

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS  
SOCIALINĖS POLITIKOS FAKULTETAS  
PSICHOLOGIJOS KATEDRA

OKSANA ZAJAC

(SOCIALINĖS PSICHOLOGIJOS STUDIJŲ PROGRAMA)

**PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ SUBJEKTYVIOS  
GEROVĖS SAŠAJOS SU SOCIODEMOGRAFINIAIS  
RODIKLIAIS IR VIDINE DARNA**

Magistro baigiamasis darbas

Darbo vadovė:

Dr. I. Gabrielavičiūtė

Vilnius, 2013

## TURINYS

PRATARMĖ .....	4
1. TEORINĖ PROBLEMOS ANALIZĖ.....	6
1.1. Pagyvenusio žmogaus amžiaus tarpsnio ypatumai.....	6
1.2. Subjektyvios gerovės samprata.....	8
1.3. Pasitenkinimo gyvenimu sritys pagyvenusių žmonių imtyje .....	11
1.3.1. Pasitenkinimas sveikata .....	11
1.3.2. Pasitenkinimas socialiniais ryšiais.....	12
1.3.3. Pasitenkinimas visuomenine veikla .....	13
1.4. Subjektyvios gerovės komponentų sąsajos su sociodemografiniais rodikliais.....	14
1.5. Subjektyvios gerovės komponentų sąsajos su vidine darna .....	16
2. TYRIMO PROBLEMA, TIKSLAS, UŽDAVINIAI .....	19
3. METODIKA .....	21
3.1. Tyrimo dalyviai.....	21
3.2. Užduočių ir įvertinimo būdai .....	23
3.3. Tyrimo eiga.....	25
3.4. Duomenų apdorojimas .....	25
4. TYRIMO REZULTATAI .....	26
4.1. Pasitenkinimo gyvenimu sričių ryšys su pagrindiniais subjektyvios gerovės komponentais .....	26
4.2. Pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų sąsajos su sociodemografiniais rodikliais .....	27
4.3. Pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų sąsajos su vidine darna .....	29
4.4. Svarbiausių pagrindinius subjektyvios gerovės komponentus prognozuojančių veiksnių nustatymas .....	29
5. REZULTATŲ APTARIMAS .....	36
IŠVADOS.....	40
LITERATŪRA .....	41
SANTRAUKA .....	46
SUMMARY .....	47
PRIEDAI .....	48
1 PRIEDAS.....	48
2 PRIEDAS.....	49

3 PRIEDAS.....	50
4 PRIEDAS.....	51

## PRATARMĖ

Gyventojų senėjimas yra aktuali šio amžiaus pasaulio problema. Šiai dienai demografiniai duomenys rodo didelę gyventojų senėjimo tendenciją. Statistikos departamento atliktos demografinių pokyčių Lietuvoje analizės duomenys rodo, kad 2011 m. pradžioje mūsų šalyje gyveno 701,2 tūkst. pagyvenusių (60 m. ir vyresnio amžiaus) žmonių, tai sudarė 21,6% visų gyventojų; 100 vaikų teko 115 pagyvenusių žmonių (2001 m. pradžioje – tik 78). Per 2010 m. pagyvenusių žmonių padaugėjo 4,1 tūkst. (0,6 %), o per pastaruosius dešimt metų – 32,6 tūkst. (4,9 %). Remiantis Europos Sąjungos statistikos tarnybos (Eurostato) prognozėmis, Lietuvai ir toliau numatomas spartus gyventojų senėjimas. Tikėtina, kad 2060 m. pradžioje beveik 37 procentai Lietuvos gyventojų bus pagyvenę žmonės. Būtent dabar, esant intensyviai vyresniosios kartos gausėjimui, svarbu susirūpinti, kaip galima būtų padėti žmogui sėkmingai senti, išgyventi laimingumą.

Pagyvenę žmonės yra labiausiai pažeidžiama gyventojų dalis. Senstant, įvyksta daugelis pokyčių žmogaus biologiniame, socialiniame, psichologiniame kontekstuose. Po 65 m. silpsta imuninė organizmo sistema, mažėja suvokimo aštrumas, jėga, išvermė, lėtėja nerviniai procesai, vyresni žmonės tampa jautresni pavojingoms ligoms (Myers, 2000). Pagyvenę žmonės vis dar priskiriami prie socialinės atkirties grupės, kas grindžiama mikro (individualiais) ir makro (visuomeniniais) veiksniais: ribotos finansinės galimybės, pagyvenusios ir jaunesnių kartų pažiūrų skirtumas, diskriminacija dėl amžiaus, socialinių ryšių trūkumas. Tarp vyresniosios kartos mažiau laimingų žmonių yra daugiau nei tikrai laimingų (Vazonienė, 2012).

Neigiami biologiniai, socialiniai, psichologiniai pokyčiai, su kuriais susiduria pagyvenę žmonės, veikia juos liga, vienišumu, depresija, nevirtimi (Filipavičiūtė, ir kt. 2008; Rudalevičienė ir kt., 2008). Todėl kyla klausimas: kokie veiksniai padeda žmonėms šiame raidos etape išgyventi laimingumą?

Laimingumo sąvoka siejama su subjektyvios gerovės pavadinimu. Dabar, sparčiai didėjant pagyvenusio amžiaus žmonių skaičiui, ilgėjant vidutinei gyvenimo trukmei, vis daugiau atliekama tyrimų apie senatvės laikotarpio veiksnius, padedančius užtikrinti žmogui sėkmingą senatvę, stiprinančius jų subjektyvią gerovę.

Tyrimų duomenys (Rocke, Lachman, 2008; Skučienė, 2012; Westerhof et al., 2006) rodo, kad tokie subjektyvūs veiksniai, kaip sveikata, santykiai su šeima, draugais, socialinis aktyvumas, pozityvus gyvenimo prasmės įvertinimas padeda sėkmingai adaptuotis vėlyvajame brandaus amžiaus etape, stiprina jų subjektyvią gerovę. Kai kurių autorių rezultatai (Elovainio, Kivimaki, 2000; Wiesmann, Hannich, 2008) leidžia manyti, kad vienas svarbus psichologinis veiksnys,

padedantis išgyventi laimingumą – vidinė darna. Žmonės, turintys stiprų vidinės darnos jausmą, jaučiasi laimingi, jie įsitikinę, kad daugelis jų gyvenimo įvykių bei pokyčių jiems suprantami, prasmingi, kontroliuojami ir nuo jų priklausomi.

Subjektyviai gerovei taip pat turi reikšmės tokie objektyvūs veiksniai, kaip išsilavinimas, šeimyninė padėtis, materialinė gerovė, ekonominė situacija (Kahneman, Deaton, 2010; Lee, Browne, 2008; Skučienė, 2012; Vazonienė, 2012; Wiesmann, Hannich, 2008). Tai sociodemografiniai veiksniai, kurie priklausomai nuo socialinės ekonominės situacijos paveikia žmogų, jo aplinką, o taip pat ir subjektyvią gerovę.

Subjektyvių ir objektyvių subjektyvios gerovės veiksnių nagrinėjimas duoda galimybę plačiau pamatyti pagyvenusių žmonių subjektyvios gerovės ypatumus. Šie ryšiai labiau ištyrinėti užsienio autorių, o Lietuvoje aptikti tyrimai, nagrinėjantys subjektyvios gerovės ypatumus socialiniu aspektu (Skučienė, 2012; Vazonienė, 2011), bet neaptikta tyrimų, nagrinėjančių pagyvenusių žmonių subjektyvios gerovės ypatumus psichologiniu aspektu. Rasti tyrimai apie vidinės darnos reikšmę, svarbą kitiems amžiaus tarpsniams (Petrulytė ir kt., 2007; Pileckaitė-Markovienė, 2011), bet nepakankamai ištirta jos reikšmė pagyvenusiems žmonėms.

Dėl kultūrinių, visuomeninių skirtumų, socialinių, ekonominių ypatybių (materialinės gerovės, su sveikata ir neįgalumu susiję dalykai) aktualu yra išnagrinėti subjektyvios gerovės sąsajas su sociodemografiniais rodikliais ir vidine darna Lietuvos pagyvenusių žmonių tarpe. Tai leistų išskirti pagyvenusių žmonių grupes, kurių subjektyvią gerovę reikėtų kelti bei išsiaiškinti, ar gebėjimas pozityviai prisitaikyti prie sunkių gyvenimo situacijų, gebėjimas išvelgti teigiamus savo gyvenimo patirties aspektus, padeda žmonėms tapti laimingesniais.

Šio darbo tikslas — ištirti pagyvenusių žmonių subjektyvios gerovės sąsajas su sociodemografiniais rodikliais ir vidine darna.

## 1. TEORINĖ PROBLEMOS ANALIZĖ

### 1.1. Pagyvenusio žmogaus amžiaus tarpsnio ypatumai

Daugelyje šaltinių skirtingai pateikiami vyresnio amžiaus žmogaus etapo pradžia, pavadinimas. Psichologijos žodyne (1993) amžius nuo 60 iki 75 vadinamas pagyvenusiu, o nuo 75 iki 90 metų – senatve. Raidos psichologai Levinson'as (1978, cit. pagal Lemme, 2003) 60 m. amžių priskiria prie pereinamojo į vėlyvąjį brandųjį amžių laikotarpio. Černius (2006) senatvės pradžią nurodo nuo 65 m. Ekonomiškai stiprių šalių sociologai senatvės pradžia laiko pensinį amžių (65 m.), Lietuvoje pensinis amžius (Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos duomenimis): 2012 m. moterims – 60,4 m., vyrams – 62,8 m.

Šiame darbe vyresnio amžiaus žmonių etapą vadinsime vėlyvuju brandaus amžiaus etapu, o šio etapo pradžią laikysime amžių nuo 60 m. Kadangi tiriamųjų amžius svyruos nuo 60 iki 80 metų, apimant ir pagyvenusį, ir senatvės tarpsnius, jie sąlygiškai bus vadinami pagyvenusiais.

Kiekviename žmogaus raidos etape išskiriamos užduotys. Raidos užduotys pateikiamos kaip svarbiausi pasiekimai, kurių šiuo laikotarpiu tikimasi iš žmogaus. Pagal Havighurst'ą (1953 cit. pagal Lemme, 2003), Černių (2006) vėlyvajame brandaus amžiaus etape jos būtų:

- prisitaikymas prie mažėjančių fizinių galimybių: sensta kūnas, organai nebespėja atsinaujinti, silpna kraujo apytaka, inkstai, sąnariai, vis daugiau atsiranda negalių;
- prisitaikymas prie pensinio amžiaus ir mažesnių pajamų: pasijaučia nebereikalingais visuomenei, nors kai kurie žmonės šiuo laikotarpiu pradeda užsiimti tuo, ką visuomet norėjo, bet neužtekdavo tam laiko; ypač sunku, jei mažesnės pajamos varžo pensininko gyvenimą, dar sunkiau, kai žmogus dar nori padėti vaikams;
- susitaikymas su sutuoktinio (ar gyvenimo draugo) mirtimi: reikia išmokti gyventi vienam, kartais tenka persikelti pas vaikus, gimines ar net į globos namus, reikia atsikratyti senų įpročių, mokytis prisitaikyti prie naujų situacijų, reikia ieškoti naują bendravimo ratą;
- glaudžių santykių palaikymas su bendraamžių grupe: tai gali būti draugai, politinės ar visuomeninės organizacijos nariai, kurie rūpinasi kitų narių ekonomine padėtimi, įsitraukimas į klubo ar kitos organizacijos veiklą, kurioje bendraujama, rengiami vakarai, kelionės;
- visuomeninių ir pilietinių pareigų vykdymas: vyresnio amžiaus žmonės vis daugiau užima įvairias politines ir ekonomines pozicijas, daro įtaką likusiai visuomenės daliai, kuria ekonominę politiką, svarbu dalyvauti visuomeniniame gyvenime, domėtis juo, būti informuotam;
- patenkinamų gyvenimo sąlygų palaikymas: arčiau artimųjų, giminių, patogus susisiekimas su bibliotekomis, parduotuvėmis, būtas pirmame aukšte, be laiptų ir t.t.

Černius (2006) šiame laikotarpyje išskiria dar vieną užduotį:

- pasiruošimas ir parengimas artimųjų, draugų savo mirčiai: kai kurie perteikia savo patirtį kitiems, kai kurie palieka palikimą, rašo testamentą, kuriame ne tik paskirsto turtą, bet ir nurodo, ką daryti su palaikais, kartais iškyla klausimas, kam patikėti sprendimo dėl gyvybės nutraukimo ar palaikymo teisę, kai individo sąmonė užgesusi, ir nebelieka vilties, kad jis gyvens.

Erikson'as (1950, cit. pagal Lemme, 2003) pateikia, kad šiame vėlyvajame brandaus amžiaus etape susiduriama su paskutine gyvenimo krize: „vientisumas arba nusivylimas“. Kur „vientisumas“ reiškia žmogaus sugebėjimą atsižvelgti į savo praeitį, įvertinti ją kaip prasmingą, nes tai palengvina ir susitaikymą su mintimi apie artėjančią mirtį, o „nusivylimas“, tai būseną, kai žmogus savo gyvenimą įvertina kaip tuščią, dėl daug ko apgailestauja, jaučia, kad nebeliko laiko ką nors keisti ir bijo mirties.

Taigi, vėlyvajame brandaus amžiaus etape pagyvenę žmonės susiduria su daugeliu užduočių, kuriuos svarbu pozityviai išspręsti. Nes, kaip pateikiama tyrimuose apie pagyvenusius žmones (Krasnova, Liders, 2003; Merz, Consedine, 2009; Miežytė-Tijūšienė, Bulotaitė, 2012; Rosario et al., 2010), pozityvus sprendimas priveda prie pasitenkinimo gyvenimu, ilgaamžiškumo, laimingumo jausmo, taip pat jie sėkmingiau kaupia sveikatos potencialą, ilgiau jį išsaugo, vėliau sensta bei ilgiau išlieka sveiki (Stepukonis, Svensson, 2006). Šio etapo suvokimas, įvertinimas siejamas su dideliu darbu, apmąstant savo gyvenimo tikslus, pozicijas, vertybes. Pagyvenę žmonės, kurie įsisąmonina savo gyvenimo prasmę, stengiasi pozityviau žiūrėti į senatvę (Žukauskienė, 2002). Žmonės, kurių gera sveikata, pakankama materialinė padėtis, kuriuos palaiko šeima, jaučiasi save realizavę ir šį raidos etapą vertina kaip svarbų, pilnavertį. Pastebėta, kad tokie žmonės labiau orientuojasi į „čia ir dabar“, negu į praeitį, jie neturi planų ateičiai. Tačiau ir turėdamas visą tai, žmogus gali jaustis bevertis, nereikalingas, nelaimingas, nes vertinant savo gyvenimą daug kas priklauso nuo žmogaus gebėjimo pamatyti prasmę, gebėjimo valdyti situaciją, susiduriant su sunkumais. Pagyvenę žmonės pradeda mažiau vertinti materialius dalykus, o labiau kreipia dėmesį į gamtos grožį, jaučiasi džiaugiasi įvairiomis maloniomis smulkmenomis, interesų ratas koncentruojasi labiau į filosofiją, religiją, meną, atsiranda noras padėti kitiems (Krasnova, Liders, 2003). Savanoriškumas – labai reikšminga sėkmingo senėjimo dalis (Jatulienė ir kt., 2003). Savanoriškas darbas padeda gerinti jų gyvenimo kokybę, saviraišką.

Taigi, mokėjimas pamatyti savo gyvenimo prasmę, vertybių, lūkesčių permąstymas, pozityvus šio laikotarpio užduočių sprendimas, padeda vėlyvąjį brandaus amžiaus etapą priimti kaip sėkmingą ir jaustis jame pilnaverčiais. Černius (2006) pabrėžia, kad šio raidos etapo užduotys skiriasi nuo ankstesnių gyvenimo tarpinių užduočių tuo, kad pagyvenę žmonės privalo laikytis gyvenimo, o ne stengtis prigriebti kažko daugiau iš jo. O gebėjimas laikytis gyvenimo, pasinaudoti

aplinka, turimais asmeniniais ištekliais, duoda galimybę į šį amžiaus tarpą žiūrėti kaip į produktyvų ir išmintingą (Ranzijn, 2002).

Sunku nusakyti suaugusio žmogaus raidos etapo pradžią, nes nuo amžiaus niekas nepriklauso. „Žmonės su amžiumi netampa išmintingesni, išmintis ateina su patirtimi. Žmonės nemiršta nuo senatvės, jie miršta dėl fizinių sutrikimų, kurie lydi senėjimą“ (Myers, 2000 p. 121). Krasnova, Liders (2003) teigia, kad pats žmogus šio etapo pradžią įvertina susidūręs su sveikatos problemomis. Tačiau pagal Černių (2006), apie šį savo gyvenimo raidos etapą priveda susimąstymas apie suaugusių vaikų išėjimą iš namų. Todėl geriausiai pasakyti, kokiame raidos etape žmogus dabar esąs, gali tik jis pats. Bet vadovautis raidos etapų skirstymu yra patogiau organizuojant suaugusių žmonių gyvenimą, nes tai teikia galimybę apsibrėžti vėlyvojo brandaus amžiaus laikotarpio pradžią bei jame sprendžiamas užduotis.

Apibendrinant, vėlyvajame brandaus amžiaus etape svarbu kad žmogus pozityviau žiūrėtų į vykstančius su juo biologinius, socialinius bei psichologinius pokyčius, nes teigiamas požiūris, gebėjimas įvertinti savo galimybes, pasinaudoti turimais ištekliais, įprasminti savo gyvenimą padėtų pagyvenusiam žmogui išspręsti keliamas užduotis bei šį savo gyvenimo etapą matyti kaip reikšmingą, svarbų, išmintingą. Tokiu atveju žmonės lauktų šio etapo ne kaip „senatvės“, o kaip „sėkmingos senatvės“ ir jaustųsi jame laimingi.

## **1.2. Subjektyvios gerovės samprata**

Subjektyvi gerovė yra mokslinis žodžio laimė pavadinimas. Laimė reiškia bendrą pozityvią nuotaiką, globalų pasitenkinimo gyvenimu vertinimą (Diener, 2006).

Šį pozityvų žmogaus gyvenimo aspektą tiria pozityviosios psichologijos šaka. Pozityvioji psichologija – tai sritis, kuri padeda psichologams suprasti ir pabrėžti tuos faktorius, kurie leidžia žmonėms išsaugoti stipriąsias savybes, jaustis patenkintais savo gyvenimu, numato viltį ir skatina optimizmą, kad žmogus galėtų klestėti, vertingai ir laimingai pragyventi savo gyvenimą (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Lyubomirsky (2001), nagrinėjusi laimingumo klausimus, pateikia, kad mokslinis laimės tyrinėjimas svarbus, nes dauguma žmonių laimę laiko reikšminga, geidžiama, svarbia siekiama, nes laimė yra vienas ryškiausių žmogaus patirties ir emocinio gyvenimo dimensijų, laimė visuomenę daro geresnę, sveikesnę ir stipresnę. Žmogus yra laimingas, jeigu jo gyvenime teigiami įvykiai, išgyvenimai ir mintys viršija neigiamąsias ir jis, tai įsisąmonindamas, iš esmės yra patenkintas savo gyvenimu. Net patirdamas daug sunkumų ir nelaimių žmogus bus laimingas, jei savo gyvenimą apskritai vertins teigiamai ir bus patenkintas juo.



Daugelyje tyrimų subjektyvi gerovė ir psichologinė gerovė naudojamos kaip sinonimai. Mokslininkai pabrėžia, kad subjektyvios gerovės ir psichologinės gerovės sąvokos yra susijusios, bet jos nėra tapačios. Psichologinės gerovės modelio centre yra žmogus ir jo psichologinės charakteristikos. Šis modelis atstovauja eudemoniniam gerovės supratimui. Ryff, Singer (1998) skiria šešis psichologinės gerovės kriterijus: savęs priėmimas; asmenybės augimas; pozityvus santykis su kitais; autonomiškumas; gyvenimo tikslo turėjimas ir sugebėjimas valdyti aplinką. Mokslinė subjektyvios gerovės analizė remiasi tuo, ką žmonės jaučia ir mąsto apie savo gyvenimą. Šis modelis atstovauja hedoninei gerovės sampratai. Analizuodamas subjektyviąją gerovę, Diener (2000) išskiria šiuos jos pagrindinius komponentus:

- 1) bendras pasitenkinimas gyvenimu;
- 2) teigiamas emocijumas;
- 3) neigiamas emocijumas.

Bendras pasitenkinimo gyvenimu komponentas gali būti papildomas dar pasitenkinimu svarbiomis gyvenimo sritimis, kurios įvertinamos priklausomai nuo tiriamųjų amžiaus (Šilinskas, Žukauskienė, 2004; Šarakauskienė, Bagdonas, 2010).

Taigi, subjektyvios gerovės modeliui svarbu, ar žmogus patenkintas savo gyvenimu, kiek patiria teigiamų ir neigiamų emocijų, o psichologinės gerovės modeliui svarbu, ar jaučia žmogus, kad tobulėja kaip asmenybė, ar turi gyvenimo tikslų.

Šiame darbe subjektyvi gerovė bus analizuojama kaip kognityvinis ir emocinis savo gyvenimo įvertinimas.

*Kognityvinis subjektyvios gerovės įvertinimas siejamas su žmogaus pasitenkinimu gyvenimu.* Pasitenkinimas gyvenimu - tai yra kognityvinis pažintinis konstruktas, apibrėžiamas kaip subjektyviai suvokiama žmogaus realybė, kurioje jis gyvena, atitikimas lūkesčiams, kurie buvo išsikelti praeityje gyvenimo atžvilgiu (Pavot, Diener, 1993). Rocke, Lachman (2008) teigia, kad siekiant išlaikyti su amžiumi vis geresnį pasitenkinimą gyvenimu, svarbus gebėjimas pamatyti prasmę. Westerhof et al. (2006) nurodo, kad įvertinant pasitenkinimą gyvenimu, labai svarbu gyvenimo problemas paversti gyvenimo tikslais, kas stiprina žmogaus motyvaciją, jo teigiamas emocijas. Butenaitė, Bulotaitė (2011) kokybiniu tyrimu atskleidė, jog vyresnio amžiaus moterys (70-75 m.), jaučiančios gyvenimo prasmę, jaučia aktyvumo, savarankiškumo, pažinimo poreikius, atsakomybės jausmą, vidinę motyvaciją, altruizmą ir nesureikšmina sveikatos būklės; joms svarbi socialinė parama, socialinių santykių kokybė, tokios moterys jaučia konfliktą su socialine aplinka, jautrumą supančiai aplinkai, savo aktyvų vaidmenį visuomenėje; patiria asmenišką santykį su praeitimi, pasitenkinimą dabartimi, nerimą dėl ateities ir susitaikymą su gyvenimo sunkumais.

Taigi, kognityviniam subjektyvios gerovės komponentui bendram pasitenkinimui gyvenimu svarbus žmogaus gyvenimo prasmingumo įvertinimas, kuris priklauso nuo žmogaus vertybių, lūkesčių. Todėl pasitenkinimas gyvenimu pagyvenusių žmonių imtyje kitame skyriuje bus nagrinėjamas sąsajoje su svarbiomis pagyvenusiems žmonėms sritimis.

*Emocinio subjektyvios gerovės komponento įvertinimas siejamas su daugiau teigiamų jausmų išgyvenimais, negu neigiamų.* Daugelis gyvenimo aspektų, vidinių savybių turi reikšmės žmogaus emociniams išgyvenimams. Vyrai, kurie pasižymi optimizmu, ekstraversija, teigiamu savęs vertinimu, atvirumu naujai patirčiai, sąžiningumu, dažniau patiria teigiamas emocijas. Vyrai, pasižymintys neurotiškumu, dažniau viską vertina neigiamai. Teigiamas emocingumas vidutinio amžiaus vyrų imtyje siejamas su pasitenkinimu darbu, sveikata, laisvalaikiu, ryšiais su vaikais, su partnere (Šilinskas, Žukauskienė, 2004). Rosario et al. (2010), Schuz et al. (2009) pabrėžia, jog socialinis palaikymas teikia žmonėms (18-66 m.) daugiau teigiamų emocijų ir mažiau neigiamų. Aukšto optimizmo žmonės su aukštu socialiniu palaikymu išgyvena teigiamas emocijas, o optimistai su nepatenkinamu socialiniu palaikymu patiria dažniau neigiamas emocijas, jie jautresni tarpasmeniniuose santykiuose, jiems būdinga depresija. Danner et al. (2001) nurodo, kad teigiamos emocijos turi reikšmės ilgaamžiškumui. Teigiamos emocijos stipriai susietos su pasitenkinimu gyvenimu, nes esama emocinė patirtis turi reikšmės žmogus gyvenimo įsivertinimui (Kuppens et al., 2008). Westerhof et al. (2006) pabrėžia, kad gyvenimiškų problemų, orientuotų į tikslą, sprendimas (40-85 m.), labiau susietas su teigiamomis emocijomis, labiausiai pasireiškia pasididžiavimas. Pažintinės problemos, kurios pasireiškia savo asmenybės, savarankiškumo, gyvenimo patirties įprasminimu, labiau susieti su skausminga patirtimi ir labiau susieti su tokomis neigiamomis emocijomis, kaip sielvartas, nerimas, gėda ar kaltė. Moterys daugiau linkusios išgyventi neigiamas emocijas, negu vyrai, nes jos yra labiau emocionalios (Pavot, Diener, 2004). Neigiamų emocijų patyrimas priveda prie nelaimingumo jausmo. Neigiamų emocijų išgyvenimas pagyvenusių žmonių imtyje stipriai siejamas su sveikata. Rudalevičienė ir kt. (2008) savo tyrime nurodo, kad psichiatro konsultacijos metu somatinėse ir slaugos ligoninėse seno amžiaus žmonės yra praradę džiaugsmo jausmą, dažnai jaučia nerimą, esą liūdnos nuotaikos, praradę interesą, patiria beviltiškumo jausmą. Be to, džiaugsmo praradimas buvo nustatytas visiems respondentams, ir tai leido daryti prielaidą, kad sergant senatvėje yra rizika netekti vilties, ir tokiu būdu dar labiau apsunkinti savo kančią. Tarp krizinių įvykių įveikimo strategijų pas 80-mečius vyravo pasyvios reakcijos – susitaikymas, liūdesys (Stepukonis ir kt. 2005).

Taigi, teigiamų ir neigiamų emocijų išgyvenimas lydi žmones visą gyvenimą. Daugelis veiksmų, asmeninių išteklių lemia žmogaus emocinę būklę. Svarbu, kad žmogus išgyventų kuo

daugiau pozityvių jausmų, nes jie turi reikšmės žmogaus pasitenkinimui gyvenimu, laimingumo išgyvenimui.

Remiantis šių tyrimų apžvalga, galima teigti, jog subjektyvios gerovės sampratoje išskiriami kognityvinis ir emocinis žmogaus savo gyvenimo įvertinimai. Kuo geriau žmogus įvertina savo pasitenkinimą gyvenimu, kuomet daugiau patiria teigiamų jausmų ir mažiau neigiamų, tuo geriau supranta laimės patyrimą.

### **1.3. Pasitenkinimo gyvenimu sritys pagyvenusių žmonių imtyje**

Subjektyvios gerovės kognityvinis komponentas pasitenkinimas gyvenimu papildomas tokių komponentu, kaip pasitenkinimas atskiromis gyvenimo sritimis, kurios įvertinamos priklausomai nuo tiriamųjų amžiaus. Pavyzdžiui, Šarakauskienė, Bagdonas (2010), tirdami vyresnių klasių mokinių subjektyvią gerovę, siekė įvertinti pasitenkinimą šeima, mokykla, draugais ir kt. Vidutinio amžiaus vyrų imtyje Šilinskas, Žukauskienė (2004) nagrinėjo pasitenkinimą darbu, laisvalaikiu, sveikata, pasitenkinimą ryšiais su partnere ir vaikais; moterų imtyje — pasitenkinimą sveikata (Žukauskienė ir kt., 2005). Roche, Lachman (2008) pabrėžia, kad subjektyvi gerovė siejama su plačiu asmeninių išteklių diapazonu (sveikata, asmenybe, kontrole, pažinimu, socialiniu palaikymu), o ne su funkcionavimu vienoje srityje.

Šiame darbe subjektyvi gerovė bus nagrinėjama pagyvenusių žmonių tarpe. Pasitenkinimo sritis jų imtyje bus analizuojama apžvelgiant svarbiausius gyvenimo veiksnius, kurie turi reikšmės pagyvenusio žmogaus pajautimui, ar esi patenkintas savo gyvenimu, ar tai teikia pozityvių išgyvenimų.

Toliau aptarsime specifines pagyvenusio žmogaus pasitenkinimo gyvenimu sritis.

#### **1.3.1. Pasitenkinimas sveikata**

Pagyvenusiame amžiuje, kintant žmogaus anatomijai, lėtėjant fiziologiniams procesams, vykstant psichosocialiniams pokyčiams, mažėja atsparumas ligoms, ilgiau sergama. Dauguma šioje srityje tyrimus atlikusių mokslininkų (Čeremnych ir kt., 2007; Westerhof et al., 2006) sutaria, kad sveikata yra svarbus veiksnys pagyvenusių žmonių gyvenime. Rudalevičienė ir kt. (2008) savo tyrime nurodo, kad psichiatro konsultacijos metu somatinėse ir slaugos ligoninėse seno amžiaus žmonės yra praradę džiaugsmo jausmą. Rastas ne mažas procentas (60 %) slaugomų ligonių, sergančių mišria nerimo ir depresijos liga. Depresija yra pripažinta kaip sveikatos rizikos veiksnys pagyvenusių ir senų žmonių tarpe (Filipavičiūtė ir kt., 2008). Levickienė ir kt. (2007) nurodo, kad

dauguma respondentų (87 %) gyvenimo pilnatvę senatvėje sieja su gera sveikata. Turėdami galimybę bendrauti su draugais, artimaisiais, jaunesniais žmonėmis sveiki vyresni žmonės yra energingesni, paprasčiau žiūri į senėjimą, tuo tarpu nesveiki pasižymi psichosocialine stoka (Čeremnych ir kt., 2007). Dėmesys senatvėje (60-85 m.) sveikatai suteikia galimybę pasijausti žmonėms laimingiems.

Daugelyje tyrimų analizuojama, kaip sveikata yra susijusi su pasitenkinimu gyvenimu. Rosario et al. (2010), kuris pasitenkinimą gyvenimu pateikia kaip teigiamą gyvenimo kokybės suvokimą, pateikia, kad savo gyvenimo kokybę dauguma pagyvenusių ir senyvo amžiaus žmonių (55 %) įvertino patenkinamai bei pagrindiniu gyvenimo kokybės vertinimo kriterijumi nurodė sveikatą (87 %). Jų manymu, sveikata – didžiausia vertybė, kuri ir lemia pasitenkinimą gyvenimu. Žmonės, nesiskundžiantys sveikata, pasižymi didesniu pasitenkinimu gyvenimu. Plagnol (2010) pabrėžia, jog su amžiumi blogėjant sveikatai, žmonės mažiau jaučia pasitenkinimą gyvenimu. Tai patvirtina ir Skučienė (2012), kuri nurodo, kad Lietuvos pensininkų žemas sveikatos lygis neleidžia jaustis patenkintais savo gyvenimu. Prasta sveikata daro didelę įtaką laimei ir emocinei žmogaus gerovei (Europos gyvenimo ir darbo sąlygų gerinimo fondo atlikto tyrimo duomenimis, 2009), nors Elovainio, Kivimaki (2000) nurodo, kad sveikata vidutiniškai susijusi su subjektyvia gerove. Žmogus gali jaustis laimingu net ir turėdamas sveikatos problemų (Mockus, Žukaitė, 2012).

Remiantis atliktais tyrimais, galima teigti, kad sveikata yra specifinė sritis pagyvenusiųjų žmonių tarpe, nuo kurios priklauso žmogaus pasitenkinimas gyvenimu, subjektyvi gerovė.

### **1.3.2. Pasitenkinimas socialiniais ryšiais**

Žmogui senstant, tiek šeimoje, tiek ir visuomenėje keičiasi socialiniai ryšiai. Žmogus patiria daug praradimų: miršta sutuoktinis, draugai, išėjus į pensiją netenka savo pastovaus bendravimo rato.

O paramą teikiantis socialinių ryšių tinklas, kuris remiasi teigiamais socialiniais saitais, teikia gyvenimo džiaugsmą. Nuolatinę pagalbą, reikalingą 80-mečiams, dažniausiai suteikia kartu ar atskirai gyvenantys šeimos nariai (Stepukonis ir kt., 2005), savarankiškumą išsaugoti sename amžiuje galėtų gyvenimo būdas bei draugai (Gaigalienė ir kt., 2006). Zubienė (2008) pritaria, nes žmonės su „sveiku“ pranašumo siekimu ir išvystytu bendrumo jausmu (socialiniu interesu) turėtų senti su vis augančiu pilnatvės, pilnavertiškumo jausmu ir aplinkinių pagarba. Elovainio, Kivimaki (2000) tyrimo duomenimis, socialinis palaikymas teigiamai susijęs su subjektyvia gerove. Foley et al. (2008) nurodo, kad socialinis interesas (ypatingai vyresnėje kartoje) ypač statistiškai reikšmingas kiniečių pasitenkinimui gyvenimu. Šeimyniniai santykiai, kurių pasekmė yra ir kontaktų buvimas, ir

palaikymas, ir sėkmė, teigiamai veikia ir sveikatą, ir subjektyvią gerovę (Prieto-Flores et al., 2010). Žmonės su socialiniu palaikymu labiau jaučia pasitenkinimą gyvenimu, daugiau patiria teigiamų ir mažiau neigiamų emocijų (Rosario ir kt., 2010). Rocke, Lachman (2008) pabrėžia socialinių santykių išlaikymo svarbą, nes socialinis palaikymas bei gyvenimo prasmės kontrolė yra daug svarbesni komponentai, negu asmenybės bruožai ar fizinė sveikata, kurie nepriklausomai nuo amžiaus turi lemiamą reikšmę pamąstymams ar jutimuisi laimingu.

Apibendrinant tyrimų rezultatus, socialinis palaikymas yra svarbi sritis pagyvenusių žmonių tarpe. Socialiniai ryšiai pagyvenusiems žmonėms suteikia galimybę turėti pagalbą, palaikymą, aplinkinių pagarbą, jaustis pilnaverčiais, daugiau patirti teigiamų emocijų, jausti pasitenkinimą gyvenimu, išgyventi laimingumą.

### **1.3.3. Pasitenkinimas visuomenine veikla**

Dalyvavimas visuomeninėje veikloje yra svarbi sritis pagyvenusių žmonių imtyje. Pagyvenę žmonės, nors ir susiduria su sveikatos problemomis, gali išlikti aktyviais. Jų siekis mokytis, dirbti, aktyviai dalyvauti bendruomenės gyvenime duoda galimybę kitaip pažvelgti į senatvę. Pasak Čeremnych ir kt. (2004), dauguma pagyvenusių žmonių ir net ilgaamžių galėtų sėkmingai mokytis ir įgyti naujų žinių. Pagrindiniai senstančių žmonių mokymosi principai – galimybė pasirinkti dominantį mokslą bei gauti žinių apie jį pagyvenusiajam priimtina forma. Tai patvirtina ir Okūnevičiūtės-Neverauskienės, Moskvinos (2007) tyrimo rezultatai: apie 14 % Lietuvos senjorų būtų suinteresuoti mokytis. Specifinė vyresnių žmonių mokymosi motyvacija – mokymasis savo malonumui, tenkinant bendravimo ir asmeninio tobulėjimo poreikius. Šiuos poreikius vyresni Lietuvos gyventojai galėtų tenkinti dalyvaudami kryptingoje veikloje, kuri skatina žmones jungtis į grupes, bendruomenes, būti aktyviems, jaustis reikalingais. Dėl to nemažai apklaustųjų senjorų palankiai vertina galimybes dalyvauti klubų, bendruomenių ar nevyriausybinų organizacijų veikloje. Dalton (2007) nurodo, jog gerai pagyvenusio žmogaus gyvenimo kokybei labai svarbu yra darbas pensijos metu arba aktyvus gyvenimas socialinėje aplinkoje. It tai rodo, kad senas amžius — tai etapas, kai vis dar vyksta intelektualinis tobulėjimas (Miežytė-Tijūšienė, Bulotaitė, 2012).

Pagyvenusiems žmonėms, priimantiems vėlyvąjį brandųjį etapą kaip galimybę tobulėti, perduoti savo patirtį jaunesniajai kartai, bendravimo rato praplėtimas, dalyvavimas visuomeninėje veikloje teikia didesnę pasitenkinimą gyvenimu ir ilgaamžiškumą (Krasnova, Liders, 2003). Miežytė-Tijūšienė, Bulotaitė (2012) tvirtina, kad socialinis aktyvumas yra reikšmingas prognostinis veiksnys, nuspėjantis pensinio amžiaus žmonių pasitenkinimą gyvenimu, nors pensinio amžiaus žmonių socialinio gyvenimo lygis nėra aukštas. Vazonienė (2011) pritaria, kad subjektyvią gerovę

lemia kultūrinės ir pramoninės veiklos poreikių patenkinimo lygis. Prie rizikos veiksnių, įtakančių jų blogą subjektyvios gerovės vertinimą, priskiriami pagyvenusio amžiaus asmenys, kurie retai dalyvauja socialiniame gyvenime.

Tyrimų rezultatai rodo pagyvenusių žmonių poreikį aktyviai dalyvauti visuomeninėje veikloje. Jiems svarbu yra perduoti savo patirtį jaunesniajai kartai, plėsti bendravimo ratą, dalyvauti įvairiose veiklose, nes tai leidžia patenkinti savo bendravimo ir asmeninio tobulėjimo poreikius. Remiantis savo patirtimi, jie ir toliau norėtų tęsti tai, kas teikė jiems malonumą, kas padeda jaustis patenkintais savo gyvenimu.

Apibendrinant, pasiekiant *vėlyvąjį brandaus amžiaus etapą*, žmogaus pasitenkinimu gyvenimu, subjektyviai gerovei svarbūs yra sveikata, socialinis palaikymas, dalyvavimas visuomeninėje veikloje. Šių sričių teigiamas stiprumas leidžia pagyvenusiems žmonėms jausti pasitenkinimą gyvenimu, išgyventi laimę. Westerhof et al. (2006) pritaria, kad labiausiai su subjektyvia gerove susijusios problemos dėl sveikatos bei socialinių santykių ir visuomeninės laisvės.

Sveikata, socialiniai ryšiai, dalyvavimas visuomeniniame gyvenime, kaip svarbios pagyvenusiems žmonėms sritys, yra dažniausiai minimos tyrinėjant pagyvenusių žmonių imtį. Šios sritys buvo nagrinėjamos kaip užsienyje, taip ir Lietuvoje. Tačiau, kadangi nedaug aptikta tyrimų apie šių sričių sąsajas su subjektyvios gerovės komponentais Lietuvos pagyvenusių žmonių tarpe, šiame darbe bus paanalizuotos šios sąsajos, kad papildytume Lietuvos tyrimų duomenis.

#### **1.4. Subjektyvios gerovės komponentų sąsajos su sociodemografiniais rodikliais**

Siekiant sistemiškai nustatyti pagyvenusių žmonių subjektyvios gerovės ypatumus, svarbu atkreipti dėmesį ne tik į subjektyvius veiksnius, apie kuriuos buvo kalbama anksčiau, bet ir į objektyvius veiksnius. Žmogus, siekdamas patenkinti savo poreikius, kuria gyvenimą pats: įgyja išsilavinimą, sukuria šeimą, užima tam tikrą padėtį visuomenėje, rūpinasi materialine gerove. Kiekvieno žmogaus gyvenimo būdas teikia galimybę pajauti, ar esama padėtis sustiprina jo subjektyvią gerovę.

Sociodemografinių rodiklių svarba subjektyviai gerovei gali laviruoti priklausomai nuo žmogaus amžiaus, vertybių, lūkesčių, socialinių, ekonominių sąlygų. Todėl svarbu išsiaiškinti, kokie sociodemografiniai rodikliai skatina subjektyvios gerovės išgyvenimą pagyvenusių žmonių tarpe.

Nagrinėjant vidutinio amžiaus vyrų demografinių rodiklių sąsajas su subjektyvia gerove, buvo atrasta, kad *aukštasis išsilavinimas* yra susijęs su subjektyvia gerove bei su teigiamomis

emocijomis (Šilinskas, Žukauskienė, 2004). Šis ryšys netiesiogiai paaiškintas tuo, kad išsilavinimas gali būti susijęs su didesnėmis asmens gaunamomis pajamomis ir pasiekta aukštesne darbo pozicija, o tai leidžia asmenims lengviau pasiekti gyvenimo tikslus ir prisitaikyti prie besikeičiančios aplinkos. Stepukonis, Puodžienė (2009) taip pat patvirtina, jog jaunystėje įgiję aukštesnį išsilavinimą, 80-mečiai pasižymėjo aukštesniais protinės būklės testo įvertinimais, greitesne reakcija, dažniau ką nors skaitė ir rašė, domėjosi politika, per savo gyvenimą patyrė daugiau laimės, „optimistiškiau“ vertino savo charakterį. Išsilavinimas sąlygoja ne tik aktyvesnę protinę veiklą, bet ir aktyvesnę dalyvavimą visuomeniniame gyvenime. Be to skirtingas išsilavinimas gali lemti ir skirtingus poreikius. Wiesmann, Hannich (2008) tyrimo duomenimis, aukštesnis išsilavinimas sustiprina pagyvenusio žmogaus subjektyvios gerovės išgyvenimą.

Šių tyrimų duomenimis, išsilavinimas yra svarus rodiklis kaip ir vidutinio amžiaus žmonėms, taip ir pagyvenusiems. Lietuvoje išsilavinimo reikšmė subjektyviai gerovei ištirta daugiau tarp vidutinio amžiaus žmonių, bet trūksta tyrimų apie išsilavinimo svarbą subjektyviai gerovei Lietuvos pagyvenusių žmonių tarpe.

Kitas reikšmingas demografinis rodiklis yra *šeimyninė padėtis*. Vyresnio amžiaus žmonės, gyvenantis su partneriu/sutuoktiniu be psichologinio distreso, jaučia didesnę pasitenkinimą gyvenimu. Be to, moterys nurodė didesnę pasitenkinimą gyvenimu, negu vyrai (Lee, Browne, 2008). Pagyvenusiems žmonėms šeima, draugai yra laimės šaltinis (Skučienė, 2012). Walker et al. (2011) tyrimo rezultatai parodė, jog žmonos turi didesnę reikšmę vyresniame gyvenime emociniam fonui nustatyti, negu vyrai, nes esant aukštesniam žmonos subjektyviam gerovės lygiui, didėja ir vyro subjektyvios gerovės lygis, bet ne atvirkščiai. Šeimos palaikymas yra labai svarbus aspektas žmogaus subjektyviai gerovei ir net ilgaamžiškumui (Merz, Consedine, 2009). Tai patvirtina ir Pavot, Diener (2004), Roche, Luchman (2008), kurie teigia, kad vedybinis statusas svarbus pasitenkinimui gyvenimu, nes sutuoktinis yra kaip socialinio palaikymo šaltinis. Tačiau Schuz et al. (2009) nurodo, jog didelę reikšmę subjektyviai gerovei ypač vyresnio amžiaus žmonėms bei sergantiems daugelis ligų, reiškia draugų turėjimas, bet nebuvo pastebėtas ryšys, turint šeimą.

Taigi, šeimyninė padėtis turi reikšmės pagyvenusio žmogaus pasitenkinimui gyvenimu, tačiau skirtingu laipsniu. Lietuvoje mažai ištirta šeimyninės padėties reikšmė pagyvenusio žmogaus subjektyviai gerovei.

Kitas svarbus sociodemografinis rodiklis yra *finansinė padėtis*. Šilinskas, Žukauskienė (2004) nurodo, kad vidutinio amžiaus vyrų imtyje pajamos susijusios su bendru pasitenkinimu gyvenimu, teigiamu ir neigiamu emocijumu. Didesnes pajamas gaunančių tiriamųjų subjektyvi gerovė yra aukštesnė už mažesnes pajamas turinčių tiriamųjų (Tyškienė, 2011). Europos gyvenimo ir darbo sąlygų gerinimo fondo atlikto tyrimo duomenimis (2009), didžiausią poveikį pagyvenusio

žmogaus pasitenkinimui gyvenimu daro mažos pajamos, kurios neleidžia žmogui patenkinti pagrindinių poreikių. Aukštos pajamos užtikrina pasitenkinimą gyvenimu, bet ne laimę, o mažos pajamos yra susietos su žemu gyvenimo įvertinimu ir žema emocine gerove (Kahneman, Deaton, 2010). Materialinė gerovė ypatingai svarbi vyrams, o moterims labiau aktuali šeimyninė situacija (Vaznonienė, 2011). Tačiau Rocke, Lachman (2008) nurodo, jog pajamos nesusijusios su pasitenkinimu gyvenimu. Elovainio, Kivimaki (2000) tai patvirtina: ekonominiai faktoriai (atlyginimas) mažiau reikšmingi vyresniems žmonėms todėl, kad jų vertybės, lūkesčiai nereikalauja ekonominių išteklių.

Taigi Lietuvoje atliktų tyrimų duomenimis, pajamos yra svarbios žmogaus pasitenkinimui gyvenimu, laimingumo išgyvenimui. Tačiau užsienio tyrimo duomenimis, pajamos ne pagrindinė pagyvenusio žmogaus vertybė ir mažai turi reikšmės gyvenimo įvertinimui. Kas galėtų būti paaiškinama kultūros, visuomenės skirtumu, nes skiriasi socialinės, ekonominės ypatybės (materialinė gerovė, pajamos, nedarbo veiksniai, su sveikata ir neįgalumu susiję dalykai, socialinė parama, visuomenės kokybė).

Apibendrinant, subjektyviai gerovei turi reikšmės išsilavinimas, šeimyninė bei finansinė padėtys. Bet duomenys prieštaringi, ir didesnė dalis šių rodiklių sąsajų su subjektyvia gerove pateikiami užsienio tyrimuose. Todėl svarbu įsigilinti į šias sąsajas, siekiant aiškiau suprasti Lietuvos pagyvenusių žmonių subjektyvios gerovės ypatumus ir prielaidas garantuoti pagyvenusių žmonių subjektyvios gerovės kilimą.

### **1.5. Subjektyvios gerovės komponentų sąsajos su vidine darna**

Pozityvioji psichologija akcentuoja holistinį požiūrį į asmenybę ir vadovaujasi maksimaliai sveika vidine žmogaus prigimtimi ir jo galimybėmis įsisąmoninti visą išgyvenamą patyrimą. Kaip nurodo Pileckaitė – Markovienė (2001), „asmenybės darna yra prizmė, per kurią yra suvokiamas pasaulis ir kuri turi būti analizuojama gyvenimo eigoje“.

Vidinė darna yra vienas iš svarbių pozityvios psichologijos nagrinėjamų veiksnių. Ji yra susijusi su žmogaus sugebėjimu pozityviai prisitaikyti prie sunkių gyvenimo situacijų, priimti jas kaip iššūkį, išvelgti teigiamus savo patirties aspektus. Iš vidinės darnos galima spręsti apie žmogaus atsparumą, adaptyvumą, psichologinę sveikatą (Pileckaitė-Markovienė, 2001).

Antonovsky (1987) pristatė naują salitogenezės teoriją, kurį nagrinėja sveikatos, o ne ligų priežastis. Pagal šią teoriją žmogus turi bendruosius atsparumo išteklius, kurie padeda lengviau įveikti gyvenimo sunkumus ir ligas. Galimybė panaudoti bendruosius atsparumo išteklius priklauso nuo asmens vidinės darnos (angl. Sense of Coherence – SOC) lygio. Vidinės darnos lygis priklauso



nuo mūsų gyvenimo reiškinių pažinimo, elgsenos ir motyvų suvokimo. Vidinė darna – tai žmogaus vidinė orientacija, besireiškianti pozityviais jo santykiais su pasauliu ir pačiu savimi. Vidinę darną šis autorius apibūdina kaip globalią žmogaus gyvenimo orientaciją ir pateikia tris svarbiausius vidinės darnos komponentus: supratingumą (angl. comprehensibility), sugebėjimą valdyti, kontroliuoti situaciją (angl. manageability) bei prasmingumą (angl. meaningfulness):

1. *supratingumas* – žmogus, turintis šį jausmą yra tikras, kad iš vidinės ir išorinės aplinkos ateinantys impulsai yra išaiškinami ir tikėtini, o ne migloti ir chaotiški. Šie žmonės supranta daugelį aplinkos reikalavimų, o jei nesupranta, kreipiasi pagalbos ir paaiškinimų;
2. *sugebėjimas kontroliuoti situaciją* – žmogus, kurio kontrolės jausmas yra tvirtas, tiki, jog galės pats susidoroti su problema arba kreiptis ir susilaukti pagalbos. Tokie žmonės sėkmingai sprendžia problemas, gerai prisitaiko prie aplinkos, yra geros psichinės sveikatos. Kontrolės jausmas yra silpnas, jei žmogus jaučia, jog jį valdo įvykiai, jog jis negali pasitikėti svarbiais jam žmonėmis arba gyvenimas yra jam neteisingas;
3. *prasmingumas* reiškia, kad visi išoriniai ir vidiniai impulsai ir reikalavimai yra verti pastangų, pasiaukojimų, įsipareigojimų. Prasmės jausmas yra žemas, jei žmogus daugelį savo užsiėmimų laiko nevertais pastangų ir beprasmybišiais (Pileckaitė – Markovienė, 2001).

Subjektyvi gerovė, kaip ir vidinė darna yra pastovios laike, tai psichologiniai komponentai, kurie yra svarbūs sėkmingam senėjimui (Antonovsky, 1987). Vidinė darna yra glaudžiai susijusi su subjektyvia gerove, tačiau jų tapatinti negalima. Žmogus gali būti laimingas, bet jaudintis dėl ateities. Tada jau sakyti kad žmogus jaučiasi laimingas negalima, nes automatiškai mažėja vidinė darna.

Žmonės, turintys stiprų vidinės darnos jausmą, yra įsitikinę, kad daugelis jų gyvenimo įvykių bei pokyčių jiems suprantami, prasmingi, kontroliuojami ir nuo jų priklausomi. Borglin et al. (2006) duomenimis, pagyvenusių žmonių imtyje aukštas gyvenimo kokybės rodiklis susietas su geresne sveikata, pakankamu socialiniu palaikymu, aukštesne vidine darna. Gyvenimo istorijos vertinimas teigiamai koreliuoja su vidinės darnos jausmu ir su jo „kontrolės“ komponentu, kuris reiškia, kad įvertinant savo gyvenimą svarbu turėti išteklių, kad valdytumei, kontroliuotumei situaciją, kad yra jėgų, išgalių įveikti situacijas tinkamu būdu. Nesugebėjimas valdyti situaciją, suteikti prasmę tam, kas atsitinka gyvenime, priveda pagyvenusius žmones prie depresinės nuotaikos (Jonaitytė ir kt., 2004). Kazlauskas, Gailienė (2005) analizuodamas išgyvenusiujų politines represijas potrauminę simptomatiką ir trauminę patirtį teigia, kad kuo vidinės darnos jausmas menkesnis, tuo labiau išreikšta potrauminė simptomatika.

Taigi, vidinė darna yra pozityvus, teigiamas veiksnys, lemiantis žmonių sveikatą, gyvenimo įprasminimą, gyvenimo kokybę.

Elovainio, Kivimaki (2000) vidinę darną pateikia kaip subjektyvios gerovės išteklių. Savo tyrime jie nagrinėjo kaip tarpusavyje susieti vidinė darna, socialinis palaikymas, sveikata, subjektyvi gerovė Suomijos pagyvenusiųjų gyventojų tarpe. Rezultatai parodė, kad kuo didesnė vidinė darna, tuo mažesnis sergamumas; tuo didesnis laimingumo jausmas. Jiems pritaria ir Wiesmann, Hannich (2008), kurie pažymi labai stiprų ryšį tarp vidinės darnos ir subjektyvios gerovės tarp vyresnio amžiaus žmonių. Vidiniai, išoriniai ištekliai yra suvokiami ir suprantami, esant sunkumams sugebama įveikti juos arba kreiptis pagalbos pas kitus, ir tai sustiprina pagyvenusio žmogaus subjektyvią gerovę. Be to, vidinė darna sustiprina ryšį tarp socialinės paramos, aktyvumo ir subjektyvios gerovės.

Apibendrinant, pagyvenę žmonės, turintys stiprų vidinės darnos jausmą, jaučia ir stipresnę subjektyvią gerovę. Tokie žmonės priskiriami prie sėkmingai senstančių. Gautų tyrimų rezultatai rodo išteklius, kurie galėtų būti kaip priemonė, kurią žmonės galėtų kontroliuoti, kad jaustųsi laimingesni. Lietuvoje trūksta tyrinėjimų apie pagyvenusių žmonių subjektyvios gerovės sąsajas su vidine darna, todėl šiame darbe į tai bus kreipiamas dėmesys, siekiant papildyti Lietuvos tyrimus naujais duomenimis.

## 2. TYRIMO PROBLEMA, TIKSLAS, UŽDAVINIAI

**Tyrimo problema:** Kadangi vidutinė gyvenimo trukmė kasmet ir nuolat ilgėja, ir nėra požymių, kad šis tempas lėtėtų, yra svarbu, kad paskutiniajame raidos etape žmonės jaustųsi laimingi. Neigiami biologiniai, socialiniai, psichologiniai pokyčiai, su kuriais susiduria pagyvenę žmonės, veikia juos liga, vienišumu, depresija, nevirtimi (Filipavičiūtė ir kt., 2008; Rudalevičienė ir kt., 2008), sukelia nemažą neigiamą emocinį krūvį. Todėl verta tyrinėti veiksnius, padedančius žmonėms šiame raidos etape išgyventi laimingumą.

Tyrimų duomenys (Rocke, Lachman, 2008; Skučienė, 2012; Westerhof et al., 2006) rodo, kad tokie subjektyvūs veiksniai, kaip sveikata, santykiai su šeima, draugais, socialinis aktyvumas, gyvenimo prasmės įvertinimas padeda sėkmingai adaptuotis vėlyvajame brandaus amžiaus etape, stiprina jų subjektyvią gerovę. Kai kurių autorių rezultatai (Elovainio, Kivimaki, 2000; Wiesmann, Hannich, 2008) leidžia manyti, kad vienas svarbus psichologinis veiksnys padedantis išgyventi laimingumą – vidinė darna. Žmonės, turintys stiprų vidinės darnos jausmą jaučiasi laimingi, jie įsitikinę, kad daugelis jų gyvenimo įvykių bei pokyčių jiems suprantami, prasmingi, kontroliuojami ir nuo jų priklausomi. Subjektyviai gerovei taip pat turi reikšmės ir objektyvūs veiksniai (išsilavinimas, šeimyninė padėtis, amžius, finansinė padėtis, ekonominė situacija) (Kahneman, Deaton, 2010; Lee, Browne, 2008; Skučienė, 2012, Vaznonienė, 2012; Wiesmann, Hannich, 2008).

Subjektyvių ir objektyvių subjektyvios gerovės veiksnių nagrinėjimas, duoda galimybę plačiau pamatyti pagyvenusių žmonių subjektyvios gerovės ypatumus. Verta tyrinėti šių veiksnių tarpusavio ryšius.

Kadangi šių veiksnių ryšys daugiausiai ištyrinėtas užsienio autorių, Lietuvos pagyvenusių žmonių tarpe dėl kultūrinių, visuomeninių skirtumų, socialinių, ekonominių ypatybių (materialinės gerovės, su sveikata ir neįgalumu susiję dalykai), tie ryšiai gali skirtis. Todėl aktualu yra išnagrinėti subjektyvios gerovės sąsajas su sociodemografiniais rodikliais ir vidine darna Lietuvos pagyvenusių žmonių tarpe, nes tai leistų išskirti pagyvenusių žmonių grupes, kurių subjektyvią gerovę reikėtų kelti bei išsiaiškinti, ar gebėjimas pozityviai prisitaikyti prie sunkių gyvenimo situacijų, gebėjimas įžvelgti teigiamus savo gyvenimo patirties aspektus, padeda žmonėms tapti laimingesniais.

Šio **darbo tikslas** — ištirti pagyvenusių žmonių subjektyvios gerovės sąsajas su sociodemografiniais rodikliais ir vidine darna.

### **Tyrimo uždaviniai:**

1. Nustatyti pagyvenusių žmonių pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų sąsajas su pasitenkinimu atskiromis gyvenimo sritimis: sveikata, socialine parama, visuomenine veikla.
2. Nustatyti pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų sąsajas su sociodemografiniais rodikliais: lytimi, amžiumi, išsilavinimu, šeimynine padėtimi, vaikais bei finansine padėtimi.
3. Nustatyti pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų sąsajas su vidine darna.
4. Nustatyti svarbiausius pagrindinius subjektyvios gerovės komponentus prognozuojančius veiksnius.

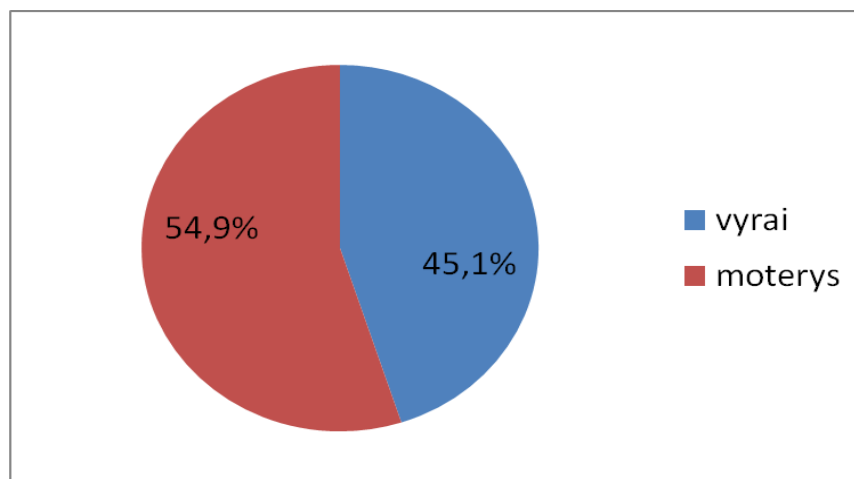
### **Tyrimo hipotezės:**

1. Didėjant pagyvenusių žmonių pasitenkinimui atskiromis gyvenimo sritimis (pasitenkinimas sveikata, socialine parama, visuomenine veikla), didėja pasitenkinimas gyvenimu, daugiau išgyvenama teigiamų emocijų ir mažiau neigiamų.
2. Pagrindiniai subjektyvios gerovės komponentai susiję su sociodemografiniais rodikliais.
3. Kuo aukštesnė vidinė darna, tuo pagyvenę žmonės jaučia didesnę pasitenkinimą gyvenimu, išgyvena daugiau teigiamų emocijų ir mažiau neigiamų.
4. Sociodemografiniai rodikliai kartu su vidine darna prognozuoja pagrindinius subjektyvios gerovės komponentus.

### 3. METODIKA

#### 3.1. Tyrimo dalyviai

Šiame tyrime dalyvavo 91 respondentas. Iš jų - 41 (45%) vyrų ir 50 (55%) moterų. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal lytį pateikiamas 1 paveikslėlyje.



**1 pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal lytį**

Tiriamieji buvo atrenkami pagal amžių nuo 60 iki 80 m., patogiosios atrankos principu (vidurkis – 69,14, standartinis nuokrypis – 6,135). Apklausa vyko Druskininkų mieste: pagyvenusių žmonių namuose, reabilitacijos įstaigoje, III amžiaus universitete.

Tiriamųjų pasiskirstymas pagal sociodemografinius rodiklius pateikiamas 1 lentelėje.

**1 lentelė. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal sociodemografinius rodiklius**

Socio demografiniai rodikliai	Išsilavinimas					Šeimyninė padėtis				
	Grupės	Pradinis	Pagrindinis	Vidurinis	Profesinis	Aukštasis	Vedęs (ištekęjusi)	Nevedęs (netekėjusi)	Išsiskyręs (-usi)	Našlys (-ė)
N	9	7	15	22	38	55	3	9	24	
%	<b>9,9</b>	<b>7,7</b>	<b>16,5</b>	<b>24,2</b>	<b>41,8</b>	<b>60,4</b>	<b>3,3</b>	<b>9,9</b>	<b>26,4</b>	
	Vaikai					Finansinė padėtis				
Grupės	Turiu vaikų		Neturiu vaikų			Gaunu mažiau nei 650 Lt.	Gaunu nuo 650 – 800 Lt.	Gaunu daugiau nei 800 Lt.		
N	84		7			12	30	49		
%	92,3		7,7			<b>13,2</b>	<b>33</b>	<b>53,8</b>		

Remiantis sociodemografiniais rodikliais, kurie buvo išskiriami teorijoje kaip svarbūs pagyvenusiems žmonėms, buvo sudaryta anketa, kurioje fiksuojami tokie sociodemografiniai kintamieji: *lytis, amžius, išsilavinimas, šeimyninė padėtis, vaikai, finansinė padėtis*. Šioje anketoje tiriamieji galėjo žymėti vieną iš keturių atsakymo variantų apie šeimyninę padėtį: vedęs (ištekęjusi), nevedęs (netekėjusi), išsiskyręs (-usi), našlys (-ė). Kiti autoriai (Lee, Browne, 2008, Walker et al., 2011), nagrinėdami šeimyninės padėties svarbą, išskiria asmenis gyvenančius su sutuoktiniu (-e) (turinčius socialinį palaikymą, pagalbą) ir gyvenančius be sutuoktinio (-ės) (gyvenančius vienumoje, neturinčius socialinio palaikymo, pagalbos). Todėl ir šiame tyrime tiriamieji pagal šeimyninę padėtį buvo suskirstyti į dvi grupes: vedęs (ištekęjusi) – 55 (60,4%) ir gyvenantis (-i) vienas (-a) – 36 (39,6%) (žr. 1 lentelę).

Finansinė pagyvenusių žmonių padėtis buvo nagrinėjama, atsižvelgiant į ribinę valstybės pensiją (650 Lt, Sodros duomenimis), į jos didėjimą, atsižvelgiant į asmens valstybinio socialinio pensijų draudimo stažo ir daugelis kitų aspektų, bei remiantis žmogaus pragyvenimo minimumu. Šioje anketoje tiriamieji galėjo žymėti vieną iš trijų atsakymo variantų: gaunu mažiau nei 650 Lt, gaunu nuo 650 iki 800 Lt, gaunu daugiau nei 800 Lt. Šiame darbe tiriamieji bus suskirstyti į dvi grupes – kurių pajamos iki vidutinės pensijos dydžio ir virš: gaunu iki 800 Lt – 42 (46,2%) ir gaunu daugiau nei 800 Lt – 49 (53,8%) (žr. 1 lentelę).

Anketos dalyje apie išsilavinimą, tiriamieji galėjo žymėti vieną iš penkių atsakymo variantų: pradinis, pagrindinis, vidurinis, profesinis, aukštasis. Šiame darbe išsilavinimas bus matuojamas visais penkiais variantais.

Į klausimą apie vaikus tiriamieji galėjo pasirinkti du atsakymo variantus: turiu vaikų arba neturiu vaikų. Tačiau sociodemografinis rodiklis *vaikai šiame darbe* nebus analizuojamas, kadangi beveik visi apklausti tiriamieji nurodė, kad turi vaikų (92,3 %).

### **3.2. Užduočių ir įvertinimo būdai**

#### **Sociodemografiniams rodikliams įvertinti:**

***Sociodemografinių rodiklių anketa:*** remiantis sociodemografiniais rodikliais, kurie buvo išskiriami teorijoje kaip svarbūs pagyvenusiems žmonėms, buvo sudaryta anketa, kurioje fiksuojami tokie sociodemografiniai kintamieji: *lytis, amžius, išsilavinimas, šeimyninė padėtis, vaikai, finansinė padėtis* (1 priedas).

#### **Pagrindiniams subjektyvios gerovės komponentams įvertinti:**

***Pasitenkinimo gyvenimu skalė (Satisfaction With Life Scale, Pavot, Diener, 1993).*** Šios skalės autoriai leidžia versti ir naudoti klausimyną moksliniams tyrimams be atskiro prašymo. Klausimynas yra išverstas prof. dr. R. Žukauskienės. Jo taikymo Lietuvoje tinkamumas pagrįstas anksčiau atliktais tyrimais, Cronbacho  $\alpha$  nuo 0,79 (Šilinskas, Žukauskienė, 2004; Šarakauskienė, Bagdonas, 2010; Černiauskienė, 2010). Originalios skalės autoriai, remdamiesi kelių tyrimų duomenimis, nurodo Cronbacho  $\alpha$  nuo 0,80 iki 0,89 (Pavot, Diener, 1993). Skalę sudaro 5 teiginiai, kurių kiekvienas vertinamas 7 balų skale nuo „visiškai sutinku“ iki „visiškai nesutinku“. Didesnė balų suma reiškia didesnę pasitenkinimą gyvenimu. Leidimas naudotis klausimynu gautas iš prof. dr. R. Žukauskienės. Vidinis skalės suderinamumas šiame tyrime - Cronbacho  $\alpha$  lygi 0,79.

***Teigiamo ir neigiamo emocionalumo skalė (PANAS, Positive Affect and Negative Affect Schedule, Watson, Clark and Tellegen, 1988 (Watson and Clark, 1994)).*** Klausimynas yra išverstas prof. dr. R. Žukauskienės. Jo taikymo Lietuvoje tinkamumas pagrįstas anksčiau atliktais tyrimais, pozityvaus emocionalumo skalės Cronbacho  $\alpha$  – nuo 0,77, negatyvaus emocionalumo Cronbacho  $\alpha$  – nuo 0,87 (Šilinskas, Žukauskienė, 2004; Šarakauskienė, Bagdonas, 2010; Černiauskienė, 2010). Originalios skalės pozityvaus emocionalumo skalės Cronbacho  $\alpha$  nurodo nuo 0,83 – 0,90, negatyvaus emocionalumo Cronbacho  $\alpha$  – nuo 0,85-0,90 (Watson and Clark, 1994). Teigiamo ir neigiamo emocionalumo savybes matuojanti skalė yra sudaryta iš 20 būdvardžių, prie kurių asmuo turi pažymėti, kiek jam kiekvienas jų tinka (nuo 1 „visiškai netinka“ iki 5 „visiškai tinka“) pagal tai, kaip dažniausiai jis jaučiasi. 10 būdvardžių reiškia neigiamą emocionalumą, kiti 10 –

teigiamą emocionalumą. Leidimas naudotis klausimynu gautas iš prof. dr. R. Žukauskienės. Šiame tyrime teigiamo emocionalumo Cronbacho  $\alpha$  - 0,86, neigiamo emocionalumo Cronbacho  $\alpha$  - 0,78.

#### **Pasitenkinimo gyvenimu sritims įvertinti:**

*Remiantis teorija, buvo išskiriamos pagyvenusių žmonių pasitenkinimo sritys ir sudaryti klausimai (2 priedas):*

***Pasitenkinimas sveikata*** - buvo matuojamas 2 klausimais: 1) Kaip Jūs vertinate savo sveikatą? 2) Kaip Jūs vertinate savo sveikatą lyginant su bendraamžių sveikata? 5 balų skalėje galima pasirinkti atsakymą nuo 1 („Labai blogai“) iki 5 („Labai gerai“). Gautas Cronbacho  $\alpha$  – 0,76.

***Pasitenkinimas socialine parama*** - buvo matuojama 3 klausimais: 1) Kaip Jūs vertinate savo santykius su šeimos nariais (artimaisiais)? 2) Kaip Jūs vertinate, ar galite pasikliauti savo draugais, pažįstamais, kaimynais? 3) Kaip Jūs sutariate su žmonėmis? 5 balų skalėje galima pasirinkti atsakymą nuo 1 („Labai blogai“) iki 5 („Labai gerai“). Gautas Cronbacho  $\alpha$  – 0,73.

***Pasitenkinimas visuomenine veikla*** - buvo matuojamas 1 klausimu: Kaip Jūs vertinate savo dalyvavimą visuomeninėje veikloje (bažnyčios veikloje, vakaronėse, susitikimuose, meno kolektyvuose, mokymuose)? 5 balų skalėje galima pasirinkti atsakymą nuo 1 („Labai blogai“) iki 5 („Labai gerai“). Gautas vidurkis - 2,89, SD – 1,038.

#### **Vidinei darnai įvertinti:**

***Gyvenimo orientacijos anketa (Orientation to Life Questionnaire, Antonovsky, 1987).*** Klausimynas yra išverstas prof. hab. dr. A. Zaborskio. Jo taikymo Lietuvoje tinkamumas pagrįstas anksčiau atliktais tyrimais, Cronbacho  $\alpha$  nuo 0,73 (Jonaitytė ir kt., 2004; Petruitytė ir kt., 2007). Originalios skalės autoriai, remdamiesi kelių tyrimų duomenimis, nurodo Cronbacho  $\alpha$  nuo 0,70 iki 0,95 (Antonovsky, 1987). Šiame darbe bus naudojamas sutrumpintas klausimyno variantas, kurį sudaro 13 klausimų, šalia kurių pateikti galimi 5 atsakymų variantai, kur 1 reiškia labai dažnai, 5 - niekada. Kiekvieną skalės teiginį tiriamieji vertins pagal jų pasireiškimo dažnį. Analizuojant atsakymus, teiginiai bus skirstomi į šias skales: „supratingumo“ (comprehensibility), „kontrolės“ (manageability) ir „prasmingumo“ (meaningfulness). Didesnė balų suma reiškia stipresnį vidinės darnos jausmą. Leidimas naudotis klausimynu gautas iš prof. hab. dr. A. Zaborskio. Vidinis skalės suderinamumas šiame tyrime: Cronbacho  $\alpha$  – 0,84.



### **3.3. Tyrimo eiga**

Respondentai buvo apklausti Druskininkų mieste, nuo 2012 m. birželio mėn. iki 2013 m. kovo mėnesio. Nuo 2012 m. birželio mėn. iki rugpjūčio mėnesio buvo atliktas pilotinis tyrimas, kurio metu buvo apklausta 10 pagyvenusių žmonių. Šio tyrimo metu buvo atkreiptas dėmesys į tai, ar visi klausimai aiškūs, su kokiomis problemomis susiduriama atsakant į klausimus. Remiantis apklausos rezultatais ir tiriamųjų pastebėjimais, klausimai buvo pakoreguoti. Nuo 2012 m. rugsėjo mėn. iki 2013 m. balandžio mėnesio buvo apklaustas dar 91 pagyvenęs žmogus.

Respondentai buvo atrenkami netikimybinio patogiųjų atrankos būdu. Didesnė respondentų dalis buvo apklausta individualiai (namuose, reabilitacijos įstaigoje), III amžiaus universitete anketos buvo pildomos grupėje, bet esant reikalui tiriamasis kreipėsi į tyrėją paaiškinimo. Aštuonias anketas žmonės pildė savarankiškai (kiekvienas turėjo galimybę susisiekti su tyrėja arba palikti neužpildytus klausimus ir pabaigti juos pildyti susitikus su tyrėja). Prieš pildant anketą respondentai buvo supažindinti su anketos sudedamosiomis dalimis, tikslu ir pildymo ypatumais.

### **3.4. Duomenų apdorojimas**

Rezultatų apdorojimui buvo naudojamas programinis statistinių duomenų paketas SPSS 20.0, kuriuo skaičiuota aprašomoji statistika (dažniai, vidurkiai, standartiniai nuokrypiai). Klausimynų patikimumui vidinio suderinamumo būdu nustatyti buvo skaičiuojami Cronbacho  $\alpha$  koeficientai, atspindintys vidinį klausimų homogeniškumą. Kintamųjų pasiskirstymo normalumui nustatyti buvo panaudotas neparimetrinis One-Simply Kolmogorov'o – Smirnov'o testas. Ryšiams tarp dviejų kintamųjų nustatyti naudoti Spearman'o, Pearson'o koreliacijos koeficientai. Vidurkių palyginimui taikytas parametrinis Stjudento  $t$  kriterijus dviem nepriklausomoms imtims. Prognostiniams veiksniams nustatyti taikytas hierarchinės regresijos metodas.

Hipotezių tikrinimui pasirinktas reikšmingumo lygmuo lygus 0,05.

#### 4. TYRIMO REZULTATAI

Pirmiausia buvo patikrintas duomenų normalumas. Šiuo tikslu panaudojome One-Simply Kolmogorov'o – Smirnov'o testą. Gauti duomenys (3 priedas 1lentelė) rodo, kad kintamieji pasitenkinimas sveikata, socialinė parama, pasitenkinimas visuomenine veikla pasiskirstė toli nuo normaliojo skirstinio ( $p < 0,05$ ). Analizuojant gautus šių pasitenkinimo sričių įverčius, buvo taikyti neparametriniai testai.

##### 4.1. Pasitenkinimo gyvenimu sričių ryšys su pagrindiniais subjektyvios gerovės komponentais

Mokslinės teorijos analizė parodė, kad *pasitenkinimas sveikata, pasitenkinimas socialine parama, pasitenkinimas visuomenine veikla* yra svarbios pasitenkinimo sritys pagyvenusių žmonių imtyje. Norint išsiaiškinti, ar pasitenkinimas atskiromis gyvenimo sritimis susijęs su pagrindiniais subjektyvios gerovės komponentais, buvo apskaičiuoti Spearman'o koreliacijos koeficientai tarp pasitenkinimo gyvenimu sričių ir pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų (žr. 2 lentelę).

**2 lentelė. Pasitenkinimo gyvenimu sričių ir pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų sąsajos**

		Pasitenkinimas gyvenimu	Teigiamas emocionalumas	Neigiamas emocionalumas
Pasitenkinimas sveikata (n=91)	r	0,311**	0,294**	-0,335**
	p	0,003	0,005	0,001
Pasitenkinimas socialine parama (n=91)	r	0,272**	0,261*	-0,185
	p	0,009	0,013	0,079
Pasitenkinimas visuomenine veikla (n=91)	r	0,435**	0,173	-0,007
	p	0,000	0,102	0,945

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

Gauti rezultatai rodo, kad tarp *pasitenkinimo sveikata* ir pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų *pasitenkinimo gyvenimu* ( $r=0,311$ ,  $p=0,003$ ), *teigiamo emocionalumo* ( $r=0,294$ ,  $p=0,005$ ) ir *neigiamo emocionalumo* ( $r=-0,335$ ,  $p=0,001$ ) yra statistiškai reikšmingas ryšys ( $p < 0,05$ ); tarp *pasitenkinimo socialine parama* ir pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų *pasitenkinimo gyvenimu* ( $r=0,272$ ,  $p=0,009$ ), *teigiamo emocionalumo* ( $r=0,261$ ,  $p=0,013$ ) yra statistiškai reikšmingas ryšys ( $p < 0,05$ ); tarp *pasitenkinimo visuomenine veikla* ir pagrindinių

subjektyvios gerovės komponento *pasitenkinimo gyvenimu* ( $r=0,435$ ,  $p=0,000$ ) yra statistiškai reikšmingas ryšys ( $p<0,05$ ). Galima daryti išvadą, kad pasitenkinimas sveikata susijęs su visais subjektyvios gerovės komponentais - didesniu pasitenkinimu gyvenimu, išgyvenama daugiau teigiamų emocijų ir mažiau neigiamų. Stipresnė socialinė parama susijusi su didesniu pasitenkinimu gyvenimu, daugiau išgyvenama teigiamų emocijų; kuo daugiau užsiimama visuomenine veikla tuo didesnis pasitenkinimas gyvenimu.

Hipotezė apie tai, kad didėjant pagyvenusių žmonių pasitenkinimui atskiromis gyvenimo sritimis (*pasitenkinimas sveikata, socialine parama, visuomenine veikla*), didėja pasitenkinimas gyvenimu, daugiau išgyvenama teigiamų emocijų ir mažiau neigiamų, pasitvirtino iš dalies.

#### 4.2. Pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų sąsajos su sociodemografiniais rodikliais

Siekiant nustatyti pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų sąsajas su sociodemografiniais rodikliais, buvo apskaičiuojami Pearson'o koreliacijos koeficientai tarp pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų skalių įverčių ir amžiaus bei išsilavinimo. Pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų skalių įverčių ryšiai su amžiaus bei išsilavinimo įverčiais pateikti 3 lentelėje.

**3 lentelė. Pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų skalių įverčių ryšiai su amžiaus bei išsilavinimo įverčiais**

		Pasitenkinimas gyvenimu	Teigiamas emocionalumas	Neigiamas emocionalumas
Amžius (n=91)	r	0,003	-0,079	0,138
	p	0,977	0,459	0,193
Išsilavinimas (n=91)	r	0,186	0,112	-0,181
	p	0,078	0,290	0,087

Matome, kad statistiškai reikšmingo ryšio tarp pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų *pasitenkinimo gyvenimu, teigiamo, neigiamo emocionalumo* ir amžiaus bei išsilavinimo nerasta ( $p>0,05$ ).

Siekiant nustatyti, ar pagrindiniai subjektyvios gerovės komponentai susiję su lytimi, finansine bei šeimynine padėtimi, buvo atliktas Stjudento t testas pagrindinių subjektyvios gerovės

komponentų įverčių vidurkių palyginimui grupėse, sudarytose pagal sociodemografinius rodiklius (žr. 4 lentelę).

**4 lentelė. Pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų įverčių vidurkių palyginimas grupėse, sudarytose pagal sociodemografinius rodiklius**

Vidurkių palyginimas					
	Sociodemografiniai rodikliai	N	Vidurkis	SD	p
Pasitenkinimas gyvenimu (N=91)	Vyras	41	4,66	1,23	0,437
	Moteris	50	4,46	1,23	
	vedęs (ištekėjusi)	55	4,83	1,23	<b>0,007</b>
	gyvenantis (-i) vienas (-a)	36	4,12	1,11	
	gauna iki 800 Lt	42	4,05	1,22	<b>0,000</b>
	gauna daugiau nei 800 Lt	49	4,96	1,07	
Teigiamas emocionalumas (N=91)	Vyras	41	2,93	0,69	0,872
	Moteris	50	2,90	0,76	
	vedęs (ištekėjusi)	55	2,99	0,69	0,818
	gyvenantis (-i) vienas (-a)	36	2,79	0,76	
	gauna iki 800 Lt	42	2,75	0,84	<b>0,042</b>
	gauna daugiau nei 800 Lt	49	3,06	0,56	
Neigiamas emocionalumas (N=91)	Vyras	41	2,00	0,53	<b>0,011</b>
	Moteris	50	2,32	0,59	
	vedęs (ištekėjusi)	55	2,19	0,60	0,818
	gyvenantis (-i) vienas (-a)	36	2,16	0,56	
	gauna iki 800 Lt	42	2,35	0,50	<b>0,007</b>
	gauna daugiau nei 800 Lt	49	2,02	0,61	

Iš 4 lentelės matome, kad pagrindinis subjektyvios gerovės komponentas *pasitenkinimas gyvenimu* skiriasi grupėse pagal *šeimyninę padėtį* ( $p=0,007$ ): vedę (ištekėjusios) labiau patenkinti gyvenimu negu gyvenantys vieni; pagal *finansinę padėtį* ( $p=0,000$ ): gaunantys daugiau nei 800 Lt labiau patenkinti gyvenimu, negu gaunantys iki 800 Lt; pagrindinis subjektyvios gerovės komponentas *teigiamas emocionalumas* skiriasi grupėse pagal *finansinę padėtį*: gaunantys daugiau nei 800 Lt išgyvena daugiau teigiamų emocijų, negu gaunantys iki 800 Lt; pagrindinis subjektyvios gerovės komponentas *neigiamas emocionalumas* skiriasi grupėse pagal *lytį*: moterys linkusios daugiau išgyventi neigiamų emocijų, negu vyrai bei pagal *finansinę padėtį*: gaunantys iki 800 Lt daugiau patiria neigiamų emocijų, nei gaunantys daugiau nei 800 Lt.

Hipotezė apie tai, kad pagrindiniai subjektyvios gerovės komponentai susiję su sociodemografiniais rodikliais, pasitvirtino iš dalies.

### 4.3. Pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų sąsajos su vidine darna

Norint nustatyti, kaip pagrindiniai subjektyvios gerovės komponentai susiję su vidine darna, buvo apskaičiuoti Pearson'o koreliacijos koeficientai. Pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų skalių įverčių ryšiai su vidinės darnos bei jos komponentais skalių įverčiais pateikti 5 lentelėje.

**5 lentelė. Pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų skalių įverčių ryšiai su vidinės darnos bei jos komponentais skalių įverčiais**

		Pasitenkinimas gyvenimu	Teigiamas emocionalumas	Neigiamas emocionalumas
Suprantamumas (n=91)	r	0,311**	0,433**	-0,419**
	p	0,003	0,000	0,000
Kontrolė (n=91)	r	0,313**	0,283**	-0,458**
	p	0,003	0,007	0,000
Prasmingumas (n=91)	r	0,380**	0,401**	-0,344**
	p	0,000	0,000	0,001
Vidinė darna (n=91)	r	0,383**	0,444**	-0,467**
	p	0,000	0,000	0,000

\*\* p < 0.01, \* p < 0.05

Matome, kad tarp visų pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų (pasitenkinimo gyvenimu, teigiamo emocionalumo, neigiamo emocionalumo) aptiktas statistiškai reikšmingas ryšys su vidine darna bei su visais jos komponentais (suprantamumu, kontrole, prasmingumu).

Hipotezė apie tai, kad kuo aukštesnė vidinė darna, tuo pagyvenę žmonės jaučia didesnę pasitenkinimą gyvenimu, išgyvena daugiau teigiamų emocijų ir mažiau neigiamų, pasitvirtino.

### 4.4. Svarbiausių pagrindinius subjektyvios gerovės komponentus prognozuojančių veiksnių nustatymas

Naudojant hierarchinės regresijos metodą, buvo bandoma nustatyti svarbiausius pagrindinius subjektyvios gerovės komponentus prognozuojančius veiksnus.

Duomenų analizė susidėjo iš dviejų dalių. Pirma buvo patikrintas modelis, kai nepriklausomi kintamieji – sociodemografiniai rodikliai. Antrajame modelyje į analizę buvo įtrauktas nepriklausomas kintamasis – vidinė darna. Abiejuose modeliuose priklausomas kintamasis – *pasitenkinimas gyvenimu*.

Iš pradžių buvo apskaičiuoti Pearson'o koreliacijos koeficientai tarp pagrindinio subjektyvios gerovės komponento *pasitenkinimo gyvenimu* įverčių ir sociodemografinių rodiklių bei vidinės darnos įverčių (4 priedas 2 lentelė). Gavome rezultatą, kad pagrindinis subjektyvios gerovės komponentas pasitenkinimas gyvenimu turi statistiškai reikšmingą ryšį su šeimynine ir finansine padėtimi bei vidine darna ( $p < 0,05$ ).

6 lentelėje pateikiama pagrindinio subjektyvios gerovės komponento *pasitenkinimo gyvenimu* įverčių ir sociodemografinių rodiklių bei vidinės darnos įverčių regresijos modelių tinkamumo statistika.

**6 lentelė. Pagrindinio subjektyvios gerovės komponento *pasitenkinimo gyvenimu* įverčių ir sociodemografinių rodiklių bei vidinės darnos įverčių regresijos modelių tinkamumo statistika**

Modelis	R	R <sup>2</sup>	Koreguotas R <sup>2</sup>	Įverčio standartinė paklaida	Pokyčio statistika		
					R <sup>2</sup> pokytis	F reikšmės pokytis	F reikšmės pokyčio reikšmingumas
1	0,443 <sup>a</sup>	0,197	0,149	1,13234	0,197	4,162	0,002
2	0,495 <sup>b</sup>	0,245	0,191	1,10407	0,049	5,410	0,022

a. Nepriklausomi kintamieji: (konstanta), finansinė padėtis, amžius, lytis, šeimyninė padėtis, išsilavinimas

b. Nepriklausomi kintamieji: (konstanta), finansinė padėtis, amžius, lytis, šeimyninė padėtis, išsilavinimas, vidinė darna

Pirmojo modelio regresijos analizė parodė, jog modelis paaiškina apie 19,7 proc. duomenų variacijos. F reikšmės pokytis yra statistiškai reikšmingas, tai rodo kad regresijos modelis šiems duomenims tinka, t. y. pagal sociodemografinius rodiklius galima statistiškai reikšmingai prognozuoti pasitenkinimą gyvenimu.

Antrojo modelio regresinė analizė parodė, kad 24,5 proc. priklausomo kintamojo variacijos gali būti paaiškinti atsižvelgiant į modelio nepriklausomus kintamuosius. F reikšmės pokytis yra irgi statistiškai reikšmingas. Kadangi antrasis modelis paaiškina 24,5 proc. kintamojo variacijos, o pirmas 19,7 proc., galima teigti jog antrojo modelio nepriklausomi kintamieji, kartu sudėjus, tiksliau prognozuoja priklausomą kintamąjį.

Pagrindinio subjektyvios gerovės komponento *pasitenkinimo gyvenimu* skalių įverčių ir sociodemografinių rodiklių bei vidinės darnos įverčių regresinės lygties koeficientai, statistinis reikšmingumas pateikti 7 lentelėje.

**7 lentelė. Pagrindinio subjektyvios gerovės komponento *pasitenkinimo gyvenimu* įverčių ir sociodemografinių rodiklių bei vidinės darnos įverčių regresinės lygties koeficientai (B,β), patikimumo lygmuo (p)**

Modelis		Nestandardizuoti koeficientai	Standartizuoti koeficientai	t reikšmė	p reikšmė
		B koeficientas	Beta koeficientas		
1	(Konstanta)	4.427		2,543	0,013
	Lytis	-0,097	-0,040	-0,404	0,687
	Amžius	-0,003	-0,014	-0,131	0,896
	Išsilavinimas	-0,010	-0,011	-0,096	0,924
	Šeimyninė padėtis	-0,568	<b>-0,228</b>	-2,309	<b>0,023</b>
	Finansinė padėtis	0,845	<b>0,345</b>	3,189	<b>0,002</b>
2	(Konstanta)	2.872		1,574	0,119
	Lytis	0,052	0,021	0,212	0,832
	Amžius	-0,001	-0,006	-0,061	0,952
	Išsilavinimas	-0,001	-0,001	-0,012	0,990
	Šeimyninė padėtis	-0,480	-0,192	-1,974	0,052
	Finansinė padėtis	0,626	<b>0,256</b>	2,276	<b>0,025</b>
	Vidinė darna	0,459	<b>0,251</b>	2,326	<b>0,022</b>

Kaip matome, statistiškai reikšmingai priklausomą kintamąjį prognozuoja pirmojo modelio regresijoje – šeimyninė ir finansinė padėtys, kur finansinė padėtis yra stipresnis prediktorius, o antrojo modelio – finansinė padėtis ir vidinės darnos rodikliai. Antrojo modelio stipriausias prediktorius lieka finansinė padėtis, šiek tiek silpnėsnis vidinės darnos rodiklis. Multikolinearumo problemos šiuose modeliuose nėra.

Siekiant nustatyti kaip pagrindinį subjektyvios gerovės komponentą *teigiama emocionalumą* prognozuoja sociodemografiniai rodikliai, į regresijos analizę pirmu žingsniu į nepriklausomus kintamuosius įtraukėme sociodemografinius rodiklius, o antru žingsnių pridėjome dar ir nepriklausomą kintamąjį – vidinę darną.

Apskaičiuojant Pearson'o koreliacijos koeficientus tarp pagrindinio subjektyvios gerovės komponento *teigiamo emocionalumo* įverčių ir sociodemografinių rodiklių bei vidinės darnos įverčių (4 priedas 3 lentelė), gavome rezultatą, kad pagrindinis subjektyvios gerovės komponentas teigiamas emocionalumas statistiškai reikšmingai susijęs su finansine padėtimi bei vidine darna ( $p < 0,05$ ).

8 lentelėje pateikiama pagrindinio subjektyvios gerovės komponento *teigiamo emocionalumo* įverčių ir sociodemografinių rodiklių bei vidinės darnos įverčių regresijos modelių tinkamumo statistika.

**8 lentelė. Pagrindinio subjektyvios gerovės komponento *teigiamo emocionalumo* įverčių ir sociodemografinių rodiklių bei vidinės darnos įverčių regresijos modelių tinkamumo statistika**

Modelis	R	R <sup>2</sup>	Koreguotas R <sup>2</sup>	Įverčio standartinė paklaida	Pokyčio statistika		
					R <sup>2</sup> pokytis	F reikšmės pokytis	F reikšmės pokyčio reikšmingumas
1	0,262 <sup>a</sup>	0,069	0,014	0,71759	0,069	1,256	0,290
2	0,472 <sup>b</sup>	0,223	0,167	0,65945	0,154	16,648	0,000

a. Nepriklausomi kintamieji: (konstanta), finansinė padėtis, amžius, lytis, šeimyninė padėtis, išsilavinimas

b. Nepriklausomi kintamieji: (konstanta), finansinė padėtis, amžius, lytis, šeimyninė padėtis, išsilavinimas, vidinė darna

Pirmojo modelio regresijos analizė parodė, kad sociodemografinių rodiklių poveikis teigiamam emocionalumui nėra statistiškai reikšmingas ( $R^2 = 0,069$ ,  $p > 0,05$ ). Pagal sociodemografinius kintamuosius negalima statistiškai reikšmingai prognozuoti teigiamo emocionalumo.

Antrojo modelio regresinė analizė parodė, kad 22,3 proc. priklausomo kintamojo variacijos gali būti paaiškinti atsižvelgiant į modelio nepriklausomus kintamuosius. Vidinė darna yra statistiškai reikšmingas prediktorius.

Pagrindinio subjektyvios gerovės komponento *teigiamo emocionalumo* skalių įverčių ir sociodemografinių rodiklių bei vidinės darnos įverčių regresinės lygties koeficientai, statistinis reikšmingumas pateikti 9 lentelėje.



**9 lentelė. Pagrindinio subjektyvios gerovės komponento *teigiamo emocionalumo* įverčių ir sociodemografinių kintamųjų bei vidinės darnos įverčių regresinės lygties koeficientai (B,β), patikimumo lygmuo (p)**

Modelis		Nestandardizuoti koeficientai	Standartizuoti koeficientai	t reikšmė	p reikšmė
		B koeficientas	Beta koeficientas		
1	(Konstanta)	3,728		3,379	0,001
	Lytis	0,021	0,015	0,138	0,890
	Amžius	-0,014	-0,118	-1,006	0,317
	Išsilavinimas	-0,043	-0,078	-0,619	0,537
	Šeimyninė padėtis	-0,165	-0,112	-1,056	0,294
	Finansinė padėtis	0,327	0,227	1,949	0,055
2	(Konstanta)	2,098		1,925	0,058
	Lytis	0,178	0,123	1,218	0,226
	Amžius	-0,012	-0,104	-0,967	0,337
	Išsilavinimas	-0,033	-0,061	-0,522	0,603
	Šeimyninė padėtis	-0,072	-0,049	-0,496	0,621
	Finansinė padėtis	0,098	0,068	0,596	0,553
	Vidinė darna	0,481	<b>0,447</b>	4,080	<b>0,000</b>

Kaip matyti iš lentelės, statistiškai reikšmingai priklausomą kintamąjį prognozuoja tik vidinė darna, ko negalime pasakyti apie sociodemografinius rodiklius. Multikolinearumo problemos šiuose modeliuose nėra.

Siekiant nustatyti kaip pagrindinį subjektyvios gerovės komponentą *neigiama emocionalumą* prognozuoja sociodemografiniai rodikliai, į regresijos analizę pirmu žingsniu į nepriklausomus kintamuosius įtraukėme sociodemografinius rodiklius, o antru žingsnių pridėjome nepriklausomą kintamąjį - vidinę darną.

Apskaičiuojant Pearson'o koreliacijos koeficientus tarp pagrindinio subjektyvios gerovės komponento *neigiamo emocionalumo* įverčių ir sociodemografinių rodiklių bei vidinės darnos įverčių (4 priedas 4 lentelė), gavome rezultatą, kad pagrindinis subjektyvios gerovės komponentas *neigiamas emocionalumas* turi ryšį su lytimi, išsilavinimu bei finansine padėtimi, ir dar stipresnį ryšį su vidine darną.

10 lentelėje pateikiama pagrindinio subjektyvios gerovės komponento *neigiamo emocionalumo* įverčių ir sociodemografinių rodiklių bei vidinės darnos įverčių regresijos modelių tinkamumo statistika.

**10 lentelė. Pagrindinio subjektyvios gerovės komponento *neigiamo emocionalumo* įverčių ir sociodemografinių rodiklių bei vidinės darnos įverčių regresijos modelių tinkamumo statistika**

Modelis	R	R <sup>2</sup>	Koreguotas R <sup>2</sup>	Įverčio standartinė paklaida	Pokyčio statistika		
					R <sup>2</sup> pokytis	F reikšmės pokytis	F reikšmės pokyčio reikšmingumas
1	0,408 <sup>a</sup>	0,166	0,117	0,54784	0,166	3,396	0,008
2	0,538 <sup>b</sup>	0,290	0,239	0,50866	0,123	14,600	0,000

a. Nepriklausomi kintamieji: (konstanta), finansinė padėtis, amžius, lytis, šeimyninė padėtis, išsilavinimas

b. Nepriklausomi kintamieji: (konstanta), finansinė padėtis, amžius, lytis, šeimyninė padėtis, išsilavinimas, vidinė darna

Pirmojo modelio regresijos analizė parodė, jog modelis paaiškina apie 16,6 proc. duomenų variacijos. F reikšmės pokytis yra statistiškai reikšmingas, tai rodo kad regresijos modelis šiems duomenims tinka, pagal sociodemografinius rodiklius galima statistiškai reikšmingai prognozuoti neigiamą emocionalumą.

Antrojo modelio regresinė analizė parodė, kad 29 proc. priklausomo kintamojo variacijos gali būti paaiškinti atsižvelgiant į modelio nepriklausomus kintamuosius. F reikšmės pokytis yra irgi statistiškai reikšmingas. Kadangi antrasis modelis paaiškina 29 proc. kintamojo variacijos, o pirmas 16,6 proc., galima teigti jog antrojo modelio nepriklausomi kintamieji, kartu sudėjus, tiksliau prognozuoja priklausomą kintamąjį.

Pagrindinio subjektyvios gerovės komponento *neigiamo emocionalumo* skalių įverčių ir sociodemografinių rodiklių bei vidinės darnos įverčių regresinės lygties koeficientai, statistinis reikšmingumas pateikti 11 lentelėje.

**11 lentelė. Pagrindinio subjektyvios gerovės komponento *neigiamo emocionalumo* įverčių ir sociodemografinių rodiklių bei vidinės darnos įverčių regresinės lygties koeficientai (B,β), patikimumo lygmuo (p)**

Modelis		Nestandardizuoti koeficientai	Standartizuoti koeficientai	t reikšmė	p reikšmė
		B koeficientas	Beta koeficientas		
1	(Konstanta)	1,696		2,013	0,047
	Lytis	0,295	<b>0,253</b>	2,527	<b>0,013</b>
	Amžius	0,010	0,107	0,964	0,338
	Išsilavinimas	-0,030	-0,069	-0,574	0,568
	Šeimyninė padėtis	-0,086	-0,073	-0,725	0,470
	Finansinė padėtis	-0,288	<b>-0,248</b>	-2,248	<b>0,027</b>
2	(Konstanta)	2,873		3,417	0,001
	Lytis	0,182	0,156	1,620	0,109
	Amžius	0,009	0,094	0,918	0,361
	Išsilavinimas	-0,037	-0,084	-0,759	0,450
	Šeimyninė padėtis	-0,153	-0,129	-1,370	0,174
	Finansinė padėtis	-0,122	-0,105	-0,966	0,337
	Vidinė darna	-0,347	<b>-0,401</b>	-3,821	<b>0,000</b>

Kaip matome, statistiškai reikšmingai priklausomą kintamąjį prognozuoja pirmojo modelio regresijoje – lytis ir finansinė padėtis, kur lytis yra stipresnis prediktorius, o antrojo modelio – tik vidinė darna. Vidinė darna taip stipriai veikia neigiamą emocionalumą, kad sociodemografinių rodiklių poveikis tampa nereikšmingu. Multikolinearumo problemos šiuose modeliuose nėra.

Hipotezė apie tai, kad sociodemografiniai rodikliai kartu su vidine darna prognozuoja pagrindinius subjektyvios gerovės komponentus, pasitvirtino iš dalies.

## 5. REZULTATŲ APTARIMAS

Šio tyrimo tikslas buvo ištirti pagyvenusių žmonių subjektyvios gerovės sąsajas su sociodemografiniais rodikliais ir vidine darna.

Pirmiausia buvo nustatomos pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų sąsajos su pasitenkinimu atskiromis, specifinėmis pagyvenusiems žmonėms, gyvenimo sritimis: pasitenkinimu sveikata, pasitenkinimu socialine parama, pasitenkinimu visuomenine veikla. Remiantis gautais duomenimis, *pasitenkinimas gyvenimu* susijęs su pasitenkinimu sveikata, socialine parama, visuomenine veikla: didėjant pasitenkinimui sveikata, socialine parama, visuomenine veikla, didėja ir pasitenkinimas gyvenimu; *teigiamas emocionalumas* susijęs su pasitenkinimu sveikata, socialine parama: didėjant pasitenkinimui sveikata, socialine parama, daugiau išgyvenama teigiamų emocijų; *neigiamas emocionalumas* susijęs su pasitenkinimu sveikata: didėjant pasitenkinimui sveikata, mažiau išgyvenama neigiamų emocijų. *Hipotezė, kad kuo aukštesnis pagyvenusių žmonių pasitenkinimas atskiromis gyvenimo sritimis pasitenkinimas sveikata, socialine parama, visuomenine veikla, tuo aukštesnis pasitenkinimas gyvenimu, daugiau išgyvenama teigiamų emocijų ir mažiau neigiamų, pasitvirtino iš dalies.*

Gauta analizė patvirtina kitų autorių gautas išvadas, kad labiausiai su pagrindiniu subjektyvios gerovės komponentu *pasitenkinimu gyvenimu* susiję sveikata, socialiniai santykiai (Plagnol, 2010; Skučienė, 2012) bei socialinis aktyvumas (Westerhof et al., 2006). Sveikata, socialiniai ryšiai pagyvenusių žmonių tarpe susiję su didesniu pasitenkinimu gyvenimu, išgyvenama daugiau teigiamų emocijų. Miežytės-Tijūšienės, Bulotaitės (2012) tyrimo duomenimis, socialinis aktyvumas yra reikšmingas prognostinis veiksnys, nuspėjantis pensinio amžiaus žmonių pasitenkinimą gyvenimu. Ir vertinant pagyvenusio žmogaus subjektyvią gerovę, prie rizikos veiksnių priskiriami asmenys, kurie retai dalyvauja socialiniame gyvenime (Vazonienė, 2011). Šios sritys yra svarbios pagyvenusių žmonių subjektyviai gerovei (Elovainio, Kivimaki, 2000; Rosario et al. 2010).

Galima teigti, kad pasitenkinimas sveikata yra reikšmingas veiksnys pagyvenusio žmogaus subjektyviai gerovei. Socialinė parama, kurį teikia galimybę sulaukti pagalbos, palaikymo, jausti pagarbą, sustiprina teigiamų emocijų išgyvenimą, kas stipriai susieta su pasitenkinimu gyvenimu, nes esama emocinė patirtis turi reikšmės žmogaus gyvenimo įsivertinimui. Dalyvavimas visuomeninėje veikloje stiprina pasitenkinimą gyvenimu, nes leidžia patenkinti bendravimo ir asmeninio tobulėjimo poreikius. Todėl svarbu koncentruotis į šias pagyvenusiems žmonėms svarbias sritis, siekiant atrasti būdus, kaip jas stiprinti, kad senatvėje būtų lengviau prisitaikyti prie besikeičiančios realybės ir palaikyti subjektyvią gerovę.

Atliekant užduotį apie pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų sąsajas su sociodemografiniais rodikliais (*lytimi, amžiumi, išsilavinimu, šeimynine padėtimi, vaikais bei finansine padėtimi*), atrasta, kad pagrindiniai subjektyvios gerovės komponentai - *pasitenkinimas gyvenimu, teigiamas emocionalumas ir neigiamas emocionalumas* - nesusiję su *amžiumi ir išsilavinimu*. Palyginus subjektyvios gerovės komponentų įverčių vidurkius grupėse, sudarytose pagal *lytį, šeimyninę padėtį, finansinę padėtį*, gavome rezultatus, jog gyvenantys su sutuoktiniu, gaunantys didesnes pajamas jaučia *pasitenkinimą gyvenimu* stipriau, nei gyvenatys vieni, gaunantys mažesnes pajamas; gaunantys didesnes pajamas daugiau išgyvena *teigiamų emocijų* ir mažiau *neigiamų*, negu gaunantys mažesnes pajamas; daugiau neigiamų emocijų išgyvena moterys. *Hipotezė, kad pagrindiniai subjektyvios gerovės komponentai susiję su sociodemografiniais rodikliais, pasitvirtino iš dalies.*

Gauti rezultatai patvirtina Europos gyvenimo ir darbo sąlygų gerinimo fondo atlikto tyrimo duomenys (2009), kurie rodo, kad didžiausią neigiamą poveikį pagyvenusio žmogaus pasitenkinimui gyvenimu daro mažos pajamos, kurios neleidžia žmogui patenkinti pagrindinius poreikius. Tam pritaria Kahneman, Deaton (2010), nes mažos pajamos yra susietos su žemu gyvenimo įvertinimu ir žema emocine gerove. Tačiau Elovainio, Kivimaki (2000) pateikia prieštaravimus, teigiančius, kad ekonominiai faktoriai (atlyginimas) mažiau reikšmingi vyresniems žmonėms todėl, kad jų vertybės, lūkesčiai nereikalauja ekonominių išteklių. Bet galime daryti prielaidą, kad dėl kultūrinių, visuomeninių skirtumų, socialinių, ekonominių ypatybių (materialinė gerovė, pajamos, nedarbo veiksniai, su sveikata ir neįgalumu susiję dalykai), skiriasi Lietuvos pagyvenusių žmonių vertybės. Skučienė (2012) teigia, kad Lietuvos pensininkai esą didžiausioje skurdo rizikoje. Jiems labai svarbios problemos dėl ekonominės situacijos ir augančių kainų. Žmonės nesijaučia finansiškai saugiai. O kaip pagyvenusių žmonių laimės šaltinį autorė pabrėžia šeimą ir draugus. Todėl interpretuojant gautus rezultatus galima numanyti, kad gyvenimas su sutuoktiniu, didesnės pajamos teikia galimybę pagyvensiems žmonėms jaustis labiau užtikrintais, leidžia patenkinti savo pagrindinius poreikius ir dėl to jaustis patenkintais savo gyvenimu. O gera finansinė padėtis suteikia didesnę pasitenkinimą gyvenimu, daugiau išgyvenama teigiamų emocijų ir mažiau neigiamų. O tai reiškia išgyventi laimingumą (Diener, 2000).

Pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų ir vidinės darnos įverčių analizė parodė, kad tarp pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų - *pasitenkinimo gyvenimu, teigiamo ir neigiamo emocionalumo* - aptiktas statistiškai reikšmingas ryšys su vidine darna bei jos komponentais (supratingumu, kontrole, prasmingumu). *Tyrime keliami hipotezė, kad kuo aukštesnė vidinė darna, tuo pagyvenę žmonės jaučia didesnę pasitenkinimą gyvenimu, išgyvena daugiau teigiamų emocijų ir mažiau neigiamų, pasitvirtino.* Mūsų rezultatai patvirtina Elovainio, Kivimaki (2000), Wiesmann et

al. (2008) gautus duomenis, kad kuo aukštesnė vidinė darna, tuo didesnė subjektyvi gerovė, laimigumo jausmas.

Nustatant svarbiausius pagrindinius subjektyvios gerovės komponentus prognozuojančius veiksnius, gavome rezultatus, kad pagyvenusių žmonių pagrindinius subjektyvios gerovės komponentus *pasitenkinimą gyvenimu* galima numatyti atsižvelgiant į šeimyninę ir finansinę padėtis: gyvenantys su sutuoktiniu, gaunantys aukštesnes pajamas jaučia didesnę pasitenkinimą gyvenimu; *neigiamą emocionalumą* - atsižvelgiant į lytį ir finansinę padėtį: moterys daugiau nei vyrai linkusios išgyventi neigiamų emocijų, gaunantys mažesnes pajamas daugiau išgyvena neigiamų emocijų, negu gaunantys aukštesnes pajamas. Tačiau sociodemografiniai rodikliai prognozuoja tik du pagrindinius subjektyvios gerovės komponentus ir nedaug: *pasitenkinimą gyvenimu* tik 19,7 % ir *neigiamą emocionalumą* – tik 16,6 % duomenų variacijos.

Pridėjus prie sociodemografinių rodiklių į regresijos analizę vidinės darnos įvertinimus, vidinė darna pagerina prognozės rezultatus pagrindiniams subjektyvios gerovės komponentams. Prognozės rezultatai padidėjo (virš 22%). Stipriausi prediktoriai *pasitenkinimui gyvenimu* yra *finansinė padėtis* ir mažesnis pagal stiprumą *vidinės darnos* prediktorius; *teigiamam ir neigiamam emocionalumui* - vidinės darnos prediktorius: kuo aukštesnės pagyvenusių žmonių pajamos, tuo didesnis jų pasitenkinimas gyvenimu, kuo aukštesnė vidinė darna, tuo didesnis pasitenkinimas gyvenimu, daugiau išgyvenama teigiamų emocijų ir mažiau neigiamų.

*Tyrime keliama hipotezė, kad sociodemografiniai rodikliai kartu su vidine darna prognozuoja pagrindinius subjektyvios gerovės komponentus, pasitvirtino iš dalies.*

Gauti duomenys patvirtina Wiesmann et al. (2008) tyrimo rezultatus, kad vidinė darna yra stiprus subjektyvios gerovės prognostinis veiksnys. Kai daugelis gyvenimo įvykių bei pokyčių yra suprantami, juose sugebama pamatyti prasmę, gebama kontroliuoti įvykius savo gyvenime, juos valdyti, tada pagyvenę žmonės jaučia pasitenkinimą gyvenimu, išgyvena daugiau teigiamų emocijų ir mažiau neigiamų, kitaip sakant, išgyvena laimingumą (Diener, 2000). Taigi vidinė darna yra svarbus prognostinis veiksnys pagyvenusio žmogaus subjektyviai gerovei. Todėl vidinės darnos stiprinimas turėtų būti vienas iš intervencijos aspektų pagyvenusiems žmonėms, siekiant matyti juos laimingus.

Analizuojant pagyvenusių žmonių subjektyvios gerovės sąsajas su sociodemografiniais rodikliais ir vidine darna pastebimos tendencijos, kad pagrindiniai subjektyvios gerovės komponentai susiję su kai kuriais sociodemografiniais rodikliais ir vidine darna. Siekiant padėti vėlyvajame brandaus amžiaus etape prisitaikyti prie besikeičiančios realybės ir palaikyti subjektyvią gerovę, reikia stiprinti žmogaus pasitenkinimą sveikata, socialine parama, visuomenine veikla, sudarant tam tinkamas sąlygas. Prie rizikos grupės žmonių, kurių subjektyvią gerovę reikėtų kelti,

galima priskirti pagyvenusias moteris, vienišus pagyvenusius, taip pat gaunančius mažesnes pajamas žmones bei kurių žema vidinė darna. Vidinės darnos stiprinimas turėtų būti vienas iš svarbiausių intervencijos aspektų pagyvenusiems žmonėms, siekiant matyti juos laimingus.

### **Tyrimo ribotumai ir tolesnių tyrimų gairės**

Šio tyrimo rezultatams galėjo turėti įtakos nedidelė ir nepakankamai reprezentatyvi tiriamųjų imtis bei pasirinktas kintamųjų matavimo būdas, nes matuojant tam tikrus kintamuosius kitu būdu, galbūt skirtųsi jų ryšiai ir rezultatai. Atlikto tyrimo rezultatai rodo tik tam tikras bendras tendencijas ir neleidžia daryti aukštesnio lygio apibendrinančių išvadų. Nustatytos tendencijos yra panašios su kitų tyrimų rezultatais, ir vieno ar kito veiksnio sąryšių su subjektyvia gerove nagrinėjimui reikėtų tyrimų, kurie plačiau apžvelgtų pagyvenusių žmonių subjektyvios gerovės ypatumus. Rezultatai būtų naudingi pagyvenusių žmonių intervencijai, siekiant, kad senatvėje būtų lengviau prisitaikyti prie besikeičiančios realybės ir palaikyti subjektyvią gerovę.

## IŠVADOS

1. Pagrindiniai subjektyvios gerovės komponentai ir pasitenkinimas atskiromis gyvenimo sritimis yra susiję:
  - 1.1. didėjant pasitenkinimui sveikata, socialine parama, visuomenine veikla, didėja ir pasitenkinimas gyvenimu;
  - 1.2. didėjant pasitenkinimui sveikata, socialine parama, daugiau išgyvenama teigiamų emocijų;
  - 1.3. didėjant pasitenkinimui sveikata, mažiau išgyvenama neigiamų emocijų.
2. Pagrindiniai subjektyvios gerovės komponentai susiję su kai kuriais sociodemografiniais rodikliais:
  - 2.1. vedę (ištekęsios), geresnę finansinę padėtį turintys pagyvenę žmonės – jaučia didesnę pasitenkinimą gyvenimu, nei gyvenantys vieni, mažesnę finansinę padėtį turintys;
  - 2.2. aukštesnę finansinę padėtį turintys pagyvenę žmonės daugiau išgyvena teigiamų emocijų, nei turintys mažesnę finansinę padėtį;
  - 2.3. moterys daugiau nei vyrai išgyvena neigiamų emocijų; mažesnės finansinės padėties pagyvenę žmonės daugiau išgyvena neigiamų emocijų, nei didesnės finansinės padėties pagyvenę žmonės.
3. Pagrindiniai subjektyvios gerovės komponentai *pasitenkinimas gyvenimu, teigiamas ir neigiamas emocionalumas* susiję su vidine darna bei jos komponentais (supratingumu, kontrole, prasmingumu): kuo aukštesnė vidinė darna bei jos komponentai, tuo didesnis pasitenkinimas gyvenimu, daugiau išgyvenama teigiamų emocijų ir mažiau neigiamų.
4. Kai kurie sociodemografiniai rodikliai leidžia numatyti kai kuriuos pagrindinius subjektyvios gerovės komponentus:
  - 4.1. *pasitenkinimą gyvenimu* galima numatyti atsižvelgiant į šeimyninę bei finansinę padėtis;
  - 4.2. *neigiamą emocionalumą*, atsižvelgiant į lytį ir finansinę padėtį;
  - 4.3. *teigiamo emocionalumo* sociodemografiniai rodikliai nenumato.
5. Vidinė darna kartu su kai kuriais sociodemografiniais rodikliais pagerina pagrindinių subjektyvios gerovės komponentų prognozės rezultatus. Svarbiausi pagrindinius subjektyvios gerovės komponentus prognozuojantys veiksniai yra: finansinė padėtis, prognozuojant pasitenkinimą gyvenimu, ir vidinė darna, prognozuojant pasitenkinimą gyvenimu bei teigiamą ir neigiamą emocionalumą.



## LITERATŪRA

1. Antonovsky A. *Unraveling the Mystery of Health. How people manage stress and stay well.* San Francisko: Jossey-Bass, 1987  
<[http://www.spoergeskemaer.dk/sites/default/files/files/skemaer/Unravelling\\_the\\_mysteries\\_of\\_health.pdf](http://www.spoergeskemaer.dk/sites/default/files/files/skemaer/Unravelling_the_mysteries_of_health.pdf)> [žiūrėta 2012-05-27]
2. Borglin G., Jakobsson U., Edberg A.-K., Hallberg I. R. // *Health & Social Care in the Community*, 2006, Vol. 14, p. 136-146
3. Butenaitė, Bulotaitė Vyresnio amžiaus moterų gyvenimo prasmės išgyvenimas // *Gerontologija* 2011, 12(4), p. 240–249
4. Čeremnych E., Alekna V., Barkauskaitė M., Gribniak V. Pagyvenusių žmonių nuomonės apie mokymąsi vėlyvesniais gyvenimo metais bei poreikių mokytis tyrimai // *Pedagogika* 2004 p. 148-153
5. Čeremnych J., Alekna V., Valeikienė V. Gender differences in views on ageing in elderly people living in Vilnius // *Gerontologija* 2007, Nr. 8(4), p. 217–221
6. Černiauskiene J. Veiksniai, darantys įtaką moterų bei vyrų pasitenkinimo darbu - pasitenkinimo gyvenimu sąryšiai: magistro darbas: Vilnius: Mykolo Romerio Universitetas, 2010  
<[http://vddb.laba.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2010~D\\_20100528\\_102023-63943/DS.005.0.01.ETD](http://vddb.laba.lt/fedora/get/LT-eLABa-0001:E.02~2010~D_20100528_102023-63943/DS.005.0.01.ETD)> [žiūrėta 2012-10-21]
7. Černius V. J. *Žmogaus vystymosi kelias.* Pasaulio lietuvių centras, Kaunas 2006
8. Dalton J.H., Elias M.J., Wandersman A. *Community Psychology: Linking Individuals and Communities.* Wadsworth Publishing, 2007, p. 154-155
9. Danner D. D., Snowdon D. A., and Friesen W. V. Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study // *Journal of Personality and Social Psychology* 2001, Vol. 80 Nr. 5, p. 804-813
10. Diener E. Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index // *American Psychologist* 2000, vol. 55, p. 34–43
11. Diener E. Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being // *Journal of happiness studies* 2006, p.151-157
12. Elovainio M., Kivimaki M. Sense of coherence and social support -Resources for subjective well-being and health of the aged in Finland // *International Journal of Social Welfare*, 2000, Vol. 9, p. 128-135

13. Europos gyvenimo ir darbo sąlygų gerinimo fondas. Antrasis Europos gyvenimo kokybės tyrimas. Subjektyvi gerovė Europoje. Santrauka, 2009 // <<http://www.eurofound.europa.eu/pubdocs/2009/1081/lt/1/EF091081LT.pdf>> [žiūrėta 2012-02-02]
14. Filipavičiūtė R., Jurgelėnas A., Juozulynas A., Butkienė B. Depresijos sindromas – pagyvenusių žmonių socialinės rizikos veiksnys // Gerontologija 2008 Nr. 9(2), p. 93–98
15. Foley Y.Ch., Matheny K. B., Curlette W. L. A Cross-Generational Study of Adlerian Personality Traits and Life Satisfaction in Mainland China // Journal of Individual Psychology 2008, Vol. 64 Issue3, p. 324-338
16. Gaigalienė B., Čeremnych J., Filipavičiūtė R., Alekna V. Vilniaus mieste gyvenančių ilgaamžių žmonių funkcinis savarankiškumas ir jo ryšys su sociodemografiniais bei sveikatos veiksniais // “Sveikatos mokslai” 2006, Nr.1-2, p. 95-99
17. Jatulienė N., Čepienė J., Kalibatas J., Juozulynas A. Sveikatos ir aplinkos ryšys su gyvenimo kokybe // Sveikatos mokslai. 2003, Nr. 7(13), p. 8–11
18. Jonaitytė A., Sargautytė R., Filipavičiūtė R. Gyvenimo apysaka ir jos ryšys su psichologine savijauta senatvėje // Gerontologija 2004 Nr 5 (1-2), p. 28-37
19. Kahneman D., Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. Princeton: Princeton University, Center for Health and Well-being, 2010. <[www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1011492107](http://www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1011492107)> [žiūrėta 2012-05-05]
20. Kazlauskas E., Gailienė D. Išgyvenusiųjų politines represijas potrauminėds simptomatikos ir trauminės patirties, demografinių, somatinių veiksnių bei vidinės darnos sąsajos // Psichologija 2005, Nr. 32, p. 46-59
21. Krasnova O. V., Lidars A. G. Psichologija starenija. Chrestomatija. Maskva. Leidimo centras „Akademija“, 2003
22. Kuppens P., Realo A., Diener E. The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations // Journal of personality and social psychology, 2008, Nr. 95, p. 66-75
23. Lee A., Browne M. O. Subjective well-being, sociodemographic factors, mental and physical health of rural residents // Aust. J. Rural Health 2008, Nr. 16, p. 290–296
24. Levickienė I., Istomina N., Razbadauskas A. Pagėgių bendruomenės pagyvenusių ir senų žmonių požiūrio į gyvenimo kokybę analizė // “Sveikatos mokslai” 2007, Nr.3, p. 981-986
25. Lyubomirsky S. Why are some people happier than other? // American Psychologist 2001, Nr. 8, p. 239-249
26. Lemme B. H. Suaugusiojo raida Kaunas: PI, 2003

27. Merz E.- M. , Consedine N. S. The association of family support and wellbeing in later life depends on adult attachment style // *Attachment & Human Development* 2009, 11 (2), p. 203-221
28. Miežytė-Tijūšienė J., Bulotaitė L. Pensinio amžiaus žmonių socialinis aktyvumas bei psichologinė savijauta // *Gerontologija* 2012, 13(4), p. 199–205
29. Mockus A., Žukaitė A. Sėkmingas senėjimas: psichologinis aspektas // *Gerontologija*, 2012, tomas 13 Nr. 4, p. 228-234
30. Myers D.G. *Psichologija. Poligrafija ir informatika*, 2000
31. Okūnevičiūtė–Neverauskienė L., Moskvina J. Vyresnio amžiaus Lietuvos gyventojų profesinio mokymo ir konsultavimo poreikiai // *Gerontologija*, 2007, Nr. 8(4), p. 236-245
32. Pavot W., Diener E. Review of the Satisfaction with Life Scale // *Psychological Assessment* 1993, Nr. 5, p. 164-172
33. Pavot W., Diener E. The subjective evaluation of well-being in adulthood: findings and implications // *Ageing International*, 2004, Vol. 29 Nr. 2, p. 113-135
34. Petrulytė A., Pileckaitė-Markovienė M., Lazdauskas T. Lėtinėmis ligomis sergančių ir sveikų suaugusiųjų sveikatos kontrolės lokuso ir vidinės darnos ypatumai // *Psichologija* 2007, Nr. 35, p. 32-41
35. Pileckaitė-Markovienė M. Vidinė darna ir jos raiškos vaikystėje savitumai. VPU, 2001
36. Plagnol A. Subjective Well-Being over the Life Course: Conceptualizations and Evaluations // *Social Research* 2010, Vol. 77 Issue 2, p. 749-768
37. Prieto-Flores M.-E., Fernandez-Mayoralas, G., Rosenberg, Mark W., Rojo-Perez, F. Identifying Connections Between the Subjective Experience of Health and Quality of Life in Old Age // *Qualitative Health Research* 2010, Vol. 20 Issue 11, p. 1491-1499
38. *Psichologijos žodynas. Mokslo ir enciklopedijų leidykla, Vilnius*, 1993
39. Ranzijn R. The potential of older adults to enhance community quality of life: links between positive psychology and productive ageing // *International* 2002, Vol. 27 Issue 2, p. 26-30
40. Ryff C. D., Singer B. The Contours of Positive Human Health // *Psychological Inquiry* 1998, Vol. 9, No. 1, p. 1-28
41. Rocke Ch., Lachman M. E. Perceived Trajectories of Life Satisfaction Across Past Present, and Future: Profiles and Correlates of Subjective Change in Young, Middle- Aged, and Older Adults // *Psychology and Aging* 2008, Vol. 23, Nr. 4, p. 833–847
42. Rosario J., Quevedo M., Abella M. C. El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo // *Salud Mental* 2010, Nr. 33, p. 39-46  
[http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3185290:](http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3185290) <http://www.inprf-cd.org.mx/pdf/sm3301/sm330139.pdf> [žiūrėta 2012-06-08]

43. Rudalevičienė P., Narbekovas A. Kultūra, senėjimas ir eutanazijos klausimai Lietuvos psichiatrijoje // Sveikatos mokslai 2008, Nr.1, p.1527-1531
44. Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. American Psychologist 2000, vol 55 (1), p.5-14
45. Schuz B., Wurm S., Warner L. M., Tesch-Römer C. Health and Subjective Well-Being in Later Adulthood: Different Health States—Different Needs? // Applied psychology: health and well-being 2009, Nr. 1 (1), p. 23–45
46. Skučienė D. Lietuvos pensininkų subjektyvioji gerovė tarp Europos šalių // Gerontologija 13 (3), 2012, p. 154-164
47. Socialinės apsaugos ir darbo ministerija: informacija apie pensinio amžiaus didinimą: <<http://www.socmin.lt/index.php?-1874221954>> [žiūrėta 2011-03-15]
48. SODRA: pensijos: <<http://www.sodra.lt/lt/pensijos>> [žiūrėta 2011-03-15]
49. Statistikos departamento duomenys: <<http://www.stat.gov.lt/lt/news/view/?id=9183>>, [žiūrėta 2011-03-18]
50. Stepukonis F., Razbadauskas A., Čeopienė R., Martinkėnas A., Istomina N., Kirkutis A., Jurgutis A. Klaipėdos miesto aštuoniasdešimtmečių gyventojų sveikata “Klaipėda 80+” tyrimo duomenimis // Sveikatos mokslai 2005, Nr.2, p.58-63
51. Stepukonis F., Svensson T. Senatvės ir sergamumo nutolinimas ilgėjant gyvenimo trukmei: teorijos ir tyrimų apžvalga // Gerontologija 2006 Nr. 7(1), p. 43-56
52. Stepukonis F., Puodžienė L. Aštuoniasdešimtmečių psichologiniai ypatumai // Gerontologija 2009, Nr. 10(4), p. 199–207
53. Šarakauskienė Ž., Bagdonas A. Vyresniųjų klasių mokinių subjektyvios gerovės komponentų ir sociodemografinių kintamųjų sąsajos // Psichologija 2010, Nr. 41, p. 28-32
54. Šilinskas G., Žukauskienė R. Subjektyvios gerovės išgyvenimas ir su juo susiję veiksniai vyrų imtyje // Psichologija 2004, Nr. 30, p. 47-58
55. Tyškienė J. Dirbančių suaugusių subjektyvios gerovės, asmenybės bruožų ir savęs vertinimo sąsajos: magistro darbas: Vilniaus Pedagoginis universitetas, 2011
56. Vazonienė G. Subjective wellbeing and social exclusion: a case of elderly people. Summary of Doctoral Dissertation // Social Sciences, Sociology (05S). Kaunas, 2011
57. Zubienė E. Senėjimas ir menkavertiškumo jausmas // Sveikatos mokslai 2008, Nr.1, p.1465-1471
58. Žukauskienė R. Raidos psichologija. Vilnius: margi raštai, 2002
59. Žukauskienė R., Navaitienė J., Kanapinskaitė J. Social demographic and personality factors related to woman’s subjective well-being // Socialinis darbas 2005, Nr. 4 (1), p. 5–13

60. Walker R., Luszcz M., Gerstorf D., Hoppmann Ch. Subjective Well-Being Dynamics in Couples from the Australian Longitudinal Study of Aging // *Gerontology* 2011, Vol. 57 Issue 2, p153-160
61. Watson D., Clark L. A. THE PANAS-X Manual for the Positive and Negative Affect Schedule - Expanded Form. The University of Iowa, 1994 – [http://ir.uiowa.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1011&context=psychology\\_pubs](http://ir.uiowa.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1011&context=psychology_pubs) [žiūrēta 2012-09-12]
62. Wiesmann U., Hannich H.-J. A salutogenic view on subjective well-being in active elderly persons // *Aging & Mental Health* 2008, Nr. 12(1), p. 56–65
63. Westerhof G. J., Thissen T., Dittmann – Kohli F. and Nan L. Stevens What is the problem? A Taxonomy of Life Problems and their Relation to Subjective Well-Being in Middle and Late Adulthood // *Social Indicators Research* 2006, p. 97–115

## **Pagyvenusių žmonių subjektyvios gerovės sąsajos su sociodemografiniais rodikliais ir vidine darna**

### **Santrauka**

Kadangi vidutinė gyvenimo trukmė kasmet ir nuolat ilgėja, ir nėra požymių, jog šis tempas lėtėtų, yra svarbu, kad paskutiniajame raidos etape žmonės jaustųsi laimingi. Lietuvoje nėra pakankamai aišku, kokie vidiniai ir išoriniai žmogaus ištekliai sustiprina subjektyvią gerovę. Tokia situacija skatina išsiaiškinti pagyvenusių žmonių subjektyvios gerovės ypatumus. Šio tyrimo tikslas buvo ištirti pagyvenusių žmonių subjektyvios gerovės sąsajas su sociodemografiniais rodikliais ir vidine darna. Vertinimui naudojome Pasitenkinimo gyvenimu skalę (Pavot, Diener, 1993), PANAS (Teigiamo ir neigiamo emocionalumo skalę, Watson, Clark and Tellegen, 1988 (Watson and Clark, 1994)), tyrėjos sudarytus klausimus apie pagyvenusių žmonių pasitenkimą sveikata, socialine parama, visuomenine veikla bei Gyvenimo orientacijos anketą (Antonovsky, 1987). Tyrimo metu apklausti 91 pagyvenęs žmogus.

Rezultatai parodė, kad didėjant pasitenkinimui sveikata, socialine parama, visuomenine veikla didėja ir pasitenkinimas gyvenimu; didėjant pasitenkinimui sveikata, socialine parama, daugiau išgyvenama teigiamų emocijų; didėjant pasitenkinimui sveikata, mažiau išgyvenama neigiamų emocijų. Nustatyta, kad vedę (ištekęsios) yra labiau patenkinti gyvenimu, nei gyvenantys vieni, aukštesnės finansinės padėties jaučia didesnę pasitenkinimą gyvenimu, daugiau išgyvena teigiamų emocijų, mažiau neigiamų, nei mažesnės finansinės padėties; moterys daugiau nei vyrai išgyvena neigiamų emocijų. Ištirta, kad kuo aukštesnė vidinė darna, tuo pagyvenę žmonės jaučia didesnę pasitenkinimą gyvenimu, daugiau išgyvena teigiamų jausmų ir mažiau neigiamų. Išaiškėjo, kad prie svarbiausių pagrindinius subjektyvios gerovės komponentus prognozuojančių veiksnių galima priskirti: finansinę padėtį, prognozuojant pasitenkinimą gyvenimu, ir vidinę darną, prognozuojant pasitenkinimą gyvenimu bei teigiamą ir neigiamą emocionalumą. Tikimės, kad šie rezultatai bus kaip kryptis tolimesniems platesniems tyrimams apie pagyvenusių žmonių subjektyvios gerovės ypatumus, siekiant numatyti intervencijos būdus, kurie palengvintų senatvėje prisitaikymą prie besikeičiančios realybės ir palaikytų, stiprintų jų subjektyvią gerovę.

**Raktiniai žodžiai: pozityvioji psichologija, subjektyvi gerovė, vidinė darna.**

## Summary

### **Subjective Well-Being of Old People in Connection With Socio-Demographic Characteristics and Sense of Coherence**

Since the average life expectancy is becoming longer every year, and there is no indication that this pace will become slower, it is important that during the last stage of their development, people feel happy. In Lithuania, it is not clear enough which internal and external human resources enhance subjective well-being. Such a situation encourages to find out about old people's characteristics of subjective well-being. The aim of this study was to investigate a connection between subjective well-being of the elderly and socio-demographic characteristics, as well as inner harmony.

The following references have been used for assessment: Satisfaction With Life Scale (Pavot, Diener, 1993), Positive Affect and Negative Affect Schedule (Watson, Clark and Tellegen, 1988 (Watson and Clark, 1994)) along with the researcher's made-up questions about the elderly satisfaction of health, social support, social activities and Orientation to Life Questionnaire (Antonovsky, 1987). Ninety-one elderly persons have been interviewed during the survey.

The results of the survey have shown that increasing satisfaction with health, social support, and social activities is associated with greater life satisfaction; the higher satisfaction with health and social support, the more positive emotions are experienced; the higher satisfaction with health, the less negative emotions are experienced. It has been found that married people are more satisfied with life than those who are singles; people whose financial position is higher have higher satisfaction with life and experience more positive emotions, and less negative ones than those who earn less money; women experience more negative emotions than men. It has become clear that the most important and forecast key components of subjective well-being are the following: financial position when forecasting satisfaction with life and sense of coherence, while forecasting satisfaction with life as well as positive and negative affect. The results of the survey are expected to be useful for further extensive research in the subjective wellbeing peculiarities of the elderly in order to foresee intervention ways that would make it easier for the elderly to adapt to changeable reality, and to maintain and strengthen subjective well-being.

**Key words: positive psychology, subjective well-being, sense of coherence.**

**Klausimynas**

*Esu Mykolo Romerio Universiteto Socialinės politikos fakulteto psichologijos katedros studentė Oksana Zajac. Atlieku pagyvenusių žmonių (60-80 m.) tyrimą, kurio rezultatais remiantis siekiama suprasti subjektyvios gerovės sąsajas su demografiniais rodikliais, vidine dar-na. Tyrimo tikslas yra atskleisti, kokie vidiniai, išoriniai žmogaus ištekliai duoda galimybę jam jaustis laimingu. Tyrimo rezultatai bus panaudojami baigiamajame magistriniame darbe.*

*Pildant anketą, labai prašau atsakingai atsakyti į visus klausimus. Garantuojau Jūsų atsakymų konfidencialumą. Ačiū už pagalbą.*

1. Lytis:

- Vyras
- Moteris

2. Amžius \_\_\_\_\_

3. Išsilavinimas:

- Pradinis
- Pagrindinis
- Vidurinis
- Profesinis
- Aukštasis

4. Šeimyninė padėtis:

- Vedęs (ištekejusi)
- Nevedęs (netekėjusi)
- Išsiskyręs (-usi)
- Našlys (-ė)

5. Ar turite vaikų:

- Turiu vaikų
- Neturiu vaikų

6. Jūsų finansinė padėtis:

- Gaunu mažiau nei 650 Lt.
- Gaunu nuo 650-800 Lt.
- Gaunu daugiau nei 800 Lt.



*Šioje anketos dalyje pateikiami klausimai apie pasitenkinimą įvairiomis Jūsų gyvenimo sritimis. Įvertinkite žemiau esančius teiginius. Kryželiu pažymėkite Jums labiausiai tinkamą atsakymo variantą.*

		<i>Labai blogai</i>	<i>Blogai</i>	<i>Nei blogai nei gerai</i>	<i>Gerai</i>	<i>Labai gerai</i>
<i>1</i>	Kaip Jūs vertinate savo sveikatą?					
<i>2</i>	Kaip Jūs vertinate savo sveikatą lyginant su bendraamžių sveikata?					
<i>1</i>	Kaip Jūs vertinate savo santykius su šeimos nariais (artimaisiais)?					
<i>2</i>	Kaip Jūs vertinate, ar galite pasikliauti savo draugais, pažįstamais, kaimynais?					
<i>3</i>	Kaip Jūs sutariate su žmonėmis?					
<i>1</i>	Kaip Jūs vertinate savo dalyvavimą visuomeninėje veikloje (bažnyčios veikloje, vakaronėse, susitikimuose, meno kolektyvuose, mokymuose)?					

1 lentelė. Kintamųjų pasiskirstymas (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test)

	N	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	Kolmogorov-Smirnov Z	p
<b>Pasitenkinimo sritys</b>					
Pasitenkinimas sveikata	91	3,14	0,727	1,748	0,004
Pasitenkinimas socialine parama	91	3,88	0,550	2,343	0,000
Pasitenkinimas visuomenine veikla	91	2,89	1,038	2,223	0,000
<b>Pagrindiniai subjektyvios gerovės komponentai</b>					
Pasitenkinimas gyvenimu	91	4,55	1,228	0,726	0,667
Teigiamas emocionalumas	91	2,91	0,723	0,718	0,681
Neigiamas emocionalumas	91	2,18	0,583	1,049	0,221
<b>Vidinė darna bei jos komponentai</b>					
Suprantamumas	91	3,33	0,862	1,160	0,135
Kontrolė	91	3,30	0,843	1,075	0,198
Prasingumas	91	3,18	0,840	1,112	0,169
Vidinė darna	91	3,04	0,672	1,010	0,260

**2 lentelė. Pagrindinio subjektyvios gerovės komponento *pasitenkinimo gyvenimu* įverčių ir sociodemografinių kintamųjų bei vidinės darnos įverčių koreliacijos koeficientai**

	Pasitenkinimas gyvenimu	Lytis	Amžius	Išsilavinimas	Šeimyninė padėtis	Finansinė padėtis	Vidinė darna
Pasitenkinimas gyvenimu	1,000						
Lytis	-0,083	1,000					
Amžius	0,003	0,010	1,000				
Išsilavinimas	0,120	0,065	-0,409*	1,000			
Šeimyninė padėtis	-0,282*	0,055	-0,041	-0,015	1,000		
Finansinė padėtis	0,379*	-0,085	0,011	0,362*	-0,153	1,000	
Vidinė darna	0,383*	-0,283*	-0,008	0,089	-0,207*	0,383*	1,000

\*  $p < 0.05$

**3 lentelė. Pagrindinio subjektyvios gerovės komponento *teigiamo emocionalumo* įverčių ir sociodemografinių kintamųjų bei vidinės darnos įverčių koreliacijos koeficientai**

	Teigiamas emocionalumas	Lytis	Amžius	Išsilavinimas	Šeimyninė padėtis	Finansinė padėtis	Vidinė darna
Teigiamas emocionalumas	1,000						
Lytis	-0,017	1,000					
Amžius	-0,079	0,010	1,000				
Išsilavinimas	0,055	0,065	-0,409*	1,000			
Šeimyninė padėtis	-0,140	0,055	-0,041	-0,015	1,000		
Finansinė padėtis	0,213*	-0,085	0,011	0,362*	-0,153	1,000	
Vidinė darna	0,444*	-0,283*	-0,008	0,089	-0,207*	0,383*	1,000

\*  $p < 0.05$

**4 lentelė. Pagrindinio subjektyvios gerovės komponento *neigiamo emocionalumo* įverčių ir sociodemografinių kintamųjų bei vidinės darnos įverčių koreliacijos koeficientai**

	Neigiamas emocionalumas	Lytis	Amžius	Išsilavinimas	Šeimyninė padėtis	Finansinė padėtis	Vidinė darna
Neigiamas emocionalumas	1,000						
Lytis	0,267*	1,000					
Amžius	0,138	0,010	1,000				
Išsilavinimas	-0,184*	0,065	-0,409*	1,000			
Šeimyninė padėtis	-0,024	0,055	-0,041	-0,015	1,000		
Finansinė padėtis	-0,282*	-0,085	0,011	0,362*	-0,153	1,000	
Vidinė darna	-0,467*	-0,283*	-0,008	0,089	-0,207*	0,383*	1,000