



SIDABRINĖ LINIJA



BENDRAVIMO POVEIKIS VIENIŠO ŽMOGAUS
PSICHOLOGINEI GEROVEI

2021

KODĖL ŽMONĖS BENDRAUJA?

Bendravimas – kaip vaistai, jei su niekuo nebendrausi, gali išprotėti.

Taip sutverta, kad žmogus negali būti vienas, turi bendrauti



Kiekvienam reikia šilumos, bendrumo, kad tave išklausytų

Jei nebendrausi – užmirši kaip kalbėtis, liksi nebylys

Su sienom nepakalbėsi

Pasikalbėjimas nuima liūdesį

Širdelai lengviau, kai išsiskai, atsiranda viltis gyvenimui

„SIDABRINĖS LINIJOS“ PAŠNEKOVŲ TYRIMO TIKSLAI

- Atskleisti „Sidabrinės linijos“ pašnekovų portretą, įvertinti fizinę, socialinę bei psichologinę savijautą.
- Suprasti „Sidabrinės linijos“ pašnekovų ypatumus lyginant su jų bendraamžiais.
- Įvertinti bendravimo „Sidabrinėje linijoje“ teikiamą naudą pašnekovų savijautai ir gyvenimo kokybei.
- Palyginti rezultatus su 2018 m atlikto tyrimo rezultatais.

TYRIMO METODIKA

Tyrimo dalyviai: reguliariai „Sidabrinėje linijoje“ bendraujantys pašnekovai.

Respondentų atranka: paprastoji atsitiktinė, apklausta 260 žmonių.

Duomenų rinkimo laikas: 2021 m. kovo 15 d. – balandžio 11 d.

Duomenų rinkimo metodas: kiekybinis tyrimas, apklausa telefonu.

Tyrimo kontrolinė grupė. Europos sveikatos, senėjimo ir išėjimo į pensiją tyrimo (angl. *Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe*, SHARE) 7-osios bangos duomenys. Atrinkti 60 metų ir vyresnio amžiaus respondentai, kad tai atitiktų „Sidabrinės linijos“ pašnekovų amžių.

Klausimynas sudarytas ir duomenų analizė atlikta bendradarbiaujant su Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Psichologijos instituto Taikomosios psichologijos laboratorijos mokslininkais (doc.dr. A.Kairys ir kt).

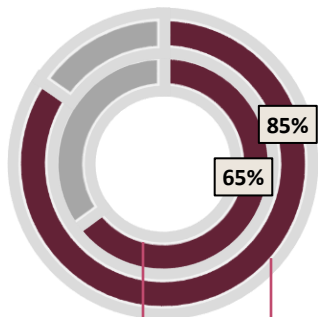


**„SIDABRINĖS LINIJOS“ PAŠNEKOVAI
VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ KONTEKSTE**

SOCIODEMOGRAFINIS PORTRETAS

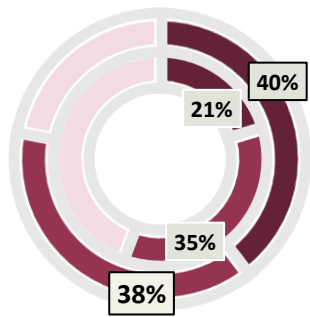
LYTIS

■ Moterys ■ Vyrų



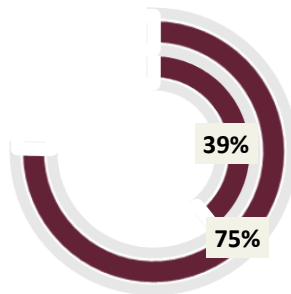
AMŽIUS

■ 80+ ■ 70-79 ■ 60-69



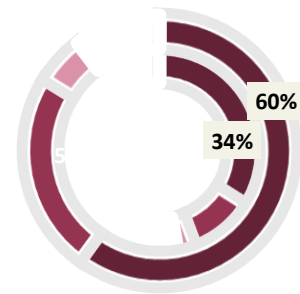
NAMŲ ŪKIO DYDIS

■ Gyvena vieni



ŠEIMINĖ PADĖTIS

■ Našliai ■ Išsiskyre ■ Nevedę



Išorinis grafikas: „Sidabrinės linijos“ pašnekovai

Vidinis grafikas: SHARE Lietuva

FIZINĖ SVEIKATA

Kasdienio gyvenimo instrumentinių apribojimų skaičius

Apsirengimas, prausimasis, valgymas, apsipirkimas, tvarkymasis...

Trapumo požymiai

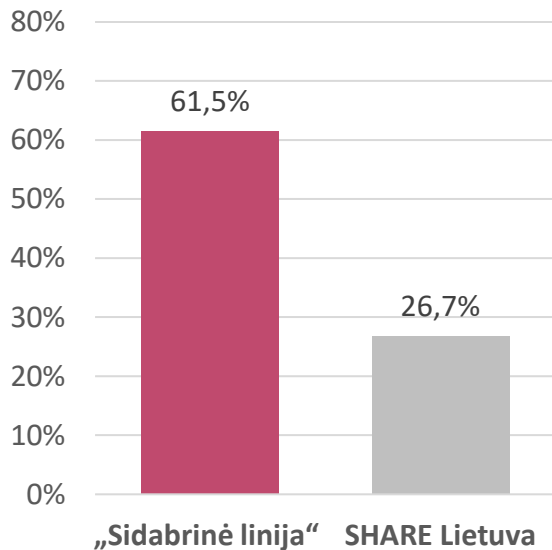
Pargriuvimai, svaigulys, išsekimas...

Subjektyviai vertinama sveikatos būklė

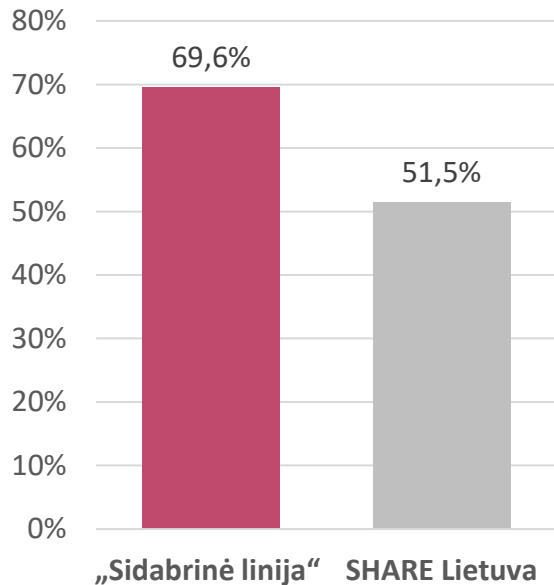
Savo sveikatą vertinu: puikiai, labai gerai, gerai, pakenčiamai, blogai

FIZINĖ SVEIKATA

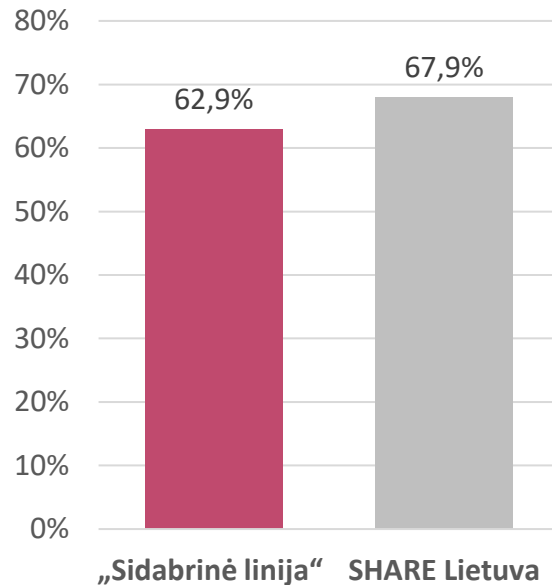
TURI KASDIENIO GYVENIMO RIBOTUMŲ



TURI TRAPUMO POŽYMIŲ



SVEIKATOS VERTINIMAS*



*% vertinančių sveikatą kaip „pakenčiamą“ ir „blogą“

PSICHOLOGINĖ SVEIKATA

Vienišumas

R-UCLA trumpoji vienišumo skalė
„Kaip dažnai jaučiatės vienišas (-a)?“

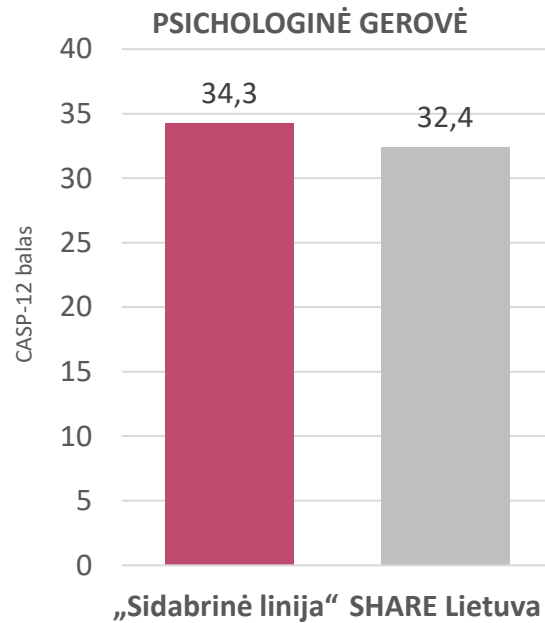
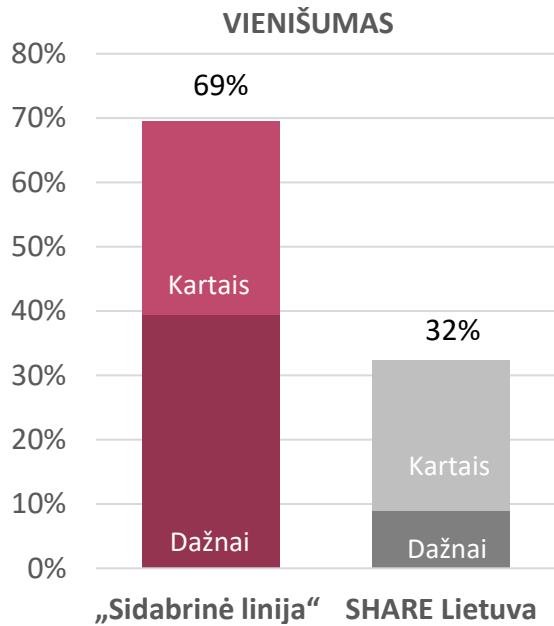
Depresyvumas

EURO-D depresyvumo skalė

Psichologinė gerovė

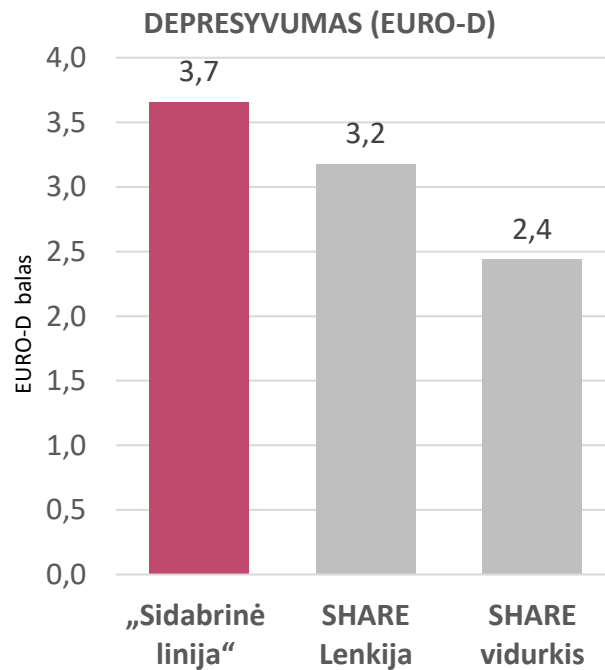
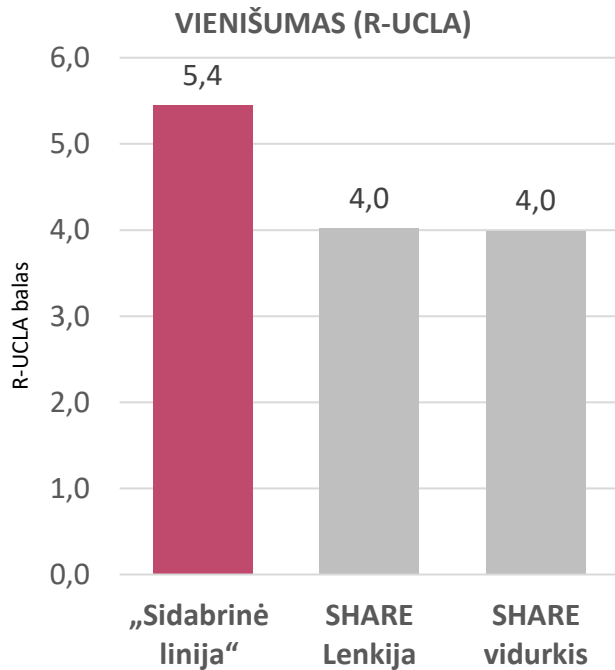
CASP-12 gyvenimo kokybės ir gerovės skalė

PSICHOLOGINĖ SVEIKATA



% atsakusių į klausimą „Kaip dažnai jaučiatės vienišas(-a)?“

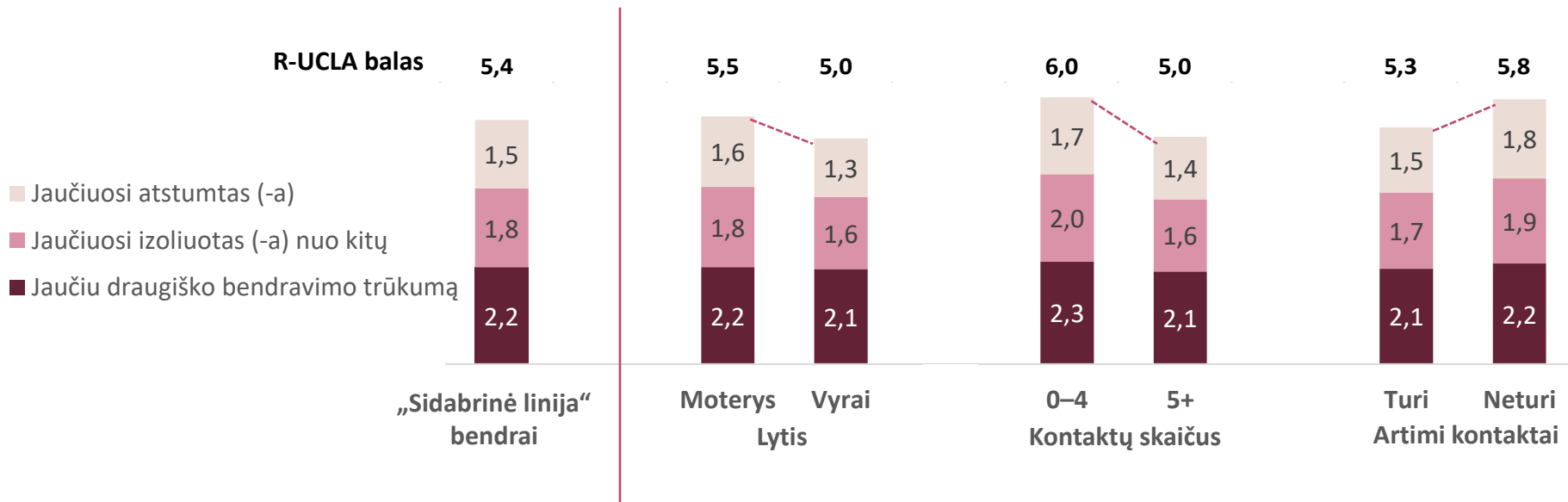
PSICHOLOGINĖ SVEIKATA





**„SIDABRINĖS LINIJOS“ PAŠNEKOVŲ
SAVIJAUTOS IR BENDRAVIMO YPATUMAI**

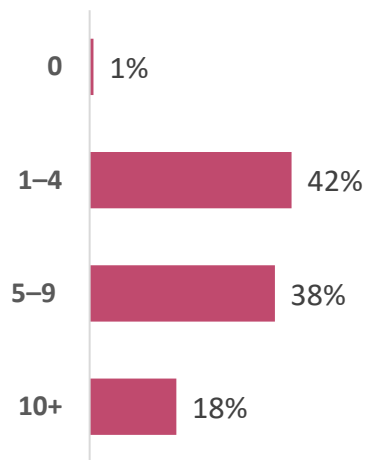
VIENIŠUMO SKIRTUMAI



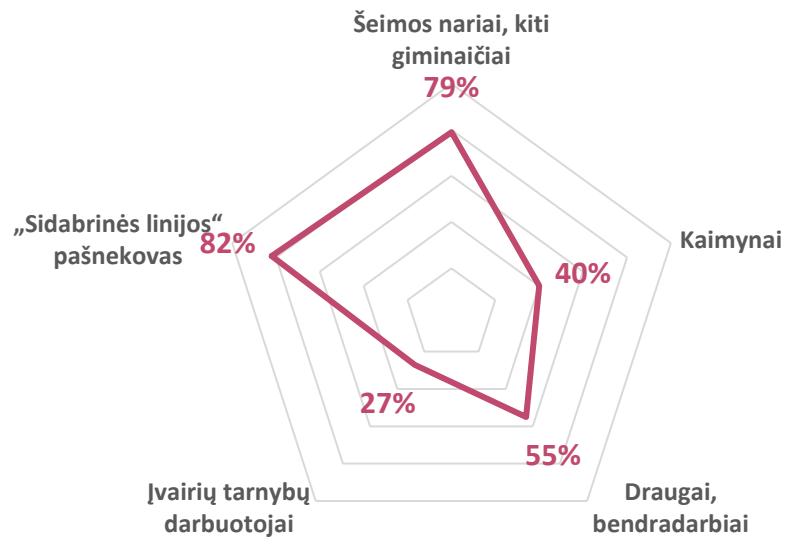
Statistiškai reikšmingi skirtumai

SOCIALINIŲ RYŠIŲ TINKLAS

Su kiek žmonių bendravo per pastarąsias 7 dienas?

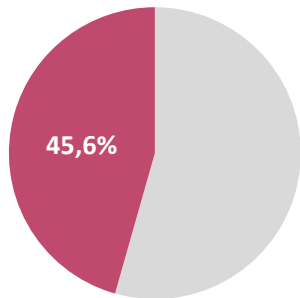


Su kuo bendravo? % pasirinkusių atsakymo variantą

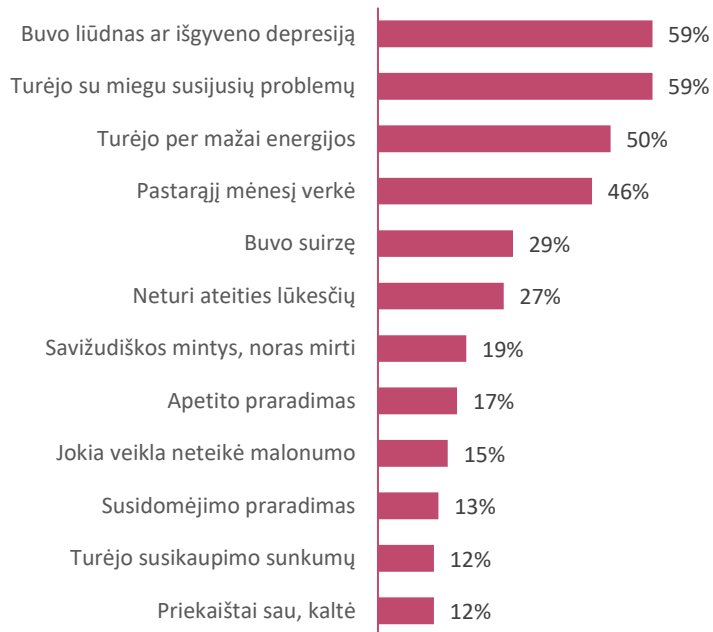


DEPRESYVUMAS

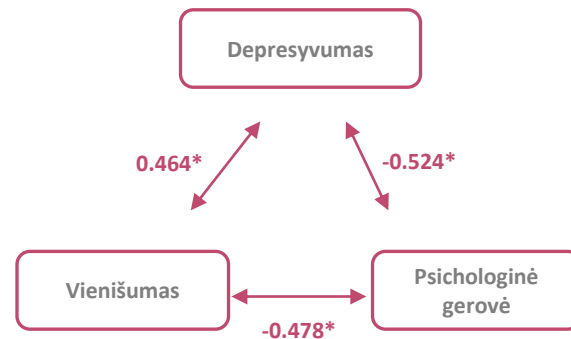
Turi depresijos požymių



Turi šį depresyvumo požymį

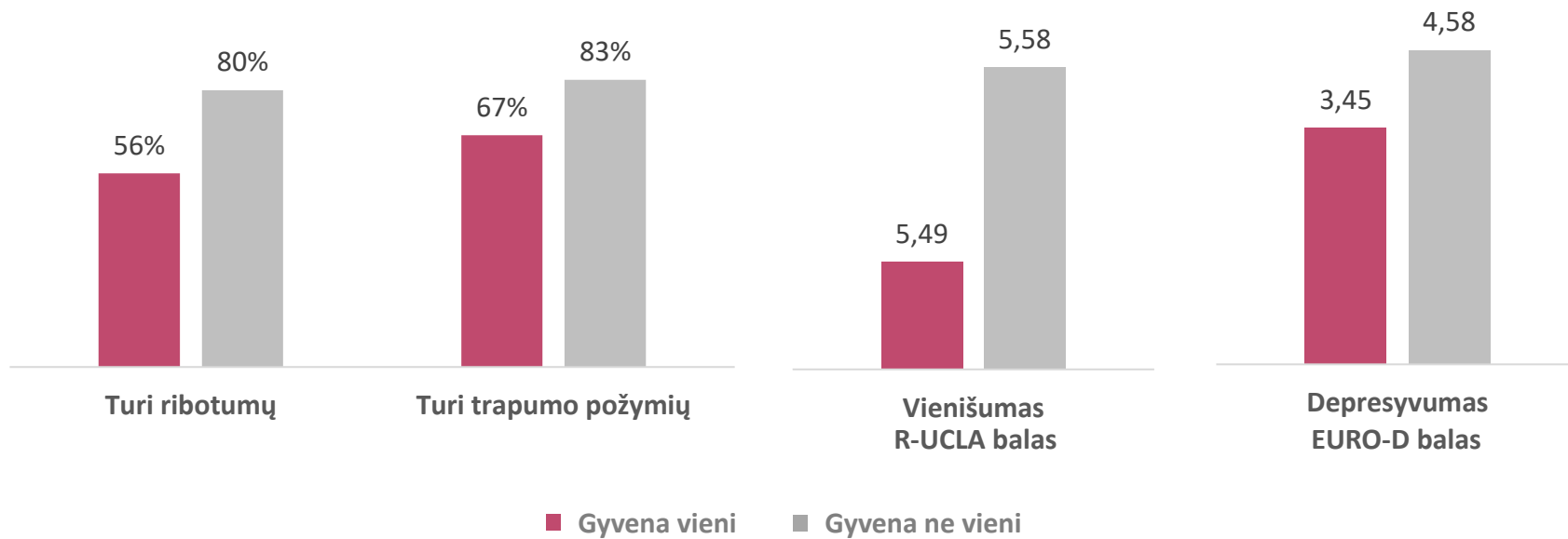


Veiksnių sąsajos

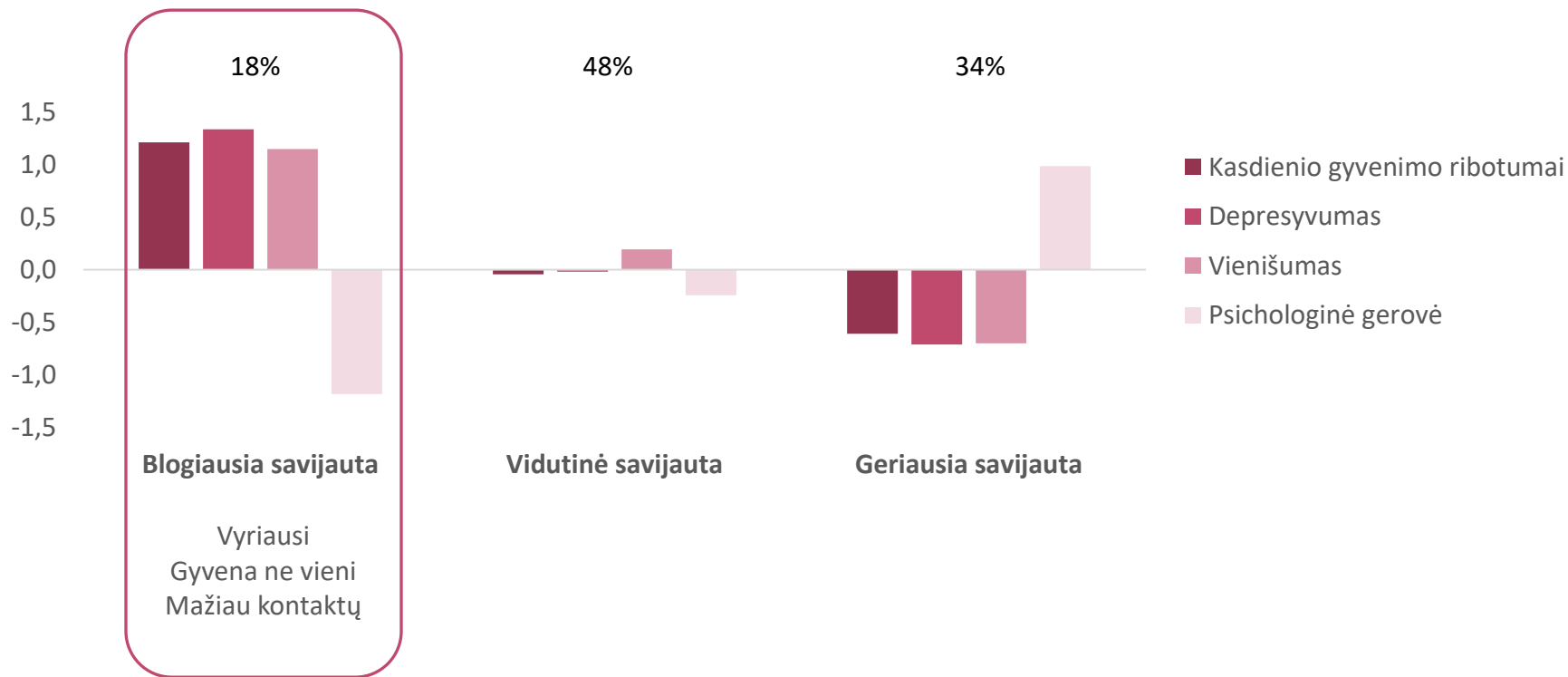


*Spearman koreliacijos koeficientai. Galima reikšmė nuo -1 iki 1. Kuo koreliacijos koeficientas toliau nuo 0, tuo koreliacija stipresnė. Teigiamas – tiesioginė koreliacija, neigiamas – atvirkštinė koreliacija

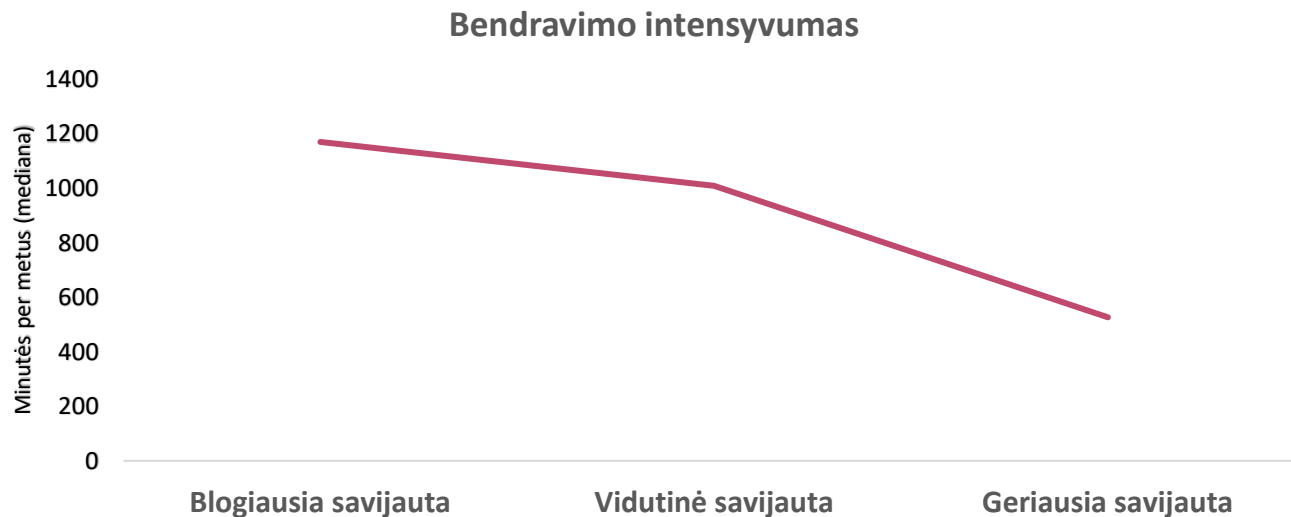
GYVENANČIŲ NE PO VIENAŲ YPATUMAI



PAŠNEKOVŲ GRUPĖS PAGAL SAVIJAUTĄ



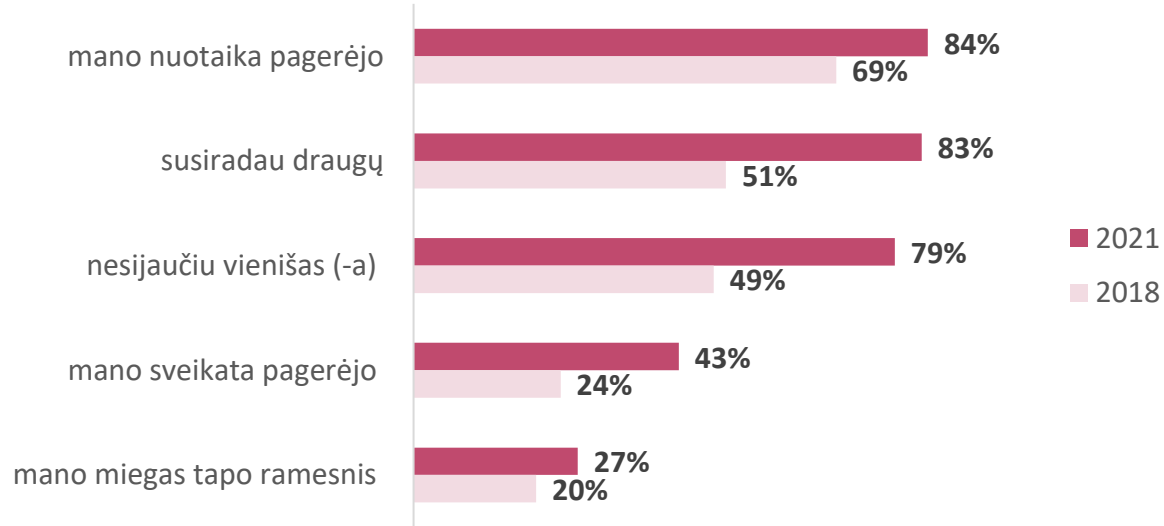
SAVIJAUTOS IR BENDRAVIMO RYŠYS



Bendravimo intensyvumas: vidutinis bendravimo laikas per metus (bendrautų valandų skaičius padalintas iš laikotarpio)

SUBJEKTYVIAI VERTINAMA POKALBIŲ NAUDA

Kai pradėjau bendrauti „Sidabrinėje linijoje“...



GYDANTYS POKALBIAI

- „Sidabrinė linija“ pasiekia žmones, susiduriančius su fizinės ir emocinės sveikatos problemomis ir gali jiems padėti per gyvybiškai svarbaus bendravimo poreikio patenkinimą.
- „Sidabrinės linijos“ pašnekovus iš bendraamžių tarpo ypatingai išskiria išgyvenamas vienišumas, tai rodo, kad paslauga pasiekia vienišiausius vyresnio amžiaus gyventojus.
- Nepaisant gerokai prastesnės savijautos, „Sidabrinės linijos“ pašnekovai savo sveikatą ir psichologinę gerovę vertina geriau nei vidutinis Lietuvos vyresnio amžiaus gyventojas.
- Blogiausias fizinės ir emocinės sveikatos pašnekovai turi didžiausią bendravimo poreikį, kurį atliepia „Sidabrinė linija“ – šių pašnekovų bendravimas „Sidabrinėje linijoje“ intensyviausias.
- Bendravimas „Sidabrinėje linijoje“ labiausiai pagerino pašnekovų nuotaiką, jie susirado naujų draugų ir nebesijaučia tokie vieniši kaip anksčiau.