

## **Tema 6. Santykiai su kitais žmonėmis yra svarbus sveiko senėjimo šaltinis**

**Tikslas:** gerinti santykius su supančiais žmonėmis, suprasti socialinius išteklius ir tobulinti šių išteklių naudojimo įgūdžius.

### **1 užsiėmimo dalis - 1 val. 10 min.**

**Pamokos tikslai:** padėti dalyviams suprasti santykių su kitais svarbą gyvenimo kokybei ir suteikti galimybę iširti savo socialinės paramos sistemą.

#### **Įvadas į naują temą**

##### **Instrukcija vedėjui**

Vedėjas kreipiasi į dalyvius: "Vienas iš pagrindinių žmogaus poreikių - yra poreikis turėti ryšį su kitais žmonėmis, priklausyti grupei žmonių, būti priimtam kitų. Šiandien pradėsime kalbėti apie santykius gyvenime ir tirsime mūsų socialinės paramos sistemą.

Ankstyvoje vaikystėje labai svarbu palaikyti glaudžius ryšius - kūdikių santykiai su kitais yra saugumo ir išlikimo garantija. Nors suaugusieji yra labiau nepriklausomi nei vaikai, gali būti nepriklausomi ir rūpintis savimi, artimi ir pasitikėjimu grindžiami santykiai su kitais ir toliau lieka viena iš svarbiausių emocinės gerovės sąlygų. "



#### **Klausimas dalyviams**

##### **Instrukcija vedėjui**

Vedėjas užduoda klausimus: *Kokią reikšmę, jūsų manymu, turi santykiai su supančiais žmonėmis senėjimo procese?*

*Kaip jaučiate santykių su artimais/svarbiais žmonėmis reikšmę jums šiuo metu?*

---

Dalyviai pasidalija savo nuomone, grupės vedėjas užduoda patikslinančius klausimus ir apibendrina pagrindines idėjas (didieji lakštai ar lenta gali būti naudojami pagrindinėms mintims pažymėti).

#### **Tyrimų apžvalga**

Socialinė parama, arba dažniau naudojama frazė "emocinis palaikymas" – tai svarbus išteklius, kuris prisideda prie bendros psichologinės gerovės, padeda įveikti sunkumus ir pasiekti tikslus. Žmonės, kurie aktyviai dalyvauja socialiniame gyvenime ir aktyviau palaiko glaudžius ryšius su artimaisiais, turi geresnius sveikatos rodiklius ir aukštesnę subjektyvios gerovės lygį nei tie, kurie yra mažiau socialiai aktyvūs (*Feeney & Collins, 2015; Fratiglioni, Wang, Ericsson, Maytan, & Winblad, 2000*). Savo ruožtu, nepakankama socialinė parama didina įvairių ligų vystymosi riziką (*Uchino, 2006*). Palaikomi santykiai su artimais žmonėmis yra svarbi gyvenimo kokybės ir emocinės gerovės sąlyga, nes jie:

- apsaugo žmones nuo neigiamo streso poveikio, padeda įveikti sunkumus ir susidoroti su problemomis.
- Skatinti žmones užsiimti asmenybės ugdymo ir emocinio pasitenkinimo prasme.

#### **Glosarijus (Darbo lakštas 6.1)**

**Socialinė parama** - abipusiai dviejų ar daugiau žmonių išteklių mainai; savitarpio pagalba.

Norint geriau suprasti ir analizuoti savo ar kitokią socialinės paramos sistemą, įvertinti turimos ir būtinos paramos kiekį bei kokybę, verta atkreipti dėmesį į šias socialinės paramos ypatybes (*Su-Jeong Park, 2012 m.*):

- Paramos šaltinis yra tas žmogus, kuris teikia paramą.
- Trukmė - kaip teikiama ilgalaikė ir nuolatinė parama /reikalinga).
- Paramos tipas - kokia parama teikiama/reikalinga.

Pavyzdžiui, paramos šaltinis gali būti artima draugė, su kuria palaikomi glaudūs ryšiai ir reguliarus kontaktas. Draugė suteikia emocinę paramą kartais, kai tai yra būtina. Ši parama yra lengvai prieinama – kad ją būtų galima gauti, užtenka tiesiog paskambinti.

Kitas pavyzdys: paramos šaltinis yra suaugęs sūnus, kuris šiuo metu gyvena užsienyje. Jis gali padėti, pavyzdžiui, atlikti kai kuriuos lauko ir statybos darbus kartą per metus, kai jis parvyksta pas savo tėvus kaime.



### **Klausimai dalyviams**

Pateikite savo gyvenimo palaikymo pavyzdį, nurodydami šaltinį, trukmę ir paramos tipą (pabandykite pateikti kuo daugiau skirtingų pavyzdžių)!

---

Teikiama parama ir įvairūs ištekliai, kuriais kiti žmonės gali dalytis, gali turėti ir teigiamų, ir neigiamų padarinių.

Viena ir ta pati skirtingų žmonių teikiama parama gali būti suvokiama įvairiais būdais, gali būti priimta ar nepriimta (pavyzdžiui, jei ligos metu pagalbą teikia šeimos nariai ir giminaičiai, tada asmuo ją priima, tačiau tokia pati parama iš kolegos, santykiai su kuriuo daugiau paviršutiniški, nepriimama).



### **Klausimai dalyviams**

Pateikite teigiamo ir neigiamo paramos poveikio pavyzdžius!

Pateikite pavyzdžių, kai tokia pati parama yra suvokiama skirtingai!

---

Grupės dalyviai kviečiami pateikti pavyzdžius. Jeigu jie susiduria su sunkumais, grupės vedėjas siūlo savo pavyzdžius (pavyzdžiui, neigiamas teikiamos paramos poveikis gali atsirasti tais atvejais, kai teikiama parama neleidžia asmeniui plėtoti svarbių įgūdžių, kai esama pernelyg didelės priežiūros (hiperglobos), dėl ko asmuo tampa priklausomas nuo kitų).

### **Glosarijus**

**Socialinės paramos tinklas** - tai santykių sistema, suteikianti žmonėms tam tikrų rūšių išteklius, socialinių ryšių rinkinį asmeniui (*Laireitter & Baumann, 1992*).

Įdomu pažymėti, kad apibendrinant daugelio tyrimų rezultatus, mokslininkai priėjo prie išvados, kad emociškai artimi, pasitikintys santykiai yra daug labiau susiję su laukiama

gyvenimo trukme nei kiti asmens gyvenimo būdo veiksniai (pvz., nesveiki įpročiai, įskaitant rūkymą ir pasyvų gyvenimo būdą) (Holt-Lunstad & Smith, 2012). Žmonės, kurie jaučiasi remiami kitų, gyvena ilgiau nei žmonės, neturintys tokios paramos. Todėl svarbu atkreipti dėmesį į tai, kaip kuriame ir palaikome glaudžius ryšius su kitais žmonėmis.



## **Darbo lakštas 7.2.**

### **Užduotis: Mano socialinės paramos tinklas**

---

Pagalvokite apie žmones, kurie Jus supa, apie artimus draugus, gimines, tolimesnius pažįstamus. Parodykite šiuos žmones darbalapyje, įvertindami, kaip emociškai juos jaučiate ir kokie santykiai su jais. Nėra teisingo ar neteisingo būdo atlikti šią užduotį. Svarbu, kad šiame lape būtų atspindėti jūsų jausmai ir suvokimas apie jūsų santykius su žmonėmis, kurie yra šiuo metu. Galbūt yra kažkas, kurį galite įdėti į artimiausią jūsų ratą. Galbūt kai kuriuos žmones galite priskirti artimiausių ratui, gal norite pažymėti už to rato visus aplinkinius, nurodydami santykių suvoktą atstumą.

Pertrauka 10 min.

### **2 užsiėmimo dalis - 1 val. 10 min.**



## **Darbas poromis: užduoties „Mano paramos sistema“ aptarimas**

---

Kai baigiama 6.2 užduotis, pagalvokite apie šiuos klausimus ir aptarkite atsakymus poromis:

- Kiek žmonių minima jūsų socialinės paramos sistemoje? Kokios mintys/jausmai apie tai?
- Kokie žmonės yra jūsų paramos sistemoje? (draugai, šeimos nariai, kolegos, kaimynai)
- Ar turite emociniu požiūriu artimą žmogų ten, kur jūs kasdien praleidžiate daug laiko?
- Ar jūsų pagalbos sistemoje yra asmuo, su kuriuo norite turėti artimesnius santykius? Kas tai?

Baigti diskusiją poromis galima naudoti grupiniu ratu, kurio metu kiekvienas dalyvis savo ruožtu pamini žmogų, kuris dabar yra labiausiai emociškai artimas jam, taip pat asmenį, su kuriuo norėtų turėti glaudesnę ryšį (jei toks asmuo yra paramos sistemoje). Vedėjas atspindi dalyvių jausmus, jei jie pasireiškia tuo metu, kai dalyviai dalijasi savo patirtimi. Baigiantis ratui, vedėjas apibendrina dažniausiai minėtas palaikančių žmonių kategorijas (pavyzdžiui, sutuoktinius, vaikus, draugus, jei dalyviai apie juos kalba). Trumpai sumini dažniausiai cituojamų kategorijų pavadinimus.



## **Grupinė diskusija: "Įvykiai, kurie gali labai paveikti santykius su kitais vyresnio amžiaus žmonėmis"**

---

Dalyviai laisva forma pareiškia savo nuomonę, pateikia pavyzdžių apie įvykius, kurie gali turėti įtakos. Jei nenurodomi tolimesni įvykiai, grupės vedėjas įvardina šiuos konkrečius įvykius ir skatina dalyvius dalintis savo nuomonėmis bei patirtimi.

Svarbūs įvykiai, kuriuos reikėtų paminėti, yra: išėjimas į pensiją, vaikų subrendimas ("tuščias lizdas"), su sveikata susiję pokyčiai, giminių ar draugų praradimas, perkėlimas į slaugos namus. Grupės vedėjas kviečia dalyvius pasidalinti savo patirtimi apie tai, kaip šie įvykiai paveikė santykius su kitais, kontaktų artumą ir dažnumą.

Minėti įvykiai, su kuriais susiduria daugelis senstančių žmonių, gali labai pakeisti tinklo žmogaus socialinę paramą ir prieigą prie socialinės paramos, nes su amžiumi žmonės tampa mažiau socialiai aktyvūs, praranda svarbius žmones, kurie palaikydavo (*Gurung, Taylor & Seemann, 2003*). Vykstant senėjimui, socialinės paramos tinklas palaipsniui siaurėja, mažėja ryšių su žmonėmis už šeimos ribų ir kyla vienatvės rizika (*Toepoel, 2013*).



### Namų užduotis

1. Atkreipkite dėmesį į jausmus, kuriuos patiriate santykiuose/ bendravime su kitais! Įsiklausykite į savo poreikius!
2. Susitikite su bet koku jums svarbiu asmeniu (pasikalbėkite telefonu, SKYPE) ir pakalbėkite apie kažką svarbaus jums!

---

### 3 užsiėmimo dalis. 1 val. 10 min.

**Tikslas:** Supažindinti dalyvius su įvairių tipų parama ir suteikti galimybę suprasti, kokios paramos jiems labiausiai reikia

**Namų užduoties aptarimas:** Grupės vadovas kviečia dalyvius papasakoti apie savo pastabėjimus, apie paramą, kurią jie pajuto šią savaitę, o taip pat apie susitikimą su svarbiu asmeniu. "Ką naujo sužinojote apie save?"



### Darbo lakštas 6.3.

#### Socialinės paramos būdai

---

Perskaitykite suvoktos socialinės paramos apibrėžtį ir susipažinkite su įvairiais socialinės paramos būdais!

#### Glosarijus

**Suprantama socialinė parama** yra rūpinimasis, supratimas ir pagarba, reiškiami kitų žmonių, ir (arba) įsitikinimas, kad yra galimybė gauti paramą, ir kad konkretaus asmens poreikiai yra suprantami kitiems. Asmuo tikisi gauti reikiamą paramą ir suvokti aplinką kaip jautrią ir sugebančią padėti (*Dour et al., 2014*).

Tyrimai patvirtina, kad suvokta socialinė parama yra svarbus streso įveikimo ir tikslų pasiekimo šaltinis. Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad subjektyviai suvokiama esama parama ir jos atitikimas, o ne tikroji parama, kurią gauna asmuo, atlieka pagrindinį vaidmenį (*Maisel & Gable, 2009*). Tai yra, net ir gaudamas paramą, žmogus gali ją įvertinti kaip nepakankamą ir kentėti psichologiškai. Ir atvirkščiai, norėdamas patirti gerovę ir pasitenkinimą, manydamas, kad prireikus jis gali gauti paramą, net jei iš tikrųjų jis negauna realios paramos

#### Socialinės paramos būdai:

• **instrumentinė parama** (instrumental support):: pasireiškia konkrečia pagalba, įskaitant materialinę ir finansinę pagalbą.

- **informacinė parama** (informational support) pasireiškia per patarimus ir pasiūlymus, kaip išspręsti konkrečią problemą, pavyzdžiui, kur rasti tinkamą specialistą, kaip naudoti tam tikrus interneto išteklius.

- **palaikančioji parama** (esteem support): pasireiškia per procesą, kai asmuo gauna grįžtamąjį ryšį iš kitų apie savo tinkamumą, kas pakelia jo savigarbą.

- **emocinė parama** (emotional support) pasireiškia per susirūpinimą, pripažinimą, susidomėjimą ir empatiją, taip pat meilę, nuraminimą, pavyzdžiui, stresinėse situacijose, kai žmogui yra svarbu kalbėtis su kitu ir būti išklausytam.

- **Priklausomumo parama** (belongingness support) - veiksmai, kurie suteikia žmogui bendrumo jausmą, pavyzdžiui, dalyvavimas socialinėje sąveikoje, bendrai praleistas laikas su žmonėmis, kurie jums svarbūs, bendras renginių lankymas, dalyvavimas organizacijų, asociacijų, politinių partijų veikloje.



### **Klausimai dalyviams:**

Kokia parama jums labiausiai ir kokia mažiausiai pasiekiamą?  
Kokios jums labiausiai reikia paramos?

---

Dalyviai kviečiami galvoti apie konkrečius žmones iš savo socialinio tinklo ir užpildyti darbo lapą apie esamą ir pageidaujamą paramą.



### **Рабочий лист 6.4.**

#### **Esamos ir geidžiamos paramos vertinimas**

---

**Užduotis:** užpildykite darbalapį 6.4. apie svarbiausius jūsų socialinės paramos tinklo žmones (kiekvienam asmeniui atskirai, nes paramos požymiai gali skirtis).

---



#### **Darbas poromis: Darbalapio 6.4 užpildymo analizė**

---

Grupės vedėjas skatina dalyvius atkreipti ypatingą dėmesį į tas savybes, kuriose yra didžiausias skirtumas tarp esamos ir pageidaujamos paramos.

Įvertinkite, ar jums pakanka paramos, kurią gaunate? Dalyviai dalijasi savo išvadomis ir jausmais poromis, vertindami pageidaujamą ir jaučiamą paramą.

Galbūt iš bet kurio nors asmens norėtumėte gauti daugiau paramos ar kito žmogaus paramos. Svarbu tai suprasti ir prireikus nuspręsti, kaip pakeisti požiūrį, jeigu būtina..

**Pertrauka 10 min.**

#### **4 užsiėmimo dalis - 1 val. 10 min.**

**Tikslas:** aptarti socialinės paramos tinklo tobulinimo galimybes ir išplėsti supratimą apie įvairius socialinės sąveikos būdus.

Vedėjas kviečia dalyvius apibūdinti savo jausmus naudodamas darbolapį **6.5**.

---

## Darbo lakštas 6.5.

### Kaip aš suprantu esamą socialinę paramą

---

Kuris iš šių teiginių geriausiai apibūdina jūsų jausmus?

1. Man prieinama parama atitinka esamus poreikius.
2. Aš neturiu pakankamai tam tikros pagalbos iš konkrečių žmonių.
3. Mano palaikymo sistemoje nepakanka žmonių, kurie galėtų suteikti būtiną pagalbą.
4. Mano palaikymo sistemoje yra žmonių, kurie gali mane palaikyti, tačiau man sunku prašyti / priimti paramos.

Dalyviai pasirenka vieną iš pareiškimų ir užbaigia darbą lapį 6.5.

---



### Klausimai dalyviams:

Kaip parodau aplinkiniams žmonėms, kad man reikia jų paramos?

Kaip apskritai parodyti kitiems, kad man reikia jų paramos?

---

Grupės vedėjas kviečia dalyvius perskaityti rekomendacijas (arba pats skaito garsiai, komentuoja). Dalyviai atsako į 6.6 darbą lapio klausimus?

---

## Darbo lakštas 6.6.

### Rekomendacijos

---

Dalyviai gali pasidalinti savo mintimis dėl siūlomų rekomendacijų, komentuoti, ką jie gali naudoti, nurodyti konkretų asmenį, su kuriuo jie nori patobulinti savo santykius.

---



### Grupinė diskusija: Poilsio organizavimas – kaip mes praleidžiame laisvalaikį

---

Laisvalaikis ir poilsio organizavimas yra svarbus senatvės gyvenimo aspektas. Tai, kaip leidžiame laisvalaikį, gali paskatinti socialinę integraciją senstant arba sukelti izoliaciją ir vienatvę. Savitarpio santykiai su kitais žmonėmis, socialiniai ryšiai dažnai yra neatskiriama didelės laisvalaikio veiklos dalis. Tačiau vyresnio amžiaus žmonėms socialiniai kontaktai tampa labai svarbūs, net jei ir nėra pagrindinis laisvalaikio tikslas.

Daugeliui laisvalaikio rūšių (pavyzdžiui, lankant svečius) bendravimas yra pagrindinis tikslas, kitiems (pavyzdžiui, lankytis koncerte) – kaip papildomą "premija".

Grupės dalyviai kviečiami pakalbėti apie tai, ką jie daro savo laisvalaikiu ir kas jiems suteikia džiaugsmo bei kitų teigiamų emocijų. Grupės lyderis skatina keitimąsi idėjomis ir bando sudaryti kuo ilgesnį įvairių laisvalaikio leidimo būdų sąrašą (idėjas galima užrašyti ant lentos, ant didelio formato lakštų).

**Baigiamasis ratas.** Grupės vadovas siūlo dalyviams laisva forma pasidalinti, kas jiems atrodė svarbiausia iš užsiėmimų serijos apie santykius su aplinkiniais, ką jie sužinojo apie save, ką jie norėtų pakeisti savo kasdiniame gyvenime.

Klausimai, kuriuos gali paklausti grupės vadovas:

Su kuo norėtumėte pagerinti santykius / atkurti santykius / kurti santykius?

Ką darysite kitaip ateityje?

Kokią socialinę veiklą / bendrą pamokos dalį planuojate turėti kitą savaitę?

### **Literatūros sąrašas**

- Drewelies, J., Wagner, J., Tesch-Römer, C., Heckhausen, J., & Gerstorf, D. (2017). Perceived control across the second half of life: The role of physical health and social integration. *Psychology and aging, 32*(1), 76.
- Dour, H. J., Wiley, J. F., Roy-Byrne, P., Stein, M. B., Sullivan, G., Sherbourne, C. D., ... & Craske, M. G. (2014). Perceived social support mediates anxiety and depressive symptom changes following primary care intervention. *Depression and anxiety, 31*(5), 436-442.
- Feeney, B., & Collins, N. (2015). A New Look at Social Support. *Personality and Social Psychology Review, 19*(2), 113-147.
- Fratiglioni, L., Wang, H. X., Ericsson, K., Maytan, M., & Winblad, B. (2000). Influence of social network on occurrence of dementia: a community-based longitudinal study. *The lancet, 355*(9212), 1315-1319.
- Gurung, R. A., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2003). Accounting for changes in social support among married older adults: Insights from the MacArthur Studies of Successful Aging. *Psychology and Aging, 18*(3), 487.
- Holt-Lunstad, J., & Smith, T. B. (2012). Social relationships and mortality. *Social & Personality Psychology Compass, 6*, 41-53.
- Laireiter, A., & Baumann, U. (1992). Network structures and support functions: Theoretical and empirical analyses. In H. O. F. Veiel & U. Baumann (Eds.), *The meaning and measurement of social support* (pp. 33-55). New York: Hemisphere Publishing Corporation.
- Maisel, N. C., & Gable, S. L. (2009). The paradox of received social support: The importance of responsiveness. *Psychological Science, 20*(8), 928-932.
- Su-Jeong Park (2012). *The Relationship between Social Support and Health-Related Quality of Life among Korean American Nursing Home Residents*. A dissertation submitted to the Graduate Faculty in Social Welfare in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy, The City University of New York.
- Toepoel, V. (2013). Ageing, leisure, and social connectedness: how could leisure help reduce social isolation of older people?. *Social indicators research, 113*(1), 355-372.
- Uchino, B. N. (2006). Social support and health: a review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of behavioral medicine, 29*(4), 377-387.