

Vyresnio amžiaus Lietuvos gyventojų gerovė

Rekomendacijos politikos formuotojams

Parengė: Dr. Antanas Kairys, Dr. Olga Zamalijeva, Prof. Albinas Bagdonas, Dr. Jonas Eimontas, Dr. Vilmantė Pakalniškienė, Raimonda Sadauskaitė

Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Psichologijos instituto Taikomosios psichologijos laboratorija

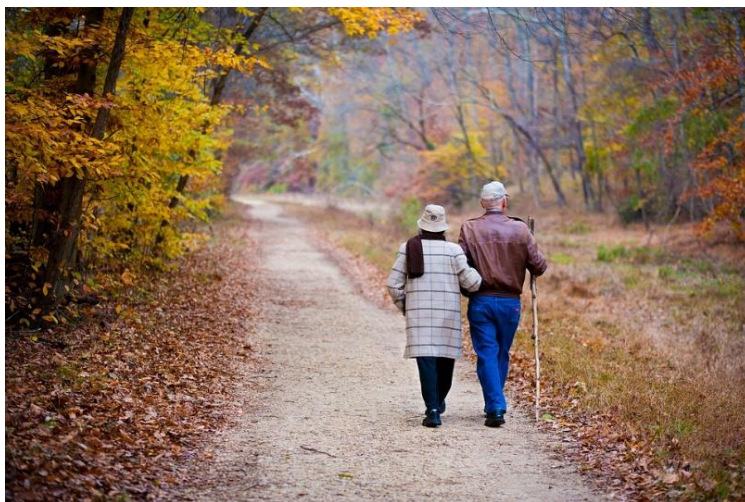
Kontaktams: antanas.kairys@fsf.vu.lt

Rekomendacijos parengtos vykdant projektą „Lyginamasis vyresnio amžiaus gyventojų gerovės ir jos veiksmų tyrimas Baltijos šalyse“, finansavimą skyrė Lietuvos mokslo taryba (LMTLT), sutarties Nr. S-GEV-20-9.

Turinys:

Europos sveikatos, senėjimo ir išėjimo į pensiją (SHARE) tyrimas	3
Gerovės kriterijais grįstos Lietuvos vyresnio amžiaus gyventojų grupės	4
Lėtinės ligos, gretutiniai psichikos sveikatos sutrikimai ir gerovė	6
Darbas, ekonominė situacija ir gerovė	9
Asmens gyvenimo istorija ir gerovė	12

Daugelis pasaulio šalių ar valstybių sąjungų, tokių, kaip Europos Sąjunga, vienu svarbiausių savo tikslų laiko piliečių gerovę. Pavyzdžiui, pačioje Europos Sąjungos sutartyje, 3 straipsnyje, teigiama, kad „Sąjungos tikslas – skatinti taiką, savo vertybes ir savo tautų gerovę.“¹ Gerovės svarbą akcentuoja ir tarptautinės organizacijos, tokios, kaip Ekonominio



© EddieKphoto <https://pixabay.com>

¹ ES taryba (2008). *Europos sąjungos sutarties suvestinė redakcija*.
<https://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2008:115:0013:0045:lt:PDF>

bendradarbiavimo ir plėtros organizacija² ar Jungtinės tautos³. Visuomenės gerovė, kaip strateginis valstybės tikslas, atsispindi ir Valstybės pažangos strategijoje „Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030““⁴.

Pasaulyje ir Europoje ilgą laiką vyravo tendencija valstybės ar regiono pažangą ir žmonių gerovę vertinti, remiantis ekonominiais kriterijais, kurių populiariausias – bendrasis vidaus produktas (BVP). Tačiau pastaruoju metu pradedama suprasti, kad toks požiūris yra ribotas ir imamasi iniciatyvų visuomenės gerovę vertinti, pasitelkiant platesnį indikatorių spektrą. Europos Sąjungos iniciatyvoje „Daugiau, nei BVP“ (angl. „Beyond GDP“)⁵, vertinant visuomenės pažangą ir gerovę, šalia tradicinio BVP įtraukiami ir kiti objektyvūs socialiniai indikatoriai bei subjektyvus gerovės jausmas. Taip pat yra aiškiai suprantama, kad su asmens gerove siejasi tikrai daug veiksnių⁶.

Žmonių grupė, kurios gerovės supratimas šiuolaikiniame pasaulyje darosi vis aktualesnis – vyresnio amžiaus žmonės. Didžiąjai daliai pasaulio šalių susiduriant su populiacijos senėjimu, Lietuva išsiskiria tuo, kad mūsų šalyje senėjimas vyksta ypač sparčiai⁷. Tokie kardinalūs visuomenės pokyčiai skatina taikyti į vyresnio amžiaus asmenų grupės gerovės stiprinimą nukreiptas socialinės politikos priemones⁸.

Tikimės, kad mūsų atlikta vyresnio amžiaus Lietuvos gyventojų gerovės veiksnių analizė padės taikliau išskirti prioritetus, parinkti socialinės politikos priemones, stebėti taikomų priemonių efektyvumą ir vyresnio amžiaus asmenų gerovės pokyčius Lietuvoje.

² Llana-Nozal, A., Martin, N., & Murtin, F. (2019). *The economy of well-being: Creating opportunities for people's well-being and economic growth* (OECD Statistics Working Papers No. 2019/02). OECD Publishing. https://www.oecd-ilibrary.org/economics/the-economy-of-well-being_498e9bc7-en

³ United Nations (2015). *Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development*. <https://sdgs.un.org/2030agenda>

⁴ Lietuvos Respublikos Seimas (2012). *Nutarimas dėl valstybės pažangos strategijos „Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“ patvirtinimo* (2012 m. gegužės 15 d. Nr. XI-2015). <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.425517>

⁵ European Commission (2021). *What is the “Beyond GDP” initiative*. https://ec.europa.eu/environment/beyond_gdp/index_en.html

⁶ ES taryba (2019). *Tarybos išvados dėl gerbūvio ekonomikos*. [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52019XG1126\(06\)&from=EN](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52019XG1126(06)&from=EN)

⁷ Eurostat (2019). *Ageing Europe – 2019 edition. Looking at the lives of older people in the EU*. Publications Office of the European Union. <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/10166544/KS-02-19-681-EN-N.pdf/c701972f-6b4e-b432-57d2-91898ca94893?t=1631631350686>

⁸ STRATA (2020). *Senstanti Lietuvos visuomenė – analitinė apžvalga*. Vyriausybės strateginės analizės centras. <https://strata.gov.lt/images/tyrimai/2020-metai/zmogiskojo-kapitalo-politika/20200924-senstanti-lietuvos-visuomene.pdf>

Europos sveikatos, senėjimo ir išėjimo į pensiją (SHARE) tyrimas



Europos sveikatos, senėjimo ir išėjimo į pensiją tyrimas (angl. *Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe*; toliau - SHARE) yra viena iš pagrindinių mokslinių tyrimų infrastruktūrų Europos mokslinių tyrimų erdvėje, skirta aktualioms senėjančios visuomenės problemoms spręsti. Tai inovatyvi, tarpdisciplininė, tarptautinė, tinklinė duomenų bazė, apimanti iš 27 Europos šalių ir

Izraelio valstybės gyventojų surinktus duomenis sveikatos, socioekonominio statuso, socialinio, šeimos tinklų ir kt. srityse. Pagrindinė SHARE užduotis – kaupti duomenis, skirtus analizuoti individo ir visuomenės senėjimo procesus, ir sudaryti prie jų prieigą mokslininkams iš viso pasaulio. Iki šių metų SHARE yra atlikusi 8-ias tyrimų bangas (2004-2005, 2006-2007, 2008-2009, 2010-2011, 2012-2013, 2014-2015, 2016-2017, 2019-2020 metais; 2020 metais buvo atliktas specialus COVID-19 situacijos tyrimas). Šiuo metu vykdomi parengiamieji 9-tos tyrimo bangos darbai, pagrindinis 9-tos bangos tyrimas pradedamas vykdyti nuo 2021 metų rudens. Interviu metu surinkti duomenys leidžia visapusiškai analizuoti vyresnių nei 50 metų amžiaus žmonių funkcionavimą ir jo pokyčius, įvertinant fizinę ir psichikos sveikatą, ekonominį ir socialinį užimtumą, pajamas, turtą, pasitenkinimą gyvenimu ir daugelį kitų sričių. SHARE tyrimas yra longitudinalinis (tęstinis), tai yra, tie patys respondentai tiriama kas du metus. SHARE bendradarbiauja su beveik visomis senėjimo tyrimus vykdančiomis infrastruktūromis pasaulyje (pvz., Jungtinių Amerikos valstijų atliekamais Sveikatos ir išėjimo į pensiją tyrimu (HRS), Didžiosios Britanijos longitudinaliniu senėjimo tyrimu (ELSA), Japonijos senėjimo ir išėjimo į pensiją tyrimu (JSTAR) ir kt.).

Šios rekomendacijos grįstos SHARE 7-tos bangos duomenimis⁹. SHARE 7-tos tyrimo bangos vykdymo metu Lietuvoje apklausta 2024 asmenų (Latvijoje 1752, Estijoje 5105), dalyvavo atsitiktinai atrinkti 50 m. ir vyresni žmonės ir jų partneriai. 50 m. riba leidžia analizuoti tiek priešpensinio, tiek pensinio amžiaus asmenis, taip susidarant išsamesnį situacijos vaizdą. SHARE 7-tos bangos tyrimo klausimyną sudaro keli šimtai klausimų, didžiąją jų dalį – SHARELIFE modulis, kuriame renkama informacija apie gyvenimo istorijas darbo, sveikatos, ekonominės veiklos ir kt. srityse. Duomenys analizuoti įvairiais pjūviais, kartais išskiriant 65+ metų asmenų, kartais analizuojant 50+ metų asmenų grupes, atsižvelgiant į konkrečios analizės tikslus.

⁹ a) Börsch-Supan, A. (2020). *Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE) Wave 7. Release version: 7.1.0*. SHARE-ERIC. Data set. <https://doi.org/10.6103/SHARE.w7.710>

b) Bergmann, M., Scherpenzeel, A., & Börsch-Supan, A. (Eds.) (2019). *SHARE Wave 7 Methodology: Panel Innovations and Life Histories*. Max Planck Institute for Social Law and Social Policy.

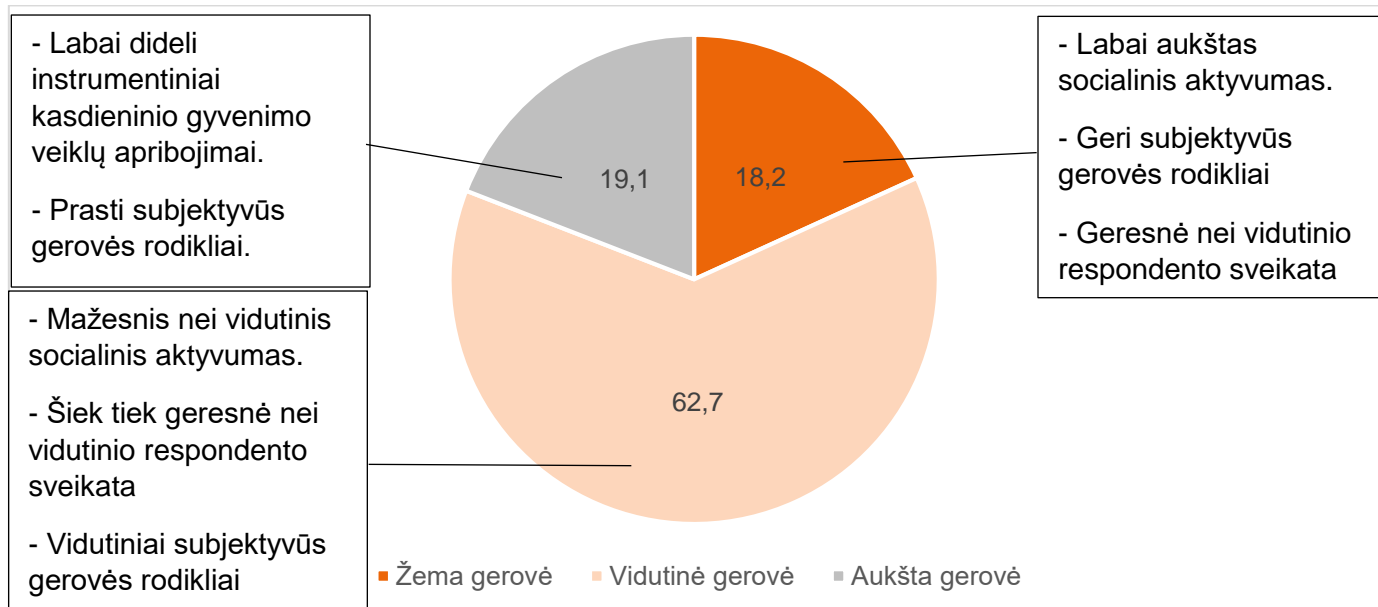
c) SHARE duomenų rinkimą finansavo Europos Komisija per FP5 (QLK6-CT-2001-00360), FP6 (SHARE-I3: RII-CT-2006-062193, COMPARE: CIT5-CT-2005-028857, SHARELIFE: CIT4-CT-2006-028812), FP7 (SHARE-PREP: GA N°211909, SHARE-LEAP: GA N°227822, SHARE M4: GA N°261982, DASISH: GA N°283646) ir Horizon 2020 (SHARE-DEV3: GA N°676536, SHARE-COHESION: GA N°870628, SERISS: GA N°654221, SSHOC: GA N°823782), DG Employment, Social Affairs & Inclusion. Papildomas finansavimas gautas iš Vokietijos švietimo ir mokslo ministerijos, Max Planck mokslo pažangos draugijos (angl. *Max Planck Society for the Advancement of Science*), JAV nacionalinio senėjimo instituto (angl. *U.S. National Institute on Aging*, U01_AG09740-13S2, P01_AG005842, P01_AG08291, P30_AG12815, R21_AG025169, Y1-AG-4553-01, IAG_BSR06-11, OGHA_04-064, HHSN271201300071C) bei įvairių kitų nacionalinių šaltinių (žr. www.share-project.org).

Gerovės kriterijais grįstos Lietuvos vyresnio amžiaus gyventojų grupės

Siekdami suprasti vyresnio amžiaus Lietuvos gyventojų gerovę, analizavome tiek objektyvius, tiek subjektyvius rodiklius¹⁰:

- Psichologinę gerovę;
- Pasitenkinimą gyvenimu;
- Subjektyviai vertinamą sveikatą;
- Žodinės atminties gebėjimus;
- Socialinį aktyvumą;
- Dalyvavimą laisvalaikio veiklose;
- Instrumentinius kasdieninio gyvenimo veiklų apribojimus (tokius, kaip ribotas galėjimas tvarkyti savo finansus ar savarankiškai pasirūpinti savo poreikiais).

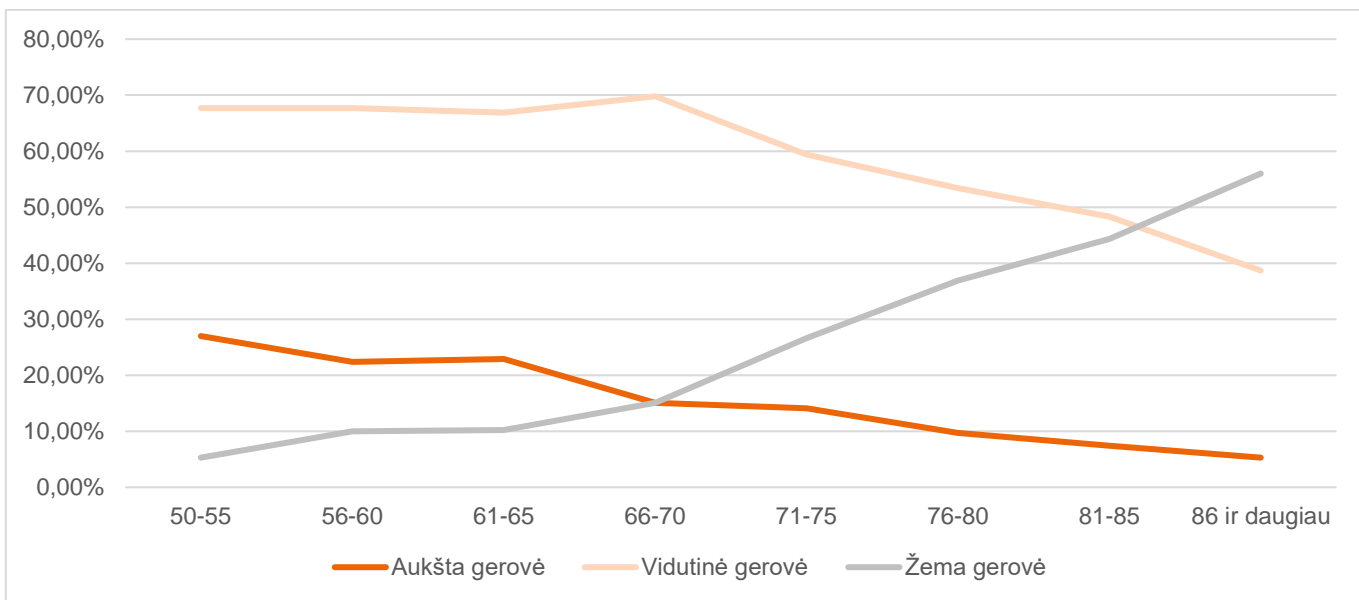
Remdamiesi šiais rodikliais ir naudodami klasterinę analizę, 50+ metų Lietuvos gyventojus suskirstėme į tris grupes (1 pav.).



1 pav. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal gerovę.

Analizė taip pat parodė, kad pasižyminčių aukšta ir žema gerove žmonių skaičius skirtingose socialinėse demografinėse grupėse yra skirtingas. 2 pav. matyti gerovės klasterių pasiskirstymas skirtingo amžiaus grupėse.

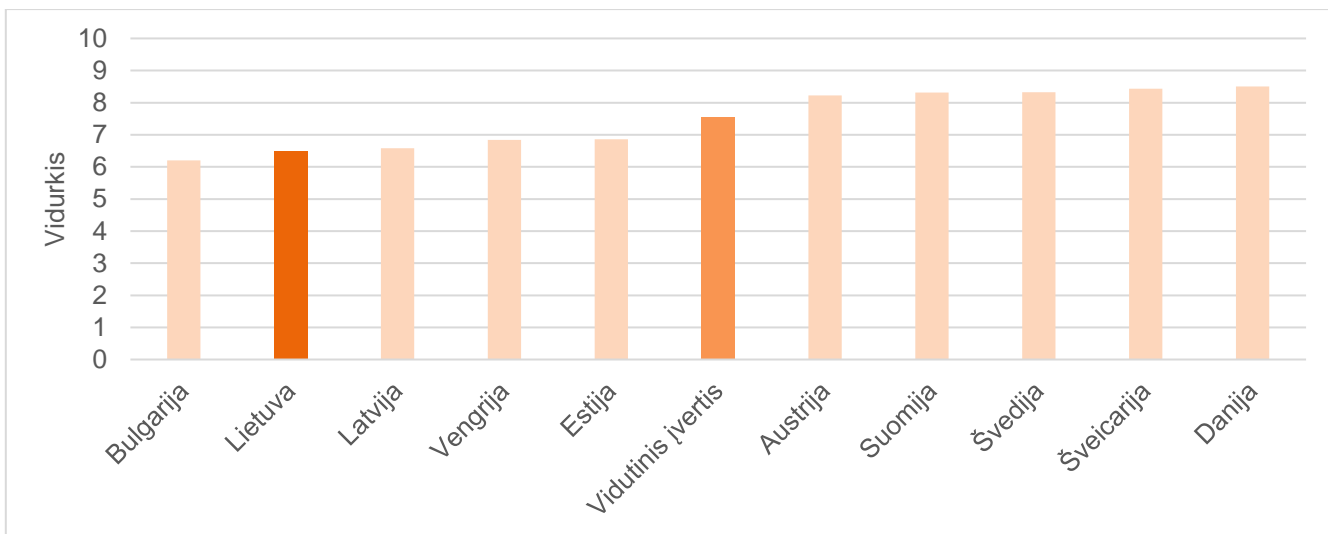
¹⁰ Detalią informaciją apie analizės metodologiją galima rasti projekto „Lyginamasis vyresnio amžiaus gyventojų gerovės ir jos veiksmų tyrimas Baltijos šalyse“ publikacijose: <https://www.fsf.vu.lt/mokslas/projektai/nacionaliniai-projektai/lietuvos-mokslu-tarybos-projektai/123-psichologijos-institutas/4048-projektas-lyginamasis-vyresnio-amziaus-gyventoju-geroves-ir-jos-veiksniu-tyrimas-baltijos-salyse>



2 pav. Gerovės klasterių pasiskirstymas skirtingo amžiaus grupėse.

Kaip matyti iš 2 pav., maždaug nuo 65-66 metų stebimas ženklesnis žemos gerovės klasterio augimas, o aukštos ir vidutinės gerovės klasterių žmonių ima mažėti. Taip pat nustatyta, kad kiek didesnis moterų procentas pasižymi žema gerove (21,8% moterų ir 14,4% vyrų).

Rezultatai rodo, kad Lietuvos vyresnio amžiaus (65 metų amžiaus ir vyresni) žmonės Europos Sąjungos šalių kontekste pasižymi gana prasta gerove (pvz., žr. 3 pav.).

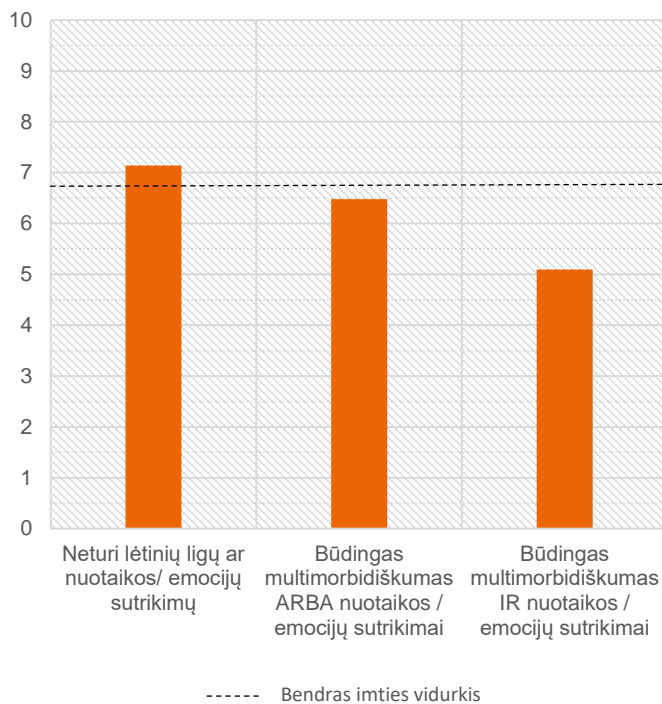


3 pav. Pasitenkinimo gyvenimu skirtumai atskirose Europos šalyse. Pasitenkinimas gyvenimu vertintas 10-ties balų skale, pateikiami 65+ metų žmonių rezultatai.

Visi šie rezultatai skatina ieškoti atsakymų, kokie veiksniai siejasi su gerove ir kaip ją būtų galima pagerinti.

Lėtinės ligos, gretutiniai psichikos sveikatos sutrikimai ir gerovė

Gera sveikata yra neabejotinai viena iš svarbesnių gerovės prielaidų. Sveikas žmogus dažniausiai gali pasirūpinti savo poreikiais, siekti savo užsibrėžtų tikslų, mėgautis gyvenimu ir aktyviai dalyvauti visuomeninėse arba savo bendruomenės veiklose. Tuo pat metu retas 50-ties ar vyresnis žmogus nėra susidūręs su sveikatos iššūkiais. Epidemiologinės analizės rodo, kad maždaug pusė tokio amžiaus žmonių turi ne vieną, o jau kelias lėtines ligas, be to, multimorbidiškumas, t.y. sirgimas 2 ar daugiau lėtinių ligų vienu metu, yra dar labiau paplitęs 65 m. ir vyresnių žmonių grupėje¹¹. Tad jau ne atskiros ligos, o būtent multimorbidiškumas tampa nauju iššūkiu sveikatos priežiūros sistemai.



4 pav. Pasitenkinimo gyvenimu lygis skirtingose sergamumo grupėse.

Multimorbidiškumas ne tik apsunkina gydymo procesą ir padidina sveikatos priežiūros paslaugų poreikį, jis taip pat siejamas su didesne psichikos sveikatos sutrikimų, tokių kaip depresija ir nerimas, rizika. Įvertinus psichikos sveikatos sunkumų dažnumą 50-ties ir vyresnių Baltijos šalių gyventojų grupėje, buvo nustatyta, kad lėtinių ligų neturintiems ir turintiems tik vieną lėtinę ligą nuotaikos ar emocijų sutrikimų dažnumas yra gana panašus (atitinkamai 3,7 % ir 3,8 %), tačiau sergančių dviem ir daugiau lėtinių ligų grupėje šis rodiklis yra kelis kartus didesnis ir siekia 10,7 %. O mažiausiais pasitenkinimo gyvenimu lygis nustatytas grupėje, kuriai būdinga kelių lėtinių ligų ir emocijų sutrikimų kombinacija (4 pav.). Galiausiai, atliktas trijų Baltijos šalių palyginimas parodė, kad psichikos sveikatos sunkumai, įskaitant depresiją ir nerimą, Lietuvoje gyvenančių 50-ties ir vyresnių žmonių grupėje (9,3 %) pasitaiko dažniau nei kitose Baltijos šalyse (Estijoje – 7,5 %, Latvijoje – 4,5 %).

Minėti tyrimų rezultatai rodo, kad sveikatos ir gerovės kontekste labiausiai pažeidžiama ir dėl to prioritetinga grupė yra asmenys, kenčiantys nuo 2 ar daugiau lėtinių ligų bei gretutinių nuotaikos / emocijų sutrikimų. Tačiau šioje srityje yra dar keli iššūkiai, kuriuos svarbu paminėti. Pirmiausia, ne visi pacientai gali tiksliai atpažinti ir įvardyti savo psichologinius sunkumus, o šeimos gydytojai paprastai mažiau dėmesio skiria psichologinei savo pacientų būklei, tad tyrimai rodo, kad tik mažiau nei pusė pacientų, besilankančių pirminės sveikatos priežiūros įstaigose, depresija yra atpažįstama ir tiksliai

¹¹ Nguyen, H., Manolova, G., Daskalopoulou, C., Vitoratou, S., Prince, M., & Prina, A. M. (2019). Prevalence of multimorbidity in community settings: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Comorbidity*, 9, 1–15. <https://doi.org/10.1177/2235042X19870934>

diagnozuojama¹². Dėl šios priežasties, siekiant užtikrinti reikiamą pagalbą, sveikatos priežiūros specialistai, ypač pirminėje grandyje, turėtų imtis labiau proaktyvaus vaidmens. O atsižvelgiant į tai, kad multimorbidškumo grupėje kas dešimtas asmuo susiduria su psichikos sveikatos iššūkiais, pacientai, sergantys 2 ar daugiau lėtinių ligų, turėtų būti ta grupė, kurios psichikos sveikatai papildomas dėmesys skiriamas pirmiausiai. Kitas sunkumas yra tas, kad esant gretutiniams ligoms, depresijos gydymas gali būti apsunkintas ir neretai užsitęsia¹³. Be to, yra pripažįstama, kad šiuo metu dar nėra pakankamai įrodymais grįstų, efektyvių ir specifinių darbo metodų, kurie būtų orientuoti į pagalbą asmenims, susiduriantiems su multimorbidškumu ir gretutiniais nuotaikos / emocijų sutrikimais¹⁴.

Be sveikatos priežiūros paslaugų, kurios galėtų prisidėti prie aukštesnio gerovės lygio formavimo, dėmesingumas savo sveikatai ir savarankiškas sveikatos būklės stebėjimas yra svarbus veiksnys, siejamas su geresniais sveikatos rodikliais. SHARE tyrimo metu atliktos apklausos rezultatai parodė, kad beveik trečdalis (31,9 %) 50 metų ir vyresnių Baltijos šalių gyventojų reguliariai nesitikrina savo kraujospūdžio, o kiek daugiau nei ketvirtadalis (25,8 %) nesilanko reguliariai dantų priežiūrai ir patikrinimams. Duomenų analizė tai pat parodė, kad moterys yra labiau linkusios reguliariai stebėti savo būklę, kraujospūdį dažniau reguliariai matuoja vyresni nei 65 m., o reguliari dantų priežiūra dažnesnė 50-64 m. amžiaus grupėje. Vertinant priežastis, dėl kurių respondentai iki šiol nepradėjo reguliariai stebėti savo būklės, dažniausiai buvo nurodoma, kad tai neatrodė būtina arba kad nėra įprasta tai daryti. Šie duomenys rodo, kad 50-ties metų ir vyresnių Lietuvos gyventojų sveikatos raštingumas ir prevencinių veiksmų svarbos supratimas yra nepakankamas.

Remiantis tyrimu gautais rezultatais ir siekiant pagerinti vyresnio amžiaus asmenų gerovės lygį, LR Sveikatos apsaugos ministerijai siūlome šias priemones:

1. **Savalaikė diagnostika:** vyresniems nei 50 metų asmenims, sergantiems 2 arba daugiau lėtinių ligų, rekomenduojamos profilaktinės psichologinės būklės patikros, apimančios depresijos ir nerimo simptomų įvertinimą, pirminės sveikatos priežiūros įstaigose. Siūlome papildyti „Depresijos ir nuotaikos (afektinių) sutrikimų ambulatorinio gydymo kompensuojamaisiais vaistais tvarkos aprašą“ (2012 m. rugsėjo 6 d. įsak. Nr. V-841), nurodant jame multimorbidškumą kaip vieną iš depresijos rizikos veiksnių, nusakančių poreikį atlikti psichologinės būklės patikrą.
2. **Efektyvaus pagalbos modelio kūrimas:** kadangi šiuo metu nėra pakankamai pagrįstų rekomendacijų ir metodų, kurie būtų efektyvūs, teikiant pagalbą asmenims, kenčiantiems nuo multimorbidškumo ir nuotaikos / emocijų sutrikimų, svarbu skatinti tikslinių (užsakomųjų) tyrimų šioje srityje finansavimą. Tokio pobūdžio tyrimai turėtų orientotis ne tik į intervencijų šiai specifinei žmonių grupei efektyvumo įvertinimą, bet taip pat į šių metodų ekonominio naudingumo analizę.

¹² Fernández, A., Pinto-Meza, A., Bellón, J. A., Roura-Poch, P., Haro, J. M., Autonell, J., Palao, D. J., Peñarrubia, M. T., Fernández, R., Blanco, E., Luciano, J. V., & Serrano-Blanco, A. (2010). Is major depression adequately diagnosed and treated by general practitioners? Results from an epidemiological study. *General Hospital Psychiatry, 32*(2), 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2009.11.015>

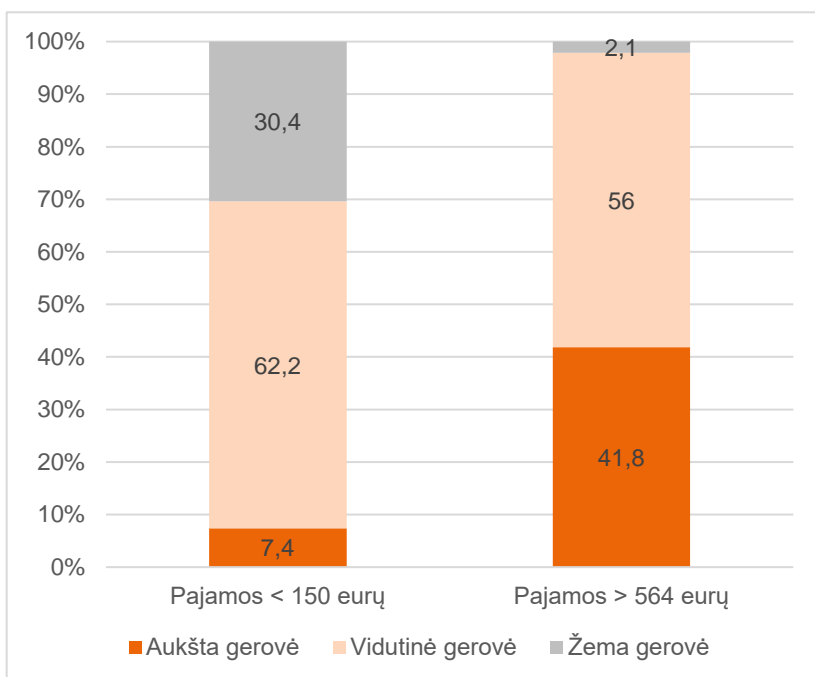
¹³ Kraus, C., Kadriu, B., Lanzenberger, R., Zarate, C. A., & Kasper, S. (2019). Prognosis and improved outcomes in major depression: A review. *Translational Psychiatry, 9*(1), 127. <https://doi.org/10.1038/s41398-019-0460-3>

¹⁴ Smith, S. M., Wallace, E., O'Dowd, T., & Fortin, M. (2021). Interventions for improving outcomes in patients with multimorbidity in primary care and community settings. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 1*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006560.pub4>

3. **Rūpinimosi savimi skatinimas:** sveikatos raštingumo, susijusio su lėtinėmis ligomis, ir žinių apie savarankiško sveikatos būklės stebėjimo svarbą didinimas 50-ties m. ir vyresnių gyventojų grupėje. Šiam tikslui pasiekti gali būti pasitelkta vieša komunikacija šalies mastu ir visuomenės sveikatos biurų organizuojamos edukacinės kampanijos savivaldybių lygmenyje.

Darbas, ekonominė situacija ir gerovė

Kalbant apie bet kurio amžiaus asmenų gerovę, pajamos yra vienas iš pagrindinių veiksnių, kuris susilaukia didelio visuomenės ir politikos formuotojų dėmesio. Atliktos analizės rodo, kad asmens gaunamos pajamos gali būti svarbus gerovės veiksnys¹⁵, tačiau šis ryšys dažniausiai būna sudėtingas, priklauso nuo daugybės sąveikų su kitais veiksniais (pvz., gali priklausyti nuo šalies išsivystymo lygio¹⁶). Nepaisant to, vyresnio amžiaus Lietuvos gyventojų ekonominė padėtis verčia susirūpinti. 2017 metais, tai yra, tais pačiais metais, kai Lietuvoje buvo vykdomas SHARE tyrimas, minimali skurdo rizikos riba buvo 307 eurai. Žemiau skurdo ribos gyveno 33,4 proc. 65 m. ir vyresnio amžiaus žmonių (2020 m. tokių jau buvo 36 proc.).



5 pav. Pajamų ir gerovės sąsajos

Mūsų tyrimo rezultatai rodo, kad gerovė siejasi su pajamomis. Lyginant asmenis, kurie patenka į 10% tų, kurių namų ūkio pajamos vienam asmeniui yra didžiausios (didesnės, nei 564 eurai), su 10% tų, kurių namų ūkio pajamos vienam asmeniui yra mažiausios (iki 150 eurų imtinai), matyti gana drastiškas gerovės skirtumas (5 pav.). Aukščiausių pajamų grupėje tik 2,1% respondentų pateko į žemos gerovės grupę, tuo tarpu žemiausių pajamų grupėje tokių buvo net 30,4%.

Dar vienas klausimas, kuris dažnai keliamas, kalbant apie vyresnio amžiaus asmenų gerovę – pasitraukimo iš aktyvios darbo rinkos poveikis jų savijautai. Visuomenė išėjimą į pensiją dažnai suvokia kaip galimybę užtarnauti pailsėti, tad

manoma, kad pasitraukimas iš aktyvios darbo rinkos turėtų sietis su geresne gerove. Mūsų atlikta analizė parodė, kad toks įsitikinimas, panašu, būdingas ir Lietuvos dirbantiems vyresnio amžiaus žmonėms. Nustatėme, kad dirbantys vyresnio amžiaus (50+) Lietuvos gyventojai priklauso šalių, kurių gyventojai kuo greičiau norėtų pasitraukti iš aktyvios darbo rinkos, grupei (6 pav.). Tačiau tiek mūsų tyrimo rezultatai, tiek kitos analizės rodo, kad išėjimas į pensiją nebūtinai visada siejasi su geresne gerove. Mūsų tyrimo rezultatai rodo, kad aktyvumas darbo rinkoje siejasi su geresne gerove, tuo tarpu SHARE duomenų pagrindu atlikti kiti tyrimai¹⁷ leidžia manyti, kad dirbančių pensinio amžiaus asmenų

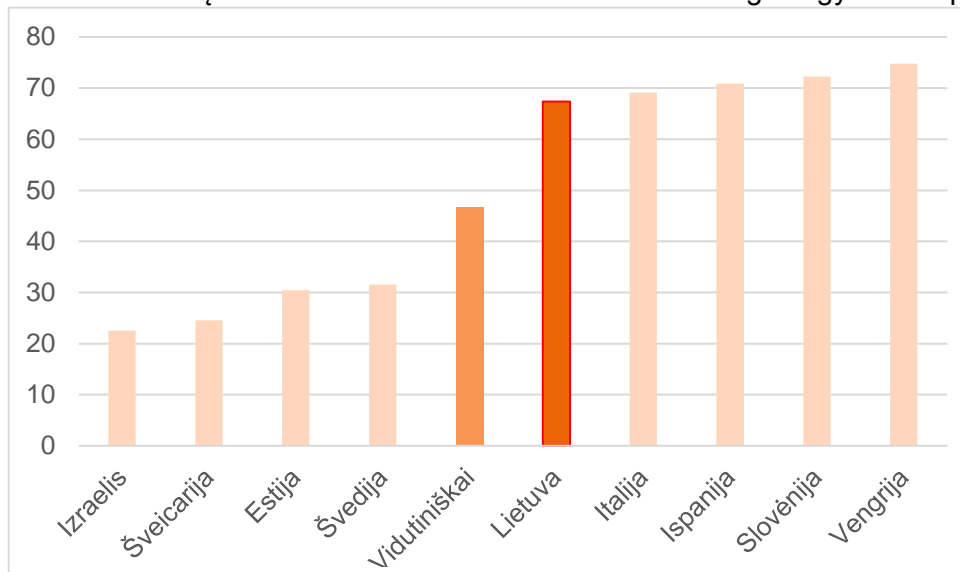
¹⁵Howell, R. T., & Howell, C. J. (2008). The relation of economic status to subjective well-being in developing countries: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 134(4), 536–560. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.4.536>

¹⁶Ngamaba, K. H., Panagioti, M., & Armitage, C. J. (2018). Income inequality and subjective well-being: A systematic review and meta-analysis. *Quality of Life Research*, 27(3), 577–596. <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1719-x>

¹⁷Wahrendorf, M., Akinwale, B., Landy, R., Matthews, K., & Blane, D. (2017). Who in Europe works beyond the state pension age and under which conditions? Results from SHARE. *Journal of Population Ageing*, 10(3), 269–285. <https://doi.org/10.1007/s12062-016-9160-4>

sveikata yra geresnė (tai gali būti tiek pasilikimo darbo rinkoje priežastis, tiek pasekmė), kitų šalių, pavyzdžiui, Singapūro ar Japonijos, tyrimai¹⁸ taip pat rodo, kad dirbantys pensinio amžiaus žmonės pasižymėjo geresne gerove ir fizine bei psichine sveikata. Tačiau tyrimai¹⁹ taip pat atskleidžia, kad vyresnio amžiaus asmenų kokybiško pasilikimo darbo vietoje prielaida yra kokybiška darbo vieta. Žmonės, kurie lieka dirbti kokybiškose darbo vietose, nepatiria gerovės mažėjimo, tuo tarpu prastos darbo sąlygos gali sietis su mažesne gerove.

Dar viena mūsų atliktos analizės²⁰ išvada – anksčiau žmogaus gyvenime patirtas nedarbo epizodas gali



būti susijęs su ilgalaikiais neigiamais padariniais asmens subjektyviai gerovei, nors sąsaja ir nėra ypač stipri. Kitų tyrimų rezultatai rodo, kad priešpensinio amžiaus žmonės, netekę darbo, susiduria su didesne rizika sveikatai²¹, tad išėjimas iš darbo, ypač nesavanoriškas, gali turėti neigiamų pasekmių asmens gerovei.

6 pav. Procentas dirbančių vyresnio amžiaus žmonių, norinčių išeiti iš darbo, kai tik galės

Remiantis šiais rezultatais, LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerijai siūlome tokias priemones:

1. **Pakankamų pajamų užtikrinimas.** Kadangi tyrimo duomenimis skurdas siejasi su ženkliai prastesne gerove, būtina skirti tolesnį dėmesį vyresnio amžiaus Lietuvos gyventojų pajamų lygiui, ypač mažiausias pajamas turinčių asmenų pensijų kėlimui.
2. **Kokybiškų darbo vietų užtikrinimas vyresnio amžiaus darbuotojams.** Senėjanti visuomenė sukuria spaudimą vėlinti pensinį amžių ir tokiu būdu skatinti didesnę žmonių likti darbo

¹⁸ a) Schwingel, A., Niti, M. M., Tang, C., & Ng, T. P. (2009). Continued work employment and volunteerism and mental well-being of older adults: Singapore longitudinal ageing studies. *Age and Ageing*, 38(5), 531–537. <https://doi.org/10.1093/ageing/afp089>

b) Okamoto, S., Okamura, T., & Komamura, K. (2018). Employment and health after retirement in Japanese men. *Bulletin of the World Health Organization*, 96(12), 826–833. <https://doi.org/10.2471/BLT.18.215764>

¹⁹ a) Belloni, M., Meschi, E., & Pasini, G. (2016). The effect on mental health of retiring during the economic crisis: Mental health and retiring during the crisis. *Health Economics*, 25(2), 126–140. <https://doi.org/10.1002/hec.3377>

b) Siegrist, J., Wahrendorf, M., von dem Knesebeck, O., Jurges, H., & Borsch-Supan, A. (2007). Quality of work, well-being, and intended early retirement of older employees—Baseline results from the SHARE Study. *The European Journal of Public Health*, 17(1), 62–68. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckl084>

²⁰ Kairys, A., Sadauskaitė, R., Bagdonas, A., Eimontas, J., Pakalniškienė, V., & Zamalijeva, O. (2021). Links of previously experienced unemployment to the subjective well-being of older adults in the Baltic states. *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*, 22, 59–73. <https://doi.org/10.15388/STPEP.2021.29>

²¹ Kang, M.-Y., & Kim, H.-R. (2014). Association between voluntary/involuntary job loss and the development of stroke or cardiovascular disease: A prospective study of middle-aged to older workers in a rapidly developing Asian country. *PLoS ONE*, 9(11), e113495. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0113495>

rinkoje. Tačiau atlikti tyrimai rodo, kad tai nebūtinai yra palanku visų darbuotojų gerovei – dirbantys prastomis sąlygomis gali patirti neigiamą poveikį gerovei. Vykstant diskusijai apie pensinio amžiaus ilginimą, rekomenduojame ieškoti įvairesnių ir į asmenį orientuotų skatinimo likti darbo rinkoje būdų, nukreiptų į paskatas žmonėms likti aktyviems darbo rinkoje, darbo vietos gerinimą, kovą su diskriminacija dėl amžiaus. Visuotinis pensinio amžiaus ilginimas gali lemti gerovės prastėjimą kai kurioms gyventojų grupėms.

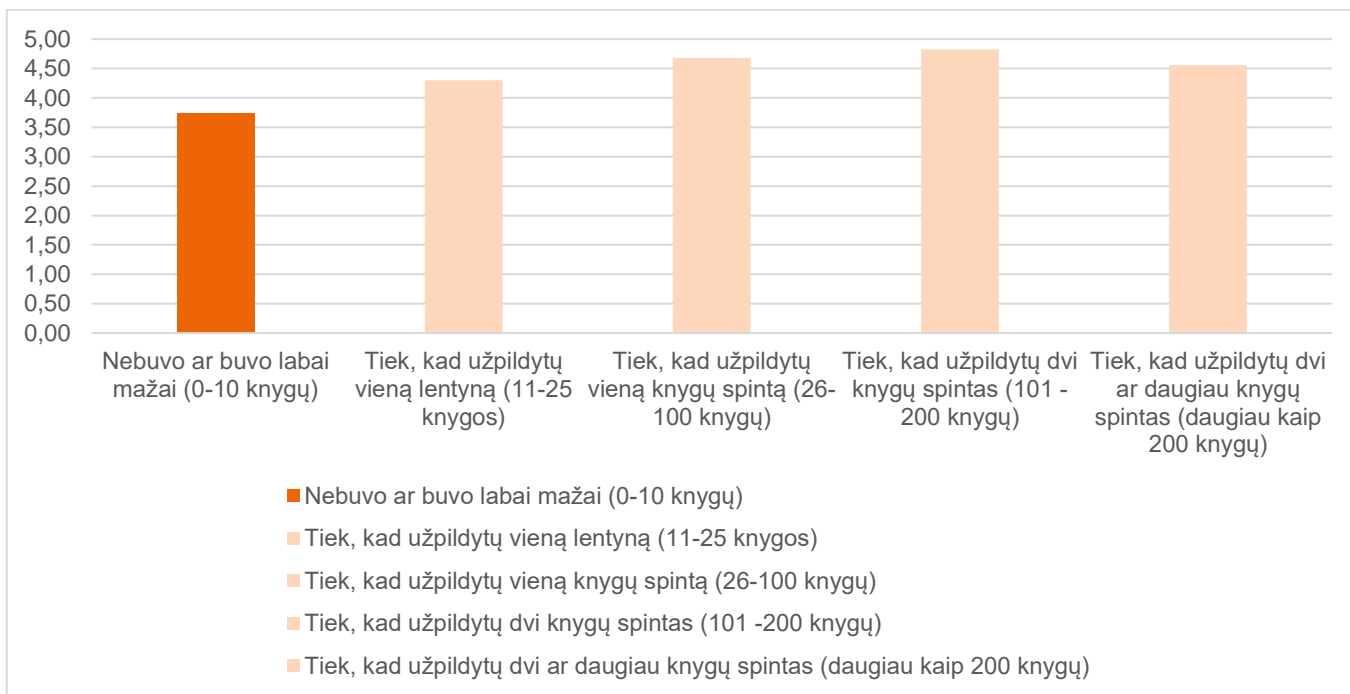
3. **Kova su nedarbu.** Esant įrodymų apie nedarbo žalą įvairaus amžiaus asmenims, nedarbo lygio mažinimas tampa svarbus ne tik ekonominiu požiūriu, bet taip pat vertintinas ir kaip ilgalaikės gerovės užtikrinimo priemonė. Vyresnio amžiaus asmenims susiduriant su papildomais sunkumais įsidarbinant, be jau taikomų priemonių (remiamojo įdarbinimo), svarstytinės ir papildomos kitos: trumpų vyresnio amžiaus asmenims pritaikytų tikslinių mokymo programų, skirtų reikiamų įgūdžių įgijimui (pvz., IT įgūdžių), iniciavimas, subsidijos darbo vietos pritaikymui vyresnio amžiaus asmenų poreikiams. Vykdamas aktyvios darbo rinkos politikos priemonių įgyvendinimo efektyvumo stebėseną, verta papildomai fiksuoti skirtingo amžiaus grupes pasiekiančių priemonių efektyvumą.

Asmens gyvenimo istorija ir gerovė

Europos sveikatos, senėjimo ir išėjimo į pensiją (SHARE) tyrimo 7 banga, kurios duomenis analizavome, didelė dalimi buvo skirta surinkti informaciją apie vyresnio amžiaus asmenų gyvenimo istorijas – jų vaikystę, darbo istoriją, šeiminio gyvenimo istoriją, patirtas represijas ir pan. Todėl ir mes skyrėme didelį dėmesį žmonių gyvenimo įvykiams, o labiausiai dviems sritims – vaikystės aplinkai ir patirtam persekiojimam.

Gyvenimo sąlygos vaikystėje ir paauglystėje bei gerovė. SHARE tyrime daug klausimų skirta vaikystės ir paauglystės gyvenimo sąlygoms, siekta išsiaiškinti respondentų gyvenimo aplinkybes, kai jiems buvo 10 metų ar paauglystės (10–16 metų) laikotarpiu. Iš šios didelės gausos kintamųjų analizei atrinkome 19 retrospektyvaus gyvenimo kintamųjų ir išanalizavome jų sąsajas su dabartine asmenų gerove. Dėl didelių respondentų imčių visi retrospekcijos kintamieji (vaikystės gyvenimo kokybės rodikliai) reikšmingai siejasi su gerovės rodikliais pagyvenusiame amžiuje ir senatvėje. Iš šių retrospekcijos kintamųjų išsiskiria vienas kintamasis – tai knygų skaičius namuose, kai respondentui buvo 10 metų. Knygų skaičiaus kintamasis siejasi ir su kitais retrospekcijos kintamaisiais: kambarių skaičiumi bute ar name, kuriame gyventa, finansine šeimos padėtimi, matematiniais ir kalbiniais gebėjimais, o taip pat su mokymosi trukme ir įgytu išsilavinimo lygiu. Taigi galima būtų manyti, kad čia veikia bendresnis veiksnys – šeimos materialinė būklė. Tačiau būtent knygų skaičiaus kintamasis išsiskiria ryšių stiprumu, o tai reiškia, kad knygų skaičius (ir su tuo sietina lavinimo aplinka) yra svarbus rodiklis ne tik kaip materialinės padėties indikatorius. 7 pav. pateikti duomenys rodo, kad vyresnio amžiaus žmonės, kurių namuose buvo mažiausiai knygų, pasižymėjo prastesne žodine atmintimi nei respondentai, kurių namuose knygų buvo daugiau.

Mūsų tyrimo rezultatai leidžia daryti prielaidą, kad turtingesnė skaitymo aplinka vaikystėje teigiamai veikia visapusišką žmogaus funkcionavimą pagyvenusiame amžiuje. Tas veikimas, žinoma, nėra tiesioginis. Pirmiausia su skaitymu susijusi mokymosi sėkmė. Sėkmingesnis ir ilgesnės trukmės mokymasis, kuris padeda pasiekti ir aukštesnį išsilavinimo lygį, lemia ir tai, kad ilgesnį laiką senstant išlieka kognityvinis pajėgumas (skaitymo dėka kaupiamas kognityvinis rezervas). Žinoma, kad esminiu veiksmu, nulemiančiu sėkmingesnį gyvenimą vyresniame amžiuje, yra ne pats knygų skaičius vaikystėje, o tų knygų skaitymas. Knygų skaičius tik rodo, kad skaitymo aplinka bręstančiam asmeniui yra palanki. Skaitymo aplinkos sudarymas ir skaitybos skatinimas lavina pažintines funkcijas, atkuriamąją vaizduotę, o tuo pačiu ir kūrybinį mąstymą bei prisideda prie ilgesnio pažintinių gebėjimų išlikimo senstant (kognityvinio rezervo stiprinimo).



7 pav. Knygų skaičiaus namuose ir žodinės atminties (10 žodžių atgaminimo) sąsajos

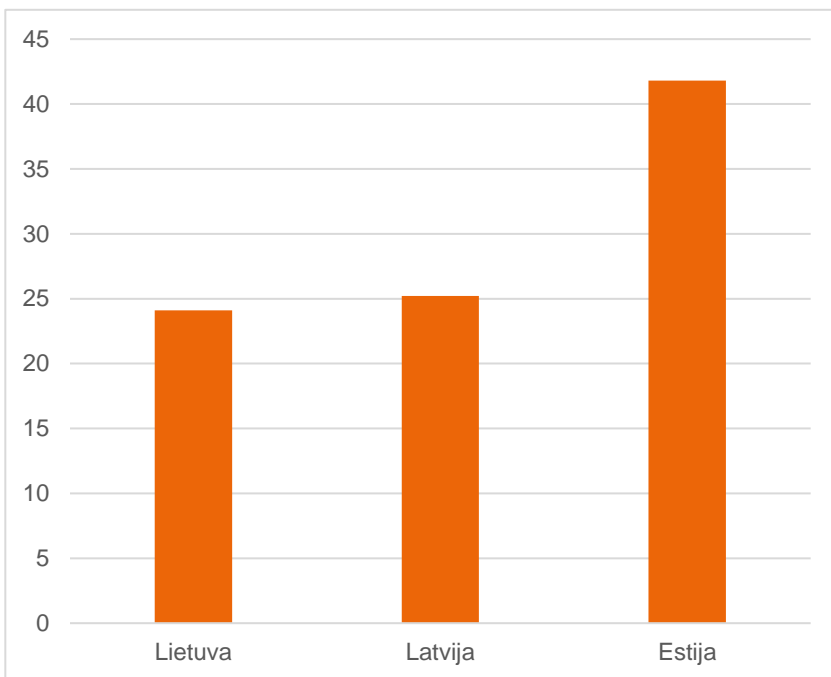
Patirtų traumų sąsajos su gerove. Psichologiniai politinių represijų, persekiojimo ir diskriminacijos padariniai imti intensyviai tyrinėti pasibaigus Antrajam Pasauliniam karui, daugiausia dėmesio skiriant nacių vykdytoms represijoms. Sovietų vykdytos represijos tęsėsi dar beveik pusę šimtmečio karui pasibaigus, tad tiek pat laiko kalbėti apie sovietų karo metu ir po karo vykdytas represijas buvo pavojinga ir tik Nepriklausomybės atgavimo aušroje vėl aktyviau pradėti kelti į viešumą sovietų vykdyti nusikaltimai. Šis ilgą laiką vykęs traumavimas išskirtinis tuo, kad ideologijoje gimė ir augo kelios kartos žmonių. Per pastaruosius 20 metų atlikti Lietuvoje gyvenančių ir nuo sovietų vykdytų represijų nukentėjusių asmenų tyrimai rodo, kad psichologinius persekiojimo ir represijų padarinius jaučia ne tik tiesiogiai juos išgyvenusieji, tačiau ir jų palikuonys²². Anksčiau atlikti išsamūs tyrimai rodo, kad šis beveik 50 metų trukęs įvairių visuomenės grupių ir atskirų jos narių persekiojimas paveikė ir visuomenę plačiąja prasme. Represijų baimė kūrė nekalbėjimo, nepasitikėjimo kultūrą – represuoti, išstremti žmonės net ir grįžę iš tremties vietų negalėjo laisvai kalbėti apie patirtas represijas. Šis visuomenės pokytis visuomenėje prof. D. Gailienės įvardinamas kaip kultūrinė trauma. Atgavus nepriklausomybę ir pradėjus kalbėti apie sovietų vykdytus nusikaltimus bei oficialiai pripažinus visus nuo sovietų vykdytų represijų nukentėjusius žmones, buvo atstatytas istorinis teisingumas – nukentėjusieji – jų vardas ar veikla – buvo reabilituoti.

²² a) Gailienė, D. (2015). *Gyvenimas po lūžio: kultūrinių traumų psichologiniai padariniai: monografija*. Eugrimas.

b) Kazlauskas, E., Gailiene, D., Vaskeliene, I., & Skeryte-Kazlauskienė, M. (2017). Intergenerational trans-mission of resilience? Sense of coherence is associated between Lithuanian survivors of political violence and their adult offspring. *Frontiers in Psychology*, 8 (1677), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01677>

c) Mažulytė, E., Skerytė-Kazlauskienė, M., Eimontas, J., Gailienė, D., Grigutyte, N., & Kazlauskas, E. (2014). Trauma experience, psychological resilience and dispositional optimism: Three adult generations in Lithuania. *Psichologija*, 49, 20-33. <https://doi.org/10.15388/Psichol.2014.49.3696>

d) Vaskelienė, I., Kazlauskas, E., Gailienė, D., & Domanskaitė Gota, V. (2011). Komunikacija apie patirtas politines represijas šeimoje: tarpgeneracinis aspektas. *International Journal of Psychology: A Biopsychosocial Approach*, (9), 91–104.



8 pav. Procentas respondentų, kurių bent vienas iš tėvų patyrė diskriminaciją.

amžiuje. Skirtingi Lietuvos, Latvijos ir Estijos šalių rezultatai byloja, kad kalbant apie individualius asmenų skirtumus svarbu suprasti šalies istorinį ir socialinį-politinį kontekstą. Tačiau tai tik pirminė analizė ir reikia daug daugiau tyrimų, siekiant suprasti, kaip patirta diskriminacija ar persekiojimas paveikia žmonių gyvenimą.

Remiantis tyrimo rezultatais LR Švietimo, mokslo ir sporto ministerijai rekomenduotume:

1. **Skatinti skaitymui palankią aplinką.** Namuose turi būti bent kelios dešimtys vaiko amžiui prieinamų knygų, siūlytina svarstyti galimybę nepasiturinčioms šeimoms suteikti valstybės lėšomis apmokėtą knygų krepšelį. Šviesti tėvus, kaip skatinti vaiko motyvacija skaityti, kaip įvairinti skaitymo veiklą (pvz., aptariant tai, kas perskaityta). Rekomenduoti tėvams skaityti vaikams knygutes jau nuo pirmųjų gyvenimo metų (rodant paveikslukus). Didinti knygų ir žurnalų prieinamumą (optimizuojant bibliotekų ir knygų skolinimosi tinklą). Bibliotekoms ar kitoms kultūros įstaigoms organizuoti skaitymo konkursus. Didinti finansavimą bibliotekoms, kad ne tik nacionalinio, bet ir žemesniojo lygmens bibliotekos galėtų nupirkti bent aktualiausius leidinius, plėtoti paslaugas jų lankytojams.
2. **Inicijuoti ir finansuoti tyrimus,** skirtus tirti psichologinius politinių represijų, diskriminacijos ir persekiojimo padarinius. Reikalingi reprezentatyvios imties tyrimai, kuriuose būtų specifiskai tiriamos konkrečios vykdytos represijos, aiškiai išskirti skirtingi diskriminacijos tipai, tuo pat metu svarbus tęstinis nukentėjusių asmenų psichologinės gerovės stebėjimas, o tam reikalingi longitudinaliniai (tęstiniai) tyrimai.
3. **Plėtoti longitudinalinius (tęstinius) senėjimo tyrimus.** Senėjimo tyrimai, kurie aprėpia tarpdisciplininius duomenis, leidžia lyginti šalis ir analizuoti vyresnio amžiaus asmenų gerovės pokyčius, leidžia susidaryti platų su senėjimu susijusių procesų vaizdą ir suprasti iššūkius, kylančius mūsų visuomenėje. Šie tyrimai gali padėti surasti rodiklių, kurie leistų įvertinti asmenų gerovę, jos pokyčius, socialinių reformų poveikį.