūryboje. Magistro darbas. Vilnius: Lietuvos edukologijos universitetas.
- Beck, I., Törnquist, A., Broström, L. & Edberg, A-K. (2012). Having to focus on doing rather than being -Nurse assistants' experience of palliative care in municipal residential care settings. *Int J Nurs Stud* **49**(4): 455-464.
- Belevičienė, J. (2019). Garbaus amžiaus palydovė – vienatvė. Sidarbinrė linija.
- Bodogai, S. I., Cutler S.J. (2013) Aging in Romania: Research and Public Policy. *The Gerontologist*. 54, 2. 147–152.
- Bolmsjö, I., Tengland, P.A. & Rämgård, M. (2019) Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomenon. *Nursing Ethics*, **26**(5): 1310-1325.
- Bygren LO, Konlaan BB, Johansson SE (1996). Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival: Swedish interview survey of living conditions. *Br Med J* 313:1577–1580.
- Cacioppo L. T., Hawkley L. C, Berntson G. G. (2011). Social isolation. *Ann N Y Acad Sci*, 1231(1):17-22.
- Cacioppo, J. T, Fowler, J. H, Christakis, A.N. (2009). Alone in the crowd: the structure and spread of loneliness in a large social network. *Pers Soc Psychol*, 97(6):977-91.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140–151
- Cavallero P., Ferrari M.G. & Bertocci B. (2006). Loneliness and social relations: two aspects of the life of elderly women. [In Italian: *Solitudine e relazioni sociali: due aspetti della vita delle donne anziane*]. *Psychofenia*, IX, 14: 99-118.
- Cavallero P., Ferrari M.G. & Bertocci B. (2006). The self-sufficient elders'loneliness. [In Italian: *La solitudine degli anziani autosufficienti*]. *Journal of Gerontology*, 54:24-27.
- Charchut, D., (2013). Samotność – interdyscyplinarny przegląd definicji. In: J. Zimny (ed.), *Samotność: rzeczywistość czy fikcja*. Stalowa Wola: Wyd. KUL.
- Cibulskaitė, N., Laurinavičiūtė, J. (2008). Vienišumo jausmą išgyvenančių paauglių elgesio ypatumai. *Pedagogika : mokslo darbai*, (91), p. 95-100.
- Cimpoieru, C. (2011). Digital Inclusion of the Elderly: An Ethnographic Pilot-Research in Romania. In: Cherifi H., Zain J.M., El-Qawasmeh E. (eds) *Digital Information and*

Communication Technology and Its Applications. DICTAP 2011. Communications in Computer and Information Science, vol 167. Springer, Berlin, Heidelberg.

Crotty, M. (1998). The foundation of social research: Meaning and perspective in the research process. St Leonards, Australia: Allen & Unwin.

Dąbrowska, P. (1992). Samotność ludzi starych i sposoby jej przeciwdziałania.

Dafinoiu, I., & Crumpei, I. (2013) Social representations of the elderly – an exploratory study. *Psihologia Socială*, 32(2), 185-196.

Dahlberg, L., Agahi, N. & Lennartsson, C. (2018) Lonelier than ever? Loneliness of older people over two decades. *Arch Gerontol Geriatr*, 75:96-103.

Dahlberg, L., Andersson, L. & Lennartsson, C. (2018). Long-term predictors of loneliness in old age : Results of a 20-year national study. *Aging Ment Health*, 22(2): 190-196.

Dahlberg, L., Andersson, L., McKee, KJ. & Lennartsson, C. (2015) Predictors of loneliness among older women and men in Sweden: A national longitudinal study. *Aging Ment Health*, 19(5):409-17.

Dare, J., Wilkinson, C., Marquis, R., Donovan, R. (2019). Guidance for Research on Social Isolation, Loneliness, and Participation Among Older People: Lessons From a Mixed Methods Study. *International Journal of Qualitative Methods*, Vol.18.

Dascălu, M., Rodideal, Popa, A. (2018) In Romania, Elderly People Who Most Need ICT Are Those Who Are Less Probable to Use It, *Revista de Asistență Socială*, XVII, nr. 2/2018, 81-95, www.swreview.ro.

De Jong Gierveld J & Van Tilburg T. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: confirmatory tests on survey data. *Research On Aging*, 28: 582-98

De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (2006). A 6-Item Scale for Overall, Emotional, and Social Loneliness: Confirmatory Tests on Survey Data. *Research on Aging*, 28(5), 582–598.

De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (2010). The De Jong Gierveld Short Scales for Emotional and Social Loneliness: Tested on data from Seven countries in the UN Generations and Gender Surveys. *European Journal of Ageing*, 7(2), 121-130.

De Jong Gierveld, J., Kamphuls, F. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 9, 289-299.

De Leo, D. & Trabucchi, M. (2018). The loneliness of the elderly. A strong commitment for AIP [In Italian: *La solitudine dell'anziano. Un impegno forte per AIP*]. *Psychogeriatrics*, 1: 1-9.

Djukanovic, I., Carlsson, J. & Peterson, U. (2016). Group discussions with structured reminiscence and a problem-based method as an intervention to prevent depressive symptoms in older people. *J Clin Nurs*, 25(7-8): 992-1000.

Djukanovic, I., Sorjonen, K. & Peterson, U. (2014) Association between depressive symptoms and age, sex, loneliness and treatment among older people in Sweden. *Aging Ment Health*, **19**(6): 560-568.

Djukanovic, I., Sorjonen, K. & Peterson, U. (2015). Association between depressive symptoms and age, sex, loneliness and treatment among older people in Sweden. *Aging Ment Health*, **19**(6): 560-568.

Dubas E., (2000), Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia, Łódź

Edberg, AK. & Bolmsjö, I. (2019). Exploring existential loneliness among frail older people as a basis for an intervention: Protocol for the development phase of the LONE study. *JMIR Res Protoc*, **8** (8):e13607.

Ekwall, AK., Sivberg, B. & Hallberg, IR. (2005) Loneliness as a predictor of quality of life among older caregivers. *J Adv Nurs*, **49**(1): 23-32.

Gajda, J. (1997). Wartości w życiu człowieka. Prawda, miłość, samotność. Lublin: Wyd. UMCS.

Gava, L., Marrigo, C., Buranello, A., Pavan, G. & Borella, E. (2014). The informal social support networks in a retirement home for self-sufficient older adults [In Italian: *Le reti di supporto informale in una residenza per anziani autosufficienti*]. *Journal of Gerontology*, **62**:39-46.

Georgescu, C.V., Domnariu, C.D., Ardeleanu, V., Gavut, C-C (2015) A retrospective study about institutionalized elderly life conditions in three social care centers. *Revista de cercetare și intervenție socială*, **51**, 21-40.

GfK Romania (2015) *Fundatia Principesa Margareta - Cercetare Sociologica-Prezentare rezultate - August 2015*. Fundatia Principesa Margareta.

Graneheim, UH. & Lundman, B. (2010). Experiences of loneliness among the very old: The Umeå 85+ project. *Aging Ment Health*, **14**(4): 433-438.

Gutka, J.A. (2013). Sposoby zapobiegania samotności osób starszych. In: J. Zimny (ed.), *Samotność: rzeczywistość czy fikcja*. Stalowa Wola. Wyd. KUL.

Hărăguș, M. (2014) Intergenerational Solidarity in Co-Residential Living Arrangements. *Revista de Asistență Socială*, **XIII**, 4, 27-42,

Iacovou, M., Skew, A.J.(2011) Household composition across the new Europe Where do the new Member States fit in?. *Demographic Research*, **25**, 465-490.

Institutul Național de Statistică (2018) TEMPO online-POP105A - Populația rezidentă la 1 ianuarie pe grupe de vârstă și vârste, sexe și medii de rezidență, macroregiuni, regiuni de dezvoltare și județe.

ISTAT (2019). Rapporto annuale 2019. La situazione del paese. Istituto Nazionale di Statistica: Roma.

- Jakobsson, U., Kristensson, J., Hallberg, IR. & Midlöv, P. (2011). Psychosocial perspectives on health care utilization among frail elderly people: an explorative study. *Arch Gerontol Geriatr*, **52**(3):290-294.
- Janiszewska, M., Barańska, A. (ed.) (2013). *Samotność i osamotnienie osób starszych wiekiem*. In: J. Zimny (ed.). *Samotność: rzeczywistość czy fikcja*. Stalowa Wola: Wyd. KUL.
- Kozielecki J. (1996), *Człowiek wielowymiarowy*, Warszawa,
- Kubicki, P., Olcoń - Kubicka, M. (2010). Osamotnienie osób starszych w Polsce – skala, przejawy oraz sposoby przeciwdziałania zjawisku. *Studia Humanistyczne AGH*
- Kusztelak, E. (2009). Twórcza samotność? Funkcjonowanie społeczne osób osamotnionych w okresie wczesnej dorosłości. In: K.J. Szmidt (ed.), *Metody pedagogicznych badań nad twórczością*. Łódź: Akademia Humanistyczno - Ekonomiczna.
- Larsson, H., Edberg, A-K., Bolmsjö, I. & Rängård, M. (2018) Contrasts in older persons' experiences and significant others' perceptions of existential loneliness. *Nursing Ethics*, 1:969733018774828. [Epub ahead of print].
- Larsson, H., Rängård, M. & Bolmsjö, I. (2017) Older persons' existential loneliness, as interpreted by their significant others – an interview study. *BMC Geriatrics*, **17**: 138.
- Larsson, H., Rängård, M., Kumlien, C. & Blomqvist, K. Spouses' existential loneliness when caring for a frail partner late in life. *Submitted for publication*.
- Larsson, K., Wallroth, V. & Schröder, A. (2019) You never get used to loneliness – older adults experiences of loneliness when applying for going on a senior summer camp. *J Gerontol Soc Work*, **62**(8):892-911.
- Lindahl, L. (2016). *Together you are less alone. An evaluation of meeting points for the health and well-being of older people*. [In Swedish: *Tillsammans är man mindre ensam. En utvärdering av träffpunkters betydelse för äldres hälsa och välbefinnande*]. FoU i Väst Göteborg.
- Lindberg, E., Ekebergh, M., Persson, E. & Hörberg, U. (2015). The importance of existential dimensions in the context of the presence of older patients at team meetings—in the light of Heidegger and Merleau-Ponty's philosophy. *Int J Qual Stud Health Well-being*, 19;10:26590.
- Mărginean, I., Balasa, A., Dumitru, M., Mihailescu, A., Popescu, R., Preoteasa, A.M., Precupetu, I., Stanciu, M., Socol, G., Urse, L. (2004) *Quality of Life in Romania*, București: Expert.
- Mayers, A. M., Khoo, S. T. & Svartberg, M (2002). The Existential Loneliness Questionnaire: background, development, and preliminary findings. *J Clin Psychol* **58** (9): 1183-1193.
- Olearczyk, T.E. (2007). *Sieroctwo i osamotnienie. Pedagogiczne problemy kryzysu współczesnej rodziny*. Kraków: WSFP „Ignatianum” Wyd. WAM.
- Österlind, J., Ternstedt, B. M., Hansebo, G. & Hellström, I. (2017). Feeling lonely in an unfamiliar place: older people's experiences of life close to death in a nursing home. *Int J Older People Nurs*, **12**(1).

- Power, JEM, Sjöberg, L., Kee, F., Kenny, RA. & Lawlor, B. (2019). Comparisons of the discrepancy between loneliness and social isolation across Ireland and Sweden: findings from TILDA and SNAC-K. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, **54**(9):1079-1088.
- Rembowski, J. (1992). Samotność. In: P. Dąbrowska (ed.), *Samotność ludzi starych i sposoby jej przeciwdziałania*
- Russell, D., Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *J Pers Soc Psychol*, **39** (3): 472-480.
- Russell, D., Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *J Pers Soc Psychol*, **39**(3): 472-480.
- Santaera, P., Servidio, R. & Costabile, A. (2017). Elderly people and depression: the role of loneliness [In Italian: *Anziani e depressione: il ruolo della solitudine*]. *Psychogeriatrics*, **3**: 22-29.
- Sjöberg, M., Beck, I., Rasmussen, B.H. & Edberg, A-K. (2018) Being disconnected from life: meanings of existential loneliness as narrated by frail older people. *Aging Ment Health*, **22**(10): 1357-1364.
- Sjöberg, M., Edberg, A-K., Rasmussen, B.H. & Beck, I. (2019) Being acknowledged by others and being able to bracket negative thoughts and feelings: Frail older people's narrations of how existential loneliness is eased. *Int J Older People Nurs*, **14**(1): e12213.
- Stanciu, M.C. (2012) Ageism in Romania and intergenerational practices. *Proceeding Social and Behavioral Sciences Journal* (Elsevier).
- Stanciu, M.C. (2012) Importance of counseling for elderly institutionalization, *Proceeding Social and Behavioral Journal* (ELSEVIER).
- Strang, P. (2014). *To belong to: about loneliness and fellowship [in Swedish: Att höra till : om ensamhet och gemenskap]*. Stockholm, Natur & Kultur.
- Sujak E., (1978), *Życie jako zadanie*, Warszawa
- Sujak E., (1992), *Życ lepiej*, Katowice
- Sundström, G., Fransson, E., Malmberg, B. & Davey, A. (2009). Loneliness among older Europeans. *Eur J Ageing*, **6**(4): 267.
- Sundström, M., Blomqvist, K. & Edberg, A-K. Being a volunteer caring for older people encountering existential loneliness: We are just fellow human beings. *Submitted for publication*.
- Sundström, M., Blomqvist, K., Edberg, A-K. & Rämgård, M. (2019). The context of care matters: Older people's existential loneliness from the perspective of health care professionals. A multiple case study. *Int J Older People Nurs*, **14**(3): e12234.
- Sundström, M., Edberg, A-K., Rämgård, M. & Blomqvist, K (2018). Encountering existential loneliness among older people: perspectives of health care professionals. *Int J Qual Stud Health Well-being*, **13**(1): 1474673.

Szczepański J., (1988). *Sprawy ludzkie*, Warszawa

Szukalski, P. (2005). Poczucie samotności i osamotnienia wśród sędziwych seniorów a ich sytuacja rodzinna.

Taube, E. (2015). *Loneliness : an essential aspect of the wellbeing of older people* (Disseration). Lund University, Lund.

Taube, E., Jakobsson, U., Midlöv, P. & Kristensson, J. (2016). Being in a Bubble: the experience of loneliness among frail older people. *J Adv Nurs*, **72**(3):631-640.

Taube, E., Kristensson, J., Midlöv, P. & Jakobsson, U. (2018). The use of case management for community-dwelling older people: the effects on loneliness, symptoms of depression and life satisfaction in a randomised controlled trial. *Scand J Caring Sci*, **32**(2):889-901.

Taube, E., Kristensson, J., Sandberg, M., Midlov, P. & Jakobsson, U. (2015). Loneliness and health care consumption among older people. *Scand J Caring Sci*, **29**(3): 435-443.

Tornstam, L. Rydell, M., Vik, I. & Öberg, E. (2010). *The loneliness in Sweden 1985-2008 [In Swedish: Ensamheten i Sverige 1985-2008]*. Department of Sociology, Uppsala.

Vignola, G.B. & Neve, E. (2013). Loneliness, social needs and responses for elder people [In Italian: *Solitudine, bisogni e risposte sociali per le persone anziane*]. *Zuncan Studies*, 6: 81-88.

Vulpe, S.-N. (2017). From sick elderly to super-grandparents. A typology of elderly representations in Romanian video advertising. *Journal of comparative research in anthropology and sociology*, 8, 2, 2068 – 0317.

Yang, K., Victor, C. (2011). Age and loneliness in 25 European nations, *Ageing & Society*, 31, 1368–1388.

Netography

<http://www.niciodatasingur.ro/>

<https://www.cnpv.ro/index.php/analize/analize-si-studii-elaborate-2019>

<https://www.frmr.ro/>

<https://www.ugal.ro/anunturi/stiri-si-evenimente/1807-universitatea-varstei-a-treia-un-proiect-pionier-in-romania>

<https://www.sidabrinelinija.lt/lt/naujienos/naujienos/2020/02/garbaus-amziaus-palydove-vienatve>

<http://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/Presentations0/2011 – 2Dobrowska.pdf>

http://dspace.uni.lodz.pl:8080/xmlui/bitstream/handle/11089/4103/Wsparcie_spoeczne_Poczucie_samotnosci.pdf?sequence=1

<http://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/Presentations0/2011 – 2Dobrowska.pdf>

<https://www.fpmr.ro/wp-content/uploads/2016/08/Cercetare-Sociologica-pentru-Fundatia-Principesa-Margareta-Prezentare-rezultate.pdf>

www.swreview.ro.

