



# Digi-Ageing

overcoming loneliness

## IP1-A3 Mokslinio tyrimo ataskaita

Lietuva

<b>Intelektinis produktas – IP1-A3 Mokslinio tyrimo ataskaita</b>	
<b>Antraštė:</b>	<b>IP1-A3 Mokslinio tyrimo ataskaita</b> <b>DIGI-AGEING: skaitmeninis vyresnio amžiaus žmonių aktyvinimas vienišumo įveikai</b>  <b>Austrijoje, Italijoje, Ispanijoje, Kipre ir Lietuvoje atliktų mokslinių tyrimų ataskaita</b>
<b>Santrauka:</b>	Parengta situacijos šalyse mokslinių tyrimų analizė, kiekviena šalis partnerė pristato po dvi atvejo studijas, bei pateikia apibendrintus kokybinio tyrimo duomenis.  Už šį Intelektinį Produktą atsakingi visi partneriai, už diskusiją ir grįžtamojo ryšio rengimą bei moderavimą atsakingi Hafelekar ir MRU.
<b>Partnerių organizacijos:</b>	Atsakingasis partneris: Hafelekar Co-partneris: MRU Visi kiti partneriai atsakingi už savo šalies ataskaitas
<b>Tyrėjas (-ai), atsakingas (-i) už šio dokumento pateikimą:</b>	Dr. Raminta Bardauskienė Mrg. Agata Katkonienė Doc. dr. Jolanta Pivorienė Prof. dr. Irena Žemaitaitytė
<b>Vykdymo datos:</b>	2021 vasaris – 2021 gegužė
<b>Kalba:</b>	Anglų (vertimai į graikų, ispanų, lietuvių ir vokiečių kalbas)



## CC BY-NC-ND

Šio dokumento naudojimo sąlygos apibrėžiamos licencija CC BY-NC-ND 4.0:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

## Turinys

1	Įvadas.....	4
1.1	Mokslinio tyrimo planas .....	4
1.2	Tyrimo eigos Lietuvoje aprašymas .....	5
1.3	Socialinės demografinės tyrimo dalyvių charakteristikos .....	6
2	Tyrimo eigos santrauka .....	7
3	Pagrindiniai interviu metu gauti duomenys .....	8
3.1	Vienišumas vyresniame amžiuje .....	8
3.2	Esami tinklai ir išorinė pagalba .....	11
3.3	Būdai vienišumui nustatyti .....	12
3.4	Vienišumo vyresniame amžiuje įveika.....	13
3.5	Švietimas ir mokymai.....	15
3.6	Su pandemija susiję pokyčiai – pagrindinių poreikių nustatymas.....	17
3.7	Kitos svarbios prielaidos ir rezultatai .....	19
4	Lietuvos atvejų studija.....	20
4.1	1-o atvejo studija: Lina – Lietuva.....	20
4.2	2-o atvejo studija: Amelija – Lietuva .....	21
5	Nuorodos, literatūra ir šaltiniai .....	23

# DIGI-AGEING - skaitmeninis vyresnio amžiaus žmonių aktyvinimas vienišumo įveikai

## 1 Įvadas

Vyresnio amžiaus žmonių vienišumas – gerai žinomas socialinis reiškinys, kuriam vis dar skiriama per mažai dėmesio. Kilusi pandemija aiškiai parodė, kad šiai problemai turime skirti daug daugiau dėmesio, nes pandemine situacijoje vyresnio amžiaus žmonės vis labiau izoliuojami: globos įstaigose esantys asmenys, jų pačių saugumo sumetimais, yra nuo kitų atskirti, kai kurie beveik nebendrauja su draugais ir šeima arba gyvena visai vieni. Vyresnio amžiaus asmenimis besirūpinančius žmones dažnai trikdo atsargumo priemonių gausa ir jų pačių kasdienybėje kylantys iššūkiai.

Nuo 2020 m. spalio mėn. tarptautinis „Digi-Ageing“ konsorciumas kuria bendrą šiuos iššūkius atliepiančią koncepciją, kuri numatys tinkamas priemones, įveikiant vyresnio amžiaus žmonių vienišumą. Vienas iš pagrindinių tikslų – didinti skaitmeninių priemonių naudojimo kompetencijas vyresnio amžiaus žmonių priežiūros sektoriuje ir sukurti stiprų bendrus sprendimus generuojantį tinklą.

Kiekviena „Digi-Ageing“ projekto šalis partnerė atlikto išsamų teorinį tyrimą atskleidžiantį vyresnio amžiaus žmonių vienišumo reiškinį iš skirtingų perspektyvų, gauti rezultatai validuojami ir papildomi šiame leidinyje aprašytais moksliniais tyrimais.

### 1.1 Mokslinio tyrimo planas

Kiekvienoje šalyje partnerėje apklausta mažiausiai po 10 asmenų - profesionalių darbuotojų ar šeimos narių prižiūrinčių vyresnio amžiaus žmones bei tų, kurie teikia švietimo ir mokymų paslaugas priežiūros sektoriuje. Buvo apklaustos šios tikslinės grupės:

**1-oji grupė.** Slaugytojai/slaugos darbuotojai/ socialiniai darbuotojai (mažiausiai 6 asmenys),

**2-oji grupė.** Vyresnio amžiaus asmenimis besirūpinantys giminaičiai (mažiausiai 2 asmenys),

**3-oji grupė.** Mokymus vedantys dėstytojai (mažiausiai 2 asmenys).

Nuspręsta taikyti lankstų tyrimo planą, kai visi partneriai vadovaujasi numatytomis gairėmis ir pasirenka tinkamiausią metodiką surinktų duomenų analizei. Partneriai galėjo atlikti individualius interviu asmeniškai, telefonu, internetu arba organizuoti ir praveisti fokus grupėse.

Visi partneriai informuoti, kad privalo saugoti tyrimo dalyvių raštiškus sutikimus dalyvauti interviu.

## 1.2 Tyrimo eigos Lietuvoje aprašymas

**Metodas.** Tyrimui pasirinktas interviu metodas, kadangi jis leidžia įsigilinti į žmonių suvokimą, prasmes, situacijų apibrėžimus ir tikrovės konstravimą (Luobikienė, 2011). Tyrimui pasirinktas fokusuoto pusiau struktūruoto interviu tipas, dėl tokių jo privalumų, kaip galimybė interviu metu patikslinti, išplėsti ar koreguoti klausimus, įsidėmėti žodinius atsakymus (Bitinas ir kt., 2008). Kaip teigia I. Gaižauskaitė, N. Valavičienė (2016), interviu metodas puikiai atspindi kokybinės metodologijos prielaidas, leidžia surinkti vertingus ir unikalius duomenis, suteikia galimybę nuodugniai įsigilinti į tyrimo dalyvių požiūrį.

Kokybiniam tyrimui pasirinktas grupinės apklausos, fokus grupės, metodas. Fokus grupės metodas ypač tinka aptariant skirtingas patirtis, atskleidžiant elgsenos pasirinkimo priežastis, tikintis probleminės situacijos sprendimo galimybių įžvalgų ir pan. Šis metodas ypač vertingas, nes dirbant grupėje, vieni dalyviai užduoda klausimus, o kiti pateikia atsakymus, taip atsiranda naujos idėjos ir nuomonės apie diskutuojamą problemą (Rupšienė, 2007).

**Apklausos įrankis.** Fokus grupėje užduodami klausimai buvo parinkti iš projekto ekspertų komandos parengto klausimyno. Tie patys klausimai buvo užduodami visose šalyse – tiek fokus grupių, tiek ir interviu dalyviams. Interviu dalyvių ir fokus grupių dalyvių buvo klausama apie vienišumo patyrimą, jo atpažinimą ir įveikos strategijas.

**Tyrimo organizavimas.** Buvo suorganizuotos dvi fokus grupės diskusijos su specialistais ir dėstytojais bei šeši individualūs interviu su šeimų nariais, globojančiais vyresnio amžiaus žmones. Fokus grupės diskusijos ir interviu vyko 2021 m. vasario – balandžio mėn. Kiekvienos sesijos trukmė – maždaug 1-1,5 valandos. Visi dalyviai tyrime dalyvavo savanoriškai. Potencialūs dalyviai pirmiausia buvo informuoti apie tyrimo tikslą ir metodą. Jiems buvo suteikta laiko apsispręsti, ar dalyvauti tyrime. Dalyviai savo sutikimą patvirtino žodžiu fokus grupių diskusijų pradžioje.

Įžanginėje pokalbio dalyje tyrėjai pristatė tyrimo tikslą, procesą, duomenų įrašymą, etinius konfidencialumo klausimus, o vėliau perėjo prie pagrindinių tyrimo temų.

Gavus tyrimo dalyvių sutikimus, pokalbiai buvo įrašomi į diktofoną, vėliau transkribuojami, analizuojami ir interpretuojami. Šioje kokybinio tyrimo ataskaitoje pateikiami apibendrinti tyrimo rezultatai, t. y. apibendrinta visų fokus grupių diskusijų ir individualių interviu atsakymų į interviu klausimus analizė.

**Tyrimo etika.** Visi fokus grupių ir individualių interviu dalyviai tyrime dalyvavo savanoriškai, jie buvo supažindinti su tyrimo tikslu ir uždaviniais, diskusijos eiga, duomenų panaudojimu, galimybe pasitraukti iš tyrimo, jei dalyviui jis taptų nepriimtinas. Visi buvo informuoti, kad a) niekas, išskyrus

tyrimo grupę, negalės naudoti pateiktos informacijos be tiriamojo sutikimo; b) ataskaitoje bus pateikiama nuasmeninta informacija – tiriamųjų vardai pakeisti kodais.

**Tyrimo duomenų analizė.** Duomenų analizei pasirinkta kokybinė turinio analizė – tai kūrybinio mąstymo procesas, siekiantis iššifruoti teksto reikšmes, suprasti ir identifikuoti vyresnio amžiaus žmonių situaciją bei vienišumo įveikos galimybes.

Teksto analizė buvo atliekama tokia eiga: nuoseklus duomenų skaitymas, pirminių elementų identifikavimas, duomenų suskirstymas į reikšmingus analitinius vienetus, šių vienetų suskirstymas į subkategorijas, kategorijų išskyrimas ir duomenų interpretavimas (Žydžiūnaitė, Sabaliauskas, 2017).

### 1.3 Socialinės demografinės tyrimo dalyvių charakteristikos

Tyrimo tikslui pasiekti naudota kriterinė atranka (Žydžiūnaitė, Sabaliauskas, 2017). Sudarant imtį naudoti šie kriterijai:

**1-oji grupė.** Slaugytojai/slaugos darbuotojai/ socialiniai darbuotojai (mažiausiai 6 asmenys),

**2-oji grupė.** Vyresnio amžiaus asmenimis besirūpinantys giminaičiai (mažiausiai 2 asmenys),

**3-oji grupė.** Mokymus vedantys dėstytojai (mažiausiai 2 asmenys).

Tyrimo dalyvavo 17 dalyvių: 6 – 1-oje fokus grupėje, 5 2-oje ir 6 individualiuose interviu. Tyrimo dalyvavo 16 moterų ir 1 vyras. Pagal amžių tyrimo dalyviai pasiskirstė į tokias grupes: amžiaus grupės 25-45 metai - n=6 ir 46-65 metai - n=11.

Nr.	Vaidmuo (1 – 3 Grupės)	Lytis (n/m/v)	Amžiaus grupės: 25 - 45 46 – 65 > 65	Formatas: Fokus grupė ar 1-1 interviu	Interviu: Tiesioginis ar nuotolinis	Šalis
1.	1-oji grupė / LT SL1	M	45-65	1-oji fokus grupė	Nuotolinis	Lietuva
2.	1-oji grupė / LT SD2	M	25-45	1-oji fokus grupė	Nuotolinis	Lietuva
3.	1-oji grupė / LT SL3	M	45-65	1-oji fokus grupė	Nuotolinis	Lietuva
4.	1-oji grupė / LT SD4	M	45-65	1-oji fokus grupė	Nuotolinis	Lietuva
5.	1-oji grupė / LT SL5	M	25-45	1-oji fokus grupė	Nuotolinis	Lietuva
6.	1-oji grupė / LT SD6	M	25-45	1-oji fokus grupė	Nuotolinis	Lietuva

7.	2-oji grupė / LT1	M	45-65	1-1 interviu	Nuotolinis	Lietuva
8.	2-oji grupė / LT2	M	45-65	1-1 interviu	Nuotolinis	Lietuva
9.	2-oji grupė / LT3	M	45-65	1-1 interviu	Gyvai	Lietuva
10.	2-oji grupė / LT4	M	45-65	1-1 interviu	Gyvai	Lietuva
11.	2-oji grupė / LT5	M	25-45	1-1 interviu	Nuotolinis	Lietuva
12.	2-oji grupė / LT6	M	45-65	1-1 interviu	Nuotolinis	Lietuva
13.	3-oji grupė / LT T1	M	45-65	2-oji fokus grupė	Nuotolinis	Lietuva
14.	3-oji grupė / LT T2	M	25-45	2-oji fokus grupė	Nuotolinis	Lietuva
15.	3-oji grupė / LT T3	V	25-45	2-oji fokus grupė	Nuotolinis	Lietuva
16.	3-oji grupė / LT T4	M	45-65	2-oji fokus grupė	Nuotolinis	Lietuva
17.	3-oji grupė / LT T5	M	45-65	2-oji fokus grupė	Nuotolinis	Lietuva

## 2 Tyrimo eigos santrauka

Tyrimui pasirinkta kokybinio tyrimo strategija. Siekiant atskleisti tiriamųjų patirtį rūpinantis vyresnio amžiaus asmenimis buvo prarastos dvi fokus grupės diskusijos. Fokus grupės diskusijose dalyvavo 6 globoje dirbantys specialistai ir 5 dėstytojai. Taip pat buvo atlikti 6 individualūs interviu tiesioginiu ir nuotoliniu būdu.

Tyrimo dalyviai įvardija įvairius vienišumo bruožus, tokius kaip emocinis ir socialinis vienišumas, asmeninis atstūmimas, negalėjimas bendrauti taip dažnai, kaip norisi. Vienišumą įtakoja senjorų asmeninis temperamentas, ekstravertiškumas ar intravertiškumas. Pasak tyrimo dalyvių, idealių santykių lūkestis ir bendrų interesų nebuvimas gali lemti vienatvę, o pandeminis laikotarpis pagilino vyresnio amžiaus asmenų vienišumą.

Svarbiausi vyresnio amžiaus žmonių poreikiai – daugiau bendravimo, ypatingo dėmesio ir dalyvavimo įvairiose veiklose.

Pagrindinė paskata naudoti IKT, anot tyrimo dalyvių, yra vyresnio amžiaus žmonių įgalinimas per IKT, tačiau pirmiausia svarbu turėti technologines priemones ir žmogų, kuris būtų apmokytas jomis naudotis bei galėtų pasidalinti savo žiniomis su vyresnio amžiaus asmeniu.

Atsakydami į klausimą, kaip jie sprendžia vienišumo problemą ir kokios pagalbos gauna, į ką kreipiasi, slaugos darbuotojai/socialiniai darbuotojai įvardijo iššūkius teikiant paslaugas ir įveikiant vienišumą: didelis darbo krūvis, papildoma valdžios institucijų kontrolė, veiklos stabdymas, pagalbos trūkumas. Kalbėdami apie tai, kaip globėjai susiduria su vienišumu ir į ką kreipiasi prireikus pagalbos,

jie paminėjo įvairias veiklas: susikurtus ritualus, progas pabūti kartu, laisvalaikio organizavimą, šeimos narių palaikymą, buvimą su draugais ir kt.

Tyrimo duomenys rodo, kad vienišumą galima atpažinti iš emocijų, elgesio, psichinės ir fizinės sveikatos būsenos. Vienišus žmones galima atpažinti pagal tokias emocijas kaip abejingumas, pyktis, liūdesys, nuobodulys, dėmesio poreikis, ilgesys, noras bendrauti. Kartais jie atvirai išreiškia vienišumą, kai kuriais atvejais vienišumas gali būti siejama su depresija.

Tyrimo dalyviai išskyrė tam tikrus vienišumo prevencijos būdus: asmeninius ir tarpasmeninius santykius, profesinę veiklą, pomėgius ir IKT – jei tai tinkamai suderinta su fizine ar psichine asmens būsena.

Tyrimas parodė, kad organizuojant mokymus labai svarbu atsižvelgti į tokius veiksnius kaip motyvacija pokyčiams, darbuotojų amžių, ir į tam tikras aplinkos sąlygas, šiuo atveju, į pandemiją. Vertinant darbuotojų motyvaciją pokyčiams, reikia pastebėti, kad darbuotojai į mokymus gali žiūrėti entuziastingai, suprasdami jų poreikį ir naudą, tačiau, kita vertus, darbuotojai gali būti pasyvūs ir nemotyvuoti priimti pokyčius bei naujoves. Motyvacija mokytis gali priklausyti nuo amžiaus. Tyrimo duomenys iš dalies patvirtina stereotipą, kad vyresnio amžiaus darbuotojai yra mažiau linkę tobulinti savo žinias ir įgūdžius, jie yra mažiau linkę keistis bei diegti naujoves.

Tyrimo dalyviai nurodė, kad juos domina įvairios mokymų temos: savižudybės ir savižudybių prevencija, komunikacija, prevencijos priemonės, IKT temos. Aktualia tema galėtų būti technologijų panaudojimas vyresnio amžiaus žmonių laisvalaikio veikloje.

Esminis pandemijos meto pokytis yra kontaktų su žmonėmis apribojimas. Tyrimo dalyviams buvo sunku prisitaikyti prie kontaktų apribojimo ir jie akcentavo nuolatinį tiesioginio kontakto poreikį. Gyvas kontaktas yra kitoks ir suteikia daugiau emocijų, o atstumas vargina. Pandemijos periodas išmokė, kad reikia rasti pusiausvyrą tarp IKT naudojimo ir tiesioginio kontakto.

## 3 Pagrindiniai interviu metu gauti duomenys

### 3.1 Vienišumas vyresniame amžiuje

**Kaip vyresniame amžiuje apibūdiname vienišumą?** Individualių interviu metu ir diskusijose fokus grupėse tyrimo dalyviai nurodė keletą vienišumo požymių:

**Asmeninis atstūmimas.** „Vienišumas daugiau yra žmogaus atstūmimas <...> „būdamas tarp žmonių gali būti labai vienišas“ (LT SL5); „senas žmogus, kaip stereotipas – nemalonus“ (LT SL5). **Emocinė vienatvė.** „Emocinė vienatvė, kai išvis nėra šalia tų artimų, patikimų žmonių, su kuriais galėtum pasikalbėti.“ (LT T4); „Toks vienatvės jausmas kurį jauti. Jautiesi reikalingas, ar turi su kuo pasikalbėti. Tikriausiai ta vienatvė priklauso nuo to, kaip tu jautiesi“ (LT3) „Ne aplinkiniai žmonės verčia jaustis vienišu“ (LT3) **Socialinė vienatvė.** „Žmogus, neturintis artimųjų, gal visai ar nedaug turintis pažįstamų,



neturintis draugų, gyvenantis vienas, besirūpinantis savimi“ (LT6); „O socialinė vieatvė, kai praktiškai nesijaučiu visaverčiu visuomenės nariu, esu kažkur užribyje - marginalas“ (LT T4); „Vieatvė – tiesiog bendravimo galimybės mažėjimas“ (LT4); „Įsivaizduoji, kad esi toks vienas, kai net neturi televizoriaus, radijo, knygos, įsivaizduoji, kad esi toks vienas“ (LT1). **Izoliacija.** „Izoliacija yra tada, kai žmogų skiria kažkokios išorinės kliūtys, kurių jis negali kontroliuoti, tačiau būti izoliuotam nebūtinai reiškia būti vienišam, o izoliacija man labiau susijusi su laikiniais apribojimais“ (LT2); „Vieatvė ir izoliacija tikriausiai yra tarpusavyje susiję ir daro vienas kitam abipusę įtaką; poreikių ir galimybių siaurėjimas bei vienišumo didėjimas“ (LT4). **Negalėjimas bendrauti taip dažnai, kaip norisi.** „Tai gal dažnumas manęs netenka, kaip dažnai kalbuosi su kitais, per daug ar per mažai“ (LT T4); „viską reikia patirti viduje ir nėra su kuo tuo pasidalinti, todėl man tai yra vieatvė, aš tada vienišas“ (LT T5); „jis neturi galimybės artimai bendrauti su kitais žmonėmis, kur jo būtų galima klausytis, jis neturi galimybės dalintis ir nebūtinai kad jį suptų žmonės, ar ne, tai tiesiog galimybė bendrauti, kurti santykius ir bendravimą“ (LT T2). **Asmeninis temperamentas.** „Tai gali būti persidengiantys temperamento aspektai. Ekstravertiška asmenybė, gali būti linkusi daugiau kalbėti, o intravertas - tai vienišumas, jis žmonių neranda“ (LT T2); „Bet kitas žmogus, jei jis uždaresnis, norėtų pabendrauti, bet prie jo prieiti ir susikalbėti labai sunku. Jie tiesiog nenori bendrauti, užsidaro savyje ir sėdi“ (LT SL3); „yra ir tam tikra grupė, kuri nelabai nori to artumo bendravimo, užtenka kiek tenka“ (LT SD2).

**Lūkesčiai ir skirtumas tarp idealių ir tikrųjų santykių.** „Vieatvė yra toks subjektyvus jausmas, kurį aš suprantu, kai žmogus jaučia prieštaravimą tarp santykių, socialinių santykių, kuriuos jis užmezgęs, ir tų, kurie, jo manymu, jam yra naudingi. Tarp įsivaizduojamo gėrio, gerų santykių ir tikrųjų, kuriuos palaiko“ (LT T4); „tavo poreikis socializuotis, kažkur būti, kam nors priklausyti yra didesnis, nei gali tikrovėje. O tai tikriausiai yra liūdniausia“ (LT T3). **Jokių bendrų interesų.** „Yra interesų suderinamumas ir žmonių, kuriems rūpi tos pačios problemos, atradimas. (LT T2); „vieatvė, bent jau mūsų atveju, kai buvai tiesiog savo rate ir tau užtenka savo antrosios pusės ir jos nebėra ir atsiranda tuštuma“ (LT5); „na, aš neturiu su kuo pasikalbėti, pasikalbėti apie man svarbius dalykus. Kiti žmonės tais dalykais gali nesidomėti. Na, aš žiauriai vienišas ir tada technologijos nepadės“ (LT T5).

**Pandemijos poveikis.** „Buvo labai blogai per pirmąjį karantiną, kai negalėjome atvykti, taip ir gaunasi. Bet ji jau žino, kaip su tuo susitvarkyti. Tada bando paskambinti draugėms ar panašiai“ (LT5); „pandeminė krizė, kad vienišumas, vyresnio amžiaus žmonių vienišumo lygis, buvęs prieš krizę, smarkiai nukentėjo. Jei kalbėtume apie tai, kad vyresni žmonės turi likti namuose ir tiesiog neiti pas juos, kad neužkrėstume, o tos kalbos apie socialinį atstumą, man atrodo, yra nesąmonė“ (LT T4).

**Vyresnio amžiaus žmonėms turėtų stengtis įveikti vienišumo jausmą.** Tyrimo dalyviai pateikė keletą įžvalgų iš savo patirties.

- **Daugiau bendravimo.** „Jie ateina į sveikatos skyrių pasimatuoti kraujospūdžio ar temperatūros ir pamiršta, ko atėjo. Tu kalbiesi su jais, kalbiesi su jais ir, žinoma, geriausia tai, kad tai visada yra kažkokiomis juokingomis temomis - ne apie ligas, ne apie koronavirusą, pandemijas ir pan. Taigi, kalbi, kalbi ir išeina su visai kita nuotaika“ (LT SL3).

- **Dėmesio.** „Troškimas būti svarbiam“ (LT1); "ar vaikšto laisvai, ar užsidarę, vis tiek jaučia tą vienatvę, manau. Reikia daugiau dėmesio, ar gali išeiti į lauką, ar ne, bet vis tiek tas dėmesys – jo visada reikia" (LT SD4).
- **Dalyvavimas veiklose.** "Mūsų senelių namuose visi labai noriai visur dalyvauja. Tie, kurie neturi rimtų sveikatos problemų, tarkime, fiziškai sugeba nusileisti laiptais, dalyvauti... paima į rankas rašalinę, dalyvauja maisto gaminimo pamokoje, pasidaro sumuštinį, nežinau... šoka... išeina į lauką, pasportuoja su kineziterapeutu, na ta prasme, kad jeigu jie fiziškai sugeba, tai tikrai dalyvauja (LT SD6); „Seneliai, o dieve, kaip jie dalyvauja visokiuose proto žaidimuose... o laiko neturi... arba labai geras mano draugas, senjoras iš mano pedagoginių laikų, jam 95 pavasarį, priklauso trylikai organizacijų“ (LT T5); „ir nori išvykti“ (LT SD2).

### **Koks yra IKT vaidmuo mažinant vyresnio amžiaus žmonių vienišumą?**

**IKT įgalina senjorus.** „Tai žmonės, kurie įvaldė technologijas, turi kompiuterius, nešiojamus kompiuterius, turi skirtingas įrangas ir kurie aktyviai bendrauja socialiniuose tinkluose ir viskuo naudojasi, štai kas man čia patinka. Technologijos atveria bendravimo galimybes, dėl šito niekas turbūt nesiginčys“ (LT T1); "Informacinės technologijos, manau, labai įgalina žmones. Ir aš dabar manau, kad šiame informacijos ir technologijų amžiuje yra mažiau tų, kurie yra vieniši, kurie jaučia tą vienatvę. Gali gyventi vienas, bet gali nebendrauti tik su žmonėmis Lietuvoje“ (LT T5).

### **Dėl kokių priežasčių ne visi vyresnio amžiaus žmonės naudoja IKT?**

**Dėl finansų trūkumo neturi IKT.** „Jie neturi daug tos technologijos“ (LT SD4); „Matyt, bėda ta, jei žmogus dėl, nežinau, finansinių sunkumų, nes negali gauti kokybiško, nes neturi namuose interneto, nesinaudoja komunikacijos priemonėmis, tuomet akivaizdu, kad jų socialinio bendravimo galimybė yra labai apribota“ (LT T1).

**Trūksta IKT įgūdžių.** „Reikia žmogaus, kuris išmokytų naudotis šiomis technologijomis“ (LT T3); "Kai ji išmoko naudotis telefonu, ji išmoko naudotis kompiuteriu, oi ne kompiuteriu, ji turi planšetę. Ir dabar ji daug bendrauja, gana daug" (LT5); „Ir vėliau, sakytume, jei žmonės, kurie turi arba neturi kokių nors psichikos sveikatos problemų ar sunkumų ir jiems reikia pagalbos, kaip naudotis IT, tai jau kita tema“ (LT T1).

### **Kokios priemonės pasitarnautų vyresnio amžiaus žmonėms?**

**Visa informacija vienoje vietoje.** „Skirtingi tinklalapiai, skirtingi tinklalapiai, o tada senjorams labai sunku orientuotis“ (LT T1); „Kartais neužtenka informacijos, kad žmonės pažiūrėtų vienoje vietoje, informacija labai išsklaidyta, o pavyzdžiui, aš nežinau, kur yra visame Vilniaus mieste vyksiantys dalykai, eini į vieną vietą ir žiūri, kur įvykiai, nežinau - apie mankštą, apie tai, apie tai, apie tai, apie tai, apie tai, kur yra, bet nereikia daug kur blaškytis ir dairytis, tai tiek“ (LT T1).

**Bendravimo platforma.** „Laiko banko idėja, kad jei būtų platforma, kurioje užsiregistruotų tie, kam reikia pabendrauti, o gal ir atlikti kokias nors smulkias paslaugas“ (LT T4) „tokioje platformoje susitikty. (LT T4).

### 3.2 Esami tinklai ir išorinė pagalba

Atsakydami į klausimą, kaip jie įveikia vienišumą ir kokią pagalbą gauna, į ką kreipiasi, globos darbuotojai/socialiniai darbuotojai įvardijo kelias temas. Darbuotojai atkreipė dėmesį į **didelį darbo krūvį**: „*didelis krūvis ruošiant naujas procedūras*“ (SD2), **išorinių institucijų kontrolė**: „*daugiau streso, daugiau darbo, daugiau reikalavimų ir jokios pagalbos*“ (SL1), **įstaigos veiklos stabdymas**: „*Mes labai atsiliškame, esame įsitraukę į projektą, nebegalime surengti jokių susitikimų, todėl visur atsiliškame nuo datų. Tai sudėtinga*“ (SD2) ir **pagalbos stoka**, „*Tiesiog mes patys ištraukėme visą situaciją. Mes visi sirgome ir tikrai padėjome sau patys. Niekas iš išorės mums nepadėjo*“ (SL1).

Gyvenantys šeimose minėjo **įvairias veiklas: ritualus** „*<...> turime šį ritualą, ir tai labai naudinga, nes tada tu sustoji, o aš ateinu nuo kompiuterio, o tada sėdime penkiolika ar dvidešimt minučių, nes pusę vienuoliktos yra rožinis, o štai toks ritualas*“ (LT1); „*Nieko ypatingo, tu tik stengiesi kiek gali, darbas leidžia būti kartu, tik galimybė būti kartu, gyveni kartu, kaip kadaise su vyru, vaikais, kaip ir dabar, kažkaip tu net negalvoji, kad čia reikia ką nors ypatingo daryti*“ <...> , **bando organizuoti laisvalaikį** „*Gal ne dėl vienetės, bet kažkaip pasirūpina, kad būtų ką paskaityti, atneša iš bibliotekos knygas, nes prieš karantiną tai darydavo pati, <...> Tai kasdieniai rūpesčiai, žinoma, kai buvo galima, planuodavome, aptardavome kokį spektaklį, į kokį filmą nueiti, o tada žiūriu, ne pagal save, o kad jai patiktų*“ (LT2), **artimų šeimos narių dėmesys ir palaikymas** „*mano artimų žmonių ratas akivaizdžiai palaiko, skatina ir skatina. Tai artimiausi*“ (LT4) „*sesuo, mūsų vyrai, anūakai, visi labai bendraujantys, skambindavo, ateidavo, kai galėdavo, ateidavo, kažkaip labai geri santykiai su visais*“ (LT2), **bendravimas su draugėmis** „*ji irgi turi draugių, tai skambina, bet normaliai, juokiuosi, juokiuosi, kad pagal tvarkaraštį skambina vieną kartą per savaitę ar daugiau, jei ji paskambino vieną kartą, ji skambins kitą kartą, tada ji skambins kitą kartą. Taigi, yra žmonių, bendrauja ir noriai*“ (LT2), taip pat **dalyvavimas Trečiojo amžiaus universitete**, „*buvo Trečiojo amžiaus universitetas, jai labai patiko. Kažkaip dabar nelabai nori eiti į internetą. Bet kai buvo tos paskaitos kartą per savaitę jai labai patiko. Eidavo pabendrauti, susidraugavo*“ (LT5).

Tyrimo dalyviai pastebėjo, kad **trūksta institucinės paramos** ir juos dažnai palieka vienus pačius „*O išoriškai turėti kažkokią valstybinę instituciją, kažkokį pagalbos pasiūlymą ar supratimą, man to tikrai labai trūksta. Reikia patiems paieškoti*“ (LT4). Globėjai minėjo, kad **sulaukia socialinių darbuotojų pagalbos** „*Yra socialinių darbuotojų. Jų buvo vienas, gal pora. Na, buvo keletas, labai švelni moteris. Ir mes kartuėjome į chemoterapiją, ji man buvo atrama ir mamai <...> tie žmonės tikrai kaip angelai, tokie švelnūs, tokie mieli. Aš kartais neturiu tiek kantrybės, kiek jie turi. Aš gerbiu šias moteris. Viskas operatyviai, greitai*“ (LT6). Žinodami **didelį socialinių darbuotojų darbo krūvį**, globėjai minėjo, kad jiems būtų labai didelė pagalba, jei **būtų tokia komunikacijos paslauga** „*Turėti*

*tokią paslaugą, mokėtų už skambinimą, pasiteiravimą. Būtų svarbus ir geras dalykas turėti emocinę paramą“(LT6).*

Atsakydami į klausimą, kokias priemones rekomenduoja vienišumui įveikti mokymus socialiniams darbuotojams vedantys dėstytojai paminėjo, kad kalbama apie **įvairių technologinių pasiekimų pritaikymą vyresnio amžiaus žmonių gyvenime**, ir ne tik jų, bet ir visos visuomenės gyvenime „*Kalbama apie tai, kad aplinka, ypač namų aplinka, būtų patogi vyresnio amžiaus žmonėms, ne tik vyresnio amžiaus žmonėms – visa tai, ką jie kalba, praktiškai bet kam tinka <...> Pvz., šaldytuvo atidarymo jutiklis, jei žmogus neatidarė šaldytuvo per dieną, eik pasižiūrėti, kas ten atsitiko“ (LT T4).* Dėstytojos kaip svarbius akcentus apmokant socialinius darbuotojus ir būsimus socialinius darbuotojus/studentus pabrėžė pagyvenusių žmonių vienišumo problemą: **pozityvios informacijos sklaida** „*Jie parodo naują medžiagą ir rodo naujas iniciatyvas ir man tai tikrai smagu, o Lietuvoje tie patys globos namai keičiasi idėjomis ir galų gale man dirbti su studentais tikrai smagu“ (LT T1); mokyti komandinio darbo ir kurti teminius tinklus* „*iš tikrųjų su socialiniais darbuotojais komandinio darbo tema kalbame apie tinklus, ypač kai kalbame apie kompleksinės pagalbos teikimą identifikuojant problemas, o, būtent, surasti institucijas, specialistus, galinčius prisidėti prie problemos sprendimo. Čia studentai modeliuoja [žinias ir įgūdžius] pagal tų specialistų atvejus“ (LT T2).*

### 3.3 Būdai vienišumui nustatyti

Tema, **kaip atpažinti vienišumą**, atskleidė tokias atpažinimo galimybes: iš emocijų, iš elgesio; iš sveikatos (psichinės ir fizinės).

Tyrimo dalyviai teigia, kad **vienišus žmones galima atpažinti iš emocijų**, pvz.:

- **Abejingumas** „*Tai, ką ji sako, pavyzdžiui, kai pradedi kalbėti apie maistą, sakau, kad gamintų, ji sako: „Kam man to reikia? Aš čia viena, negaminu, nemėgstu gaminti sau (LT5); manau ji darosi vis uždaresnė ir akivaizdu, vis mažiau reikia bendrauti, kalbėti, sunku girdėti, sunku suprasti, suvokti. Ir greitis sulėtėja – tiek mąstymas, tiek suvokimas“ (LT4);*
- **Pyktis** „*Jos pyktis ant manęs, teigia, kad viskas nėra taip, kaip ji norėtų. Jos priekaištai visam pasauliui, kad jos vyras buvo nemandagus, kad ji neteko vieno vaiko, kad jos gyvenimas ne toks, koks galėtų būti. Dažniausiai tai būna pyktis, agresija. Ji tokia pikta“ (LT6). „Tai savotiški pykčio priepuoliai – kaip pritrauktų dėmesį darant ką nors ne taip, kad tik atkreiptų dėmesį“ (LT SD2).*
- **Liūdesys** „*Aš vienas, man kartais liūdna“ (LT5); „Ir matosi liūdnas žmogus“ (LT SL1).*
- **Nuobodulys** „*Bet kai ji kartais sako: oi, šiandien pro langą suskaičiavau šuniukus, aš beveik verkiu, kai įsivaizduoju ją stovinčią prie lango ir skaičiuojančią šuniukus“ (LT2).*

Tyrėjai teigia, kad **vienišus žmones galima atpažinti pagal:**

- **uždarą elgesį** „Nes, žinoma, yra ir vienišų žmonių, kurie yra uždaresni, kad tai charakterio bruožas, kad jis toks uždaras, kad nekalba ir kad jo vienatvė yra tyliai rami ir jis tylus. Tai, žinoma, charakterio dalykas“ (LT SD4); „Susimąsčiusi, užsidariusi...“ (LT SL1);
- **dėmesio poreikį** „Tą dėmesio stoką kai kas išreiškia per daug, manau, dėl vienatvės“ (LT SL1); „O šiaip tai vienas iš simptomų, kai jau gali suprasti, kad kažkam liūdna ar kažkas negerai – kai skundžiasi sveikata, kai nėra rimtų sveikatos problemų. Tiesiog noriu dėmesio“ (LT SD2)
- **norą bendrauti** „Gal tai noras bendrauti? Nors vėlgi nežinau kiek tai vienatvė, kiek tai tiesiog, na, normali būseną, kai kurį laiką nematai, tad daliniesi, kas vyksta, kaip praėjo diena, ką ketini daryti rytoj“ (LT2); „Neteko dviejų seserų, taip pat nori pasikalbėti, bendravimo trūkumas didelis“ (LT6);
- **Laukimą/ilgėjimąsi** „Net nežinau, gal tai laukimas, kad kas nors atsitiks, ateis, ji visą laiką sakydavo, kad vis kažko laukia, ateis laikraščiai, ateis draugas, kai ateini ir tada visa kita sukama ir planuojama aplink tai, nes jei ateis laikraščiai, ar ateis pensija, turi būti namie“ (LT2).

**Vienišumą galima išreikšti atvirai** „ji atvirai sakydavo, kad jaučiasi vieniša“ (LT2); „Net patys mums sako, kad „čia vieniša, pasiilgau aplankyti gimines“. Tiesiog jie patys dažniausiai tai sako“ (LT SL1); „Šiaip tai viena grupelė, kuri patys sako, tada bandome paaiškinti, kodėl ir ką galime daryti kitaip: (LT SD2) arba slapčia „vėl ta vienatvė... Tarkim, vyksta darbai, o darbo gali būti daug su žmogumi... bet viduje jis vis tiek gali jaustis vienišas“ (LT SD2); „Na, visų pirma, žmogus gali būti vienišas, bet ta prasme dalyvauti profesinėje veikloje. Jo dalyvavimas nereiškia, kad jis to jausmo nejaučia. Galima būti tarp žmonių, bet jausmas niekur nedingsta“ (LT SD6).

**Tyrimo dalyviai vienišumą sieja su depresija** „Na, tiesiog kartais nueini į globos namus ir pamatai jį sėdintį vieng ir siūbuojantį. Tai jau depresijos simptomai (LT T5); Kažkaip girdėjau iš kai kurių globos namų slaugių, nežinau ar visuose, 80 ar 70 procentų gyventojų vartoja antidepresantus“ (LT T3); „arba fizinės sveikatos pokytis įsivaizduoju, kad tai daugiausia priklauso nuo žmogaus sveikatos būklės, nuo vienatvės“ (LT T3); „Galbūt žmogaus fizinė būklė prastesnė, žmogus serga Parkinsono liga, nevaldo emocijų. Ta liga sustiprina vienišumo jausmą“ (LT6).

### 3.4 Vienišumo vyresniame amžiuje įveika

Tyrimo dalyviai išskyrė šiuos **vienišumo prevencijos būdus**: asmeninius ir tarpasmeninius santykius, profesinę veiklą ir IKT.

**Asmeninius ir tarpasmeninius santykius galėtų inicijuoti ir palaikyti patys vyresnio amžiaus asmenys** „Įsivaizduočiau, jei būčiau tavo vietoje, manyčiau, kad tau pačiam tektų pasistengti, kažkaip atkreiptum dėmesį, kad pats sulauktum dėmesio. Jūs turite ką nors padaryti“ (LT3); „Na, šio tokio noro gyventi, tokio užsiėmimo, tokio smalsumo“ (LT5).

**Kasdienis bendravimas** minimas ir kaip prevencijos priemonė. „Kuriate tam tikrus planus, atsivežate daugiau anūkų. Ji pavargsta, bet manau, kad tai ją ištraukia iš namų“ (LT5); „Tačiau labiausiai man

*jstrigo vieno studento žodžiai, kuris pasakė: mačiau tikrai vienišų senjorų, kuriems reikia kontakto su kitais. Ir tada pagalvojau apie savo artimiausią aplinką” (LT T2).*

**Buvimas kartu, kasdienis ryšys** taip pat gali užkirsti kelią vienišumui. „Svarbu jausti, kad šalia yra kažkas” (LT3); „Kai akivaizdžiai bendrauji, dirbi ir matai, kad turbūt svarbu tiesiog būti kartu” (LT T2).

Svarbi prevencijos priemonė galėtų būti tokie **ritualai** kaip kavos gėrimas kartu, pvz. „mes visą laiką žinome, kad geriamo kavą vienuoliktą valandą, mama mėgsta gerą kavą” (LT1), „taip pat yra tradicija, kad ji labai mėgsta, geriamo kavą su ja ryte, vadinasi, skambinu jai ir geriamo kavą” (LT5) arba kartu žiūrime televizorių „Yra ir toks ritualas, dabar kai nuotoliniu būdu bendraujame, klausomės mišių per Lietuvos antrą kanalą, klausomės visi, jei sesuo yra, visi” (LT1) arba meldžiasi kartu „ir vakare meldžiasi [anūkė] su ja. Jai tai labai patinka; ji meldžiasi ir eina miegoti” (LT5).

Vyresnio amžiaus **žmonės linkę bendrauti su kitais, bet ne tarpusavyje** „jie ne visada tokie įdomūs vienas kitam” (LT T3); „laikas, kurio reikia jų išklausti. Ir jei jie susitinka, tai jiems nelabai įdomu, ir jie nelabai bendrauja, nes tada nėra kito žmogaus, kuris jų klausytų. Kadangi esame darbuotojai, juos išklausome, diskutuojame su jais. Ir jei tai vienas prieš vieną, jiems tiesiog neįdomu. Dažniausiai eina pas darbuotojus, bet tarpusavyje nebendrauja” (LT SL5).

Jie **vertina dėmesį iš išorės** „Turiu tai bendruomenei duoti didelį plusą, bendruomenės vadovė jai siunčia žinutę apie kitus jų susitikimus, renginius, sveikina su šventėmis, net skambina. Ji tuo labai džiaugiasi: (LT2); „Čia vėlgi, matyt, kai kurie tiesiog turi tą vieną lankomą slaugos darbuotoją, kuri juos aplanko ir gal ta vienatvė ar liūdesys kažkaip išsisklaido nuo tų paslaugų teikimo” (LT T1).

**Motyvaciją, įsitraukimą** taip pat paminėjo tyrimo dalyviai: „Taip, motyvuojame, taip, kai kurioms veikloms” (LT SL5); „Labai svarbu bendrauti, įtraukti ir išsiaiškinti tas strategijas, kaip įtraukti, labai svarbu, kad socialiniai darbuotojai ir socialinio darbuotojo padėjėjai pamatytų tą žmogų, atpažintų ženklus” (LT T5).

**Įvairios profesinės veiklos** taip pat apibrėžiamos kaip vienišumo prevencijos priemonės:

- Paminėtos **organizuotos veiklos**: „Kitas dalykas, sulaukęs tam tikro amžiaus išėjai iš darbo rinkos, o kur galėtum išeiti, pabūti su žmonėmis, tai tada tie pavyzdžiai turbūt visi senjorų klubai, ar ne?” (LT T 3); „Mūsų šalyje iki pandemijos buvo daug profesionalios veiklos ir kas mėnesį koncertai, ir vaikai iš darželio” (LT SD2);
- **Pomėgiai, hobiai** „Turėjau tetą, todėl mano teta, gyvendama globos namuose, turėjo mėgstamą užsiėmimą – rankdarbius. Ir čia jai buvo terapija. Kiti skaito knygas” (LT6); „Sakau „rask tam užsiėmimą arba skaityk knygą, ar mezk, ar dalyvauk kažkaip panašiai“. Bet jie nelabai nori to daryti” (LT SL5); „Žinoma, buvo gerai, kai galėjome keliauti, jai labai patiko keliauti. Ji sakydavo, na, aš išvažiuoju vieną kartą ir turiu visus metus ką galvoti” (LT5);
- **Užsiima nauja veikla** „O šiaip visi rūpi, anūkai, dovanoja kažkokią ypatingą dovaną, kryžiažodžių knygelę, siūlų mezgimui, aš čia dabar užsisakau laikraščius, o ji ketvirtadienį ir šeštadienį eina į spaudos parduotuvę pirkti savaitinio. Štai ji vaikšto tuo pačiu metu” (LT2); „Kitas dalykas, nuotraukos

*jai visą laiką gerai, aš darydavau tokius albumus, tai ji visą laiką tuos albumus žiūrėdavo” (LT5); „Siunčiu jai filmus, jai labai patiko internetiniai muziejai, kas vakarą žiūrėdavo“ (LT5).*

**IKT** galėtų būti naudojamos vienišumo prevencijai. Jos **turėtų būti pritaikytos prie fizinės ar psichinės žmogaus būklės** „Bet turėtų būti labai aišku, nes nūdienos žmonės kalba labai greitai, o seniems reikia kalbėti lėtai, kitu ritmu, ne šaukiant, o ramiai” (LT1); „Bet jos reakcija jau ne ta, bet kas, kas turėtų būti be jokio laiko pasirengimui ir kažkoks labai paprastas vieno ar dviejų mygtukų paspaudimas” (LT2); „Vienas dalykas yra fiziniai dalykai, sveikata, akys, reakcija, bet ir tai, nežinau, poreikio kažko naujo nebuvimas, net nežinau, su amžiumi atsiranda, bent jau su mama ir kitais žmonėmis, žinok, kažkoks nepasitikėjimas, gal, kažkoks nenoras imtis tų iššūkių, daryti kažką naujoviško” (LT2).

**Kitų pagalba** gali būti labai svarbi: „Akivaizdu, kad jie nėra vieni, neturime, kas galėtų pasinaudoti savarankiškai” (LT SD2); „Ar yra poreikis ar ne, manau, tai priklauso nuo personalo - pritraukti reikia daugiau laiko ir pastangų” (LT SD2).

Tyrimo dalyviai mano, kad **vyresnio amžiaus asmenys galėtų išmokti naudotis IKT** „manau, galbūt ji tai padarytų, kad telefonas lengvai įsijungtų” (LT1); „Aišku, išmoktų, ji šviesi, ir tai lengva, bet manau, kad tai būtų stresas ir jai, ir mokymuisi” (LT2).

**IKT naudojamos komunikacijai** „Su visais kitais - tai telefonas, aišku, draugams, sesėms, na, su anūkais naudojasi messengeriu” (LT2); „Taip, kartais naudojame Viber, per pirmąjį karantiną bandėme švęsti Velykas su messengeriu” (LT SD2); „Ai, tai darome per televiziją, vaizdo įrašą, tai darome messengeryje ir jei nėra nuotraukos, tada - kur nuotrauka, o [vardas] šaukia kur nuotrauka” (LT1).

**Temos turi būti patrauklios vyresnio amžiaus žmonėms.** „Ji nori naršyti internete ir sužinoti apie vaistus, apie sveiką gyvenseną” (LT6); „Galbūt jiems reikėtų psichologinės pagalbos, kad galėtų su kuo nors pasikalbėti apie netektį ir ją išgyventi” (LT T4); „Net buvo kilusi mintis gal kažkaip tai padaryti, taip pat galvojome, kad gal kartais nuotoliniu būdu kokias mišias padaryti, nes tai kažkaip įmanoma” (LT SD4).

### 3.5 Švietimas ir mokymai

Tyrimas parodė, kad organizuojant mokymus labai svarbu atsižvelgti į tokius veiksnius kaip **motyvacija pokyčiams, darbuotojų amžius, tam tikros aplinkos sąlygos, šiuo atveju pandemija.** Vertinant darbuotojų motyvaciją pokyčiams, pažymėtina, kad **darbuotojai į mokymus gali žiūrėti entuziastingai, suprasdami jų poreikį ir naudą:** „100 procentų už mokymus” (LT SL5); „<...> visada už mokymą” (LT SL5); „Žinoma, būtinas mokymas” (LT SD2); Apskritai mokymai visada gerai, malonu” (EN SD 6); „Tarsi administracija bando padrąsinti ar motyvuoti darbuotojus.” (LT SD6).

Tačiau, kita vertus, **darbuotojai gali būti pasyvūs ir nemotyvuoti pokyčiams ir naujovėms:** „Mokymai, žinoma, būtini, bet mūsų įstaigoje tai” <...> „pačių darbuotojų motyvacijos keistis

*trūkumas. Aš turiu galvoje, kai nori kažką naujo padaryti su klientu, su rezidentu, pats turi priimti kažką naujo“ <...>, ir nuo to prasideda, kad darbuotojas nelinkęs keistis...“(LT SD2).*

**Motyvacija mokytis gali priklausyti nuo amžiaus.** Apklauskos duomenys iš dalies patvirtina **stereotipą**, kad vyresni darbuotojai yra mažiau linkę tobulinti savo žinias ir įgūdžius, mažiau linkę keistis ir diegti naujoves: *„tarp darbuotojų yra amžiaus skirtumas. Na, mano atveju aš esu vienas iš jaunesnių, tai su vyresniais darbuotojais – tikrai ne visi, bet tai sunkus iššūkis. Mokymuose įgytas žinias jiems sunku perduoti ir jau yra ką veikti. O kad jis gyventojui kažką naujo perduotų, tai mūsų problema“ (LT SD2); „Tarkime, slaugytojos padėjėja, ar socialinio darbuotojo padėjėja – moterys, kurioms daugiau nei penkiasdešimt metų, taigi jos tokios... na tikrai, kaip kolegos sakė, reikia lavintis, o paskui kita“ (LT SD6).* Deja, tokius teiginius reikėtų interpretuoti atsargiai, atsižvelgiant į tai, kiek tai yra reali praktika ir kiek – kartų požiūris į kitų kartų atstovus ir stereotipai.

Tyrimo rezultatai parodė, kad **gyvenimas ekstremaliomis sąlygomis**, pavyzdžiui, šiuo atveju pandemija, **gali sumažinti darbuotojų motyvaciją mokytis**, nes atsiranda svarbesnių poreikių, tokių kaip atostogos ir poilsis: *„Šiomis dienomis tai svarbu mums visiems atsigauti ir pailsėti nuo to, kas nutiko. Tai mes padarėme vasario mėnesį. Kovas buvo lengvesnis, laukėme šiltesnių orų, kad galėtume išeiti į lauką. Dabar sveikstame, todėl kol kas apie šiuos dalykus negalvojame. O dabar tik atsistojame, reikia atsigauti, galime atostogauti, galime pailsėti. Nes jei pervargsti darbe, tai perduodi gyventojams, nes ir jie visą laiką jaučia įtampą“ (LT SD6).*

Apklauskos dalyviai nurodo, kad juos **domina įvairios mokymų temos**:

- **Vienišumas, vyresnio amžiaus žmonių aktyvinimas ir įgalinimas:** *„Dabar manau, kad pagrindinė problema yra ta, kad vienišumas gali būti įtrauktas, tas asmenų aktyvinimas ir įgalinimas. Taigi, man čia gal šalia vienišumo, <...> juos kur nors įtraukti, įgalinti - tai pagrindinės problemos“ (LT SD 4);*
- Pagal klientų situacijas, pavyzdžiui, apie **savižudybes ir savižudybių prevenciją**: *„Ir aš ten dalyvavau savižudybių prevencijos mokymuose. Nes iš tikrųjų kartais iš tos nevilties, iš to liūdesio žmonėms ima beveik suktis tokios mintys. Taigi, tu kalbi, kalbi, bendrauji. Nes ateina kiekvieną dieną, arba bent jau pasakai „labas rytas, kaip miegojai“ ir žmogui to užtenka“ (EN SL5);*
- Apie **bendravimą**: *„Bendrauti ir palaikyti <...> kaip tuos senjorus įtraukti, kaip juos įtraukti, kaip daryti šventes, kodėl tai svarbu <...> ir kodėl svarbu juos įtraukti, kas yra savo interesai“ (LT T5); „mes kalbame apie tuos, kuriems trūksta bendravimo, kurie turėtų tokią grupę kartą per savaitę, kad išgyventų nuo vieno iki kito“ (LT T4)*
- **Preveninės priemonės:** *„Bet ir traumų prevencija, vienatvės prevencija“ (LT T5);*
- **Įvairios temos:** *„Nežinau, šiai dienai neturiu jokių ypatingų palinkėjimų, šiai... Na, tiesą pasakius, šiandien nežinau... Ir aš nežinau. apie specialų mokymą nežino. Mums ir šiaip viskas gerai, kažkaip eina ne tik valandų rinkti, bet ir asmeniškai kažkam įdomu, tai tikrai išeina, kursus dabar pereiname nuotoliniu būdu, kažkas tokio. O šiaip ypatingų pageidavimų nėra. Maždaug tiek“ (LT SD 6); „<...> viskas gerai, norint šiek tiek motyvuoti, pajudėti link tobulumo“ (LT SL 1).*



**Požiūriai į IKT temas skiriasi.** Viena vertus, pabrėžiama, kad IKT mokytis nereikia, nes vyresni žmonės mažai naudoja technologijas: *„dėl programėlių nežinau, neturiu idėjų ir tikrai labai užimta. Kartais ir aš, pavyzdžiui, tikrai negalvoju apie jokių Apps`us. Neduok Dieve, kad mes neatsiliktume, ką darome, su visais popieriais ir su gyventojais, na, viskas yra visur ir aš nežinau. Tikriausiai šiomis dienomis man tai ap sunkintų programos. Jau nekalbu apie „messenger“, tą standartą, Skype, WhatsApp, bendravimą, kas gali bendrauti nuotoliniu būdu,... Nereikia šiais laikais kažkokių sudėtingų Apps`ų“ (LT SD6); „Tai technologijos, į kurias nesigilinčiau pirmu klausimu“ (LT T 5); „bet senyvo amžiaus, jie labai priešinasi, ta prasme, kad nenori eiti „ne ne ne ne, ko tu čia iš manęs nori, aš noriu paprasto telefono su rankenėlėmis“, pvz. „paprastam pokalbiui“ ... (LT SD6).*

Kita vertus, yra keletas **aktualių temų apie technologijų naudojimo etiką:** *„Daugiau diskutavau su studentais šiais etikos klausimais, nes jie labai susiję su technologijomis, kiek žmogus leidžia kitiems jį stebėti ar kt. žmonių, kad jie galėtų matyti savo duomenis, <...> ar tai etiška, ar ne, ir šiais klausimais buvo daugiau diskutuojama“ (LT T4).*

Aktuali tema galėtų būti technologijų panaudojimas vyresnio amžiaus žmonių laisvalaikio veikloje: *„Kodėl neįrengus skaitmeninės klasės vyresnio amžiaus žmonėms“ (LT T4).*

#### **Mokymų naudingumas nekelia abejonių:**

- *„Tai padeda atnaujinti žinias, bendrauti, suteikia idėjų praktikai: vis tiek žiūri ir žinai, bet dalyvaudamas mokymuose atnaujini žinias, bendrauji, girdi, vis išgirsti kažką naujo, tada galite taikyti savo darbe, praktikoje ...“ (LT SL5). „Kai dirbate tokį darbą, tikrai negalite būti tik medicinos darbuotojas. Taip pat esi socialinis darbuotojas, socialinio darbuotojo padėjėjas ir kuo nori būti - guodėjas, užtarėjas, na, su jais reikia daug dirbti, reikia daug dirbti“ (EN SL5).*
- *Atlikti kelis vaidmenis: „Mokymų metu įgytos naujos žinios dažnai duoda impulsą veikti: ir tikrai labai padeda, ir kuriam laikui suteikia pagreitį. Na taip, kad tave stumdo, ir darai dalykus, ir atsiranda kažkokių naujovių, ir bandai kažką įgyvendinti darbe. Ir tada vėl sustojame, vėl grįžtame į vėžes, o tada pasimetame. Tada vėl grįžtama prie mokymų, viskas iš naujo. Tai šioks toks postūmis.“ (LT SD 6).*

### **3.6 Su pandemija susiję pokyčiai – pagrindinių poreikių nustatymas**

**Esminis pokytis pandemijos metu yra kontaktų su žmonėmis apribojimas.** Tyrimo dalyviams buvo sunku prisitaikyti prie kontakto apribojimo, jie pabrėžė nuolatinį tiesioginio kontakto poreikį, nes:

- **Nori palaikyti santykius:** *„Jei socialiniai darbuotojai, tai aš pastebėjau, kad jie nori to tiesioginio kontakto. Kaip ten buvo tarp dviejų bangų, tai tada gal labai „gal gali tą ir tą atlikti“. Ateiti ir pabendrauti <...> o socialiniai darbuotojai pavargsta nuo to netiesioginio kontakto, kaip patys sako "mes pavargom, mes norim tavęs, bet mes tavęs norėsime, kai bus galimas tiesioginis kontaktas" (LT T5); „Aišku, tu visada modeliujiesi, ieškai geresnio, bet manyje toks jausmas, kad tai jau flow,*

*reikia kažkur stabilizuotis, susikaupti ir atsirasti... ...bet šiaip, aš tiesiog noriu sustoti ir tiesiog palaikyti santykius, taip dabar jaučiuosi” (LT T2).*

• **Gyvas kontaktas yra kitoks:** *„Tokia mano patirtis, kol kas jausmas toks, kad aš nenoriu kontakto. Turbūt visą laiką geriau, nes... Gerai, kad galime vienas kitą matyti, taigi, gerai, ar ne. Bet tas gyvas kontaktas kitoks “(LT T2).*

• **Gyvas kontaktas suteikia daugiau emocijų:** *„Mano patirtis tokia, kad aš labiau už globos namus ir lankomosios priežiūros darbuotojus, aišku, ateina socialiniai darbuotojai, slaugytojos. Ir asistentai, ir, žodžiu, ta žmonių grupė. Ir tada, kai aš eidavau pas juos tiesiai į kur nors, kur jie gyvena, na, išeidavau po paskaitų su savotišku pakylėjimu, nes buvo toks gyvas santykis, su atvejais, žmonės drąsiai kalbėdavo apie savo išgyvenimus, klausdavo dėl medžiagos ten paruošimo būdų” (LT T1 ); „ ir nežinau ar padėtų tas tiesioginis kontaktas, bet gal su tiesioginiu esu dirbęs su trimis studentais tame pačiame socialinio darbo kurse, bet kažkaip bent jau geriau ir visai kitoks jausmas” (LT T5) ;*

• **Nuotolis vargina:** *„Turiu galvoje, kažkaip iš studentų patirties, dabar irgi sako „pavargau nuo atstumo“, ar ne, ir sunku patikėti, kad čia ta karta, į kurią reikia visą laiką žiūrėti ir tu turi visur eiti su savo technologijomis per paskaitas. Bet dabar jau pavargome” (LT T3);*

**Nuotolinis darbas su šeimomis gali prisidėti prie pasiekimų regresijos:** *„Reikia pažymėti tik tai, kad daugelis iš jų, ką dar pastebėjo, sako „na, žinote, mes dirbame“, tie, kurie dirba su šeimomis, turinčiomis rizikos veiksnių. pasakykite: „Grįžtame 10 metų atgal, nuotolinis darbas visą mūsų darbą nubraukia“. Aš galiu tai pasakyti” (LT T5).*

Kita vertus, **pandemijos metu galima įžvelgti technologijų naudą, ypač mokymosi procese:** *„Tai labai paprasta, patogiu, viena vertus, taupo laiką, iš tikrųjų taupo energiją, nes įvairovė leidžia gal pamatyti skirtingas puses” (LT T2); „Nors bet kuriuo atveju, sakyčiau, kad esu už tokią galimybę mokytis nuotoliniu būdu, nes pati jau senokai dalyvauju visokiuose kursuose, visokiuose mokymuose užsienio universitetuose, todėl kai paskaita įrašyta ir prieinamas iš bet kur ir nemokamai, tai didelė vertybė <... > man toks nuotolinis mokymasis ne mažiau vertingas ir nesvarbu, kad negaliu paliesti dėstytojo ar realiai jo ko nors paklausti, bet ten yra puikūs dėstytojai, kurių užtenka tik išklausti..” (LT T4); „Tada visi labai apsidžiaugė, kad bent tokiu būdu gali vienas kitą pamatyti, pasikalbėti, pasidalyti rūpesčiais <...> nes reikėjo ištvirti tą tamsos laikotarpį, ar ne, nes tamsoje tai atrodė, kad karantinui nebus galo, nes čia vienas dalykas pavasarį, kai tai paskelbia, ir kitas dalykas rudenį. Taigi manau, kad tai tikrai buvo ta technologija, galimybė žmonėms bent jau turėti tokį kontaktą, kai nebegali turėti kitokio kontakto” (LT T3).*

**Pandemijos laikotarpio pamoka** - reikia rasti pusiausvyrą tarp IKT naudojimo ir tiesioginio kontakto: *„būtų gerai rasti pusiausvyrą, kad būtų galima padaryti viską, bet ir sugebėti palaikyti ryšį gyvai. Ir tada aš įsivaizduoju, gal kai grįšime iš pandemijos, tai tokius santykius ir aš asmeniškai jaučiu, kad palaikysiu, nes IT yra patogiu, bet jei tai papildoma tiesioginį ryšį, manau, kad turėtų būti dar geriau. Bet aš čia apie mokymą” (LT T2); „kaip mes pradėjome bendrauti <...> užmezgote ryšį, turite tuos santykius ir tada, tarkime, galite tęsti per atstumą. <...> yra kažkokia išeitis, ar ne, nuo to, kad nebegali išeiti, ten viskas uždaryta, nebegali susitikti ir pan. Bet kadangi santykiai jau buvo susiklostę*

*anksčiau... tai mes taip ir toliau... Mums sekėsi ir juokavome, sakėme „pūdą druskos kartu suvalgėme“ (LT T3); „Žinoma, <...> viską reikia priimti normaliai. O gerų dalykų, jei jų per daug, tai per daug, jei pavargote ir reikia poilsio. O ypač jei esi taip prisirišęs prie kompiuterio, prie stacionarios vietos. Bet, na, tai prisitaikyti turi pats žmogus“ (LT 4).*

### 3.7 Kitos svarbios prielaidos ir rezultatai

Tyrimas parodė, kad **vyresnio amžiaus žmonių vienišumo prevenciją galima įgyvendinti:**

- **Atveriant institucijas bendruomenei ir sukuriant įstaigose namų aplinką:** „Kodėl jie jaučiasi vieniši ir neprižiūrimi. Tai galbūt vienas iš dalykų, kurie yra galbūt mūsų globos įstaigose, o dabar apskritai kyla didelis klausimas, kaip jos toliau egzistuos po visų šių pandemijų ir koks jų įvaizdis. Bet gal jos galėtų būti kažkaip atviresnės visuomenei, sumažinti „geto“ įspūdį, nes yra uždaros. Kadangi yra didelė panašių žmonių koncentracija, kiti bijo įeiti, o bijo gal dar kažko“ (LT T4);

- **Įstaigose sukurti sąlygas, artimas namų sąlygoms:** „Na, tikrai yra kontakto baimė, kad gal jos būtų mišresnės, labiau panašios į namus, kad panaikintų uždaramą, kad ten tikrai galima bet kada užėiti <...> Manau, kad svarbu pakeisti aplinką, kurioje yra šie vyresni žmonės <...>, kai susikuriama namų aplinką ir tada tas žmogus jaučiasi labiau kaip namuose, o ne kokioje nors valdiškoje įstaigoje, kur tu niekam nerūpi. Esi kaip sraigtas ant konvejerio juostos“ (EN T4).

- **Keičiantis visuomenės požiūriui:** „Taip pat kintantis požiūris visuomenėje apskritai, turbūt dauguma žmonių jaučiasi vieniši ir nenaudingi, o net ir tie, kurie negyvena įstaigose; įstaigose, vien dėl požiūrio, kad na, tu čia senas, tu čia nenaudingas, tu tik mums našta. O gal irgi transliuoja šeimos nariai, ir gatvėje, viešose vietose, kad jautiesi kaip penkta koja, kad toks požiūris gali būti kitoks“ (LT T4).

- **Įgalinant vyresnio amžiaus žmones pamatyti savo vertę ir atsikratyti stereotipų:** „Žinoma, ir čia yra daug psichologijos, patys vyresni žmonės taip pat laikosi nuostatos, kad aš jau čia, kur aš jau esu ir, tarsi, priima stereotipus, kad jie kažkaip mažiau vertingi, ar mažiau naudingi, arba antrarūšiai, ar mažiau reikalingi“ (LT T4);

- **Integruojant mokslines žinias į socialinių paslaugų teikimą:** „Gal dar punktas <...> vėl kalbant apie mokslo ir praktikos sąsajas, žinau, kad užsienyje yra vadinamos AgeLabs, kur senelių namai dalyvauja tokiose programose <...> kaip senėjimo laboratorijos. Bet tuo pačiu metu pas tuos senus žmones, jei jiems įdomu, ateina nauji žmonės, ateina tyrinėtojai ir užduoda šį klausimą, užduoda tą klausimą, ir gyvenimas tampa įdomesnis. Ir tuo pačiu gal dar yra kažkokie finansiniai mainai, gal nauda jiems išauga. Tai gali būti toks dalykas. Bet, žinoma, ne kiekvienai senelių globos namai galėtų būti prijungti prie tokio tinklo“ (LT T4).

**Pasitelkiant socialinius tinklus žmonių bendravimui pandemijos metu:** „Tai aš dalyvauju, man visada malonu juos matyti, ką jie ten veikia, kokią informaciją per juos matau. Ne, atrodo, kad jie mane įtraukė į draugus, aš juos pridedu kaip draugus, ir smagu žiūrėti, kaip sekasi globos įstaigai.

*Ypač tie, kai matau, kad aš ten buvau, nes jie keičiasi viskuo, rodo naują medžiagą, rodo visokias iniciatyvas ir man tai tikrai smagu, kol tos pačios globos įstaigos Lietuvoje keičiasi idėjomis vienos su kitom“ (LT T1); „nes mes taip pat esame tik „laikiniai“, tinklų kūrimui ir pasigyrimui. Ir matau, kad žmonėms labai svarbu juos pamatyti ir parašyti komentarą, tai ką tu darai (LT T5); Mačiau kai kurias nuotraukas, kurias jie įkėlė <...> kai mes ten skaitėme paskaitas, ir su darbuotojais, ir su gyventojais, na, tai puiku, man patinka“ (LT T1).*

## 4 Lietuvos atvejų studija

### 4.1 1-o atvejo studija: Lina – Lietuva

**Slapyvardis:** Lina

**Lytis:** Moteris

**Amžiaus grupė:** 45 – 65;

**Vaidmuo:** 1-oji grupė – Oficiali slaugytoja, dirbanti vyresnio amžiaus žmonių socialinės priežiūros centre

**Moto:** „Multimedija gali būti naudojama įvairiems filmams rodyti, padėti užmegzti ryšį su artimaisiais ir bendrauti internetu“

#### **Apie esamą padėtį.**

Esu slaugytoja. Įstaiga, kurioje dirbu, nėra didelė, joje gyvena apie trisdešimt žmonių, todėl esame kaip didelė šeima. Mano nuomone, šių namų gyventojams vienišumas nėra labai aktuali problema, beveik visi turi artimųjų, kurie stengiasi kuo daugiau bendrauti su vyresnio amžiaus gyventojais.

#### **Mano pagrindiniai rūpesčiai**

Nemanau, kad vienišumas labai aktuali problema globos namų, kuriuose dirbu, gyventojams. Net ir patys vyresnio amžiaus žmonės kartais nenori dalyvauti jiems siūlomoje veikloje, galbūt jie tiesiog nori pabūti vieni. Žinoma, esamos karantino sąlygos stabdė įvairias veiklas, išvykas. Jei anksčiau į renginius atvykdavo daug įvairių vaikų grupių, tai karantino sąlygomis viskas sustojo. Net jei mokyklos ar darželiai atsiųsdavo įrašus, visų globos namų gyventojų nebuvo įmanoma surinkti į vieną salę. Taigi, tai rimta problema – padėti žmonėms bendrauti. Veikla buvo organizuojama tik įstaigos viduje. Dabar artimiesiems taip pat sunkiau palaikyti ryšį su įstaigos gyventojais, tačiau mes, socialiniai darbuotojai, padedame jiems bendrauti telefonu. Manau, kad tie vyresnio amžiaus žmonės, kurie gyvena vieni namuose ir gauna tik paslaugas, tikriausiai dažniau jaučiasi vieniši. Vienišumą šiuose namuose pastebiu, kai vyresnio amžiaus žmonės pradeda skųstis sveikatos problemomis, nors manau, kad žmogus iš tikrųjų neturi didelių sveikatos problemų. Kartais dėmesio ieškantys senjorai tai išreiškia per pykčio priepuolius ir čia jau reikia sveikatos priežiūros specialistų pagalbos. Bet mes visada stengiamės pastebėti savo gyventojus ir jiems padėti, bendrauti su jais.

### **Mano įveikos strategijos**

Pandemijos situacija įstaigoje buvo gana sudėtinga, ypač tuo laikotarpiu, kai vienu metu susirgo beveik visi darbuotojai, bet reikėjo teikti paslaugas. Deja, buvo sunku sulaukti rimtesnės pagalbos iš išorės, ne tik teikiamos informacijos ir vis didėjančių reikalavimų pildyti įvairius dokumentus, kiek yra saugumo priemonių, kaip tai apsaugoja. Tuo metu ir įstaigos gyventojai buvo gana pikti, gyvenimas buvo apribotas, žmonės jautėsi izoliuoti. Kad sumažintume įtampą, buvo pasitelkta multimedija – rodomi įvairūs filmai, padedama užmegzti ryšį su artimaisiais, bendrauti internetu.

### **Jei galėčiau išsakyti vieną norą, susijusį su projekto rezultatais**

Mano pagrindiniai reikalavimai ir mano asmeniniai poreikiai, yra susiję su kuriamais įrankiais. Dauguma gyventojų turi telefonus ir jie bendravo su artimaisiais, tačiau, kad galėtų patys prisijungti prie interneto, šioje įstaigoje tokios galimybės nėra. Gal ir būtų gerai juos išmokyti, bet tiesiog neužtenka laiko ir nėra priemonių. Kitas dalykas, kad patys artimieji nemoka naudotis naujomis technologinėmis priemonėmis, gal čia daugiau anūkų gebėjimai. Patys socialiniai darbuotojai taip pat yra skirtingo amžiaus. Jaunesni darbuotojai siekia išmokti kažko naujo, dalyvauja įvairiuose mokymuose, deja, vyresniems darbuotojams dažnai pritrūksta motyvacijos, noro kažko išmokti, pritaikyti kokias nors naujoves savo darbe.

## **4.2 2-o atvejo studija: Amelija – Lietuva**

**Slapyvardis:** Amelija

**Lytis:** Moteris

**Amžiaus grupė:** <45

**Vaidmuo:** 2-oji grupė – Vyresnio amžiaus žmonėmis besirūpinanti giminaitė

**Moto:** Abiems pusėms reikia kantrybės ir meilės. Priimk viską taip, kaip yra, kad tik Dievas suteiktų jėgų ir meilės, ir viskas. Turi gerai atlikti savo pareigą, kad kai išeis nebūtų apgailėstavimų. Tegul man bus sunkiau, bet žinosiu, kad padariau viską, ką reikėjo.

### **Mano pagrindiniai rūpesčiai**

Na, galiu pakomentuoti tik iš savo praktinės patirties, iš tikrųjų tai jie buvo dviese ir vienas kitą prižiūrėjo, o įdomiausia tai, kad jie turėjo keletą šeimų, su kuriomis bendravo, bet nedaug. Kelios šeimos, draugai. Tam tikra izoliacija, tik kelios šeimos, vaikai ir anūkai, ir viskas. Ir kai vienas išėjo anapilin, o kitas liko vienas, jau nebeturėjo su kuo išgerti kavos kaip anksčiau, neturėjo su kuo pasikalbėti ir pan. Ir tai turbūt sunkiausias periodas– turbūt dveji metai. Kai vėl viską imi susigrąžinti, reikia jėgų susirasti naujų socialinių kontaktų. Ir man buvo ypač įdomu stebėti, kaip mano mama, turėjusi labai mažai draugų, per tą laiką susirado daug draugų. O ji, socialinių tų ryšių dėka, ne tik telefono, bet ir kitų komunikacinių programų, „facebook“, „viber“, žinot, su ja visada tos progarmėlės „pip...pip...pip...“. Taigi ji vieno giminaičio dėka išmoko naudotis išmaniuoju telefonu, išmoko naudotis kompiuteriu, na ne kompiuteriu, turi planšetę. Ir dabar ji daug bendrauja. Ji turi

keletą draugų, kurie naudojami tik telefonu, o kiti naudojami kita įranga. Ir ji tikrai kasdien bendrauja, aš turbūt nebendrauju su tiek draugų per vieną dieną – tiek plačiai ji bendrauja. Taigi galbūt vienišumo ten ir yra, bent jau mūsų atveju, kai buvai tiesiog savo rate ir tau užteko savo partnerio, o jo nebeliko ir atsirado tuštuma, nes vaikai ir taip neturi tiek laiko, nes dirba. O tada atsirado poreikis, ir aš labai džiaugiuosi, kad mama nepuolė į depresiją, o pradėjo savaip ieškoti draugų, bendramokšlių. Ir man atrodo, kad dabar ji turi tokį socialinį burbulą, kur kiekvieną savaitę turi skambinti ir kalbėtis.

**Mano pagrindiniai pastebėjimai.** Koks džiaugsmas gyventi, tiek veiklos, tiek vietos smalsumui. Man patiko, kaip mama susidomėjo informacinėmis technologijomis. Ji naudoja „Youtube“, kad surastų visokius pratimus, ieško dainų, dar kažko, o tada dalijasi su draugėmis, jos turi, apie ką pasikalbėti. Manau, kad reikia paties vyresnio žmogaus noro, noro nesėdėti, noro būti smalsiems, noro patirti kažką panašaus. Galvoju, kad kas neturi sodo, nes senjorams toks išsivadavimas ūkininkauti. Gaila, kad pas mus nėra tokios savanorystės senjorams, jos galėtų būti daugiau. Trečiojo amžiaus universitetas yra vienas iš pavyzdžių, bet manau, kad senjorai galėtų daugiau savanoriauti. Ir mums reikia, kad kas nors padėtų mums išsiaiškinti, kaip rasti informaciją, iš viešosios įstaigos ar iš kur. Jie gali patys to neieškoti. Bet jei kas nors ateitų ir pasakytų, kad tavęs labai reikia darželyje, kad 1-ą kartą per savaitę sektum pasaką, būtų žiauriai gerai. Arba gali ateiti į vaikų namus, papasakoti istoriją, palaikyti tą vaiką ar panašiai. Arba, pavyzdžiui, vyresniems vyrams kas nors savanoriu moko plaukti ir 80-mečius. Ar dar kažkas, įtraukus juos į savanorystę, manau, jie jaustųsi reikalingi. Pažįstu senjorę, kuri buvo atleista prieš pat išeidama į pensiją, ji buvo labai palūžusi, bet įtraukė ją į savanorystę Trečiojo amžiaus universitete. Ten ji tapo dekanu padėjėja, vedė ekskursijas ir tvarkė nuotraukų archyvą. Šiek tiek parodyti, kur gali savanoriauti, jei nori, kur esi reikalingas.

### **Mano įveikos strategijos**

Atvežu jai savo dukras, siunčiu jai filmus. Jai patinka internetiniai muziejai, ji juos žiūri kiekvieną vakarą. Atvežu jai produktų, o ji mums gamina vakarienę. Žinoma, buvo gerai, kai galėjome keliauti, ji mėgo keliauti. Ji sakydavo, na, nuvažiuoju vieną kartą ir turiu visus metus, apie ką galvoti. Kitas dalykas – nuotraukos – jai visą laiką yra gerai, aš darau albumus, todėl ji nuolat žiūri juos. Taip pat yra tokia tradicija, kuri jai labai patinka, ryte mes su ja geriame kavą, tai reiškia, kad aš jai paskambinu ir mes kartu geriame kavą, o vakare anūkė su ja meldžiasi. Jai tai labai patinka, ji pasimeldžia ir eina miegoti. Galbūt šeimos tradicijų ritualai, kurių ji labai laukė, yra tokie savotiški, o savaitės ritualas yra toks, kad penktadienį atvažiuoja anūkės. Ji taip pat užsiima sodininkyste, tai jos hobis.

### **Jei galėčiau išsakyti vieną norą, susijusį su projekto rezultatais**

Kai mirė mano tėtis, turėjau programėlę, kurią naudojant kasdien galėjau nustatyti savo psichologinę būseną – gerą, blogą arba labai blogą. Ir aš žymėdavau kiekvieną dieną. Kai man būdavo sunku, tai būdavo aktualu, nes matydavau, kad kažkada buvo gerai. Manau, kad tai laikinas įrankis, jo nereikia naudoti visą laiką. Bet kai tau sunku, gali jį naudoti, o kai tau ne vieniša, jo nenaudoji. Programa buvo platesnė, bet man buvo svarbu pamatyti statistiką, kad nesirgau visą laiką. Tai mane motyvuoja nesustoti ir mėgautis. Galbūt padėtų, jei spustelėtumėte – šiandien esu

vienišas, bet tai praeis. Man tai padėjo įveikti liūdesį, blogą nuotaiką ir džiaugtis gera savijauta. Tai padėjo man išgyventi.

## 5 Nuorodos, literatūra ir šaltiniai

1. Bitinas B. Rupšienė L. Žydžiūnaitė V. (2008). Kokybinių tyrimų metodologija. Klaipėda.
2. Gaižauskaitė I., Valavičienė N. (2016). Socialinių tyrimų metodai: kokybinis interviu.
3. Kardelis, K. (2016). Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.
4. Luobikienė I. (2011). Sociologinių tyrimų metodika. Kaunas: KTU leidykla Technologija.
5. Rupšienė, L. (2007). Kokybinio tyrimo duomenų rinkimo metodologija. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
6. Žydžiūnaitė, V. ir Sabaliauskas, S. (2017). Kokybiniai tyrimai. Principai ir metodai. Vilnius: Vaga.