

## IV. PSICHOLOGIJA

# SOCIALIAI AKTYVIŲ VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ PASITENKINIMO GYVENIMU PSICHOSOCIALINIŲ VEIKSNIŲ KOKYBINĖ ANALIZĖ

### **Antanas Mockus**

Mykolo Romerio universitetas  
Socialinės politikos fakultetas  
Psichologijos institutas  
Ateities g. 20, LT-08303 Vilnius, Lietuva  
Telefonas (8 5) 271 4620  
Elektroninis paštas antmockus@mruni.eu

### **Doc. dr. Jolanta Sondaitė**

Mykolo Romerio universitetas  
Socialinės politikos fakultetas  
Psichologijos institutas  
Ateities g. 20, LT-08303 Vilnius, Lietuva  
Telefonas (8 5) 271 4620  
Elektroninis paštas jsondait@mruni.eu

### **Joana Butėnaitė**

Mykolo Romerio universitetas  
Socialinės politikos fakultetas  
Psichologijos institutas  
Ateities g. 20, LT-08303 Vilnius, Lietuva  
Telefonas (8 5) 271 4620  
Elektroninis paštas joana.but@gmail.com

*Pateikta 2013 m. rugsėjo 10 d.  
Parengta spausdinti 2013 m. lapkričio 8 d.*

doi:10.13165/SD-13-12-2-12

## Anotacija

Vyresnio amžiaus žmonės sudaro nemažą dalį Lietuvos gyventojų ir jų daugėja, todėl svarbu skirti dėmesį sprendžiant problemas, susijusias su jų gerove. Šiuo tyrimu bus mėginama panagrinėti Lietuvoje menkai tyrinėtą socialiai aktyvių vyresnio amžiaus žmonių pasitenkinimą gyvenimu. Kadangi tyrimo laukas mažai tyrinėtas, manome, jog prasminga atlikti kokybinį tyrimą, kuris padėtų atskleisti prielaidas ir suteiktų įžvalgų tolesniems tyrimams Lietuvoje. Tyrimo objektas – socialiai aktyvių vyresnio amžiaus žmonių pasitenkinimas gyvenimu. Tyrimo tikslas – atskleisti socialiai aktyvių vyresnio amžiaus žmonių pasitenkinimo gyvenimu psichosocialinius veiksnius. Tyrime dalyvavo 8 tyrimo dalyviai. Duomenys buvo renkami fokus grupės metodu, analizuojami teminės analizės metodu. Išskirtos 5 temos: tarpasmeniniai ryšiai, užimtumas, pozityvus požiūris į gyvenimą, pasitenkinimas savo darbo vaisiais ir atvirumas patyrimui. Apžvelgus rezultatus, psichologinių tyrimų ir teorijų kontekste galima teigti, jog socialiai aktyviems vyresnio amžiaus žmonėms tarpasmeniniai ryšiai ir užimtumas yra jų pasitenkinimo gyvenimu socialiniai veiksniai, o pasitenkinimas savo darbo vaisiais, pozityvus požiūris į gyvenimą ir atvirumas patyrimui yra jų pasitenkinimo gyvenimu psichologiniai veiksniai.

**Reikšminiai žodžiai:** sėkmingas senėjimas, sėkmingas darbas, aktyvumo teorija, pasitenkinimas gyvenimu, fokus grupė.

## Išvadas

Lietuvoje vyresnio amžiaus žmonių daugėja. 2012 m. 60 metų ir vyresnių žmonių buvo 711 072 (Lietuvos statistikos departamentas, 2013). Tai sudaro 23,6 proc. visų Lietuvos gyventojų. Palyginti 2001 m. – 19,3 proc., 2006 m. pradžioje – 20,4 proc. (Kanopienė, Mikulionienė, 2006). Vyresnio amžiaus žmonės sudaro nemažą dalį Lietuvos gyventojų ir jų skaičius toliau didėja, todėl svarbu skirti dėmesį sprendžiant su jų gerove susijusias problemas.

Jungtinių Tautų Organizacijos (JTO) rekomenduojama senatvės riba – 60 metų ir vyresni asmenys, o Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) – 65 m. ir vyresni (Kanopienė, Mikulionienė, 2006). Šiame tyrime vyresnio amžiaus žmonės laikomi 60-ies metų ir vyresni asmenys.

**Aktyvumo teorija.** Viena iš vyraujančių aktyvumo teorija (angl. *activity theory*) teigia, jog aukštesnis socialinės ir laisvalaikio veiklos lygis, vaidmenų pakeitimas, kai tie vaidmenys turi būti palikti, skatina vyresnio amžiaus žmonių gerovę (Mikulionienė, 2011). Pasitenkinimas gyvenimu susijęs su gebėjimu palaikyti socialinius vaidmenis, turėtus sulaukus brandos, arba prarastus pakeisti. Ši teorija neišskiria senatvės kaip ypatingo amžiaus tarpsnio. Remiantis ja, vyresnio amžiaus žmonės turi tokius pačius psichosocialinius poreikius kaip ir brandos amžiaus (Mikulionienė, 2011). Nors ši teorija tebėra aktuali, tačiau siūloma aktyvumo teoriją papildyti socioemocinio selektyvumo (angl. *socio-emotional selectivity (SES)*; Labouvie, 2009) ir selekcijos, optimizacijos, kompensacijos teorijomis (angl. *Selection, Optimization, Compensation (SOC)*; Willis ir kt., 2009; Adams ir kt., 2011). Adamsas ir kt. (2011) teigia, jog naujesnės su aktyvumo teorija susijusios teorijos, tokios kaip SES ir SOC, palaiko sėkmingo senėjimo paradigmą per adaptaciją, kreipiant ypatingą dėmesį į tinkamą socialinių ir laisvalaikio veiklos pasirinkimą.

**Socioemocinio selektyvumo teorija (SES).** Pagal šią teoriją individų emocinio reguliavimo senėjimo pokyčiai inicijuojami suvokimo procesu, jog laikas ribotas. Tai įsisąmoninus, jų tiks-

lai pasikeičia. Tikslai, susiję su žinių įgijimu ir informacijos rinkimu, sumenksta ir jie daugiau sutelkia dėmesį į tikslus, susijusius su emocijomis (angl. *emotion-related*). Teigiama, jog tam, kad padidintų gerovę, vyresnio amžiaus žmonės sumažina savo socialinius tinklus atsisakydami tolesnių ryšių ir susitelkdami į artimus tarpasmeninius ryšius (Labouvie, 2009).

*Selekcijos, optimizacijos, kompensacijos teorija (SOC)*. Ši teorija teigia, kad prisitaikant svarbūs trys pagrindiniai mechanizmai – selekcija, optimizacija ir kompensacija. Selekcija reiškia tai, kad asmuo pasirenka susitelkti ties adaptacija ir optimizacija tam tikrose srityse, apribodamas save kitose srityse. Optimizacija – tai galimybių padidinimas ir atlikties pagerinimas pasirinktose srityse. Kompensacija pradeda veikti, kai individo specifinio elgesio galimybės yra prarastos arba yra žemiau adekvataus funkcionavimo ribos. Jos metu žmogus įgyja tam tikrą kiekį naujų elgesio būdų ar žinių arba naujai perskirsto turimus išteklius (Willis ir kt., 2009).

Apžvelgus minėtas teorijas, galima teigti, kad vyresniame amžiuje svarbu ne tik aktyvumas pats savaime, bet taip pat svarbūs su aktyvumu susiję psichologiniai mechanizmai, kai žmogus susitelkia į tikslus, susijusius su emocijomis, o ne su žiniomis ir informacijos rinkimu, kai adaptacija grindžiama selekcijos, optimizacijos ir kompensacijos mechanizmais. Taigi, kalbant apie socialinio aktyvumo sąsają su pasitenkinimu gyvenimu, svarbu atsižvelgti į šį psichologinį aspektą.

*Socialinis aktyvumas*. Remiantis aktyvumo teorija ir atliktais tyrimais, galima teigti, jog socialinis aktyvumas, kaip viena iš aktyvumo formų, prisideda prie pagyvenusio žmogaus gerovės (angl. *well-being*). Tyrimai rodo, jog socialinis aktyvumas labai naudingas vyresnio amžiaus žmogui: mažina mirtingumo riziką ir patekimą į priežiūros instituciją (Pynnonen ir kt., 2012); pagerina miegą (Richards ir kt., 2011) ir kasdienį funkcionavimą (Lorenz ir kt., 2012). Socialinis įsitraukimas (angl. *social engagement*) gali padėti apsaugoti ir palaikyti psichinę sveikatą (Jang ir kt., 2011) ir išlieka svarbi fizinės sveikatos determinantė itin senyvame (nuo 90 metų) amžiuje (Cherry ir kt., 2013). Edukacinės ir socialinio aktyvumo grupinės intervencijos, nukreiptos į specifines grupes, gali sumažinti socialinę atskirtį ir vienišumą tarp vyresnio amžiaus žmonių (Cattan ir kt., 2005). Socialinėje aplinkoje esantis žmogus tiksliau apibūdina savo kognityvius negalavimus (Trouton ir kt., 2006). Taigi socialinio aktyvumo nauda vyresnio amžiaus žmogui neabejotina.

Moksliniuose tyrimuose socialinis aktyvumas kaip viena iš aktyvumo formų apibrėžiamas skirtingai, skirtingai apibrėžiamos jo dimensijos (Pynnonen ir kt. 2012; Adams ir kt. 2011; Yueh-Ping ir kt., 2011; Meier, Klumb, 2005). L. Yueh-Pingas ir kiti (2011) socialinį aktyvumą skirsto į kontaktų su artimaisiais veiklą (angl. *intimate contact activity*; kontaktų palaikymą su šeimos nariais, draugais), formalias (angl. *formal group activity*; narystę, dažnas dalyvavimas formaliuose klubuose, grupėse, organizacijose) ir neformalias (angl. *informal group activity*; įsitraukimas bendrauti su kitais žmonėmis dėl pasilinksminimo, pramogos) grupines veiklas, taip pat religinę, savanorišką (nemokomas darbas formalioje organizacijoje ar savanorių bendrijoje) ir darbo (angl. *employment activity*; mokama veikla) veiklas. Šiame tyrime socialinis aktyvumas apibrėžiamas remiantis šia klasifikacija.

*Pasitenkinimas gyvenimu*. Pasitenkinimas gyvenimu yra subjektyvios gerovės ir sėkmingo senėjimo išraiška (Ni Mhaolaim ir kt., 2011). Šiame tyrime pasitenkinimas gyvenimu apibrėžiamas kaip *džiaugsmas savo buvimu*. Apibrėžimas buvo suformuluotas nagrinėjant sąvokų „pasitenkinimas“ ir „gyvenimas“ (po išsamesnės analizės – „džiaugsmas“) semantines prasmes, naudojantis „Lietuvių kalbos žodynu“ (2008) ir „Dabartinės lietuvių kalbos žodynu“ (2011).

*Socialinio aktyvumo ir pasitenkinimo gyvenimu ryšys.* Socialinis aktyvumo ir pasitenkinimo gyvenimu sąsajos tyrimų nėra daug. Tokio pobūdžio tyrimus būtų galima priskirti platesniam tyrimų laukui, kuriame tyrinėjamas aktyvumo ir gerovės ryšys. Kritisnės mokslinių straipsnių apžvalgos autoriai K. B. Adamsas ir kt. (2011) teigia, kad sunku lyginti tyrimus, nes skiriasi aktyvumo ir gerovės apibūdinimai ir jų matavimai. Pavyzdžiui, vieni ieško socialinio aktyvumo ir teigiamo emocingumo sąsajų (Kurland ir kt., 2006), o kitame longitudinaliniame tyrime jau nagrinėjami struktūriniai socialinio aktyvumo ir vėlyvojo amžiaus depresijos kreičių ryšiai (Hong ir kt., 2009). Taigi aktyvumo ir gerovės ryšio tyrimu lauke nusistovėjusių aiškių kintamųjų nėra. Šiame tyrime socialinis aktyvumas suprantamas kaip viena iš aktyvumo dimensijų, o gerovė – kaip pasitenkinimas gyvenimu.

Naujesniuose tyrimuose linkstama socialinį aktyvumą skaidyti į smulkesnes dimensijas ir tirti, kaip skiriasi siauresnis socialinio aktyvumo aspektų poveikis vyresnio amžiaus žmonių pasitenkinimui gyvenimu (Lee ir kt., 2011). Taip pat tyrinėjama socialinio aktyvumo ir pasitenkinimo gyvenimu sąsaja tam tikrose specifinėse tiriamųjų grupėse (pvz., 3 metai po insulto) (Boosman ir kt., 2011). Lietuvoje atliktu tyrimu nustatyta socialinio aktyvumo ir psichologinės savijautos, kurios vienas iš komponentų yra pasitenkinimas gyvenimu, sąsaja pensinio amžiaus žmonių grupėje (Miežytė-Tijūšienė, Bulotaitė, 2012). Teigiama, kad socialinis aktyvumas yra statistiškai reikšmingas prognostinis veiksnys, nuspėjantis pensinio amžiaus žmonių pasitenkinimą gyvenimu.

**Tyrimo problema.** Apžvelgus mokslinius tyrimus, kuriuose tyrinėjamas socialinio aktyvumo ir pasitenkinimo gyvenimu ryšys, kokybinių tyrimų šia tema nebuvo rasta. Kokybinis tyrimas turi savų pranašumų lyginant su kiekybiniu tyrimu. Pavyzdžiui, jis gali iškelti naujų idėjų (Bitinas ir kt., 2008). Todėl, siekiant naujai ir kitaip pažvelgti į minėtą tyrimų sritį, atliekamas kokybinis tyrimas, kuriuo tikimasi atskleisti naujų tolesnių tyrimų, praktinio darbo su vyresnio amžiaus žmonėmis idėjų.

Šio **tyrimo objektas** – socialiai aktyvių vyresnio amžiaus žmonių pasitenkinimas gyvenimu.

Šio **tyrimo tikslas** – atskleisti socialiai aktyvių vyresnio amžiaus žmonių pasitenkinimo gyvenimu psichosocialinius veiksnius.

## 1. Tyrimo metodika

**Tyrimo dalyviai.** Tyrime dalyvavo 8 tyrimo dalyviai. Dalyvių atrankos kriterijai: 1) socialinis aktyvumas, t. y. dalyvavimas vyresnio amžiaus vienijančioje formalioje grupinėje veikloje; 2) amžius – 60 metų ir vyresni. 7 tyrimo dalyviai turi aukštąjį išsilavinimą ir 1 aukštesnįjį (spec. vidurinį). 7 šiuo metu niekur nedirba ir 1 dirba. 5 gyvena su partneriu, 2 – vieni, 1 – su vaikais, anūkais. Visi tyrimo dalyviai turi vaikų ir anūką. 5 asmenys – bendrauja su artimaisiais kasdien, 2 – poilsio dienomis, 1 – kiekvieną mėnesį. 4 apibūdina savo sveikatos būklę kaip puikią, 3 – kaip gerą, 1 – kaip pakenčiamą. Vienos dalyvės duomenys nebuvo nagrinėjami, nes neatitiko įtraukimo į tyrimą amžiaus kriterijaus. Iš viso buvo analizuojami 7 tyrimo dalyvių duomenys. Šių tyrimo dalyvių amžius: 60–79 metai. Dvi tyrimo dalyvės nenurodė tikslaus amžiaus („daugiau nei 60“, „senjorė praeitam šimtmetyje“). Visi tyrimo dalyviai – aktyvūs nariai vienoje iš Vilniaus mieste esančių ir pagyvenusius žmones vienijančių visuomeninių organizacijų – Medardo Čoboto trečio amžiaus universitete.

*Tyrimo etika.* Tyrimo dalyviams buvo trumpai ir suprantamai pristatytas tyrimas ir jo tikslas. Tyrimo dalyviai pasirašė informuoto sutikimo dalyvauti tyrime formą, kad jie sutinka, jog tyrimo metu bus atliekamas garso įrašas, kad jų teiginiai gali būti cituojami straipsnyje ar moksliniame darbe užtikrinant anonimiškumą ir konfidencialumą. Taip pat jie buvo informuoti, jog turi galimybę pasitraukti iš tyrimo ne vėliau kaip per mėnesį nuo tyrimo pabaigos, prieš tai informavę tyrėjus. Tuomet jų teiginiai būtų nebenaudojami duomenų analizėje. Atsisakiusių dalyvauti tyrime nebuvo. Nagrinėjant duomenis tyrimo dalyvių ir jų minimų asmenų, įstaigų, vietovių vardai buvo pakeisti.

*Duomenų rinkimas.* Tyrimo duomenys buvo renkami taikant *fokus* grupės interviu metodą. Šio metodo vienas iš panaudojimo būdų ir yra prielaidų atskleidimas. Šis metodas taip pat plačiai taikomas atliekant socialinius tyrimus, kuriais siekiama praturtinti supratimą apie žmogaus patyrimą ir jo požiūrius konkrečioje situacijoje, individualiomis sąlygoms kontekste (Stewart ir kt. 2007). *Fokus* grupės interviu buvo įrašytas į garsajuostę.

*Tyrimo eiga.* Tyrimas vyko Mykolo Romerio universiteto auditorijoje. Pradžioje su tiriamaisiais buvo susipažinta, trumpai pristatyta tyrimo tema, tiriamieji užpildė anketas, kuriose buvo klausiami demografinių duomenų, pasirašė informuoto sutikimo dalyvauti tyrime formą. Siekiant sukurti jaukią ir neformalią aplinką buvo pasirūpinta kava, arbata, gaiviaisiais gėrimais, saldumynais. Visi tyrimo dalyviai, grupės moderatorius ir jo padėjėja sėdėjo ratu. Vėliau 1,5 val. vyko *fokus* grupės interviu. Jo metu buvo užduoti klausimai: „*Kuo užsiimate šiuo metu?*“, „*Kas Jus džiugina?*“, „*Kas Jus liūdina?*“ Tyrimui vadovavo moderatorius (klinikinis psichologas, psichologijos mokslų krypties doktorantas) kartu su padėjėja (psichologijos mokslų krypties doktorante), kurios užduotis buvo stebėti ir padėti vadovui.

*Duomenų analizė.* Duomenys buvo analizuojami taikant teminės analizės metodą pagal V. Brauną ir V. Clarke'ą (2006). Interviu garso įrašas buvo transkribuotas, pritaikyti visi numatyti analizės žingsniai. Buvo nagrinėjami tik tie duomenys, kurie susiję su tyrimo dalyvių atsakymu į klausimą „*Kas Jus džiugina?*“

## 2. Rezultatai

Žvelgdami į rezultatus (1 lentelė) matome teminės analizės metodu išskirtas temas išanalizavus tyrimo dalyvių atsakymus į klausimą „*Kas Jus džiugina?*“ Išskirtos 5 temos: tarpasmeniniai ryšiai, užimtumas, pozityvus požiūris į gyvenimą, pasitenkinimas savo darbo vaisiais ir atvirumas patirčiai. Šio tyrimo tikslas – atskleisti socialiai aktyvių vyresnio amžiaus žmonių pasitenkinimo gyvenimu psichosocialinius veiksnius. Remiantis tyrimo rezultatais, socialiniams veiksniams buvo priskirtos tarpasmeninių ryšių, užimtumo temos, o psichologiniams – pasitenkinimo savo darbo vaisiais, pozityvaus požiūrio į gyvenimą, atviro patyrimui temos.

**1 lentelė. Temos, potemės ir jas iliustruojančios citatos**  
**Table 2. Themes, subthemes and them illustrating quotes**

Temos Nr.	Tema (T)	Potemė (P)	Citata, iliustruojanti temą / potemę
T1	Tarpasmeniniai ryšiai	Artimi ryšiai (anūkai, šeimos draugai, draugai) (T1 P1)	<i>Dabar dar turiu anūkelį, dabar tokių šešių, dabar ant septintų metų. Einam. Visur močiute į teatrą, į kinus ir į Vingio parkus ten visa ko, atrakcionų eitum. (Ona: 296–298). Tai, aišku, ne vien universitetui gyvenam, a ne, turim iš šeimos švenčių, turėsiu ir Jokubėlis, mano zuikelis, pusantrų metų anūkas fainas toks. Padedą ir visa kita. (Danutė: 455–457).</i>
		Kiti svarbūs ryšiai (buvę bendradarbiai, dabartiniai bendramoksliai) (T1 P2)	<i>Ir dabar bendrauju su kolektyvu ir šventės mūsų lietuviškos, kolektyvas mažai labai keitėsi, žodžiu, buvo labai gerai suburtas mūsų. Ir kad mes ir dabar bendraujam per šventes, pas manęs į sodą atvažiuoja (Danutė: 84–86). Na, o universitete, tai aišku, labai malonu, kad mūsų draugiškos moterys mūsų fakultete, žingeidžios ir man atrodo, kad jos ateina vat į tą mūsų universitetą, bet ir į fakultetą... Jos nėra nusivylusios. Jos žingeidžios, jom įdomu viskas, norisi... (Danutė: 59–61). Džiugina, sakysim, žmogaus neabejingumas kitam. Va dabar, pavyzdžiui, ryte ateini, atsidarai internetinį puslapį Trečio amžiaus universiteto: „Sveikinam. Sveikinam, Genovaite, tave, šiandien tavo gimtadienis. Jonai, Povila, i sveikinam ten jūsų šiandien vardo diena“. Ir gražūs žodžiai. Ir polėkis ir šypsėnėlė nupiešta. Ir supranti, toks jaučiasi kolektyvas. Dabar kaip Ona sako: „O jei iki spalio pirmos tiek toli, kaip mes tada susitiksim“. Tai vot dirbam visą vasarą. Tai tas džiugina labai (Rasa: 351–356).</i>
T2	Užimtumas	Užsiėmimas mėgstama veikla vienumoje (T2 P1)	<i>Aš nežiūriu, mane nieks neliūdina. Aš užsuku ir knygas skaitau dieną naktį. Ir miegu. Pamačiau... (Regina: 804) Aš, pavyzdžiui, klausausi Panoramoj [TV laida]. Ir ten kada kultūra eina, apačioje eina subtitrai. Ir aš juos skaitau daleiskim. Va tą ir tą valandą bus ten, daleiskim, nacionaliniam muziejų parodos atidarymas. Ir aš einu. (Keli dalyviai vienu metu pasako po frazę; neaiškiai.) Iš lapelių namai ten, daleiskim, rotušė ten... Visi muziejai galima puikiai nei jokių be jokių pinigų. Va atidarymą visada yra, reiškia, galima nueiti. Į Valdovų rūmus... (Aldona: 371–375).</i>
		Užsiėmimas mėgstama veikla su kitais (T2 P1)	<i>Sakysim, kviečia į parodą. Dabar senjorai nueiti į parodą. Dabar vot mūsų dekanės, reiškia, uošvio x šimtemečio dalininko, reiškia, paroda atsidarė. Kviečia Trečio amžiaus universiteto atstovu: „Ateikit. Nu tai vat, reiškia, jūs tarsi rėmėjai mūsų. Ateikit.“ Nu tai irgi... Vot ir ateina senjorai su gėlėmis, Janina atėjo ten sūnui gėles įteikė, Jonas papuošė aplinką visą kaip floristas... Suprantat... (Rasa: 362–365)</i>

			<i>Ir anais laikais sovietiniai važinėjom po visą Sąjungą, po Pietus, kaip aš sakau, nuo Kubos iki Sibiro, nuo Murmanskio iki Pietų, viską išvažinėjom. O dabar daugiau keliaujam irgi su Trečio amžiaus universitetu, turizmo fakultetu. Kiek būna užsiėmimų, paskaitų. O dabar per vasarą jau važinėjam. Ir labai labai daug kelionių turim (Janina: 194–198).</i>
T3	Pozityvus požiūris į gyvenimą	–	<i>Pavyzdžiui, tikrai neturiu aš jokių problemų gyventi pilnavertį gyvenimą, viskuo patenkinta, aš laiko neturiu, užsiėmusi ir visa kita (Danutė: 57–58) O, vat ir daba aš esu labai laiminga. Ir visada džiaugiuosi gyvenimu. Reiškia, kad aš pakilau, kad aš baigiau lengvąją pramonę, kad galėjau dirbti. [...] Tai vot labai džiaugiuosi, kad galiu eiti, galiu važinėti ir džiaugiuosi gyvenimu. Niekada nezirsiu. Bet kad aš pragulėjus tris metus ant lovos, aš žinau ką reiškia (Aldona: 221–222; 242–243). Tai, kad mano gyvenimas gan įdomus, aš viskuo domiuosi, viskas man gerai, niekuo aš nesiskundžiu (Ona: 295–296).</i>
T4	Pasitenkinimas savo darbo vaisiais	Profesinis pripažinimas / įvertinimas karjeroje (T4 P1)	<i>Savo specialybei atidaviau keturiasdešimt šešis metus. Galvoju įvertys, ar neįvertys mane. Ir vat toks pavyzdys... Bet galiu pasigirti. Dukrai reik... teko į mano įstaigą eiti. Sako: „Mamyt, gal einam Jumi ten žino, Jūs ten dirbot...“. „Ne, - sakau: - Nijole, eik viena. Tave žino, kad tu mano dukტė.“ – ir viskas. Jinai nuėjo, ateina, mes sėdim su žentu mašinoj. „Mamyt, kas man dabar buvo!!“ Nu, galvoju, dar nors neklabėtų prie žento. Jau išvarė, ar jau ten. „Mamyt, kai pamatė visi, vyr. gydytojas, visi: „Jolanta, tu nežinai kokia tavo mamytė. Tau visada.“ Tokia garbė, žinot. Kartu ir galvoju, už tuos... Vienoj vietoj išdirbau keturiasdešimt šešis metus. Kažkas iš dalyvių: Oho. REGINA: Tai galvoju, galvoju tikrai įvertino. Tikrai. „Tau, Jolanta, visada. Tu nežinai, kokia tavo mamytė“ (Regina: 108–116).</i>
		Šeimos „vaisiai“ (T4 P2)	<i>Dieve, atostogos. Aš proanūką turiu. Ohhh (choru) REGINA: Visi anūkus turi, o aš turiu proanūką. Trys mėnesiai. Londone. Jo. Londone. Pavydėkit. Ar atrodo? (reaguodama į aikčiojimus) (Regina: 61–618).</i>
		Visuomeninis pripažinimas (T4 P3)	<i>Žinot, vat kas dabar va džiugina. Taip vot, sakysim, jau visi mes jau visi kaip tie senjorai. Džiugina, kad į mus atsigręžė. Atsigręžė. Atsigręžė Romerio universitetas. Mes dalyvavom dvejose tarptautinėse konferencijose. Vot ir dabar vot, reiškia, mes trys dalyvavom. Jau mus kviečia ir su pranešimais. Mes dalyvavom, šitą reiškia, Socialinės apsaugos darbo ministerijos konferencijoje, dalyvavom Europos informacijos centre organizuotoj konferencijoj su medikais ir su žurnalistais, kurie rašo medicinos temom. Ir mes, reiškia, jie duoda statistiką tiek serga, tiek to nelaiko, tiek tas tas tas. O jau aš dalyvavau su pranešimu kaip prevencija... (Rasa: 318–324).</i>

		<p><i>Bet, kad vot susiduri. Suprantat kas džiugina. Jaunimo požiūris į pagyvenusius. Kiek dabar tenka solidarumo tuose metuose susitikti. Ir Europos dienose. Buvo gyvoji biblioteka. Pavyzdžiui, aš pirmą kartą buvau ir aš buvau pakviesta į tą gyvąją biblioteką iš senjorų. Kai aš ten atėjau į tą instruktažą, aš išsigandau. Atėjo narkomanas, lesbietė, atėjo žmonės su negalia, atėjo ten to, atvažiavo su vežimėliu. Jie ten visi bučiuojasi, pažįstami. Nu, ir aš senjorė, išsipusčiusi (nuosijuokia, nedidelė pauzė)...Sėdžiu. Nu ir galvoju, čia ne aš jau tikrai. Nu, ir aiškina, kur ten bėgti, ką ten daryti, kaip ten eiti, kaip ten bėgioti. Aš sakau: „Gerai aš sutinku dalyvauti, bet aš ant tų maišų nesėdėsiu, ir nebus. Į katalogą mane įtraukit, įtraukit, kad aš esu“. Ir sakau: „Būsiu netoli. Jeigu kas, mane pakviesit“. Ir suprantat, šita, reiškia, atsirado norinčių, pasklaidė tą katalogą, ka norim pakalbėti su senjoru. Ir reiškia... Ir atėjo šeima, vyras su žmona, jauni ir, reiškia, labai domėjosi. Jų tėvai yra senjorai ir labai niekur nediršta eiti ir niekur nenori ir kaip vat juos reikia paveikti, kaip juos reikia...JONAS: pataikė, pataikė pasisakyti. (Šurmulyš.) RASA: įkalbėti, suprantat, „Kaip Jūs įsitraukiat?“ Sakau, „Ne (neaiški frazė) botagu.“ Tai vat suprantat (Rasa: 431–443).</i></p>
T5	Atvirumas patyrimui	<p>–</p> <p><i>Tos fakultete ateina vis nauji žmonės. Mano pagrindinis, kad aš norėčiau iš tų žmonių, kurie ateina pas mus į fakultetą, kad aš asmeniškai susipažinti. Ir aš net prieinu prie žmogaus, pavadėš sąrašą aš turiu, bet aš prieinu ir paklausiu, kaip tavo pavadė... Tavęs tai neklausiu [grupės narei]... Ir man toks nuoširdus, toks geras jausmas, kad aš tiesiog prie kiekvieno žmogaus prieinu, aš jaučiu to žmogaus aurą. Čia yra man didžiausia laimė (Ona: 283–288). Džiugina mane, pavyzdžiui, mane asmeniškai džiugina mūsų fakulteto to universiteto žmonių aktyvumas. Tas noras. Tas noras. Dabar mes, pavyzdžiui, pasirašėm sutartį su jaunimo kūrybinės centru. Reiškia, „Auksarankiai“... projektas vadinasi „Auksarankiai“. Mūsų Trečio amžiaus universiteto tautodailininkai gamina suvenyrus. Juos kvirtadienį jau paveiksluoja ir atsirenka į internetinę parduotuvę. Ir mus Trečio amžiaus universiteto, reiškia, internetinė parduotuvė, kur, reiškia, pardavinėsime tuos gaminius. Reiškia, ten... Vat tas mane tas mane labai džiugina (Rasa: 345–351).</i></p> <p><i>Nueinam į japonų tą sodą. Japonų muziejus ten buvo. Viešpatie, koks grožis. Ir, reiškia, žmogus patekęs į tokią aplinką, jis tampa...eee...reiškia, daug geresnis (Ona: 512–514).</i></p>



		<p><i>Ir visi taip nori keliauti. Ir mes buvom Šiauliuose, Valkininkuose, net dvi dienas netilpo. Jau rudeniu rašom. Buvom Baltarusijoje dvi dienas. RASA: Krokuvoj. JANINA: Rygoj, buvome Rygoje dvi dienas, kaip tik per tas Europos dienas ir į parodą nespėjom niekur. Teodora išvežė šiąnakt, šiandien ryte į šitą, į Šveicariją. Buvo Krokuvoj. Vienu žodžiu, turistai taip susidomėję kelionėmis, kad mes tiesiog džiaugiamės tuo (Janina: 563–568).</i></p> <p><i>Man viskas įdomu, viskuo domiuosi, skaitau. Dabar jau laikraščių nebe daug, kompiuterinė... Reiškia, kompiuteriu pradėjau mokytis. Ir gan daug ką jau išmokau. Mane moko informatorius, reiškia, reiškia, šitą, kur studijuoja informatiką anūkas užsieny. Reiškia, jis mane apmoko. Aš dabar, man atsivėrė pasaulis ir aš skaitau, kas dabar be interneto, tas kaip anais laikais buvo beraštis. Tai dabar irgi (Ona: 291–295).</i></p> <p><i>Va čia kolegė priminė, kad anglų kalbos kursas... Aš irgi prieš porą metų lankiau anglų kalbos kursus, aš kiekvieną rytą, nu su retom išimtim, neskaitau... O taip aš imu iš Mokslų akademijos tas tokias knygutes ir dabar, žinot, man buvo kelionės, remontai visokie, neskaičiau kokį mėnesį, nu, galvoju, aš gerokai būsiu užmiršus. O dabar šiaip prieš porą dienų vėl pradėjau skaityt, žiūriu, kad prisimenu, visai neblogai. Ir vat irgi džiaugiuosi (Danutė: 457–461).</i></p>
--	--	--

### 3. Rezultatų aptarimas

Tyrimo dalyviai, kurie yra aktyvūs visuomeninės organizacijos, vienijančios vyresnio amžiaus žmones, nariai (formali grupinė veikla), teigia, jog jų pasitenkinimui gyvenimu yra svarbūs tarpasmeniniai ryšiai (T1, 1 lentelė). Viena iš potemių – artimi ryšiai su anūkais, šeimos draugais, draugais (T1 P1, 1 lentelė). Remiantis L. Yueh-Pingo ir kitų autorių (2011) socialinio aktyvumo klasifikacija, tai atitinka artimų kontaktų veiklos kategoriją (angl. *intimate contact activity*).

Kitoje potemėje pabrėžiami kiti svarbūs ryšiai su buvusiais bendradarbiais, visuomeninės organizacijos, kurioje aktyviai dalyvauja, nariais (T1 P2, 1 lentelė). Šioje potemėje galima išvelti neformalių santykių svarbą. Pvz., „ir dabar bendrauju su kolektyvu <...> mes ir dabar bendraujam per šventes, pas manęs į sodą atvažiuoja“ (dalyvė Danutė). Pagal L. Yueh-Pingo ir kitų autorių (2011) klasifikaciją tai atitinka neformalią grupinę veiklą (angl. *informal group activity*).

Taigi, kontaktai su artimaisiais ir neformali grupinė veikla yra svarbūs vyresnio amžiaus žmonių, aktyviai dalyvaujančių visuomeninėje organizacijoje (formali grupinė veikla), pasitenkinimo gyvenimu veiksniai. H. Meierio, P. L. Klumbo (2005) atliktas tyrimas rodo, kad su draugais praleistas laikas, palyginti su kitų laisvalaikio veiklų poveikiu, suteikia išlikimo pranašumą (angl. *survival advantage*). Galima kelti prielaidą, kad formali grupinė veikla, šiuo atveju priklausymas visuomeninei organizacijai, nėra tiesiogiai susijęs su pasitenkinimu gyvenimu. Daug svarbiau, kai visuomeninėje organizacijoje yra erdvė užsiimti neformalia grupine veikla, galimybė užmegzti artimus draugiškus ryšius.

Artimų ryšių svarbą tyrimo dalyviams gali paaiškinti socioemocinė selektyvumo teorija (Labouvie, 2009), teigianti, jog vyresnio amžiaus žmonės renkasi į emocijas orientuotus tikslus, todėl jie linkę savo socialinius tinklus sumažinti, t. y. tarpasmeninių santykių, kurie ne tokie artimi, atsisakyti ir pasirinkti artimesnius ryšius.

Atliekant tolesnius tyrimus svarbu tirti ne bendrai socialinio aktyvumo įtaką vyresnio amžiaus pasitenkinimui gyvenimu, o atskirų socialinio aktyvumo dimensijų įtaką, ypač atkreipiant dėmesį į artimus ryšius, neformalią grupinę veiklą. Tokią nuomonę palaiko ir kritinės socialinio ir laisvalaikio veiklų sąsajų su gerove analizės autoriai (Adams ir kt., 2011).

Tyrimo dalyviai išskiria užimtumą kaip svarbų veiksnį jų pasitenkinimui gyvenimu (T2, 1 lentelė). Jiems svarbu užsiimti mėgstama veikla vieniems (T2 P1, 1 lentelė) arba su kitais (T2 P2, 1 lentelė). Galima teigti, jog tyrimo dalyviai „palaiko“ klasikinę aktyvumo teoriją, teigiančią, kad aukštesnis socialinio aktyvumo ir laisvalaikio veiklos lygis skatina vyresnio amžiaus žmonių gerovę. Tolesniuose tyrimuose svarbu atkreipti dėmesį į pagyvenusiujų veiklą vienuoje (angl. *solitary activity* pgl. Adams ir kt., 2011), kuri gali būti ne mažiau svarbus pasitenkinimo gyvenimu veiksnys nei kitos veiklos.

Pasitenkinimas savo darbo vaisiais (T4, 1 lentelė) temą geriau paaiškina Eriksono (1950) psichosocialinės raidos teorija, ypač paskutinė vientisumo arba nusivylimo raidos pakopa (Lemme, 2003, p. 72). Teigiama, jog vientisumas reiškia žmogaus sugebėjimą atsigręžti į savo praeitį ir įvertinti ją kaip turiningą ir prasmingą. Ypač tai svarbu kalbant apie įvertinimą karjeros, šeimos „vaisius“ (1 lentelė, T3 P1 ir T3 P2).

Remiantis išskirtomis temomis *pozityvus požiūris į gyvenimą ir atvirumas patyrimui* (1 lentelė, T3 ir T5), būtų galima kelti klausimą, ar vyresnio amžiaus žmogaus turimos asmeninės savybės susijusios su pasitenkinimu gyvenimu. Cooper H.; Okamura L, Gurka V. (1992) nustatė, kad pasitenkinimas socialiniu aktyvumu buvo stipresnis prognozuojantis subjektyvios gerovės veiksnys nei asmenybės savybių veiksnys, kuris buvo taip pat prognozuojantis. Taigi, remiantis šiuo tyrimu, galima pagrįstai teigti, kad asmenybės savybės gali būti susijusios su pasitenkinimu gyvenimu ir atliekant tolesnius tyrimus reikėtų atsižvelgti į jas.

Remiantis tyrimo duomenimis, rekomenduojama dirbantiems ar organizuojantiems veiklą su vyresnio amžiaus žmonėmis atkreipti dėmesį į artimų, neformalių tarpasmeninių ryšių svarbą. Taip pat turėtų būti skiriama dėmesio ne tik mėgstamam užsiėmimui kartu su kitais, bet ir pavienių veiklų, kuri yra ne mažiau svarbus pasitenkinimo gyvenimu šaltinis. Rekomenduojama rūpintis ir vyresnio amžiaus žmonių pozityvaus mąstymo ugdymu.

## Išvados

Apžvelgus rezultatus, psichologinių tyrimų ir teorijų kontekste galima teigti, jog:

- 1) socialiai aktyviems vyresnio amžiaus žmonėms tarpasmeniniai ryšiai ir užimtumas yra jų pasitenkinimo gyvenimu socialiniai veiksniai;
- 2) pasitenkinimas savo darbo vaisiais, pozityvus požiūris į gyvenimą ir atvirumas patyrimui yra socialiai aktyvių vyresnio amžiaus žmonių pasitenkinimo gyvenimu psichologiniai veiksniai.

## Rekomendacijos

Rekomenduojama dirbantiems su vyresnio amžiaus žmonėmis ar organizuojantiems su jais veiklą atkreipti dėmesį į artimų, neformalių tarpasmeninių ryšių svarbą. Turėtų būti skiriamas dėmesys ne tik mėgstamam užsiėmimui kartu su kitais, bet ir pavieniui veiklai. Taip pat rekomenduojama rūpintis vyresnio amžiaus žmonių pozityvaus mąstymo ugdymu.

## Literatūra

- Adams, K. B.; Leibbrandt, S.; Moon, H. A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*. 2011, 31: 683–712.
- Bitinas, B; Rupšienė L.; Žydzūnaitė V. *Kokybinių tyrimų metodologija*. Vadovėlis vadybos ir administravimo studentams. Klaipėda: S. Jokužio leidykla-spaustuvė, 2008, p. 34.
- Boosman, H.; Schepers, V. P. M.; Post, M. W. M.; Visser-Meily J. M. A. Social activity contributes independently to life satisfaction three years post stroke. *Clinical Rehabilitation*. 2011, 25: 460–467.
- Braun, V.; Clarke, V. Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 2006, 3: 77–101.
- Cattan, M.; White, M.; Bond, J. *et al.* Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. *Ageing and Society*. 2005, 25: 41–67.
- Cherry, K. E.; Walker, E. J.; Brown, J. S. *et al.* Social Engagement and Health in Younger, Older, and Oldest-Old Adults in the Louisiana Healthy Aging Study. *Journal of Applied Gerontology*. 2013, 32 (1): 51–75.
- Cooper, H.; Okamura, L.; Gurka, V. Social activity and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*. 1992, 13 (5): 573–583.
- Jang, Y.; Chiriboga, D. A. Social Activity and Depressive Symptoms in Korean American Older Adults: The Conditioning Role of Acculturation. *Journal of Aging and Health*. 2011, 23 (5): 767–781.
- Hong, S.; Hasche, L.; Bowland, S. Structural Relationships Between Social Activities and Longitudinal Trajectories of Depression Among Older Adults. *Gerontologist*. 2009, 49 (1): 1–11.
- Kanopienė, V.; Mikulionienė, S. Gyventojų senėjimas ir jo iššūkiai sveikatos apsaugos sistemai. *Gerontologija*. 2006, 7 (4): 188–200.
- Keinys, S. (vyr. red.); Bilkis, L.; Paulauskas, J.; Vitkauskas, V. *Dabartinės lietuvių kalbos žodynas: šeštas (trečias elektroninis) leidimas*. Vilnius: Lietuvių kalbos institutas, 2011. < <http://dz.lki.lt> >.
- Kurland, B. F.; Gill, T. M.; Patrick, D. L. *et al.* Longitudinal change in positive affect in community-dwelling older persons. *Journal of the American Geriatrics Society*. 2006, 54 (12): 1846–1853.
- Labouvie, V. G. Dynamic integration theory: Emotion, Cognition, and Equilibrium in Later Life. In Bengtson, V. L.; Gans, D.; Putney, N. M.; Silverstein, M. (Eds.). *Handbook of Theories of Aging*. 2nd ed. NY: Springer publishing company. 2009, p. 279.
- Lee, E.; Lee, J. Gender Differences in Predictors of Mental Health Among Older Adults in South Korea. *International Journal of Aging & Human Development*. 2011, 72 (3): 207–223.
- Lemme, B. H. Suaugusiojo raida. Vilnius: Poligrafija ir informatika. 2003, p. 72.
- Meier, H.; Klumb, P. L. Social participation and survival at older ages: is the effect driven by activity content or context? *European Journal of Ageing*. 2005, 2: 31–39.
- Pynnönen, K.; Tormakangas, T.; Heikkinen, R. *et al.* Does Social Activity Decrease Risk for Institutionalization and Mortality in Older People? *Journals of Gerontology Series B-Psychological Science and Social Sciences*. 2012, 67 (6): 765–774.
- Richards, K. C.; Lambert, C.; Beck, C. K. *et al.* Strength Training, Walking, and Social Activity Improve Sleep in Nursing Home and

- Assisted Living Residents: Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Geriatrics Society*. 2011, 59 (2): 214–223.
- Miežytė-Tijūšienė, J.; Bulotaitė, L. Pensinio amžiaus žmonių socialinis aktyvumas bei psichologinė savijauta. *Gerontologija*. 2012, 13 (4): 199–205.
- Mikulionienė, S. *Socialinė gerontologija*. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas, 2011, p. 76–77.
- Naktinienė, G. (vyr. red.); Paulauskas, J.; Petrokienė, R.; Vitkauskas, V.; Zabarskaitė, J. *Lietuvių kalbos žodynas (t. I–XX, 1941–2002): elektroninis variantas*. Vilnius: Lietuvių kalbos institutas, 2005 (atnaujinta versija, 2008). <www.lkz.lt>.
- Ni Mhaolaim, A.; Gallagher, D. *et al.* Subjective well-being amongst community-dwelling elders: what determines satisfaction with life? Findings from the Dublin Healthy Aging Study. *International Psychogeriatrics*. 2012, 24 (2): 316–323.
- Stewart, D. W.; Shamadasani, P. N.; Rook, D. W. *Focus groups. Theory and practice*. 2nd ed. London: Sage Publications, 2007.
- Trouton, A.; Stewart, R.; Prince, M. Does social activity influence the accuracy of subjective memory deficit? Findings from a British community survey. *Journal of the American Geriatrics Society*. 2006, 54 (7): 1108–1113.
- Willis, S. L.; Schaie, K. W.; Martin, M. Cognitive plasticity. In Bengston, V. L.; Gans, D.; Putney, N. M.; Silverstein, M. (Eds.). *Handbook of Theories of Aging*. 2nd ed. NY: Springer publishing company, 2009, p. 296.
- Yueh-Ping, L.; Sang-I, L.; Ching-Huey, C. Gender Differences in the Relationship of Social Activity and Quality of Life in Community-Dwelling Taiwanese Elders. *Journal of Women & Aging*. 2011, 23 (4): 305–320.

## QUALITATIVE ANALYSIS OF THE SOCIALLY ACTIVE OLDER PEOPLE'S PSYCHOSOCIAL FACTORS OF LIFE SATISFACTION

**Antanas Mockus**

**Assoc. Prof. Dr. Jolanta Sondaitė**

**Joana Butėnaitė**

Mykolas Romeris University, Lithuania

### **Summary**

*Older people make a significant part of the population of Lithuania and the number still continues to grow. 711,072 people in Lithuania are 60 years old or older. This number represents 23.6% of the Lithuanian population. In comparison, in 2001, 19.3% of the Lithuanian population were older people, and in 2006, it reached 20.4%. So, it is important to pay due attention to solving problems related to their well-being.*

*A review of research that explores the relationship between the social activity and life satisfaction as well as qualitative research on this topic has not been conducted yet. Qualitative research has its advantages in comparison with quantitative analysis because it can bring new ideas. Therefore, in order to take a new and different look into the above-mentioned area of research, a qualitative study, which is expected to reveal new ideas for further research and practical work with the elderly, is needed. The object of the research - socially active older people's satisfaction with life. The aim - to reveal the socially active older people's life satisfaction*

*psychosocial factors. The study involved eight study participants. The age of the participants ranged from 60-79. Thematic analysis method was used to analyse data collected through focus group. Thematic analysis of the data led to 5 themes were identified: interpersonal relationships, employment, positive attitude towards life, satisfaction with fruits of my labour and openness to experience. Based on the results of the study, interpersonal relations and employment were attributed to social factors of life satisfaction of socially active older people, and satisfaction with fruits of labour, positive attitude towards life, openness to experience were attributed to psychological factors. It is recommended to pay attention to the intimate, informal interpersonal contacts organizing activities with the elderly. Attention should be paid not only to activities together with others, but also for solitary activities. It is also recommended to pay attention to older people's positive thinking skills.*

**Keywords:** *successful aging, activity theory, life satisfaction, focus group.*

---

**Antanas Mockus**, doktorantas, Mykolo Romerio universiteto Psichologijos instituto lektorius. Mokslinių tyrimų kryptys: sėkmingas senėjimas, pasitenkinimas gyvenimu vyresniame amžiuje.

**Antanas Mockus**, Mykolas Romeris University, Institute of Psychology, PhD student, lecturer. Research areas: successful aging, life satisfaction in old age.

---

**Jolanta Sondaitė**, socialinių mokslų (psichologija) daktarė, Mykolo Romerio universiteto Psichologijos instituto docentė. Mokslinių tyrimų kryptys: subjektyvi gerovė, santykiai, konfliktų sprendimas.

**Jolanta Sondaitė**, Doctor of Social Sciences (Psychology), Mykolas Romeris University, Institute of Psychology, Associate Professor. Research areas: subjective well-being, relationships, conflict resolution.

---

**Joana Butėnaitė**, Mykolo Romerio universiteto Psichologijos instituto lektorė. Mokslinių tyrimų kryptys: sveikas senėjimas, psichologinė adaptacija ir gyvenimo prasmė vyresniame amžiuje.

**Joana Butėnaitė**, Mykolas Romeris University, Institute of Psychology, lecturer. Research areas: health aging, psychological adaptation and meaning of life in the old age.