

KAIP ĮVEIKTI VIENIŠUMĄ?

Viešosios politikos pasiūlymai

SVARBIAUSI TYRIMO REZULTATAI

Net pusė Lietuvos gyventojų (50,7 proc.) išgyvena *vidutinio lygmens vienišumą*, maždaug trečdalis (35,9 proc.) *nepatiria vienišumo*. Likę 13,4 proc. kenčia nuo *gilaus vienišumo*.

Subjektyviai patiriami vienišumo išgyvenimai nepatenka į moksliniuose tyrimuose įprastai naudojamus vienišumo apibrėžimus. Apibrėžiant vienišumą, siūlome akcentuoti ryšio trūkumą, įtraukiant egzistencinę, psichologinę ir socialinę dimensijas: *nemalonus sutrikusio ryšio su Visata/Dievu, su savimi, aplinkiniais žmonėmis ir/ar platesne visuomene jausmas, įskaitant internalizuotas socialines/kultūrinės normas*.

Vienišumo patyrimą lydi įvairios neigtyvios emocijos. Ši emocijų klasterį sudaro bazinės emocijos (baimė/ nesaugumas, liūdesys, pyktis) ir antrinės emocijos (kaltė, gėda). Ilgainiui neigiamos emocijos perauga į ilgalaikes neigtyvias jausmines būsenas: depresiją, nerimą, apatiją, nelaimingumą, kančią, tuštumos jausmą.

Užsitęsęs vienišumas gali turėti didelį neigiamą poveikį sveikatai ir gerovei (Groarke ir kt., 2020), todėl intervencijos, sprendžiančios vienišumą, turėtų sutelkti dėmesį į socialiai izoliuotus asmenis ir būti nukreiptos į vienišumą lemiančius veiksniai, kuriuos galima keisti. Todėl remdamiesi mokslinio tyrimo projekto „*Vienatvė: patyrimas, veiksniai ir iššūkiai socialinei sanglauda*“ (tyrimas remiamas LMT lėšomis, Nr. S-LIP-20-23) rezultatais ir kitų autorių tyrimais, suformulavome šias praktines rekomendacijas, kaip pagerinti asmenų, patiriančių vienišumą, situaciją ir tobulinti jiems teikiama pagalbą Lietuvoje.

PASIŪLYMAI VIENIŠUMĄ IŠGYVENANČIAM ASMENIUI

- ✓ Vienišumą paprastai lydi kiti jausmai ir mintys. Todėl svarbu atpažinti, pripažinti ir priimti savo jausmus, susijusius su vienišumu (nesaugumas, liūdesys, pyktis, kaltė, gėda, pavydas, nerimas, apatija, prislėgtumas, savęs nuvertinimas), atpažinti ir reaguoti į suicidines mintis.
- ✓ Išreikšti užplūdusius jausmus. Būdai išreikšti jausmus yra įvairūs: aktyvi veikla (sportas, pasivaikščiojimas, namų ruošos/ sodo darbai), pokalbis su artimuoju/ psichologu/ psichoterapeutu, skambinti nemokamos emocinės pagalbos telefonu, rašyti dienoraštį, piešti, fotografuoti, žaisti su naminiu gyvūnu, klausytis muzikos, dainuoti ir t.t. Nusiraminti ir išlikti budriam gali padėti malda, meditacija, kvėpavimo pratimai ar dėmesingumu paremtos praktikos. Kiekvienas žmogus individualiai pasirenka sau tinkamus būdus.
- ✓ Atkreipti dėmesį į adaptyvaus mąstymo svarbą. Vieniši asmenys pasižymi neadaptyviu ir pesimistiniu mąstymu (pvz., neracionalios mintys, save žalojančios ir kaltinančios mintys), todėl jiems gali padėti psichologinės konsultacijos. Gebėjimas pozityviai mąstyti ir „išventiliuoti“ susikaupusius jausmus stiprina jų kaip asmens savivertę.
- ✓ Atkreipti dėmesį į socialinių įgūdžių svarbą, socialinio kontakto ir paramos galimybių didinimą. Vieniši asmenys gali stokoti socialinių įgūdžių ir paramos, todėl vertinga įsitraukti ir dalyvauti grupiniuose užsiėmimuose (psichoterapijos, savi-pagalbos grupės, emocinio lavinimo grupės, religinės ir kt. bendruomenės).
- ✓ Svarbu įvertinti turimus išorinius ir vidinius išteklius, padedančius įveikti vienišumą (pvz. artimas santykis, santykiai, aplinkos parama, jautimasis bendruomenės dalimi, turima viltis ir prasmė, tikėjimas Dievu).
- ✓ Įvertinti vienišumo patirtis gyvenimo perspektyvoje, atkreipiant dėmesį, kaip, kada asmuo jaučiasi vienišas, ar jis jaučia poreikį būti vienam, ar išgyvena artimo santykio baimę, kuri jį izoliuoja nuo aplinkinių.

- ✓ Atpažinti rizikos veiksnius, kurie stiprina vienišumą ir socialinę atskirtį: gyvenimas vienam, fiziniai ir somatiniai simptomai (prasta sveikatos būklė, aukštas kraujo spaudimas, širdies ir kraujagyslių ligos, miego sutrikimai), padidintas nerimas ir stresas, vengimas elgesiu (suicidinė rizika, piktnaudžiavimas alkoholiu, narkotikais ir pan.).

PASIŪLYMAI ASMENIMS, KURIŲ ARTIMAS ASMUO JAUČIASI VIENIŠAS

- ✓ Artimieji gali pakankamai tiksliai įvertinti asmens vienišumą. Rekomenduotina paklausti artimo asmens, kiek jam tinka teiginiai: „*Jaučiuosi vienišas*“ ir „*Jaučiuosi vienas*“. Tiesioginis ir netiesioginis klausimas yra geras vienišų asmenų identifikatorius (Mund ir kt., 2022).
- ✓ Vienišumo ypatumai gali pasireikšti bendravimo turinyje, pavyzdžiui, specifiniu emociniu tonu pasikartojančiuose pokalbiuose, specifiniais kalbos niuansais (pvz., mažu žodžių kiekiu) (Mehl ir kt., 2017) arba bendravimo būdu (Tsai & Reis, 2009).
- ✓ Vieniši žmonės yra linkę neigiamai žiūrėti į artimuosius ir siek tiek palankiau į mažiau artimus pažįstamus. Jie pasižymi žemesne saviverte ir suvokimu, kad kiti juos neigiamai vertina (Tsai & Reis, 2009). Todėl svarbu artimiesiems paskatinti asmenį kreiptis pagalbos į specialistus.
- ✓ Kadangi vienišumas yra vidinė būseną, jį nelengva pastebėti per stebimą elgesį. Tyrimai rodo, kad asmens vienišumas yra mažiau pastebimas ne tokiems artimiems asmenims, kaip mokytojai ar pažįstami (Geukens ir kt., 2021).

PASIŪLYMAI SPECIALISTAMS (PEDAGOGAMS, MEDIKAMS, SOC. PEDAGOGAMS, PSICHOLOGAMS IR KT.)

- ✓ Specialistams svarbu atkreipti dėmesį į asmenis, kurie subjektyviai jaučiasi vieniši, bei gilintis į vienišumo intensyvumą, dažnumą, kontekstą ir priežastis.
- ✓ Patiriamą vienišumą veikia užsitęsusi sunki psichologinė būseną, neapykanta sau ir nepilnavertiškumas. Pasibjaurėjimas savimi yra žymiai didesnis tarp vienišų asmenų, ir yra susijęs su prasta gyvenimo kokybe bei įvairiais psichikos sutrikimais (Cacioppo ir kt., 2015). Intervencijos turėtų atsižvelgti į šiuos jausmus bei suteikti veiksmingų priemonių atpažinti ir įveikti juos. Vienišumą gali mažinti reikalingos pagalbos suteikimas ir psichologinės būsenos gerinimas (pvz. priemonės nukreiptos į sąmoningumo ir užuojautos sau skatinimą, į patirčių ir vertybių, keliančių grėsmę savivokai, reflektavimą).
- ✓ Stresas ir stresiniai įvykiai gali būti susiję su vienišumu. Svarbu įvertinti patiriamą stresą, nerimą, neseniai įvykusius stresinius įvykius (tokius kaip sveikatos problemos, negalia, netektys, galimos traumos, gyvenimo pokyčiai ir adaptacijos sunkumai). Tyrimai rodo, kad vienišumas yra vidutiniškai susijęs su stresu, depresijos, nerimo rodikliais (Mehl ir kt., 2017), žemesniu pasitenkinimu gyvenimu (Mund ir kt., 2022). Tai atskleidžia, kad vienišumas daro labai didelę įtaką tam, kaip žmonės mato pasaulį.
- ✓ Vieniši asmenys gali turėti suicidinių minčių ar ketinimų, kuriuos gali paveikti didelis stresas, nepakeliamą psichologinę būseną (pavyzdžiui, depresija) ir paramos trūkumas. Todėl svarbu įvertinti suicidinę riziką ir pasiūlyti reikiamą pagalbą.

PASIŪLYMAI SOCIALINĖS POLITIKOS FORMAVIMUI

- ✓ Tyrėjai akcentuoja visuomenės švietimo svarbą, siekiant informuoti, kaip padėti ir palaikyti vienišus asmenis jų aplinkoje bei skatinti juos aktyviai ieškoti pagalbos (Mund ir kt., 2022). Suvokimas, jog vienišumas yra universali žmogiška patirtis, kuri bent kartais aplanko visus, gali veikti raminančiai, skatinti priimti ir susigyventi su savo patyrimu. Taigi siekiant mažinti vienišumo sukeltą žalą, būtina šviesti visuomenę apie vienišumą, jo universalumą.

- ✓ Intervencijos priemonės gali būti nukreiptos į (a) socialinių įgūdžių gerinimą, (b) socialinės paramos stiprinimą, (c) socialinių kontaktų galimybių plėtimą ir (d) netinkamo socialinio pažinimo koregavimą. Pastarosios pasirodo esančios pačios efektyviausios (Masi ir kt., 2011).
- ✓ Kuriant įveikos priemones, svarbu sutelkti dėmesį į pažeidžiamiausias vienišumą išgyvenančių žmonių grupes. Kiekybiniai tyrimai parodė, kad vienišumą labiau patiria moterys, vyresnio amžiaus žmonės, įgiję žemesnį išsilavinimą, turintys mažesnes pajamas (taip pat ir patyrę finansinių sunkumų vaikystėje), našlės(-iai) ar išsiskyrę, gyvenantys vieno asmens namų ūkyje, kitos nei lietuvių tautybės piliečiai, neigiamai subjektyviai vertinantys savo sveikatą, gyvenantys be partnerio ir su vaikais. Į šias grupes galėtų būti nukreiptos vienišumo prevencijos ir COVID-19 pandemijos padarinių mažinimo priemonės.
- ✓ Užtikrinti, kad bendruomenėse ir įstaigose vienišas asmuo galėtų spręsti savo sunkumus ir gauti atitinkamą įvairiapusišką pagalbą (soc. darbuotojo, psichologo, dvasininko ir kt.).
- ✓ Vieniškų asmenų integracijoje reikšmingą vaidmenį atlieka bendruomenės. Platesnis tikslas, socialinis dalyvavimas ir kaimynystė mažina vienišumą. Atliktu kiekybiniu tyrimu atskleista, kad turintys partnerius ir vaikus linkę patirti mažiau vienišumo. Todėl rekomenduotina vieniškiems asmenims burtis į bendruomenes ar kurti savipagalbos grupes, kuriose galėtų kurti palaikančius santykius su kitais asmenimis.

TYRIMO KONTEKSTAS IR TIKSLAS

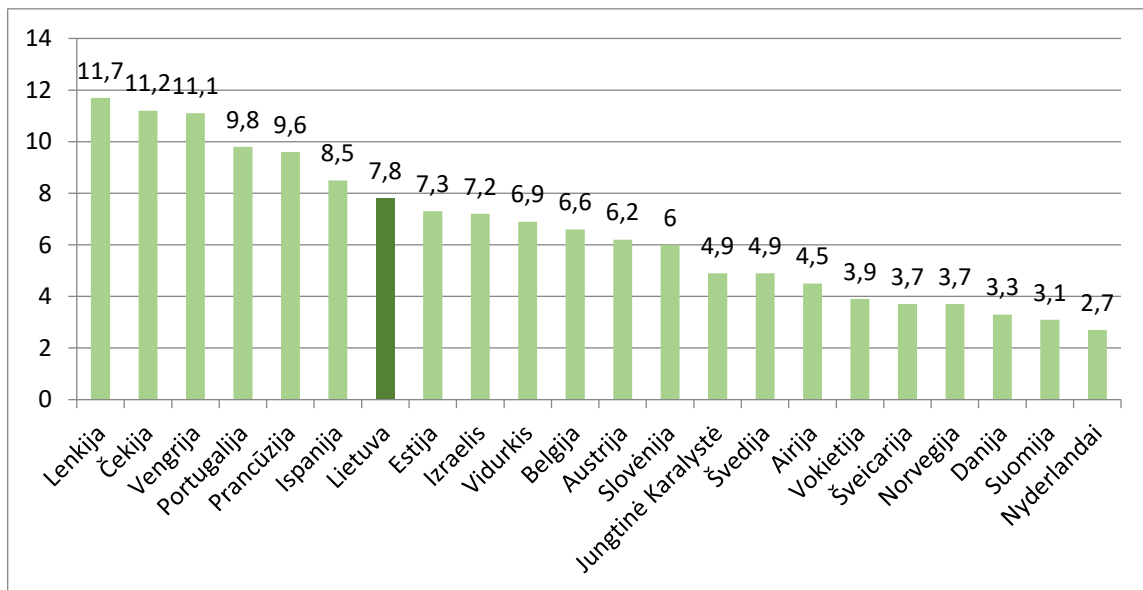
Vieniškumo raiška, veiksniai ir subjektyvios vieniškumo patirtys Lietuvoje itin mažai tyrinėtos. Daugėjant tyrimų, įrodančių, kad jis paliečia ir jaunesnius, pokomunistinėse šalyse net labiau nei vyresnius Vakarų Europos šalių gyventojus (Yang, Victor 2011), projekte siekta išanalizuoti jauno ir vidutinio amžiaus žmonių vieniškumo mastus, veiksnius ir patirtis. Projekte kelti trys uždaviniai: įvertinti vieniškumo raišką ir jos veiksnius Lietuvoje (1); išanalizuoti vieniškumo sampratą ir patirtis jauno ir vidutinio amžiaus žmonių grupėje (2); ištirti vienišumą patiriančių jaunų ir vidutinio amžiaus žmonių socialinės integracijos iššūkius ir pasiūlyti rekomendacijas socialinei politikai (3). Tyrime derinti kiekybiniai (Europos socialinio tyrimo duomenys, 2014 m.; originalios Lietuvos gyventojų reprezentatyvios apklausos duomenys, 2022 m.) ir kokybiniai (45 interviu su vienišumą patiriančiais jauno ir vidutinio amžiaus žmonėmis) duomenys.

PANDEMIJOS POVEIKIS VIENIŠUMUI

- ✓ Nors dauguma gyventojų įvertino, kad jų vieniškumo lygis per COVID-19 karantino laikotarpį nepasikeitė (69,5%), gana didelė dalis (beveik ketvirtadalis gyventojų – 22,9%) nurodė padidėjusį vieniškumo lygį.
- ✓ Mažiausiai paveikta grupė buvo ta, kurios bendri vieniškumo rodikliai žemi pagal De Jong Gierveld skalę (81,9% teigė, kad pandemijos situacija neturėjo įtakos jų vieniškumo lygiui). Ši grupė sėkmingiausiai susidorėjo su neigiamomis COVID-19 pandemijos pasekmėmis.
- ✓ Pažeidžiamiausia grupė per pandemijos krizę buvo jaučiantys gilų vienišumą (13 proc.), kurie, panašu, turėjo mažiau socialinių bei ekonominių išteklių jai įveikti. Šios išvados atitinka naujausius užsienyje atliktų tyrimų (McQuaid ir kt., 2021; Pieh ir kt., 2020) rezultatus, patvirtinančius, kad COVID-19 pandemija neproporcingai paveikė pažeidžiamas grupes ir taip dar labiau sustiprino jų pažeidžiamumą.
- ✓ Pažeidžiamų žmonių portreto analizė atskleidė šias grupes, išgyvenusias vieniškumo padidėjimą po pandemijos: gyvenantys vieno asmens namų ūkyje, mažuose miesteliuose, vyresnio amžiaus žmonės, pensininkai (pagal užimtumo statusą), išsiskyrę ir našliai, mažesnes pajamas ir išsilavinimą turintys asmenys.

VIENIŠUMO LYGIS LIETUVOJE ES ŠALIŲ KONTEKSTE

Lyginant vienišų gyventojų dalį skirtingose Europos šalyse remiantis EST duomenimis, Lietuvoje 2014 m. ji (7,8 proc.) buvo didesnė nei vidutinė (6,9 proc.), panaši kaip Estijoje (7,3 proc.) ir Ispanijoje (8,5 proc.) (žr. pav.). Didžiausia vienišų gyventojų dalis buvo Lenkijoje (11,7 proc.), o mažiausia – Nyderlanduose (2,7 proc.). Mažiau nei 4 proc. vienišų žmonių buvo taip pat Suomijoje, Danijoje, Norvegijoje, Šveicarijoje ir Vokietijoje.



Šaltinis: Rapolienė, Tretjakova, 2021.

Literatūros sąrašas:

- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249.
- Geukens, F., Maes, M., Cillessen, A. H. N., Colpin, H., van Leeuwen, K., Verschuere, K., & Goossens, L. (2021). Spotting loneliness at school: Associations between self-reports and teacher and peer nominations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 971. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030971>
- Groarke, J. M., et al. 2020. Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *PLoS ONE* 15(9): e0239698. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>
- Masi, Ch. M., Chen, H. Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219–266. doi:10.1177/1088868310377394.
- Mehl, M. R., Raison, C. L., Pace, T. W., Arevalo, J. M., & Cole, S. W. (2017). Natural language indicators of differential gene regulation in the human immune system. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(47), 12554-12559.
- Mund, M., Maes, M., Drewke, P. M., Gutzeit, A., Jaki, I., & Qualter, P. (2022). Would the Real Loneliness Please Stand Up? The Validity of Loneliness Scores and the Reliability of Single-Item Scores. *Assessment*, 10731911221077227.
- Rapolienė, G., Tretjakova, V. (2021). Vieniškumo raiška ir veiksniai Lietuvoje bei Europos šalių kontekstas. *Filosofija. Sociologija* 32(4): 394–406. <https://www.lmaleidykla.lt/ojs/index.php/filosofija-sociologija/article/view/4623/3817>
- Tsai, F. F., & Reis, H. T. (2009). Perceptions by and of lonely people in social networks. *Personal Relationships*, 16(2), 221–238. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01220>.



Autoriai:

J. Butėnaitė-Switkiewicz, M. Gedvilaitė-Kordušienė, G. Rapolienė, V. Tretjakova, S. Mikulionienė

Kontaktams:

mgedvilaite@gmail.com

Projektas:

Vienatvė: patyrimas, veiksniai ir iššūkiai socialinei sanglauda

Vykdyto

2020 m. birželis – 2022 m. birželis

laikotarpis:

Finansavimas:

Lietuvos Mokslo Taryba, sut. Nr *S-LIP-20-23*, Valstybinės Lituaništinų tyrimų ir sklaidos 2016-2024 m. programa.

Citavimas:

J. Butėnaitė-Switkiewicz, M. Gedvilaitė-Kordušienė, G. Rapolienė, V. Tretjakova, S. Mikulionienė. Kaip įveikti vienišumą? Viešosios politikos pasiūlymai. Vilnius: Lietuvos socialinių mokslų centras, 2022.

