

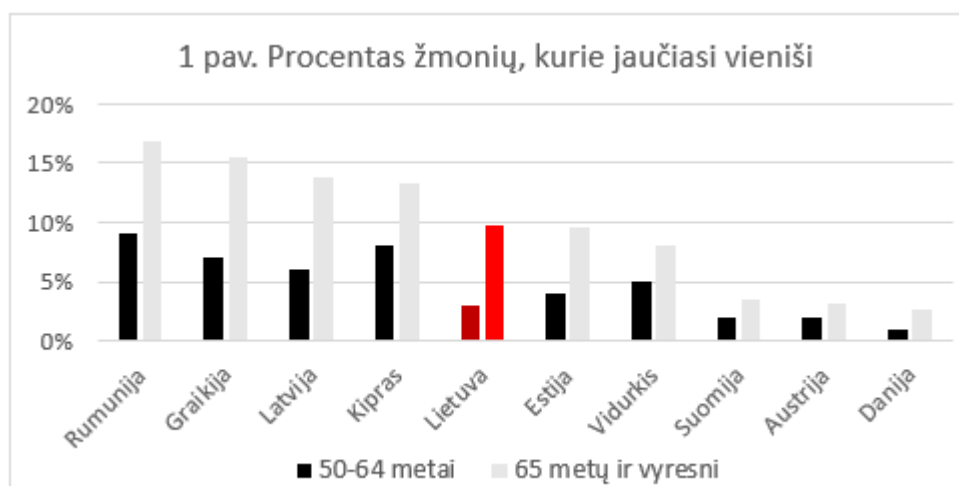
Vienišumo epidemija vyresniame amžiuje: ypač pažeidžiamos moterys, turintys sveikatos problemų, nepasiturintys

Jekaterina Navickė
Ignas Brazauskas
Irma Budginaitė-Mačkinė
Antanas Kairys
Žeimantė Straševičiūtė

Artėja didžiosios metų šventės, kai galėsime pasidžiaugti bendryste susitikus prie šventinio stalo su artimaisiais ir draugais. Kontrastas šioms šventėms yra lapkričio 11 diena – tarptautinė vienišų žmonių diena. Vienišumas – mūsų amžiaus rykštė, kurią ypač išryškino Covid-19 pandemija. **Lyginant su laiku prieš pandemiją Lietuvoje labiau vieniši jaučiasi beveik kas dešimtas (7-8%), o labiau prislėgti – beveik kas penktas (18-19%) vyresnis nei 60 metų žmogus** [1]. Ši vienišumo banga ir ilgalaikė vis didėjančio vienišumo tendencija jau įgauna vienišumo epidemijos mastus. Didėjant neigiamam vienišumo poveikiui žmonių gerovei bei sveikatos apsaugos biudžetams vyriausybės Europoje ir už jos ribų, pvz. Jungtinėje Karalystėje ar Japonijoje, imasi ne tik kurti vienišumo mažinimo programas, bet ir paskiria už tai atsakingus ministrus. Vilniaus universiteto tyrėjai Europos sveikatos, senėjimo ir išėjimo į pensiją tyrimo (SHARE) duomenų pagrindu praveria tūkstančių 50+ metų amžiaus žmonių duris Lietuvoje ir ES ir padeda geriau suprasti vienišumo epidemijos veiksnius, poveikį ir priemones jai įveikti.

Tarp vienišumo veiksnių: amžius, lytis, partnerio praradimas, žemos pajamos, viešųjų paslaugų stoka ir, ypač, sveikata

Vienišumo tyrimai tarp vyresnių europiečių rodo, jog ši opi problema gilėja didėjant amžiui, ypač pasiekus pensinį amžių [2]. Lietuva kitų ES šalių kontekste pasižymi dideliu vienišumo atotrūkiu lyginant 50-64 m. ir 65 bei vyresnių žmonių grupes: stebimas daugiau nei trigubas vienišumo atotrūkis tarp šių amžiaus grupių (1 pav.). Vienišumo atotrūkis tarp šių dviejų amžiaus grupių bei absoliutus vienišumo lygis tarp 65 metų ir vyresnių žmonių buvo aukštesni tik Rumunijoje, Graikijoje ir Latvijoje. Mažiausiu vienišumo lygiu tarp vyresnio ir senyvo amžiaus gyventojų ES pasižymi danai, austrai ir suomiai. **Palyginus su Rytų ir Pietų Europos šalimis vienišumo jausmas yra mažiau paplitęs Skandinavijos ir Vakarų Europos šalyse, kur labiau išvystytos socialinės, susisiekiimo, kultūrinės ir sveikatos paslaugos, ženkliai geresnė vyresnio amžiaus žmonių materialinė padėtis ir pajamų apsauga** [11].



Lietuva kitų ES šalių kontekste pasižymi dideliu vienišumo šuoliu lyginant 50-64 m. ir 65 m. bei vyresnių žmonių grupes. Skirtumas tarp vienišumo šiose amžiaus grupėse Lietuvoje buvo vienas didžiausių ES.

Dažniau vienišos jaučiasi moterys, negu vyrai. Šie skirtumai atsiranda ne tik dėl psichosocialinių lyčių skirtumų, bet ir todėl, kad statistiškai moterys gyvena ilgiau, negu vyrai (tad jos dažniau lieka gyventi vienos senatvėje). Kalbant apie lyčių skirtumus ir partnerio turėjimą, įdomu pažymėti, jog gyvenimas su kuo nors labiau sumažina vyrų vienišumą, nei moterų [12], o gyvenimas su partneriu turi didesnę apsauginę poveikį, negu su suaugusiais vaikais [13]. Tyrimai taip pat rodo, kad Covid-19 pandemijos metu moteris labiau psichologiškai veikė pandemijos valdymo priemonės, pvz. fizinis izoliavimas, neigiama informacija dėl Covid-19 grėsmių [3].

Kiti svarbūs vienišumo veiksniai yra: partnerio praradimas dėl mirtis ar skyrybų, pajamų sumažėjimas ir sveikatos pablogėjimas [2]. Šie veiksniai taip pat gali būti tarpusavyje glaudžiai susiję. **Trijų Baltijos šalių palyginimas rodo, kad vyresnio amžiaus lietuviai ypač pabrėžia sveikatos veiksnių įtaką vienišumo jausmo stiprėjimui** [4]. 2020-2021 m. tarp svarbiausių vienišumo veiksnių buvo nurodyti sveikatos pablogėjimas, apribojimai atlikti kasdienės veiklas dėl sveikatos, su Covid-19 pandemija susijęs nerimas ir ribojimai. Tarp sveikatos ir vienišumo egzistuoja ir atvirkštinis ryšys: tyrimai Olandijoje parodė, jog vienišumas šiai šaliai gali kainuoti apie 450 milijonų eurų dėl dažnesnių vizitų pas gydytojus, psichikos sveikatos specialistus ir išlaidas medikamentams [5]. Vienišumas taip pat didina rūkymo, alkoholinių gėrimų vartojimą, kitą žalingą elgseną.

Nors lyties ar amžiaus poveikio, arba partnerio netekties fakto pakeisti negalime, svarbu atkreipti dėmesį į tuos vienišumo veiksnius, kuriuos galima paveikti: vyresnio amžiaus žmonių sveikatą ir pajamų situaciją. Nėra paslaptis, jog Lietuva pasižymi prastais vyresnio amžiaus žmonių sveikatos rodikliais ir aukštu skurdo rizikos lygiu tarp pensinio amžiaus žmonių, ypač tų, kurie gyvena vieni. Žemiau skurdo rizikos ribos 2021 m. gyveno beveik 40% pensinio amžiaus gyventojų ir beveik pas antras vienišas asmuo [6]. Tyrimai rodo, kad pajamos Lietuvoje yra tampriai susijusios su vyresnių žmonių subjektyvia gerove, kurių vienišumo jausmas mažina: didžiausių pajamų grupėje tik apie 2% respondentų patenka į žemos subjektyvios gerovės grupę, o mažiausių pajamų grupėje tokių yra net apie 30% [7]. **Prasta sveikata ir skurdas riboja Lietuvos vyresnio amžiaus žmonių galimybes bendrauti, mažina jų aktyvumą, didina socialinę vyresnių žmonių atskirtį ir vienišumo jausmą.**

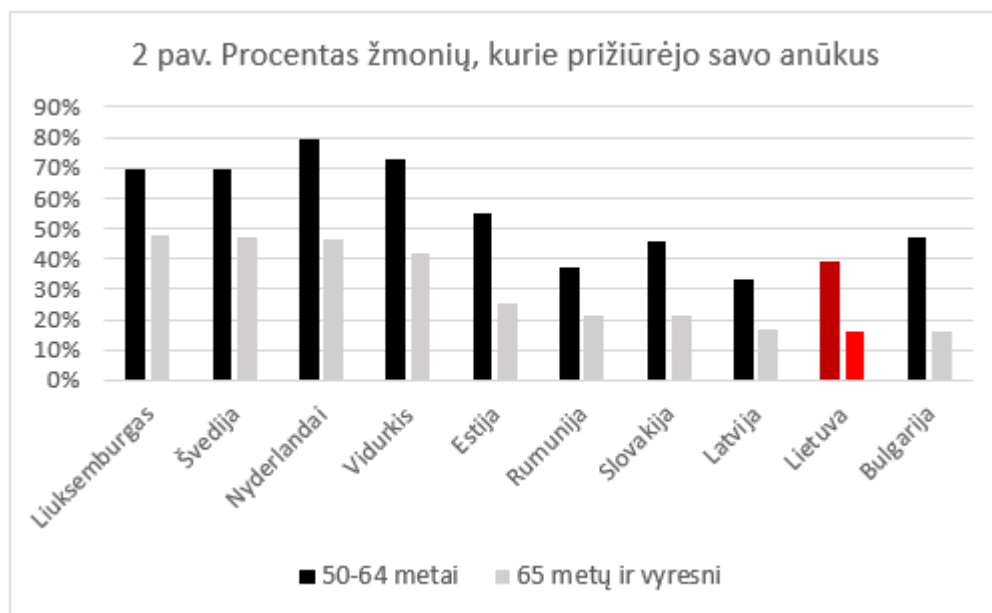
Iššūkis: žemas vyresnio amžiaus žmonių aktyvumas ir siauras socialinis tinklas

Prie didesnio vienišumo prisideda ir tai, jog **Lietuva pagal vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo būdą priskiriama prie žemesnio aktyvumo šalių** [8]. Aktyvus gyvenimo būdas yra suprantamas kaip savanorištas arba kita labdaringa veikla, dalyvavimas mokymuose, sportinėje veikloje, narystė socialiniuose ar kitokiuose klubuose, visuomeninėse, bendruomenės ar politinėse organizacijose, knygų, žurnalų ar laikraščių skaitymas ir pan. Tyrimų apžvalga taip pat rodo, kad dirbantys priešpensinio ir pensinio amžiaus žmonės pasižymėjo geresne gerove, fizine bei psichine sveikata tais atvejais, kai darbo vieta yra kokybiška [7].

Kalbant apie socialinį tinklą, Lietuvos 50 m. ir vyresnio amžiaus sulaukę žmonės turi mažiau jiems svarbių asmenų lyginant su dauguma kitų ES šalių-narių gyventojų (situacija Lietuvoje yra tarp keturių prasčiausių ES)[9]. Esant palyginus mažam svarbių asmenų socialiniam ratui, kiekvienas to rato narys yra svarbus, su kiekvienu jų stengiamasi palaikyti glaudesnius ryšius: Lietuvos vyresnio amžiaus respondentai užima 7 vietą pagal bendravimo dažnumą su jiems svarbiais asmenimis. Ryšių su artimais žmonėmis dažnumas nemaža dalimi kompensuoja socialinio tinklo siaurumą ir padeda išlaikyti bendrą pasitenkinimą savo socialiniu tinklu ties ES vidurkiu tarp vyresnio amžiaus žmonių Lietuvoje.

Covid-19 pandemijos metu atlikti tyrimai parodė, jog respondentai, kurie bendravo gyvai su kitais bent kartą per savaitę nuo pandemijos pradžios, pasižymėjo mažesniu prisilėgtumu [1]. Iš kitos pusės, Lietuvos respondentai tarp visose ES šalyse tirtų respondentų buvo treti pagal sumažėjusį bendravimo dažnumą su vaikais per Covid-19 pandemiją [10].

Pandemijos metu apie 15% Lietuvos žmonių sulaukusių 65 m. ar vyresnio amžiaus sumažino bendravimo dažnį su savo vaikais. Tai yra palyginus didelis nuostimtis ES kontekste [10]. Be to, Lietuvoje fiksuojami vieni mažiausių anūkų priežiūros rodiklių, ypač 65 m. ir vyresnių asmenų grupėje (žr. 2 pav.). Lietuva buvo priešpaskutinėje vietoje ES: mus lenkė tik Bulgarija. Skirtumai tarp šalių gali būti nulemti ne tik kultūros, atstumų, vaikų priežiūros apmokamų atostogų trukmės ir paslaugų prieinamumo, bet ir sveikatos skirtumų. Daugiausiai prie anūkų priežiūros ES prisideda Liuksemburgo, Švedijos ir Nyderlandų gyventojai. **Neabejotinai, vyresnio amžiaus žmonių pagalba prižiūrint anūkus neturėtų būti pasitelkiama kaip vaikų priežiūros paslaugų prieinamumo spragų arba nepakankamos jų kokybės sprendimo būdas. Sprendimas prižiūrėti anūkus turėtų būti savanoriškas pasirinkimas, o ne prievolė.** Visgi, žiūrint į Lietuvos duomenis, šeimos ryšių ir savanoriškos savitarpio pagalbos stiprinimas galėtų prisidėti prie vienišumo jausmo mažinimo vyresniame amžiuje.



Lietuvoje fiksuojami vieni mažiausių anūkų priežiūros rodiklių, ypač 65 m. ir vyresnių asmenų grupėje. Lietuva buvo priešpaskutinė ES: mus lenkė tik Bulgarija.

Kovoje su vienišumo epidemija svarbu suprasti jos veiksnius ir tai, kuriems iš jų galime daryti reikšmingą įtaką. Vienišumo jausmas labiau veikia moteris, stiprėja su amžiumi, taip pat praradus partnerį; vienišumas taip pat dideliu dalimi yra susijęs su sveikatos problemomis ir skurdu. **Kaip visuomenė turime siekti geresnės vyresnio amžiaus žmonių sveikatos ir pajamų apsaugos, didesnio viešųjų paslaugų prieinamumo, o taip pat sudaryti geresnes sąlygas jų aktyvumui, įsitraukimui į įvairias nedarbines ir darbines veiklas. Asmeniniame lygmenyje yra svarbu prisiminti, jog net vienas susitikimas ar kontaktas per savaitę gali padaryti ženkliai teigiamą įtaką vyresnio amžiaus žmonių savijautai, o anūakai pas senelius gali svečiuotis ne tik per didžiąsias metų šventes.**

Apie Europos sveikatos, senėjimo ir išėjimo į pensiją tyrimą (SHARE)

Europos sveikatos, senėjimo ir išėjimo į pensiją tyrimas (angl. *Survey on Health, Aging and Retirement in Europe*; sutrumpintai - SHARE) yra tęstinis vyresnio amžiaus žmonių (50+ metų) tyrimas, vykdomas 28 Europos šalyse ir Izraelyje. Tyrimo metu įvertinama tiriamųjų fizinė ir psichinė sveikata, ekonominis ir socialinis užimtumas, pajamos, turtas, laiko paskirstymas įvairioms veikloms, pasitenkinimas gyvenimu ir kitos gyvenimo sritys. Tyrimo rezultatai skirti ne tik moksliniams tyrimams, bet ir siekiant suprasti politinių sprendimų poveikį ir priimti geriausius sprendimus ateityje. Šis trumpraštis yra parengtas Vilniaus Universiteto Filosofijos fakulteto Socialinės politikos, Psichologijos ir Sociologijos katedrų tyrėjų vykdomo projekto “Aktyvaus senėjimo politika Lietuvoje: iššūkiai ir galimybės” (Nr. FSF-2022-1) rėmuose. Grafikuose naudoti duomenys iš SHARE apklausos 8-osios bangos, atliktos 2019-2020 metais. Daugiau informacijos: <https://www.fsf.vu.lt/mokslas/share>.

Trumpraštį parengė: Jekaterina Navickė, Ignas Brazauskas, Irma Budginaitė-Mačkinė, Antanas Kairys

Šaltiniai:

- [1] Atzendorf, J., Gruber, S. Depression and loneliness of older adults in Europe and Israel after the first wave of covid-19. *Eur J Ageing*. 2021 Aug 24:1-13. doi: 10.1007/s10433-021-00640-8.
- [2] Hajek, A., König, H.H. "Which factors contribute to loneliness among older Europeans? Findings from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe: Determinants of Loneliness." *Archives of gerontology and geriatrics* 89 (2020): 104080
- [3] Koch, M., Park, S. Do government responses impact the relationship between age, gender and psychological distress during the COVID-19 pandemic? A comparison across 27 European countries. *Social Science & Medicine*, Volume 292, 2022.
- [4] Reine, I. Factors predicting loneliness among ageing populations in the Baltic states during Covid-19. *European Journal of Public Health*, 31(Supplement_3), 2021, p. 379-379.
- [5] Meisters, R. et al. Does Loneliness Have a Cost? A Population-Wide Study of the Association Between Loneliness and Healthcare Expenditure. *International Journal of Public Health*, 2021, vol. 66.
- [6] Skurdo mažinimo organizacijų tinklas. Metinė skurdo ir socialinės atskirties apžvalga. 2022. URL: <https://www.smtinklas.lt/metine-skurdo-ir-socialines-atskirties-apzvalga/>
- [7] Kairys A., Zamalijeva O., Bagdonas A., Eimontas J., Pakalniškienė V., & Sadauskaitė R. (2021). The well-being of older age Lithuanians: Policy implications. *Psichologija*, 65, 64-79. <https://doi.org/10.15388/Psichol.2021.47>
- [8] Angelinova Angelova, .M. Factors affecting the active life of people aged 50 and over in eEurope before and during the pandemic . *Revista Inclusiones*, 2021, p. 62-90.
- [9] Litwin, H., Levinsky, M. Does personality shape the personal social networks of older Europeans?. *Eur J Ageing* 19, 717–727 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10433-021-00678-8>
- [10] Vergauwen, J., Delaruelle, K., Dykstra, P. A. ., Bracke, P., & Mortelmans, D. (2022). The COVID-19 pandemic and changes in the level of contact between older parents and their non-coresident children: A European study. *Journal of Family Research*, 34(1), 512–537.
- [11] Nyqvist, F., Nygård, M. & Scharf, T. Loneliness amongst older people in Europe: a comparative study of welfare regimes. *Eur J Ageing* 16, 133–143 (2019). <https://doi.org/10.1007/s10433-018-0487-y>
- [12] Altschul, D., Iveson, M., & Deary, I. (2021). Generational differences in loneliness and its psychological and sociodemographic predictors: An exploratory and confirmatory machine learning study. *Psychological Medicine*, 51(6), 991-1000. doi:10.1017/S0033291719003933
- [13] Barjaková, M., Garnero, A., Risk factors for loneliness, EUR 30970 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022, ISBN 978-92-76-46884-4, doi:10.2760/617733, JRC127481.