Paveikslėlis, kuriame yra žinutė

Automatiškai sugeneruotas aprašymas**Sidabrinė psichologija: ko trūksta vyresniam žmogui iki gero gyvenimo mūsų šalyje**

[(112)](https://www.delfi.lt/partnerio-turinys/prisijungusi-lietuva/sidabrine-psichologija-ko-truksta-vyresniam-zmogui-iki-gero-gyvenimo-musu-salyje.d?id=87687779&com=1)

Specialusis projektas „Prisijungusi Lietuva“ / Partnerio turinys

2021 m. liepos 13 d. 10:13

**Faktas: Europa sensta, ir Lietuva nėra graži išimtis, tad turime stengtis, kad kiekvienas iš mūsų kuo ilgiau liktume aktyvūs visuomeniniame gyvenime ir darbo rinkoje nepriklausomai kiek mums metų. Kaip dabar jaučiasi vyresnis žmogus mūsų šalyje, ko jam trūksta, kad būtų patenkintas gyvenimu, ir kuo čia gali padėti sidabrinė psichologija, aptariame su Vilniaus universiteto Psichologijos instituto docentu dr. Antanu Kairiu ir medicinos psichologe Justina Belevičiene.**

2019 m. Europos Sąjungos statistikos tarnyba „Eurostat“ specialiame leidinyje „Senstanti Europa“ paskelbė, kad 2018 m. 65 metų ir vyresni žmonės sudarė beveik penktadalį Europos Sąjungos gyventojų. Prognozuojama, kad 2050 m. tokių bus beveik trečdalis Europos Sąjungos.

Statistika privertė pažvelgti tiesai į akis: visuomenė sparčiai sensta, ir neišvengiamai teks prie to prisitaikyti. Tai reiškia, užuot užtrenkus visas galimybių duris, vyresnio amžiaus žmonėms, reikia dėti pastangas, kad jis kuo ilgiau išliktų aktyvus visuomeniniame gyvenime ir, be abejo, darbo rinkoje.

Taip gimė sidabrinės ekonomikos idėja – kurti produktus, paslaugas ir priemones, pritaikytas sparčiai senstančiai visuomenei. Tačiau vien to nepakanka – svarbu perprasti ir vyresnio žmogaus savijautą, suvokti, ko jam trūksta, kad jaustųsi visaverčiu visuomenės nariu, neprarastų noro aktyviai dalyvauti jos gyvenime ir darbo rinkoje net ir sulaukęs vyresnio amžiaus. Kitaip tariant, sidabrinė ekonomika veiksminga tik tada, kai plėtojama sidabrinė psichologija.

„Sidabrinė ekonomika – kuo įvairiausios paslaugos ir produktai, skirti vyresnio amžiaus žmonėms, o sidabrinę psichologiją apibūdinčiau kaip psichologinius tyrimus, kurie yra skirti suprasti vyresnio amžiaus žmonių gerovę ir kognityvinį funkcionavimą, daugybę kitų dalykų, plius psichologinės priemonės ir paslaugos, kurios galėtų pagerinti gyvenimą vyresnio amžiaus žmonėms“, – apibendrina Vilniaus universiteto Psichologijos instituto docentas dr. [A. Kairys](https://www.delfi.lt/temos/a-kairys).

Lietuvos visuomenė – toli gražu ne išimtis: ji yra viena sparčiausiai senstančiųjų Europos Sąjungoje ir, kaip rodo tyrimai bei psichologijos specialistų praktika, susiduria su daugybe problemų, kurias įveikti gali padėti būtent nuolat ir tikslingai plėtojama sidabrinė psichologija.

**Vyresni lietuviai nejaučia pasitenkinimo gyvenimu**

Ne taip seniai Lietuva prisijungė prie SHARE tyrimo – vieno svarbiausių senėjimo tyrimų pasaulyje. Šiame tyrime, kuris atliekamas nuo 2004 m., dalyvauja 50-ies ir vyresni žmonės iš 27 Europos šalių ir Izraelio. Nuo tyrimo pradžios jau apklausta 140 tūkst. žmonių. Tyrimas yra tęstinis – su tais pačiais žmonėmis interviu atliekami kas dvejus metus, – todėl galima ne tik užfiksuoti situaciją tam tikru momentu, bet ir įvertinti pokyčius, kurie įvyko nuo vieno interviu iki kito. Iki šiol yra atliktos 8 vadinamosios tyrimo bangos, rengiamasi 9-ajai.

Lietuva į tyrimą įsitraukė tik nuo 7-osios bangos, tad duomenų apie vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo pokyčius sukaupta palyginti nedaug, bet ir šie jau verčia sunerimti: mūsų šalies penkiasdešimtmečiai ir vyresni yra vieni iš labiausiai gyvenimu nepatenkintųjų Europoje. Jų pasitenkinimas gyvenimu yra vienu balu mažesnis už visų šalių vidurkį ir net dviem – už Danijos bendraamžių, kurie jaučiasi labiausiai iš visų Europoje patenkinti gyvenimu. Blogiau nei lietuviai jaučiasi tik bulgarai. Kas lėmė tokius rezultatus ir kodėl tiriami žmonės nuo 50-ies – juk tokio amžiaus žmogus dar kupinas jėgų ir sumanymų?

„Norint suprasti senėjimo procesus, verta žiūrėti ir į gerokai jaunesnius nei pensinio amžiaus žmones, – paaiškina dr. A. Kairys, drauge su Vilniaus universiteto Psichologijos instituto Taikomosios psichologijos laboratorijos mokslininkais koordinuojantis SHARE tyrimą Lietuvoje. – Kalbant apie priežastis, jų gali būti kuo įvairiausių. Sakykime, kultūriniai dalykai – lietuviai galbūt apskritai yra labiau linkę skųstis. Toliau žiūrint, iš to paties tyrimo aiškėja gausybė kitų aspektų. Lietuviai yra palyginti mažai įsitraukę į savanorišką veiklą, pas mus nėra tokių tradicijų. Lietuviai, palyginti su pačiomis laimingiausiomis šalimis, gauna ženkliai mažiau socialinių paslaugų, t. y. neišplėtota socialinių paslaugų sfera. Lietuviai nori labai greitai, kai tik galės, išeiti iš darbo, t. y. kuo greičiau į pensiją. Galime manyti, kad čia yra problemų dėl darbo pritaikymo vyresnio amžiaus žmonėms. Kad ir į kurią sritį žiūrėtume, mes galime rasti iššūkių, kuriuos įveikę pajudėtume vis po žingsnį pirmyn ir gerintume vyresnių žmonių gyvenimą Lietuvoje“, – teigia dr. A. Kairys.

**Vyresni žmonės patiria didelį psichologinį spaudimą**

Džiugu, kad šalyje vis daugiau įmonių ir organizacijų sudaro vyresniems žmonėms sąlygas būti ir išlikti visaverčiais darbo rinkos dalyviais. Deja, vis dar palyginti dažnai net ir tik penktą dešimtį įpusėjusieji, juo labiau pensinio amžiaus žmonės mūsų šalyje jaučia psichologinį spaudimą, kad yra „per seni“ – prisitaikyti prie vis spartesnio darbo tempo, perprasti naujas technologijas, galop pritapti prie jauno kolektyvo. Kartais net jų sukaupta profesinė patirtis gali virsti kliūtimi susirasti darbą.

„Taip, ir tai yra dar viena tema, apie kurią turime kalbėti. Pastaruoju metu mes labai daug kalbame apie įvairias diskriminacijos rūšis – dėl seksualinės orientacijos, dėl lyties, dėl tautybės, rasės ir t. t. Bet vis dar pamirštame diskriminaciją dėl amžiaus. Drąsiai galiu teigti, kad tai yra didžiulė problema mūsų visuomenėje. Ir su ja susiduria įvairaus amžiaus žmonės. Pavyzdžiui, penkiasdešimtmetis, ieškantis darbo. Apie pensinio amžiaus žmones aš jau išvis nekalbu – jie yra suvokiami kaip nieko negalintys, tik besiskundžiantys ir einantys pirkti vaistų. Pažiūrėkime komercines reklamas – dažnai būtent toks personažas ir vaizduojamas. Ir, kas yra blogiausia, tai ne tik kitų žmonių nuomonė apie tokio amžiaus žmones – ir mes patys labai dažnai šiuos stereotipus įsisąmoniname, priimame ir save imame taip apibūdinti“, – neslepia susirūpinimo dr. A. Kairys.

Jam pritaria medicinos psichologė Justina Belevičienė, dirbanti vienoje iš sostinės slaugos ligoninių: „Sulaukus vyresnio amžiaus, psichologinis spaudimas juntamas ir iš išorės, ir iš vidaus. Liūdna, bet visuomenėje vyresnio amžiaus žmogus dažnai vis dar stereotipiškai matomas kaip piktas, nepatenkintas, nenaudingas, gebantis tik skųstis pensijos dydžiu. Tai sukelia psichologinį spaudimą ir norą atsiriboti nuo visuomenės. Be to, juntamas spaudimas ir iš vidaus – neretam senjorui sunku priimti pasikeitusią savo išvaizdą, susilpnėjusią sveikatą, sulėtėjusį gyvenimo tempą. Tada jis sau „iškelia kartelę“ neatsilikti nuo jaunesnių, siekia užsiimti jaunystėje mėgtomis veiklomis.“

Arba, priešingai, nebeatlaikęs to nuolatinio psichologinio spaudimo, žmogus pradeda savęs nebevertinti, prieš laiką nurašo. „Tikrai ne visų, bet didelės dalies vyresnio amžiaus žmonių savivertė yra žema, jie nepasitiki savimi. Žmogus neišvengiamai lygina, koks buvo jaunystėje ir koks yra dabar. Tada gali kilti nusivylimas savimi: „Jaunystėje tiek visko mokėjau, tiek darydavau, tiek dirbau! O dabar nieko nebegaliu, esu niekam tikęs, tik sėdžiu kiauras dienas...“ Pasitikėjimą savimi, deja, dažnai smukdo ir aplinkiniai – atvirai reikšdami nepasitenkinimą, nuvertindami, ribodami savarankiškumą, perdėtai drausmindami“, – sako J. Belevičienė.

**Darbo reikšmė savijautai ir savivertei**

Europoje išeiti iš darbo, kai tik turės tokią galimybę, nori vidutiniškai 46,6 proc. žmonių, bet yra ir tokių šalių kaip [Šveicarija](https://www.delfi.lt/temos/sveicarija), kurioje tik apie ketvirtadalį gyventojų vilioja perspektyva pasitraukti iš darbo rinkos vos sulaukus pensinio amžiaus. Lietuvoje situacija priešinga: kuo greičiau iš darbo norėtų išeiti net 67,4 proc. penkiasdešimtmečių ir vyresnių žmonių. Pagal šį rodiklį mus lenkia tik Vengrija – čia iš darbo kuo greičiau norėtų išeiti net trys ketvirtadaliai vyresnio amžiaus žmonių.

Valdžia orią senatvę pirmiausia sieja su finansine padėtimi, todėl nuolat ieško resursų pensijoms didinti. Tačiau kiek iš tikrųjų tai lemia vyresnių žmonių pasitenkinimą gyvenimu ir gerą savijautą?

„Jeigu tau trūksta lėšų būtiniausiems buities poreikiams patenkinti, apie kokią gerovę ir pasitenkinimą gyvenimu galima kalbėti, – sutinka dr. A. Kairys. – Žmonės prisitaiko prie įvairių situacijų, bet, akivaizdu, mes negalime kalbėti apie pilnavertišką pasitenkinimą gyvenimu, jeigu žmogus yra ant skurdo ribos arba net už jos.“

Antra vertus, vargu ar pinigai padės įveikti vienišumo jausmą, atgauti pasitikėjimą savimi. Kad ir ką kalbėtume, žmogui svarbu jaustis reikalingam. Užuot stūmus dienas vienatvėje ir nuolat galvojus, kad „mano laikas jau praėjo“, dalyvauti visuomenės gyvenime.

„Labiausiai vyresnio žmogaus savivertę smukdo netikėjimas, kad jis yra vertinga ir naudinga visuomenės dalis“, – įsitikinusi J. Belevičienė.

Ekspertai sako, jog vienas iš būdų vyresnio amžiaus žmogui nenumenkinti savęs – išlikti aktyviam darbo rinkoje, o tam reikia nuolat mokytis, įvaldyti skaitmenines technologijas, išlikti žingeidžiam visą savo gyvenimą.

„Iš tikrųjų darbas yra ne tik pinigų šaltinis – darbas yra svarbi mūsų identiteto dalis, – teigia dr. A. Kairys. – Mes save dažnai suvokiame kaip tam tikros profesijos atstovus, darbas yra mūsų savirealizacijos vieta. Jei darbo vieta yra tokia, kuri man leidžia pilnavertiškai funkcionuoti, kuri yra pritaikyta atsižvelgiant į mano amžių (gal darbo grafikas lankstesnis, gal ergonomiška darbo aplinka ir kt.), jei aš nesusiduriu su labai neigiamais dalykais, kaip diskriminacija dėl amžiaus, tada iš tikrųjų darbas ir vyresniame amžiuje gali būti puikus mano karjeros tęsinys. Dirbu ne dėl to, kad man žūtbūt reikia išgyventi, o dėl to, kad galiu ir noriu. Šiuo atveju tai gali būti labai stiprus teigiamas poveikis mano savijautai.“

Vis tik nereikėtų pamiršti, jog ne tik darbdavys turi stengtis dėl vyresnio darbuotojo – ir šis turi dėti pastangas, kad būtų naudingas šiuolaikiniame darbo procese, kitaip tariant, jis turi nuolat tobulintis, atnaujinti savo žinias. Tik taip jis galės išlikti darbo rinkoje net ir sulaukęs vyresnio amžiaus. Deja, tyrimai rodo, kad mūsų šalyje nuolatinis mokymasis kol kas nėra tapęs visuomenės norma.

Šią situaciją keisti siekiama įvairiomis iniciatyvomis – pavyzdžiui, nuotoliniu būdu organizuojami nemokami projekto „Prisijungusi Lietuva“ skaitmeninio raštingumo mokymai. Vienas iniciatyvos organizatorių tikslų – parodyti žmonėms, jog nesvarbu kiek jums metų, nuolat tobulindami skaitmeninius įgūdžius, galite ilgai išlikti darbo rinkoje.

**Kas padėtų vyresniems žmonėms geriau jaustis visuomenėje?**

„Vienam iš niūrių minčių išsikapanoti gali būti labai sunku. Vyresniam žmogui atgauti pasitikėjimą savimi labiausiai gali pagelbėti artimieji ir aplinkiniai, – sako medicinos psichologė J. Belevičienė. – Geriausia, ką galime padaryti, – nuoširdžiai būti šalia, kai to reikia. Net ne tiek svarbu būti šalia fiziškai – svarbiausia, kad būtume psichologiškai. Išklausytume, leistume pasidalinti prisiminimais, džiaugsmais, vargais, baimėmis. Pasiūlytume patarimą, nebandydami žmogaus įkalbinėti, nespausdami jo. Švelniai palaikydami pastūmėtume išbandyti naują veiklą, pasinaudoti suteikiamomis užimtumo galimybėmis.

„Visada norėtųsi, kad dėmesio vyresnių žmonių problemoms būtų daugiau. Nes kai kalbame apie senstančią visuomenę, yra labai daug įvairių kampų, labai daug įvairių procesų, kurių mes pirmiausia dar iki galo nesuprantame. Kitas dalykas – mes jiems neskiriame pakankamai dėmesio, nebandome jų spręsti ar kokiu nors būdu valdyti. Turėtume daug aktyviau kovoti ir su stereotipizacija bei diskriminacija dėl amžiaus“, – įsitikinęs dr. A. Kairys.

Paklaustas, kaip dar būtų galima prisidėti prie sidabrinės psichologijos plėtojimo, mokslininkas sako: „Atsakysiu iš savo varpinės. Mano manymu, pirmas žingsnis – plėtoti ir tęsti įvairaus pobūdžio mokslinius tyrimus. Ypač tuos, kurie mums leidžia palyginti situaciją ir suvokti, kaip atrodo Lietuvos gyventojai, lyginant su kitomis Europos šalimis, arba kaip keičiasi vyresnio amžiaus žmonių gyvenimas bėgant laikui, t. y. jiems senstant. Būtent moksliniai duomenys mums leidžia geriausiai suprasti, kokių paslaugų labiausiai reikia, kur yra galimi stipriausi poveikio taškai.“

**Mokytis – lengva, klausti – ne gėda**

2020 m. atliktas [Vyriausybės](https://www.delfi.lt/temos/vyriausybe) strateginės analizės centro (STRATA) tyrimas parodė, jog mūsų šalyje mokymosi visą gyvenimą kultūra silpna, o nuolatinis mokymasis kol kas nėra tapęs visuomenės norma. Tokią situaciją keisti siekia įvairios šalyje vykdomos iniciatyvos, pavyzdžiui, nuotoliniu būdu organizuojami nemokami projekto „Prisijungusi Lietuva“ mokymai.

Šalies gyventojai kviečiami mokytis skaitmeninio raštingumo bei gilinti žinias nuotoliniu būdu. Tą padaryti galima dvejopai: pasirinkti iš daugiau kaip 50 savarankiško mokymosi temų arba registruotis į bibliotekose vykstančius skaitmeninio raštingumo mokymus pradedantiesiems. Iš viso nemokamuose mokymuose dalyvavo daugiau kaip 102 tūkst. įvairaus amžiaus šalies gyventojų.