



SIDABRINĖ LINIJA



pašnekovų tyrimo ataskaita / 2019

TURINYS

Tyrimo klausimynas:

Jūratė Charenkova,
Vilniaus universiteto Socialinio darbo
katedros doktorantė

Pašnekovų apklausa:

Jolanta Vedeckytė, Vilija Vaškaitė Žiliukienė,
„Sidabrinės linijos“ skambučių centro konsultantės

Tyrimo duomenų analizė:

Dr. Sarmitė Mikulionienė, Sonata Vyšniauskienė,
Lietuvos socialinių tyrimų centro mokslininkės

Galutinė redakcija:

Laura Varnauskaitė,
„Sidabrinės linijos“ skambučių centro konsultantė

VILNIUS

2019 m. gegužė

© M. Čiuželio labdaros ir paramos fondas

Visos teisės saugomos. Šiame tyrime esančią tekstinę ir / ar grafinę informaciją draudžiama kopijuoti ir / ar bet koku būdu platinti be M. Čiuželio labdaros ir paramos fondo išankstinio sutikimo. Jei sutikimas gautas, naudojant tyrime esančią informaciją būtina nurodyti M. Čiuželio labdaros ir paramos fondą kaip informacijos šaltinį.

4

Ižanga

5

Santrauka

6

Tyrimo
metodologija

8

Tyrimo dalyvių
sociodemografinės
charakteristikos

10

„Sidabrinės linijos“
pašnekovų sociopsi-
chologinis portretas

10

Vienišumą
lemiančių
veiksnių analizė

14

Geriatrinės
depresijos skalės
rodiklių analizė

15

Gyvenimo
kokybės vertinimo
analizė

17

„Sidabrinės linijos“
paslaugų vertinimo
analizė (atviro tipo
klausimų pagrindu)

18

„Sidabrinės linijos“
paslaugų
apibūdinimas

19

„Sidabrinės linijos“
suteiktų paslaugų
kokybės vertinimas

21

Išvados ir
rekomendacijos

23

Literatūros
sąrašas

24

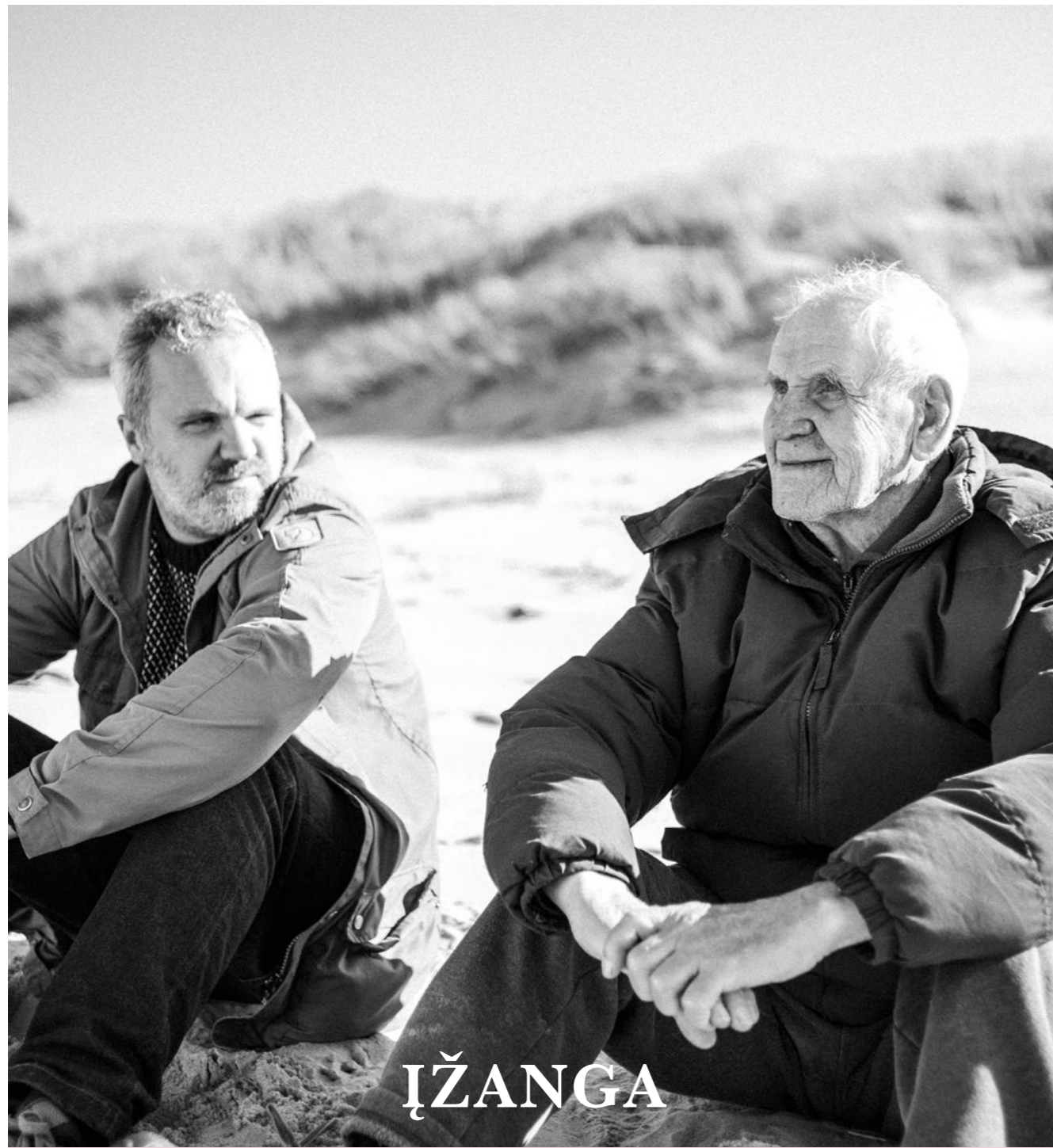
1 priedas.
Klausimynas

29

2 priedas.
Duomenų sklaidos
lentelės

31

3 priedas.
Atviro tipo
klausimų analizės
lentelės



„Sidabrinė linija“ – tai nemokama draugystė, bendravimas ir pagalba telefonu vienišiams garbaus amžiaus žmonėms. Savo veiklą pradėję 2016 m. birželio mėnesį, pamažu įgiję senolių pasitikėjimą ir vis platesnį pašnekovų ratą, nusprendėme atlikti pirmąjį jų emocinių poreikių, socialinės gerovės ir pasitenkinimo teikiama paslauga vertinimo tyrimą, kurio rezultatus pristatome šioje ataskaitoje.

Tyrimo ataskaita susideda iš kelių dalių. Dėstymas pradedamas tyrimo metodologijos ir tyrimo dalyvių sociodemografinių charakteristikų pristatymu. Toliau atskleidžiamas „Sidabrinės linijos“ pašnekovų sociopsichologinis portretas. Trečiojoje dalyje pateikiama „Sidabrinės linijos“ paslaugų apibūdinimo ir vertinimo analizė. Ataskaita baigiama apibendrinimu, išvadamis bei rekomendacijomis.

SANTRAUKA

TIPINIAI „SIDABRINĖS LINIJOS“ PAŠNEKOVAI:

- ...yra socialiai apleistos 70–80 metų moterys, našlės, gana aukšto išsilavinimo, turinčios keletą vaikų, tačiau gyvenančios vienos mieste, bute;
- ...stokoja draugiško, tikro ir nuoširdaus ryšio, kurio vyresniame amžiuje itin trūksta;
- ...patiria didesnės socialinės įtraukties stoką: socialinės vienatvės požymiai būdingi 51,5 proc., emocinės vienatvės – 60,3 proc., nepriklausymas draugų ratui ir silpni ryšiai su aplinkiniais būdingi 66,3 proc. apklaustųjų;
- ...iki 70 m. amžiaus jaučiasi laimingesni nei vyresniųjų – 71–90 m. amžiaus grupė, o gyvenantys kaime – laimingesni už miestiečius ar vienkienių gyventojus;
- ...dėl sumažėjusio socialinio aktyvumo, silpstančių fizinių jėgų, baimės dėl savo sveikatos ir pasitikėjimo savimi stokos tapo psichologiškai pažeidžiami ir pateko į depresija sergančių ar polinkį sirgti turinčių žmonių rizikos grupę. Beveik kas ketvirtam gali būti įtariama sunki depresijos forma: šie pašnekovai patiria nerimą, neviltį, nesidžiaugia gyvenimu ir nelaiko jo prasmingu – jiems gali būti reikalinga skubi profesionali psichologinė pagalba;
- ...susirasti bendramintį draugystei telefonu ryžtasi **dėl stokos** – vienišumo, liūdesio, žmogiško artumo, artimos sielos ilgesio, jausmo, kad yra svetimi, noro pasiguosti, sulaukti dėmesio, psichologinės pagalbos, išsakyti rūpesčius, būti išklausytam; **dėl pertekliaus** – troškimo bendrauti, draugauti, dalintis, kitiems padėti; **iš smalsumo** – tiek noro sužinoti, kas yra „Sidabrinė linija“, tiek ir noro pažinti kitaip mąstančius žmones, praturtinti save, nuobodulio; ir, galiausiai, **iš praktinių sumetimų** – galimybės kalbėtis telefonu nemokamai; užsitikrinimo, kad kas nors praneš giminaičiams, jei sušlubuos sveikata ar ištiks mirtis;
- ...pabrėžia, kad svarbia gyvenimo dalimi jiems tampa pokalbio laukimas, ruošimasis jam; džiaugsmą suteikia vien žinojimas, kad pokalbis įvyks;
- ...kaip reikšmingą teigiamą subjektyvų bendravimo „Sidabrinėje linijoje“ kuriamą poveikį įvardino nuotaikos pagerėjimą ir vienatvės atsitraukimą;
- ...bendravimą „Sidabrinėje linijoje“ laiko svarbia komunikacijos su išoriniu pasauliu priemone;
- ...yra patenkinti paslaugos kokybe ir būtų linkę šias paslaugas rekomenduoti kitiems asmenims.



TYRIMO METODOLOGIJA

TYRIMO TIKSLAS – išanalizuoti, kaip „Sidabrinės linijos“ pašnekovai vertina gautas paslaugas ir atskleisti jų subjektyviai vertinamą fizinę, socialinę ir emocinę gerovę. Tyrimu siekėme identifikuoti ir pašnekovų poreikius, „Sidabrinei linijai“ keliame lūkesčius bei sulaukti įžvalgų ir rekomendacijų teikiama paslaugai tobulinti.

TIRIAMIEJI. 2018 metų birželio pabaigoje „Sidabrinėje linijoje“ buvo registruota 1 360 vyresnio amžiaus asmenų, iš jų 616 reguliariai bendravo su priskirtu pašnekovu¹. Jų bendravimo „stažas“ labai įvairus: vieni – ką tik užsiregistravę, kiti turėję pirmuosius pokalbius, dar kiti – sukaukę tam tikrą draugystės ir bendravimo patirties bagažą. Darydami prielaidą, kad labiausiai patyrusiųjų nuomonė ir vertinimai galėtų tapti vertingiausiu duomenų apie „Sidabrinės linijos“ teikiamas paslaugas šaltiniu, nusprendėme taikyti tikslinę respondentų atranką. Atrankos kriterijumi pasirinkome bendravimo laiką valandomis. Tyrimui

atrinkome tuos „Sidabrinės linijos“ pašnekovus, kurie iki tyrimo pradžios buvo sukaukę ne mažiau kaip 8 valandas pokalbių patirties. Tokių asmenų buvo 130. Visus juos kvietėme dalyvauti tyrime. 26 pašnekovai dėl įvairių priežasčių – sveikatos, bendravimo „Sidabrinėje linijoje“ pauzės, konfidencialumo – atsisakė dalyvauti tyrime, 104 sutiko. Atsako arba dalyvavimo rodiklis yra pakankamai aukštas – 80 proc. (104 / 130). Taikant imties tūrio apskaičiavimo formulę², aktualiai populiacijai esant baigtinei (nedidelei), patikimumo lygmeniui esant 95 proc., o pasikliautiniam intervalui – 5 proc., toks atsako rodiklis laikytinas pakankamu (minimalus tiriamųjų skaičius turėtų būti 98 iš 130 asmenų).

TYRIMO METODO PASIRINKIMAS IR APIBŪDINIMAS. Kaip taikliausiai šio taikomojo tyrimo tikslą atliepiantis pirminių duomenų rinkimo metodas buvo pasirinkta tiesioginė apklausa žodžiu, t.y. kiekybinis tyrimas. Kiekybinis tyrimas – duomenų rinkimo technika, kai respondentai iš esmės tuo pačiu (arba artimu) metu atsakinėja į raštu (anketoje) arba žodžiu (tyrėjo) pateiktus klausimus – pasirinktas dėl to, kad šis duomenų rinkimo būdas:

- 1) suteikia galimybę surinkti pakankamą kiekį palyginamųjų duomenų, reikalingų pasiekti tikslą;
- 2) užtikrina galimybę metodologiškai korektiškai apibrėžtu laiko intervalu vykdyti pakartotinius tyrimus ir lyginti jų rezultatus;
- 3) leidžia atskleisti subjektyvias respondento nuostatas, vertinimus, poreikius;
- 4) yra ekonomiškai laiko ir kitų išteklių sąnaudų požiūriu.

Kiekybinio tyrimo duomenys analizuoti naudojant SPSS 23.0 (*Statistical Package for Social Science*) programinį paketą.

TYRIMO INSTRUMENTAS – ANKETA. Toks tyrimo instrumentas pasirinktas dėl to, kad yra standartizuotas, t. y. visiems tyrimo dalyviams pateikiami tie patys klausimai ta pačia seka. Tokiu būdu surinktų duomenų analizei atsiveria platesnės galimybės taikyti įvairius statistinės analizės metodus bei interpretuoti rezultatus. Tyrimui naudojama originali anketa, kurią kuriant remtasi Lietuvos ir kitų šalių mokslo tiriamaisiais darbais, analizuojančiais panašaus pobūdžio klausimus. Anketa buvo papildyta Geriatriine depresijos skale (sukurta Brink ir Yesavage 1982 m.), Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) sutrumpinta Gyvenimo kokybės klausimyno versija (THE WHOQOL-Bref) bei vienišumo skale R-UCLA (sukurta Russell 1980 m.).

TYRIMO ETIKA. Tyrimo metu buvo laikomasi pagrindinių tyrimo etikos principų: respondentų sutikimo (dalyvavimas tyrime buvo savanoriškas, t. y. respondentai galėjo atsisakyti dalyvauti tyrime arba jam prasidėjus bet kada iš jo pasitraukti), privatumo, anonimiškumo, konfidencialumo. Tiriamųjų asmeniniai duomenys, galintys padėti juos identifikuoti, neviešiami, surinkti duomenys naudojami tik apibendrintai analizei.

TYRIMO RIBOTUMAI. Tyrimas turi keletą ribotumų. Pirmia, jis atliktas pirmą kartą, tad nėra galimybių įvertinti paslaugos teikimo bei pašnekovų vertinimo kaitos, lyginti skirtingų metų duomenis. Antra, išvados gali būti taikomos 130 „Sidabrinės linijos“ pašnekovų, kurių bendravimo „stažas“ siekia ne mažiau kaip 8 valandas. Apie išvadų pritaikomumą platesniam pašnekovų ratui galime kalbėti tik prielaidomis, o jas patvirtinti ar paneigti galėsime kitais „Sidabrinės linijos“ tyrimais.

¹ Pašnekovų telefoninių pokalbių sujungimas vyksta per „Sidabrinės linijos“ virtualų skambučių centrą kartą per savaitę. Pokalbiai (neskaitant pirmos registracijos) galimi tarp dviejų vyresnio amžiaus pašnekovų, tarp senolio ir „Sidabrinės linijos“ mokymus baigusio savanorio arba, esant poreikiui, tarp senolio ir psichologo ar dvasinio konsultanto. Vienam paslaugos gavėjui nei pašnekovų, nei pokalbių skaičius nėra ribojamas.

² Gaižauskaitė, 2014, p. 42.

TYRIMO DALYVIŲ SOCIODEMOGRAFINĖS CHARAKTERISTIKOS

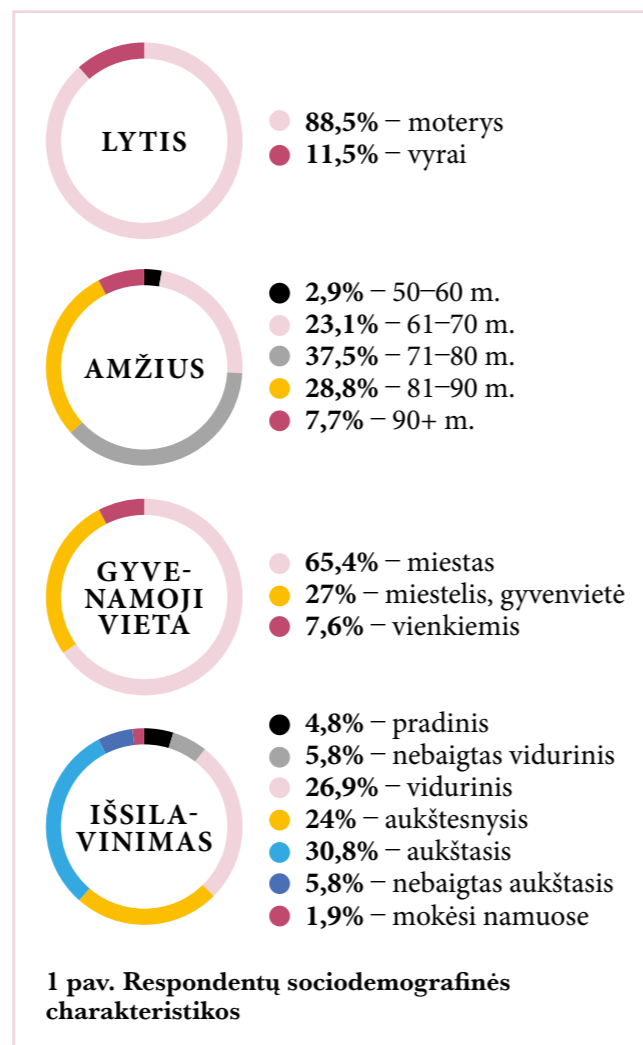
TYRIMO METU BUVO APKLAUSTI 104 „SIDABRINĖS LINIJOS“ PAŠNEKOVAI. Didžioji dalis respondentų – 39 asmenys, arba 37,5 proc. – buvo 71–80 metų amžiaus, 38 respondentai, arba 36,5 proc. apklaustųjų buvo sulaukę 81 metų ir vyresni (žr. 1 pav.). 88,5 proc. visų apklaustųjų buvo moterys ir 11,5 proc. vyrų. Tokį skirtumą galima paaiškinti ir bendromis Lietuvos demografinėmis tendencijomis, ilgesne moterų gyvenimo trukme:

CHARAKTERISTIKA	DAŽNIS	%
Šeimtinė padėtis		
Nevedęs, netekėjusi	18	17,3
Vedęs, ištekėjusi	3	2,9
Išsiskyres, išsiskyrusi	20	19,2
Našlys, našlė	63	60,6
Kiek turi vaikų		
Neturi	25	24,0
1 vaiką	28	26,9
2 ar 3 vaikus	41	39,5
4 ir daugiau vaikų	10	9,6
Būsto tipas		
Daugiabutis	57	54,8
Nuosavas namas	42	40,4
Neįgaliųjų globos namai	3	2,8
Senelių globos namai	1	1,0
Socialinės slaugos namai	1	1,0
Kiek asmenų gyvena kartu		
Gyvena vienas	82	78,9
Gyvena dviese	13	12,5
Gyvena trise ir daugiau	9	8,6

1 lentelė. Respondentų sociodemografinės charakteristikos

vidutinė tikėtina gyvenimo trukmė 2017 metų duomenimis³: moterų – 80,3 metų, o vyrų – 70,7 metų.

65,4 proc. respondentų sudarė miesto gyventojai, 27 proc. miestelių ir kaimų gyventojai, kone 6 proc. apklaustų pašnekovų gyvena vieniškiuose. Daugiau nei pusė respondentų yra gana aukšto išsilavinimo: vidurinį ir aukštesnį išsilavinimą turi 87,5 proc. respondentų. Tik nedidelės dalies jų – kas dešimto (10,6 proc.) – išsilavinimas yra žemesnis nei vidurinis (tarp



jų atitinkamai 5,8 proc. yra su nebaigtu viduriniu ir 4,8 proc. pradiniu), dar beveik 2 proc. apklaustųjų nurodė mokęsi namuose.

Šeimtinio statuso požiūriu, absoliuti dauguma (97,1 proc.) apklausoje dalyvavusių respondentų dėl įvairių priežasčių gyvena be sutuoktinio ir / ar partnerio: 1) našliai ar našlės – 60,6 proc.; 2) išsiskyrę ar išsiskyrusios – 19,2 proc.; 3) kas šeštas respondentas nėra sukūręs šeimos (17,3 proc.). Tarp apklaustų „Sidabrinės linijos“ pašnekovų pasitaikė vos vienas kitas asmuo, turintis sutuoktinį (2,9 proc.).

Ketvirtadalis (24 proc.) respondentų neturi vaikų, beveik tiek pat pašnekovų turi po vieną vaiką (26,9 proc.), o po 2 arba 3 vaikus turi net 39,5 proc. tyrimo dalyvių. Kas dešimtas (9,6 proc.) tyrimo dalyvis turi po 4 ir daugiau vaikų.

Vertinant pagal gyvenamojo būsto tipą, dauguma tiriamųjų (54,8 proc.) nurodė gyvenantys bute dau-

giabučiame name, 40,4 proc. jų gyvena nuosavuose namuose. Kiek mažiau nei 5 proc. respondentų sudaro tie vyresnio amžiaus žmonės, kurie tyrimo metu gyveno institucinės globos įstaigose: neįgaliųjų arba senelių globos namuose, slaugos namuose.

Apibūdinant respondentų namų ūkio struktūrą, galima teigti, kad absoliuti jų dauguma – keturi iš penkių (79 proc.) – gyvena vieni, tuo tarpu likę penktadalis apklaustųjų gyvena kelių asmenų namų ūkiuose: 12,5 proc. tyrimo dalyvių gyvena dviejų asmenų namų ūkyje, likusiųjų aplinkoje – trys ir daugiau asmenų. Vadinasi, aukščiau minėti keturi penktadaliai (79 proc.) tyrimo dalyvių, norėdami patenkinti savo bendravimo poreikį, turi fiziškai (patys išeiti iš namų arba priimti svečius namuose) arba virtualiai (skambučiais, laiškais) peržengti savo namų ūkio ribas. Tuo tarpu penktadalis pašnekovų savo artimiausioje aplinkoje turi objektyvias prielaidas bendrauti su kitais žmonėmis, nes gyvena privačiame ar instituciniame būste kartu su dar bent vienu žmogumi.



„Sidabrinės linijos“ pašnekovų tyrimo ataskaita

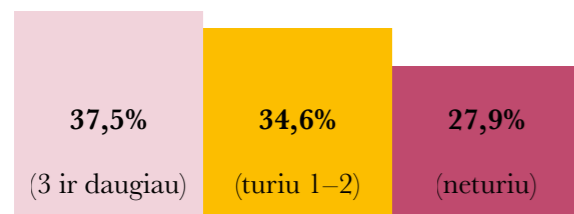
³ Lietuvos statistikos departamentas: <https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize#/>

„SIDABRINĖS LINIJOS“ PAŠNEKOVŲ SOCIOPSI- CHOLOGINIS PORTRETAS

VIENIŠUMĄ LEMIANČIŲ VEIKSNIŲ ANALIZĖ

KAS YRA PAGRINDINIAI „SIDABRINĖS LINIJOS“ PAŠNEKOVAI? Iš aukščiau minėtų tyrimo dalyvių sociodemografinių charakteristikų galima spręsti, jog dažniausiai tai yra **70–80 metų moteris⁴, našlė, gana aukšto išsilavinimo, turinti keletą vaikų, tačiau gyvenanti viena mieste, bute.** Surinkti tyrimo duomenys leidžia detaliau apibūdinti pašnekovų sociopsichologinę gerovę, kuri apima asmens turimų socialinių ryšių kiekybę ir kokybę, socialinio įsitraukimo laipsnį, vienišumą.

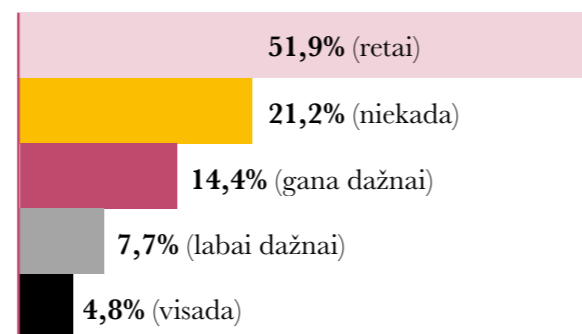
Didžioji dalis (72,1 proc.) respondentų turi palankias sąlygas bendrauti: bent vieną asmenį artimoje aplinkoje, su kuriuo gali pasikalbėti, pasidalinti, reikalui esant – ir pasitarti; kiek daugiau nei trečdalis (34,6



2 pav. Bendravimo sąlygos artimoje aplinkoje
Atsakymai į klausimą „Ar turite artimų žmonių, su kuriais galite atvirai pasikalbėti?“

proc.) turi po 1–2 tokius asmenis, o 37,5 proc. apklaustųjų – netgi po 3 ir daugiau potencialių pašnekovų. Daug nepalankesnė situacija yra beveik trečdaliui (27,9 proc.) tyrimo dalyvių, kurie nurodė savo artimoje aplinkoje visiškai neturintys žmonių, su kuriais galėtų atvirai pasikalbėti (žr. 2 pav.).

Atsakymai į klausimą „Kaip dažnai leidžiate laiką su draugais, giminėmis ir kaimynais?“ (žr. 3 pav.) atskleidė, kad subjektyviu respondentų vertinimu jie **retai** leidžia laiką su artimaisiais, draugais bei kaimynais – 73,1 proc., o kas penktas tyrimo dalyvis (21,2 proc.) teigė **niekada** savo laisvalaikiu nesidalinantis su artimesniais žmonėmis. Ir tik 26,9 proc. apklaustųjų pašnekovų teigė dažnai leidžiantys laiką su sau svarbiais žmonėmis.



3 pav. Pašnekovų laisvalaikis
Atsakymai į klausimą „Ar Jūs dažnai leidžiate laisvalaikį su draugais, giminėmis ar kaimynais (bendradarbiais)?“

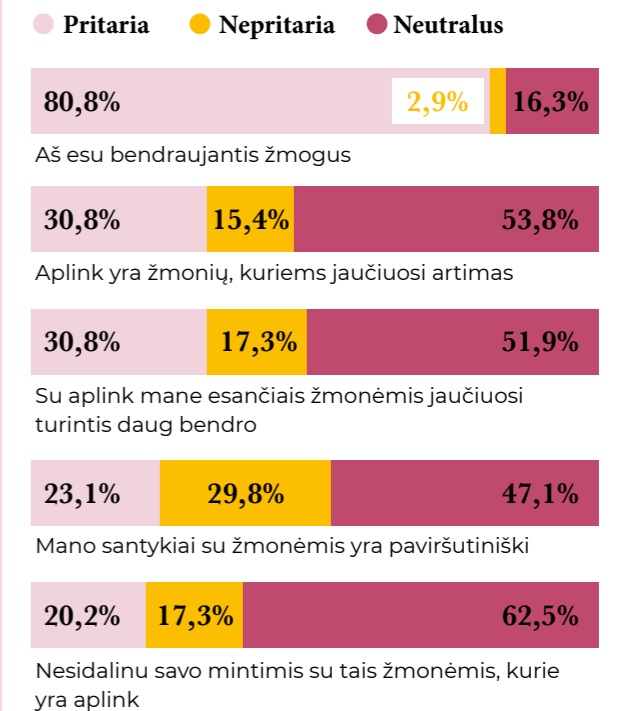
45,2 proc. džiaugėsi bent kartą per savaitę sulaukiantys giminaičių vizito, trečdalią aplanko kaimynai, 22,1 proc. respondentų – įvairių vizituojančių tarnybų darbuotojai: paštininkai, socialiniai darbuotojai, lankomosios priežiūros specialistai.

Tyrimas atskleidė šokiruojantį paradoksą: nors beveik 81 proc. pašnekovų save vertina kaip *bendraujantį žmogų*, teiginiui *aplink yra žmonių, su kuriais jaučiuosi artimas* pritaria vos 30 proc. apklaustųjų (žr. 4 pav.). Šiuos vertinimus galima aiškinti taip, kad su lankančiais įvairių tarnybų darbuotojais respondentai artimo ryšio nejaučia, o artimieji juos lanko retai. Iš tų pašnekovų, kurie turi vaikų ir jaučiasi vieniši (neturi su kuo atvirai pasikalbėti), beveik pusė (47,6 proc.) per savaitę iki tyrimo nesulaukė artimųjų vizito. Atsižvelgiant į tai, galima išskirti keletą prielaidų: pirma, artimieji gyvena kituose miestuose ir / ar užsienyje ir neturi galimybės dažnai lankyti savo vyresnio amžiaus giminaičių; antra, vaikai lanko tėvus verčiami pareigos jausmo, bet artimo ryšio su jais nepalaiko. Šias prielaidas bus galima patikrinti kituose „Sidabrinės linijos“ pašnekovų tyrimuose.

Mūsų pašnekovams labai reikalingas draugiškas, tikras ir nuoširdus ryšys, kurio jiems vyresniame amžiuje itin trūksta. Šią interpretaciją patvirtina teiginys, *su aplink mane esančiais žmonėmis jaučiuosi turintis daug bendro*, į kurį beveik 70 proc. apklaustųjų atsakė neigiamai. Iš to galime daryti išvadą, kad aplinkinių buvimas šalia nėra paremtas bendrumo, supratimo, įsiklausymo jausmais, empatija, o labiau vedinas pareigos, funkcijos, atliekamų užduočių motyvais. Šalia esantys žmonės „Sidabrinės linijos“ pašnekovams yra svetimi, šiais žmonėmis respondentai, tikėtina, nepasitiki, per daug neatvirauja ir nesidalina savo emocijomis ar išgyvenimais.

Tyrimo rezultatai atskleidžia: **„Sidabrinės linijos“ pašnekovai yra socialiai apleisti žmonės**, netgi turimų artimųjų ratas nepatenkina jų visaverčio, kokybiško bendravimo poreikio. Todėl galima teigti, kad bendravimo stygių jaučiantys asmenys objektyviai patiria socialinę izoliaciją. Tais atvejais, kai vyresnio amžiaus žmonės suvokia, jog jiems trūksta socialinių ryšių arba netenkina jų kokybę, tikėtina, jie jaučia vienvė, o tai, kaip jau ne kartą įrodyta kitais tyrimais, pvz., Harvardo universiteto mokslininkų jau 80 metų atliekamas ir vis dar besitęsiantis gyvenimo kokybės tyrimas⁶, labai neigiamai veikia asmens gyvenimo kokybę ir net trukmę.

Taigi, tiesioginė nuoroda į suvoktą socialinę izoliaciją yra asmens vienvės jausmas. Vienvė apibūdinama⁷ kaip nepasitenkinimo jausmas, kylantis iš neatitikimo tarp asmens *pageidaujamų* ir *turimų* socialinių santykių. Siekdami nustatyti „Sidabrinės linijos“ pašnekovų vienvės lygį, naudojamos pasaulyje plačiai pripažinta R-UCLA vienvės skale⁸. Ši 20 klausimų skalė skirta įvertinti subjektyvius vienvės ir socialinės izoliacijos jausmus, o jos taikymas leido detaliau apibūdinti respondentų vienvės pobūdį.

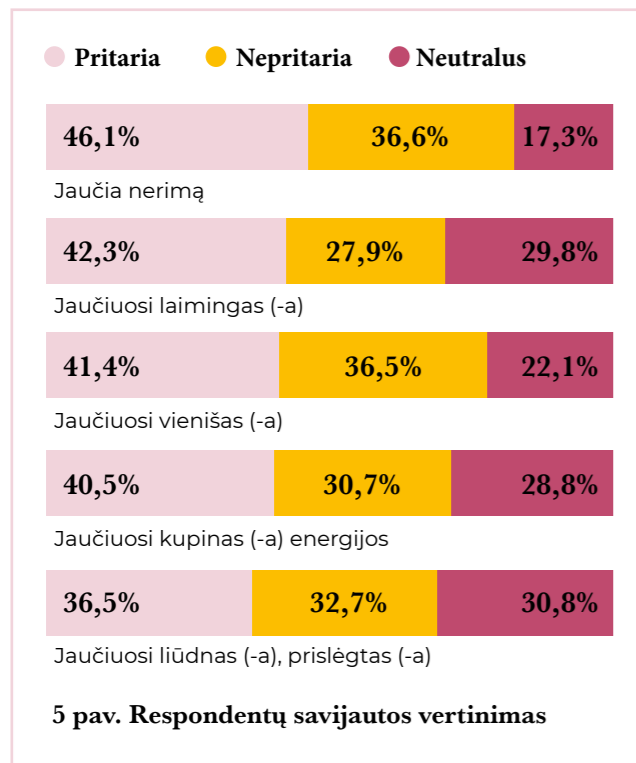


4 pav. Respondentų nuomonės sklaida

Tyrimas parodė, kad reikšminga respondentų dalis patiria įvairių vienvės apraiškų (žr. 6 pav.). 65 proc. apklaustųjų nurodė, kad nesijaučia priklausantys jokiai draugų grupei, 60 proc. – kad jiems draugų kompanijos labai trūksta, beveik pusė patvirtino, kad jiems sunku užmegzti naujus santykius. 64 proc. apklaustųjų teigė, kad net ir tada, kai yra tarp žmonių, „jie nėra su manimi“, respondentai jaučiasi „nematomi“, ignoruojami, vieniši (žr. 5 pav.). Taip pat, daugiau nei pusė pašnekovų nurodė, kad jų santykių su kitais žmonėmis kokybė yra žema – santykiai yra paviršutiniški, jie neturi kam atsiverti, pasipasakoti, atitinkamai, jie jaučia, kad niekas jų gerai nepažįsta. Ir nepaisant fizinio žmonių, į kuriuos gali kreiptis (turintys tokią galimybę pripažino 72,1 proc. apklaustųjų)

⁴ Lietuvoje vyrų gyvenimo trukmė trumpesnė (žiūrėti Statistikos departamento duomenis <https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize#/>), todėl vyrai gana retai tampa našliais. Vyresnio amžiaus vyrai, lyginant su tos pačios amžiaus grupės moterimis, santykinai retai kreipiasi pagalbos. Atitinkamai tarp „Sidabrinės linijos“ pašnekovų yra kelis kartus mažiau vyrų (devynioms moterims tenka vienas vyras).
⁵ Anketos 12 klausimas.

⁶ Adult Development Study, <https://www.adultdevelopmentstudy.org/>
⁷ J. de Jong Gierveld ir T. V. Tilburg (2006) apibrėžimas.
⁸ Russell, Peplau, ir Cutrona (1980).



ar su kuriais gali atviriau pasikalbėti (58,7 proc.), buvimo fakto, su aplinkiniais nesijaučiantys artimi nurodė kone 2/3 visų respondentų. Tai rodo, jog „Sidabrinės linijos“ pašnekovams itin svarbus priklausymas „reikšmingų kitų“ grupei, artumo ir bendrystės poreikis.

Kiek mažiau šių vyresnio amžiaus žmonių prisipažino išgyvenantys susvetimėjimą: nejaučia artumo supantiems žmonėms (46,1 proc.), jaučiasi atstumti (32,7 proc.).

Surinkti duomenys rodo, kad apklausti „Sidabrinės linijos“ pašnekovai patiria didesnės socialinės įtraukties stoką. Tai patvirtinančių atsakymų į atitinkamų teiginių grupę (aplinkoje trūksta žmonių, kurie yra suvokiami kaip artimi, su kuriais galima būtų pasikalbėti, kreiptis esant poreikiui ir kurie suprastų respondentą⁹) procentinis vidurkis sudaro 2,06 balo arba **51,5 proc.** Šios teiginių grupės atsakymai rodo socialinę vienvatę.

Kitas tyrimo dalyviams būdingas vienvatės aspektas taip pat yra susijęs su socialine aplinka – tai teiginių grupė, atskleidžianti, koku mastu respondentas jaučiasi priklausęs sau reikšmingų asmenų grupei. Šis vienvatės aspektas, rodantis priklausymą draugų ratui bei gerus santykius su aplinkiniais, yra dar stipriau išreikštas: vienišumą rodančių atsakymų procentinis

⁹ Atsakymai į anketos 13 klausimo 10, 16, 19 ir 20 teiginius.

¹⁰ Atsakymai į anketos 13 klausimo 1, 2, 5, 6 ir 15 teiginius.

¹¹ Atsakymai į anketos 13 klausimo 3, 4, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17 ir 18 teiginius.



vidurkis siekia 2,65 arba **66,3 proc.** (respondentai su juos supančiais žmonėmis nesijaučia gerai, neturi nieko bendro su jais, nejaučia, kad būtų kokios nors draugų grupės nariai, jiems trūksta draugų kompanijos, jie nemano, kad panorėję galėtų lengvai susirasti draugų¹⁰).

Vienatvę tarpasmeninių santykių lygmeniu, arba, kitaip tariant, *emocinę vienvatę* apibūdinančių teiginių grupė sudaro aukštą procentinį įvertį – vidurkis siekia 2,41 arba **60,3 proc.** Teiginių, rodančių asmens pasitenkinimą turimų asmeninių santykių kokybe (patiriamas atitolimas, santykių paviršutiniškumas, jaučiamas aplinkinių atstūmimas, užsivėrimas nuo jų, vienišumas ir artumo stoka¹¹) kaip indėlis į respondentų vienvatės jausmą yra taip pat svarus, kaip ir priklausymo socialinei grupei rodiklis.



Vertinant, kaip respondentai jautėsi tiriamuoju laikotarpiu, yra ir teigiamų – energingumą bei optimistiškumą rodančių – atsakymų. Tai, jog per pastarąją savaitę džiaugėsi gyvenimu, patvirtino (atsakymai „sutinku“, „visiškai sutinku“) 52,9 proc. respondentų. Bet yra ir stipriau išreikštus neigiamus išgyvenimus atskleidžiančių rodiklių: vienišumo, liūdesio bei nerimo. Tiriamuoju laikotarpiu nerimą patyrė 46,2 proc., o vieniši jautėsi 41,3 proc. apklaustųjų. Lyginant su demografiniais rodikliais, galime pastebėti keletą skirtumų amžiaus ir gyvenamosios vietovės atžvilgiu¹². Iš rezultatų matyti, jog **pašnekovai iki 70 m. amžiaus jaučiasi laimesni nei vyresniųjų – 71-90 m. amžiaus – grupė**, atitinkamai 74 proc. ir 54 proc. Tai gali sąlygoti su amžiumi mažėjantis socialinis aktyvumas bei blogėjanti sveikatos būklė. **Kaimo vietovėse gyvenantys tiriamieji jautėsi laimesni nei gyvenantys miestuose bei vienkiesiuose**, atitinkamai: 70,8 proc., 49,1 proc. ir 33,3 proc. Verta atkreipti dėmesį į tai, kad vienkiesiuose gyvenantys pašnekovai jaučiasi nelaimingiausi galimai dėl minimalaus palaimomų socialinių ryšių kiekio.

¹² Lyginimas lyties atžvilgiu yra ribojamas tiriamųjų imties, atsižvelgiant į tai, jog respondentų vyrų skaičius tesiekia 11,5 %. Iš turimų duomenų matyti tendencija, jog santykinai laimesni jaučiasi vyrai.

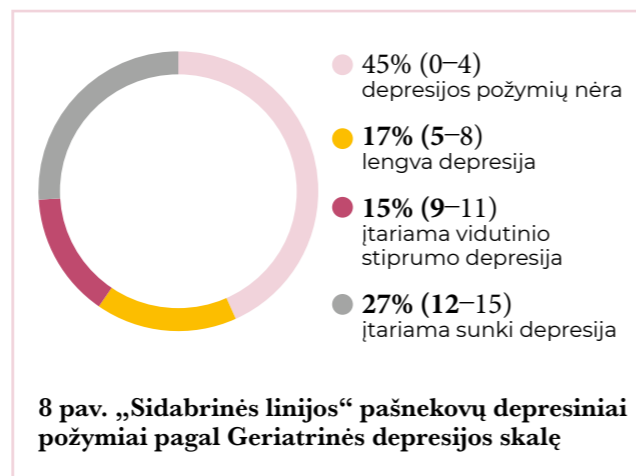
GERIATRINĖS DEPRESIJOS SKALĖS RODIKLIŲ ANALIZĖ

SIEKDAMI ĮVERTINTI TIRIAMŲJŲ PSICHOLOGINĘ BŪKLĘ, Į TYRIMO ANKETĄ ĮTRAUKĖME GERIATRINĖS DEPRESIJOS SKALĘ¹³ (GDS). Šios skalės pagrindu užduodant klausimus iš atsakymų visumos galima nustatyti žmogaus **polinkį į depresiją** (tai patvirtinančių atsakymų suma >5) arba depresiją (tai patvirtinančių atsakymų suma >10). Tyrimo dalyviai į pateiktus klausimus galėjo atsakyti „taip“ arba „ne“. Vienu atveju depresiškumą rodo atsakymas „taip“, pavyzdžiui, klausiant „Ar apleidote daugelį savo pomėgių ir darbų?“; kitu atveju, pavyzdžiui, klausiant „Ar esate patenkintas savo gyvenimu?“, depresiškumą rodo atsakymas „ne“.

Remiantis tyrimo duomenimis ir įvertinus pašnekovų psichinę sveikatą, paaiškėjo, kad beveik pusė respondentų pasižymi gera psichine sveikata – neturi depresijos požymių. 17 proc. tyrimo dalyvių gali būti įtariama lengva ir 15 proc. – vidutinio sunkumo depresija (žr. 8 pav.). Beveik ketvirtadalis (23 proc.) atsakymai į Geriatriinės depresijos skalės klausimus verčia sunerimti ir rekomenduoti respondentams detaliau išsitiirti psichinės sveikatos būklę, nes šio tarptautinio lygiu pripažinto instrumento rezultatai nurodo galimą sunkią depresiją. Šie tyrimo rezultatai laikomi tik orientaciniais, jie nėra depresijos diagnozė, nes tai yra specialistų kompetencijos sritis, vis dėlto jie yra svarbūs tiek patiems pašnekovams, tiek „Sidabrinės linijos“ komandai bei kitoms suinteresuotosioms šalims. Viena vertus, bendravimas „Sidabrinėje linijoje“ gali tapti pagalba kuo anksčiau nustatyti pašnekovo depresijos požymius ir laiku patarti jam kreiptis į psichiatrus bei suvaldyti ligą. Kita vertus, tyrimo rezultatai neabejotinai skatina skirti ypatingą ir papildomą dėmesį tiek

skambučių centro konsultantų, tiek savanorių specializuotiems mokymams, padedantiems identifikuoti pašnekovų depresijos požymius ir suteikti pirminę pagalbą.

Verta atkreipti dėmesį, jog **užfiksuota keturiolika (N=14¹⁴, 13,5 proc.) kritinių atvejų, kai visi – 100 proc. – atsakymai rodo ryškų respondento depresiškumą.** Aštuoni iš jų nurodė neturintys artimo žmogaus, su kuriuo galėtų pasikalbėti, o devynių iš jų per pastarąją savaitę nelankė artimieji bei kaimynai. Statistiškai reikšmingų skirtumų tarp demografinių charakteristikų nepastebėta. Remiantis Geriatriine depresijos skale, galimai sunki depresijos forma¹⁵ būdinga šiems keturiolikai ir, tikėtina, daliai >10 depresiškumą indukuojančius atsakymus pateikusių respondentų. Tai rodo, jog šiems žmonėms reikalinga profesionali psichologinė pagalba. Taip pat tai, jog vyresniojo amžiaus žmonių gerovės ir sveikatos priežiūros politiką formuojančioms institucijoms, specialistams derėtų atkreipti į šiuos rodiklius dėmesį. Deja, Lietuvoje vis



dar trūksta depresijos ir psichinės sveikatos senatvėje tyrimų¹⁶, nors pamažu yra dedamos pastangos matuoti psichologinius rodiklius (E. Šukytė, V. Čepukienė 2015 m. tyrime nagrinėja požiūrį į senatvę bei psichologinį atsparumą).

¹³ Skalė lietuvių kalba: <https://web.stanford.edu/~yesavage/Lithuania3.htm>. Tyrime naudota sutrumpinta penkiolikos klausimų skalės versija.

¹⁴ Čia ir toliau tekste, N – dažnis arba respondentų skaičius.

¹⁵ Sunki depresijos forma remiantis Yesavage'o geriatriinės depresijos metodu galėtų būti nustatyta tik įtraukus į anketą pilną trisdešimties klausimų skalę.

¹⁶ Sveikatą ir gerovę senatvėje per pastaruosius du dešimtmečius yra nagrinėję S. Mikulionienė, D. Petkevičienė (2006); V. Jenciūtė, T. Žuravliova, A. Razbadauskas, A. Mažrimas (2014) ir kiti lietuvių mokslininkai.

Polinkis į depresiškumą arba depresiškumas (>50 proc. visų atsakymų yra neigiami depresiškumą rodantys rodikliai) daugiausiai atsiskleidžia tiriamiesiems atsakant į šiuos klausimus: „Man labiau patinka būti namuose, nei kur nors eiti ir imtis naujų darbų“ – teigiamai atsakė 58,7 proc. respondentų; „Jaučiuosi kupinas energijos“ – nepritaria 56,7 proc. pašnekovų; „Bijau, kad man gali atsitikti kas nors blogo“ – 55,8 proc. sutinka su šiuo teiginiu; „Apleidau daugelį savo pomėgių ir darbų“ – „taip“ atsakė 53,8 proc. apklaus-

tųjų; „Manau, kad daugeliui žmonių sekasi geriau nei man“ – su teiginiu sutinka 53,8 proc. apklaustųjų; „Jaučiuosi bejėgis“ – teiginiui pritaria 51,9 proc. tiriamųjų. Iš šių duomenų galima daryti prielaidą, jog dėl sumažėjusio socialinio aktyvumo, silpstančių fizinių jėgų, baimės dėl savo sveikatos ir pasitikėjimo saviimi stokos dalis tyrime dalyvavusių „Sidabrinės linijos“ pašnekovų tapo psichologiškai pažeidžiami ir pateko į depresija sergančių ar polinkį sirgti turinčių žmonių rizikos grupę.

GYVENIMO KOKYBĖS VERTINIMO ANALIZĖ

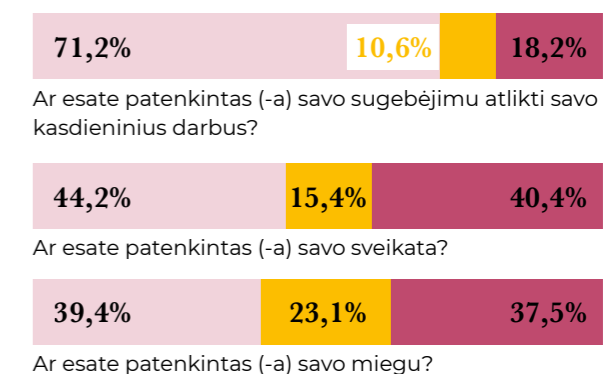
REMIANTIS PASAULIO SVEIKATOS ORGANIZACIJOS (PSO) GYVENIMO KOKYBĖS TYRIMO INSTRUMENTU (PSO-GK), į tyrimo anketą įtraukėme klausimus, matuojančius pašnekovų gyvenimo kokybę ir apimančius sveikatos, psichologinių būsenų, santykių su kitais žmonėmis, gyvenimo prasmės bei gebėjimo pasirūpinti saviimi vertinimą.

Respondentų atsakymai buvo matuojami balais nuo 1 iki 5, kai 1 reiškia „labai nepatenkintas“ arba „visiškai ne“, o 5 – „labai patenkintas“ arba „ypatingai“¹⁷. Iš respondentų atsakymų į užduotus klausimus matyti, jog geriausiai jie vertina savo gebėjimą atlikti kasdienes darbus bei savo santykius su kitais žmonėmis: į klausimus „Ar esate patenkinta (-s) savo sugebėjimus atlikti kasdienes darbus?“, „Ar esate patenkinta (-s) savo santykiais su kitais žmonėmis?“ teigiamai atsakė atitinkamai 71,2 proc. ir 65,4 proc. pašnekovų. Pradžiai vertinami psichinė būklė, sveikata ir miego kokybė: uždavus klausimą „Ar dažnai Jus užvaldo neigiami jausmai: prasta nuotaika, nevilts, nerimas, depresija“, jam pritarė 43,3 proc. pašnekovų, į klausimą „Ar esate patenkinta (-s) savo sveikata?“ neigiamai atsakė 40,4 proc., o paklausus „Ar esate patenkinta (-s) savo miegu?“ neigiamai atsakė 37,5 proc. apklaustųjų. Sunkiau respondentams sekėsi įvertinti jų gyvenimo prasmę: 54,8 proc. į klausimą „Ar Jūsų gyvenimas prasmingas?“ atsakė „vidutiniškai“.

¹⁷ Reikia atkreipti dėmesį, kad paskutinis PSO Gyvenimo kokybės klausimyno klausimas „Ar dažnai Jus užvaldo neigiami jausmai: prasta nuotaika, nevilts, nerimas, depresija?“ yra vertinamas atvirkštine seka: skaičius 5 žymi blogiausią rodiklį – pašnekovą „visą laiką“ yra apėmę neigiami jausmai.

Tyrimo dalyvių sveikatos būklė (subjektyviu vertinimu, remiantis gyvenimo kokybės klausimynu) yra gana sudėtinga. Iš vienos pusės, trys iš keturių (71,2 proc.) yra patenkinti savo gebėjimais atlikti kasdienes darbus, tačiau 18,2 proc. nėra patenkinti, o kas dešimtas (10,6 proc.) – iš dalies patenkintas (žr. 9 pav.).

- Patenkintas
- Nei patenkintas, nei nepatenkintas
- Nepatenkintas

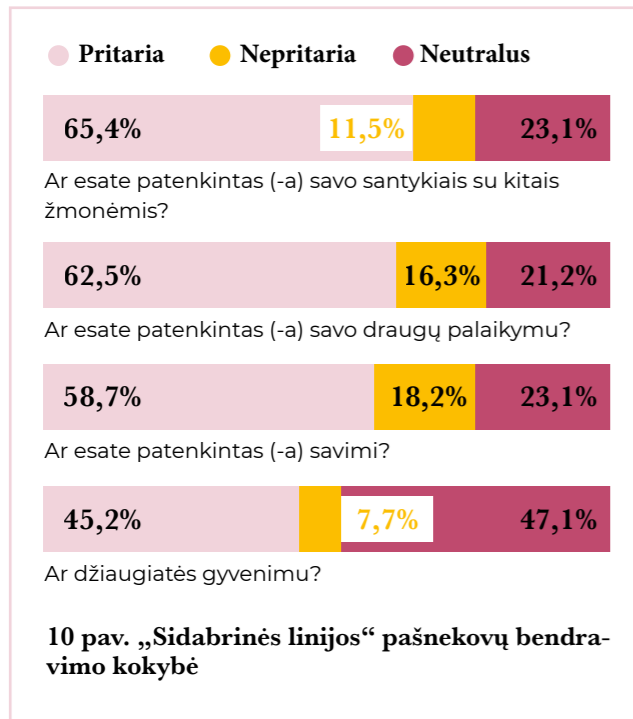


9 pav. „Sidabrinės linijos“ pašnekovų gyvenimo kokybės rodikliai

Respondentams buvo pateikti penki atsakymų variantai, kurie analizės tikslais buvo sustambinti iki trijų taip: „Labai nepatenkintas“ sujungtas su „Nepatenkintas“ ir pavadintas „Nepatenkintas“, „Nei patenkintas, nei nepatenkintas“ – nepakeistas ir „Patentintas“ sujungtas su „Labai patentintas“ ir pavadintas „Patentintas“.

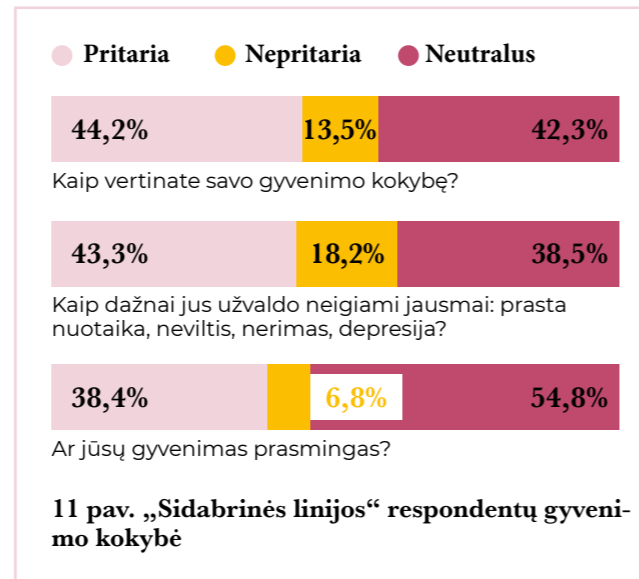
„SIDABRINĖS LINIJOS“ PASLAUGŲ VERTINIMO ANALIZĖ

(atviro tipo klausimų pagrindu)



Visgi, pažvelgus iš kitos pusės matyti, kad patenkintų savo sveikatos būkle ir miego kokybe tarp respondentų yra gerokai mažiau. Apie 40 proc. tyrimo dalyvių nurodo esą patenkinti savo sveikata ir miego kokybe ir tiek pat – nepatenkinti. Kiek didesnė dalis tų, kuriems sveikatos problemos (15,4 proc.) ir miego sutrikimai (23,1 proc.), galimai, pasikartoja periodiškai. Tai yra subjektyvūs respondentų sveikatos vertinimai, išsamesniam sveikatos būklės įvertinimui reikėtų pasitelkti ir kitus tyrimus ir / ar rodiklius.

Dažnai sociologinėse apklausose yra naudojami kontroliniai klausimai, kurie, užduodami skirtinga forma, skirtingu kontekstu, leidžia patikrinti iškeltą prielaidą ir atsakymo patikimumą. Šiuo atveju galime palyginti Geriatrinės skalės gautus depresiskumą rodančius atsakymus su gyvenimo kokybės vertinimu. Gretindami PSO Gyvenimo kokybės klausimyno atsakymus bei Geriatrinės skalės rezultatus, lyginome >10 depresiskumą rodančius atsakymus pateikusių res-



pondentų Geriatrinėje skalėje su klausimo „Ar dažnai Jus užvaldo neigiami jausmai: prasta nuotaika, neviltis, nerimas, depresija?“¹⁸ atsakymais. Į pastarąjį klausimą depresiskumą rodančiais rodikliais laikomi atsakymai „gan dažnai“, „labai dažnai“ ir „visą laiką“. Iš 27,9 proc. (N=29) depresijai priskiriamų respondentų pagal Geriatrinę skalę du iš trijų, arba 65,5 proc. (N=19) patvirtino „gan dažnai“, „labai dažnai“ arba „visą laiką“ esantys prastos nuotaikos, išgyvenantys neviltį, nerimą ir depresiją. Atsakydami į klausimus „Ar džiaugiatės gyvenimu?“ ir „Ar Jūsų gyvenimas prasmingas?“ iš 27,9 proc. depresijai priskiriamų respondentų, visiškai nepritarė arba šiek tiek pritarė atitinkamai 62,1 proc. (N=18) ir 58,6 proc. (N=17) tiriamųjų. Tai leidžia patvirtinti, kad kas penktas apklausoje dalyvavęs „Sidabrinės linijos“ pašnekovas turi depresijos požymių: patiria nerimą, neviltį, nesidžiaugia gyvenimu ir nelai-ko jo prasmingu.

KAIP RESPONDENTAI SUŽINO APIE „SIDABRINĘ LINIJĄ“? Kokių lūkesčių vedini jie kreipiasi? Anot tyrimo dalyvių, informaciją apie tai, kad egzistuoja „Sidabrinė linija“, surandanti pašnekovą draugystei ir bendravimui telefonu, jie sužinojo iš visuomenės informavimo priemonių. Dažniausiai minėti *reklaminiai pranešimai per radiją, televizijoje bei laikraščiuose ir žurnaluose* (žr. 3 priedo 1 lentelę) rodo, kad jie užima svarbią vietą pašnekovų gyvenime. Kaip žinios apie „Sidabrinę liniją“ veiklą skleidėjus tiriamieji minėjo ir artimuosius, draugus bei kaimynus, kurie papasakojo apie galimybę kalbėtis su bendraminčiu ir paskatino registruotis „Sidabrinėje linijoje“.

Vienas pagrindinių tikslų atliekant šį tyrimą buvo „Sidabrinės linijos“ draugystės pokalbių vertinimas. Nustatant priežastis, dėl kurių vyresnio amžiaus žmonės registruojasi „Sidabrinėje linijoje“, ir įvertinant, kokie buvo jų lūkesčiai, išryškėjo kelios pagrindinės kryptys; jas pateikiame nuo pirmos iki ketvirtos pagal dažnumą. Respondentai nurodė kreipęsi į „Sidabrinę liniją“:

(1) **dėl stokos** – įvardijo *vienatvės jausmą, nerealizuotą poreikį išsipasakoti, bendrauti*, žmogiško artumo, *noro susirasti draugų, artimos sielos ilgesio*. Tyrimo dalyvė įvardina: „*Esu labai vieniša. Esu akla niekas nenori bendrauti. Visą gyvenimą buvau kompanijų siela, o dabar likau viena, bendraamžiai išmirė. Nepakenčiu vienatvės*“. Taip pat iš liūdesio, jausmo, kad yra svetimi, noro pasiguosti, gauti dėmesio, psicholo-

ginės pagalbos, išsakyti rūpesčius, būti išklausytam („<.> tikėjau išsipasakoti, kaip šioje situacijoje išspręsti viską. Patarimą gaut. Psichologinę pagalbą gauti.“);

(2) **dėl pertekliaus** – troškimo bendrauti, draugauti, dalintis, *padėti kitiems*;

(3) **iš smalsumo** – tiek noro sužinoti, kas yra „Sidabrinė linija“, tiek ir noro pažinti kitaip mąstančius žmones, praturtinti save, nuobodulio; keletas respondentų minėjo, jog „Sidabrinėje linijoje“ ieškojo likimo brolių, tokių pačių žmonių, kuriems jų bendravimas galėtų padėti, vienas iš atsakiusiųjų teigia: „*Šiaip, dėl laikino vienišumo, nors turiu kam skambinti, noras pamėginti, kuo daugiau turėti tokių žmonių, kurių gali būti išgirstas, kitiems padėti savo pokalbiu*“. Nemaža dalis respondentų pirmus savo skambučius atliko smalsumo ir įdomumo vedini, tačiau pradėję naudotis, nebenori sustoti ir įvardina, kad tai jiems yra labai naudinga: „*Pagalvojau išbandyti, kas čia per linija. Išbandžiau ir patiko, nesustosiu*.“;

(4) **iš praktinių sumetimų** – galimybės kalbėtis telefonu nemokamai; užsitikrinimo, kad kas nors praneš giminaičiams, jei sušlubuos sveikata, ar ištiks mirtis.

Taigi, vieni pašnekovai yra pasirengę daugiau duoti: užjausti, patarti, išklausyti; kiti yra atsidūrę sudėtingoje situacijoje – netekę artimųjų ir draugų dėl mirties, atitolimo, emigracijos – todėl jiems reikia pagalbos: išklausymo, paguodos, supratimo; dar kiti ieško pašnekovo lygiaverčiam bendravimui vienijančiomis temomis. Todėl „Sidabrinė linija“ sukuria galimybes rasti vyresnio amžiaus žmonių poreikius atitinkantį bendramintį, praturtinti turimą socialinių ryšių tinklą, kompensuoti prarastus ir apleistus ryšius.

¹⁸ Respondentų prašoma įvertinti, kaip jie jautėsi pastarąjį savaitę.

„SIDABRINĖS LINIJOS“ PASLAUGŲ APIBŪDINIMAS

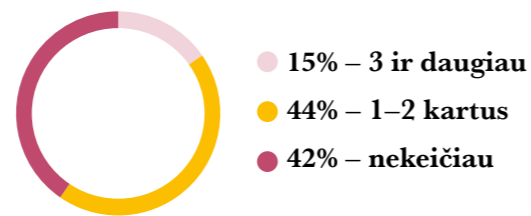
Pokalbių temos. „Sidabrinės linijos“ pašnekovų pokalbių temos įvairios, jų ratas platus ir nevaržomas, svarbu, kad abiem pašnekovams būtų įdomu. Vis dėlto dažniausiai pokalbiai sukasi apie aktualijas, praeitį, kasdienybę, pomėgius, kultūrą, sveikatą, buitį: prisimenama jaunystė, kalbama apie savo gyvenimus, kaip praleidome savaitę, aptariami praėjusios savaitės įvykiai. Neišsenkanti pokalbių tema yra ne tik gyvenimo plačiąja prasme aptarimas, bet ir sveikatos ir ligų temos: „Kalbamės apie gyvenimą, bet apie sveikatą tai daugiausiai“.

Sveikata – labai svarbi tema, tad neretai pokalbiai apie sveikatą, ligas ir vaistus virsta apsikeitimu praktiniais patarimais, patirtimi. Pašnekovams svarbu, kad būtų su kuo pasidalinti sveikatos sutrikimais, sulaukti patarimų, pagalbos. Tą akcentuoja ne vienas respondentas: „<..> kokius vaistus geriu, esu labai serganti – turiu kuo pasidalinti“, taip pat „<..> turiu patarimų duoti dėl sveikatos, nors pašnekovės vaikai medikai, ji vertina mano patarimus.“ Respondentai dalinasi ir savo patirtimis apie santykius su artimaisiais – apie šeimą ir vaikus: „Apie namus, šeimą, vaikus“ (žr. 3 priedo, 3 lentelę). Būna, kad pašnekovai dalinasi savo talentais: vienas kitam groja muzikos instrumentu ar skaito poeziją. Labiausiai pašnekovai nemėgsta „tuščių“, negatyvių pokalbių ir nuolatinių nusiskundimų.

Svarbu pastebėti, jog „Sidabrinėje linijoje“ galima išskirti dvi pagrindines pašnekovų grupes: tų, kurie nėra jautrūs pokalbių temoms ir gali kalbėti apie viską, ir tų, kuriems labai svarbios pokalbių temos ir kokybiškas praturtinantis bendravimas.

Pokalbių pašnekovų parinkimas, keitimas. 40,4 proc. tyrime dalyvavusių „Sidabrinės linijos“ pašnekovų per visą laikotarpį yra kalbėjęsi tik su vienu parinktu pašnekovu. Vadinasi, jiems pašnekovas tiko, tarp jų užsimezgė prasmingi pokalbiai. Tai yra labai svarbu – juk pašnekovas turi būti įdomus ir malonus, toks, su kuriuo pokalbio būtų nekantriai laukiama. Kaip rodo kiti tiriamųjų pasisakymai, 44,2 proc. jų pašnekovus keitė 1–2 kartus, 15,4 proc. – 3 ir daugiau kartų, kol susipažino su asmeniu, kurį gali vadinti pokalbių draugu. Pagrindinės pašnekovų keitimo priežastys nurodomos šios: vertybių, požiūrių (nebuvo apie ką kalbėtis) ir patirčių neatitikimas, pašnekovo sveikatos būklės

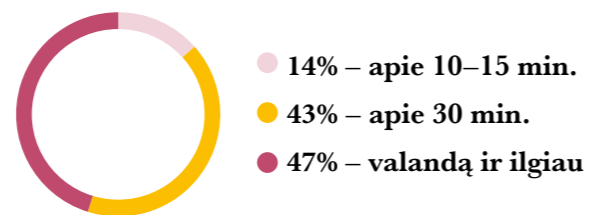
pablogėjimas, mirtis ar kalbėtojo-klaustytojo santykio nesutapimas (pavyzdžiui, kai vienas daug kalba, kitam lieka tik klausytis). Atsiskleidė, kad ir pašnekovo amžius gali tapti svarbia kliūtimi susikalbėti: „...tiesiog jie buvo vyresni. Vienas lyg ir nieko, o interesai neatitiko“, „jauna studentė, apie ką su ja šnekėti?“.



12 pav. Kiek kartų „Sidabrinės linijos“ respondentai keitė pašnekovą

Pokalbių trukmė. Trejų veiklos metų statistika rodo, kad vidutinė vieno pokalbio trukmė „Sidabrinėje linijoje“ siekia 27–28 minutes. Šio tyrimo rezultatai atskleidė, kad ilgą laiką „Sidabrinėje linijoje“ bendraujantiems pašnekovams būdingi neskubrus, išsamūs pokalbiai. Beveik pusė tyrimo dalyvių (45,2 proc.) nurodė, kad vidutiniškai jų pokalbiai trunka vieną valandą ir ilgiau. 41,3 proc. respondentų pažymėjo, kad jų pokalbiai trunka vidutiniškai apie 30 min. Tik nedidelė dalis – 13,5 proc. – pašnekovų tenkinasi palyginti trumpais 10–15 min. pokalbiais. Jiems svarbu tiesiog „pasitikrinti“, kad viskas gerai, kad dar gyvi, apsieikti esmine informacija.

Svarbu pabrėžti, kad greta paties pokalbio egzistuoja dar ir kitas, gana reikšmingas patyrimas. Kaip patys respondentai įvardina – tai gerų emocijų suteikiantis paties „pokalbio laukimas“. **Tyrimo dalyviai pabrėžia, kad svarbia gyvenimo dalimi jiems tampa pokalbio laukimas, ruošimasis jam. Džiaugsmą seneliams suteikia vien žinojimas, kad pokalbis įvyks.**



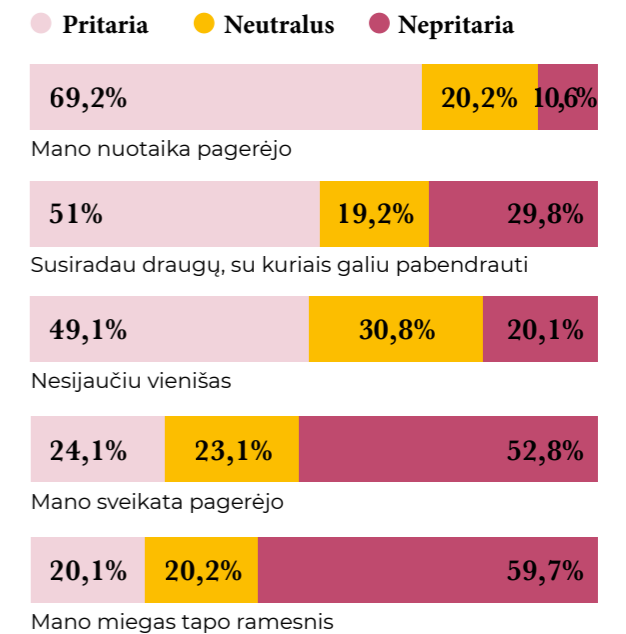
13 pav. Kiek laiko dažniausiai trunka pokalbis

„SIDABRINĖS LINIJOS“ SUTEIKTŲ PASLAUGŲ KOKYBĖS VERTINIMAS

Kas vertinama palankiai? Tyrimo dalyvių atsakymai į pateiktus atviro tipo klausimus atskleidė, kad jie „Sidabrinę liniją“ vertina kaip aukštos kokybės paslaugą. Nagrinėjant pašnekovų subjektyviai suvoktas vertes, reikia akcentuoti keletą dalykų. Pirmia, respondentai labai palankiai vertina „Sidabrinės linijos“ personalo ir savanorių dalykines savybes: punktualumą, rūpinimąsi, nuoširdumą, empatiją: „Kad žmogų informuojate, kad pokalbis įvyksta, nors ir pavėluoju. Punktualumas“, „Bandytas padėti žmogui ir padėjimas, jei galimybė yra. Patarimai.“ Antra, pašnekovai taip pat aiškiai suvokia ir laiko vertingumą patiriamą artumo, bendrystės jausmą iš pokalbių tiek su priskirtu pašnekovu, tiek su „Sidabrinės linijos“ konsultantėmis. Respondentai pabrėžia bendravimo malonumą: „Man patinka pati pašnekovė. Patinka, kad yra tokia paslauga, ji praturtina ir dvasiškai nuramina. Tie išsilavinę žmonės man neįkainuojamai daug duoda, o aš galiu tik paklausti“. Trečia, unisonu skamba respondentų pripažinimas, kad „Sidabrinėje linijoje“ gauna būtent tai, ko ieškojo, ko jiems trūko – kaip didelė vertybė įvardijama tai, kad „Sidabrinė linija“ suteikia galimybę bendrauti, sujungia žmones: „rūpestis žmonėmis, galimybę bendrauti suteikia“, kokybiškas aptarnavimas, t. y. informavimas laiku, patogus komunikavimas ir pagalba. Ketvirta, galimybė bendrauti nemokamai, su įvairaus amžiaus ir profesijų asmenimis: „Na, labai gerai, kad duoda pasiūlyti ir kad galima kalbėtis nemokamai“ (žr. 3 priedo 4 lentelę). Be to, pašnekovai vertina „Sidabrinę liniją“ kaip patikimą jiems reikalingos informacijos šaltinį. Nors pagrindinė „Sidabrinės linijos“ misija yra mažinti vyresnio amžiaus žmonių vienišumą, socialinę atskirtį, plėsti jų socialinį tinklą, pašnekovai „Sidabrinę liniją“ vertina ir kaip patikimą jiems aktualios informacijos kanalą.

Kokia subjektyviai suvokta nauda pašnekovams? „Sidabrinės linijos“ poveikio vertinimas taip pat yra nuoroda į jos taiklumą, kokybę, veiksmingumą. Todėl tyrimo dalyviai subjektyviai retrospektyviai įvertino tai, kaip juos paveikė ši nauja bendravimo patirtis. Apie tai jie pasisakė atsakydami į atvirą ir uždarą klausimus. Jų atvirų pasisakymų apibendrinimas išryškino šias pagrindines temas: gyvenimas tapo prasmingesnis, susirasta draugų, sumažėjo vienišumo jausmas, pasikeitė / pagerėjo nuotaika (žr. 3 priedo 5 lentelę). Respondentų teigimu, pradėjus bendrauti „Sidabrinėje linijoje“, jiems pasidarė lengviau, dienos tapo šviesesnės ir prasmingesnės. Daugelis apklaustųjų laukia dienos, kuri paskirta pokalbiams, kaip šventės. Respondentai teigia, jog šis savaitės laikas jiems būna prasmingiausias: „Laikas, kaip sakant, linksmiau eina. Ketvirtadieniais laikiu tos valandos, tu kažkam rūpi, tu pasikalbi, pasidalini, kas tavo gyvenime. Tai labai svarbu. Lietuvoje tikrai daug kam svarbi „Sidabrinė linija“. Išsiblaškai, negalvoji apie ligas.“ Respondentai nuoširdžiai dėkoja „Sidabrinei li-

gionai šias pagrindines temas: gyvenimas tapo prasmingesnis, susirasta draugų, sumažėjo vienišumo jausmas, pasikeitė / pagerėjo nuotaika (žr. 3 priedo 5 lentelę). Respondentų teigimu, pradėjus bendrauti „Sidabrinėje linijoje“, jiems pasidarė lengviau, dienos tapo šviesesnės ir prasmingesnės. Daugelis apklaustųjų laukia dienos, kuri paskirta pokalbiams, kaip šventės. Respondentai teigia, jog šis savaitės laikas jiems būna prasmingiausias: „Laikas, kaip sakant, linksmiau eina. Ketvirtadieniais laikiu tos valandos, tu kažkam rūpi, tu pasikalbi, pasidalini, kas tavo gyvenime. Tai labai svarbu. Lietuvoje tikrai daug kam svarbi „Sidabrinė linija“. Išsiblaškai, negalvoji apie ligas.“ Respondentai nuoširdžiai dėkoja „Sidabrinei li-



14 pav. Bendravimo „Sidabrinėje linijoje“ pokalbių poveikio subjektyvius vertinimus
Pastaba. Respondentai galėjo rinktis iš penkių atsakymų variantų, kurie analizės tikslais buvo sustambinti iki trijų: „visiškai nesutinku“ sujungtas su „nesutinku“ ir pavadintas „nepritaria“, „iš dalies sutinku“ pavadintas „neutralus“, „sutinku“ sujungtas su „visiškai sutinku“ ir pavadintas „pritaria“.

nijai“ už naujus surastus draugus ir džiaugiasi *gavau daugiau, nei tikėjausi*. Tyrimo dalyviams bendravimas „Sidabrinėje linijoje“ yra viena reikšmingų komunikacijos su išoriniu pasauliu priemonių. Kaip teigia respondentai, dar prieš metus nieko nesinorėjo: nei eiti, nei daryti, nei gyventi, tačiau „Sidabrinės linijos“ dėka jaučiasi *ištraukti iš liūno*.

Užtikrinti paslaugų kokybę ir tobulinti jas įmanoma tik tuomet, kai paslaugos teikėjas gauna grįžtamąjį ryšį iš paslaugos gavėjo. Atsakymų į uždarąjį klausimą (žr. 14 pav.) analizė parodė, kad pradėjus reguliariai bendrauti „Sidabrinėje linijoje“, dviejų iš trijų (69,2 proc.) tyrimo dalyvių nuotaika pagerėjo ir vos kas dešimtas (10,6 proc.) tam nepritarė. Pusė (51 proc.) respondentų patvirtino, kad jie susirado naujų draugų, nors beveik trečdaliui (29,8 proc.) kol kas nepavyko užmegzti nuoširdžios draugystės. Taip pat kone pusė apklaustųjų (49,1 proc.) tvirtino, jog bendravimo „Sidabrinėje linijoje“ dėka nebesijaučia tokie vieniši kaip anksčiau, nors penktadalis (20,1 proc.) tyrimo dalyvių to negalėjo patvirtinti.

Nors vieni tyrimo dalyviai negalėjo patvirtinti konkrečių teigiamų pokyčių, o kiti nebuvo tikri (nei sutiko, nei nesutiko su teiginiais), vis dėlto kaip reikšmingą teigiamą subjektyvų pokytį galima vertinti tai, jog nuotaikos pagerėjimą suvokė absoliuti respondentų dauguma, o vienatvės jausmo atsitraukimą ir bendravimo partnerių skaičiaus pagausėjimą aiškiai suvokė ir konstatavo pusė tyrimo dalyvių.

Tyrimo metu buvo matuojami ir fizinės būklės pokyčiai remiantis respondento subjektyviu vertinimu, tačiau, skirtingai nuo ryškaus emocinės ir socialinės gerovės rodiklių pagerėjimo, sveikatos ir miego kokybės pagerėjimas nebuvo taip aiškiai suvokti ir įvardinti. Kiek daugiau nei pusė respondentų nebuvo tikri (nei sutiko, nei nesutiko su atitinkamais teiginiais), ar jų sveikata (52,8 proc.) bei miego kokybė (59,7 proc.) pagerėjo dėl bendravimo „Sidabrinėje linijoje“. Tarp pastebėjusių ir nepastebėjusių pozityvių pokyčių šiose srityse yra pusiausvyra: 24,1 proc., įvardino sveikatos pagerėjimą, 23,1 proc. – ne; 20,1 proc. teigė, kad miegas tapo ramesnis ir tiek pat – 20,2 proc. – negalėjo sutikti su tokiais teiginiais.

Dauguma respondentų vienareikšmiai patvirtino, kad jų lūkesčiai pradėjus bendrauti „Sidabrinėje linijoje“ buvo pateisinti. Tai patvirtino 81,7 proc. apklaus-

tųjų. Pašnekovai labai palankiai įvertino „Sidabrinės linijos“ teikiamų paslaugų kokybę – absoliuti dauguma (93,3 proc.) jų yra patenkinti paslaugos kokybe, tokia pat dalis jų būtų linkę šias paslaugas rekomenduoti kitiems asmenims.

Ką paslaugų gavėjai siūlytų tobulinti „Sidabrinės linijos“ veikloje? Vertinant, kas „Sidabrinėje linijoje“ pašnekovams labiausiai patinka, pašnekovai išskyrė: *pagalbą žmogui, suteikiamą galimybę bendrauti, tarpininkavimą surandant pašnekovą*. Vienos respondentės žodžiai gana tiksliai perteikia bene visų pašnekovų požiūrį į „Sidabrinę liniją“: *„Jūs labai reikalingi mums“*. Dauguma tyrimo dalyvių teigė, kad yra viskuo patenkinti, dėkoja komandai ir viską vertina labai gerai, kritinių pastabų ar konkrečių pasiūlymų nepateikė. Kita vertus, nuskambėjo pageidavimas koreguoti pokalbių laiką, nes kaip tik *vakaro valandos prailgsta gyvenant vienam namuose*. Turimas omenyje tamsus paros laikas, kai silpnesnės sveikatos vyresnio amžiaus žmonės vengia eiti į lauką, ypač jeigu ir oro sąlygos gali kelti grėsmę jų sveikatai. Taigi, respondentai siūlytų organizuoti pokalbius vakarais: *„Man viskas gerai. Jeigu būtų dar vienas draugas vakare pakalbėti, būtų dar geriau. Nes vakaras yra labai liūdnas ir vienišas.“* Vis dėlto pasitaikė respondentų, kuriems iškilo tam tikrų abejonių: *„kad pokalbių gali klausytis“* bei nusiskundimų, kad nuolat skamba telefonas, kai žmogus negali atsiliepti. Taip pat, nuskambėjo pasiūlymas tankinti pokalbių dažnį – kuo realiai jau ir šiandien pašnekovai gali naudotis, tereikia išreikšti tokį pageidavimą.

Paklausus, ką pašnekovai rekomenduotų „Sidabrinei linijai“, daugiausia buvo minimas poreikis didinti žinomumą: kad visuose miesteliuose socialiniai darbuotojai žinotų apie „Sidabrinės linijos“ veiklą, aktyviau skelbtų per žiniasklaidos priemones, o taip pat turėti įvairesnių pašnekovų, kurie yra labiau panašūs į juos pačius, t.y. tos pačios profesijos, išsilavinimo, pomėgių ir veiklų asmenys, su kuriais respondentai galėtų dalintis savo pasakojimais: *„<...> norėčiau, kad labiau surastų bendravimui panašų asmenį, kad domėtusi panašiais dalykais, kad įdomus bendravimas būtų“* ar *„<...> norėčiau, kad būtų panašios profesijos pašnekovė: medikė, farmacininkė, slaugytoja“* (žr. 3 priedo 6 lentelę). Tai rodytų stiprų poreikį ne bet kokių, o būtent aukštos kokybės, prasmingų ir nuoširdžių santykių kūrimui.

¹⁹ „Sidabrinės linijos“ virtualus skambučių centras bando sujungti pašnekovus automatiškai kas kelias minutes skambindamas tris kartus, jei pašnekovas neatsiliepia.



„SIDABRINĖS LINIJOS“ VEIKLA SKIRTA SPREŠTI SENSTANČIOS VISUOMENĖS IŠŠŪKIUS. 2018 metais pirmą kartą atlikta ši pašnekovų apklausa suteikia daug vertingų žinių apie senyvo amžiaus Lietuvos gyventojus, jų poreikius ir lūkesčius. Tyrimas atskleidžia, jog „Sidabrinė linija“ teikia itin reikalingą ir vertingą paslaugą – sukuria terpę draugiškam pokalbiui, prisideda prie žmonių savivertės jausmo puoselėjimo ir yra tarsi ramybės uostas, kuriame gali susitikti du senatvės ir vienišumo slegiami pašnekovai.

Tyrimo rezultatai leido įsitikinti, kad „Sidabrinės linijos“ teikiama bendravimo ir draugystės telefonu paslauga yra taikli, nes pasiekia numatytą tikslinę grupę – vienišus vyresnio amžiaus žmones. Tačiau atsiskleidė ir tai, kad dalis aktyviai besinaudojančių paslauga senolių yra apsupti žmonių, kurių nėra suprasti, nesijaučia jiems artimi ir, nepaisant fizinio artumo (kontakto), emocinis ryšys su jais yra išblėsęs arba nutrūkęs visai. Todėl „Sidabrinė linija“ yra svarbi ir reikalinga ne tik vienišiesiems vyresnio amžiaus senoliams, kurie tipiskai suvokiami kaip pažeidžiami, tačiau apima ir kur kas platesnius garbaus amžiaus žmonių sluoksnius.

Tipiniai „Sidabrinės linijos“ pašnekovai yra 70–80 metų moterys, našlės, gana aukšto išsilavinimo, turinčios keletą vaikų, tačiau gyvenančios vienos, dažniausiai mieste, bute. Visgi bendras pašnekovų ratas yra be galo įvairus: bendrystė ir artumas reikalingas visoje Lietuvoje gyvenantiems įvairaus amžiaus, išsilavinimo, profesijos, gyvenimiškos patirties žmonėms – tiek moterims, tiek ir vyrams. Kiekvienas jų yra unikalus ir gyvenimo saulėlydyje nusipelnęs ypatingo dėmesio.

Pašnekovų sociopsichologinis portretas ryškiai apibūdinamas per vienatvės sąvoką. Tyrimas atskleidžia patiriamą *socialinę vienatvę* – senoliams trūksta žmonių, kurie suvokiami kaip artimi, su kuriais galima būtų pasikalbėti, esant poreikiui kreiptis ir kurie suprastų respondentą. Dar daugiau, opus socialinės vienatvės aspektas yra tai, kad šie vyresnio amžiaus žmonės nesijaučia priklausą sau reikšmingų asmenų grupei. Nors jie yra tarp žmonių, bet nėra patenkinti santykių kokybe – su žmonėmis, kurie juos supa, nesijaučia gerai, nejaučia su jais bendrumo, priklausymo draugų grupei, panorėję negalėtų lengvai susirasti naujų draugų. Trečia, akivaizdžiai išryškėjo pašnekovų *emocinė vienatvė* tarpasmeninių santykių lygmeniu. Senoliai jaučiasi atstumti, atsiskyre, mano, kad niekas jų gerai nepažįsta, niekas nebėra artimas, kad jų santykiai su žmonėmis yra paviršutiniški, kad jiems nėra į ką kreiptis ir tarp juos supančių žmonių nėra tokių,

LITERATŪROS SĄRAŠAS

su kuriais galima atvira pasikalbėti ir atskleisti savo mintis.

„Sidabrinės linijos“ pašnekovo portretas rodo, kad susiduriame su gana pažeidžiama vyresnio amžiaus žmonių grupe, kurios bendravimo poreikių, kartais labai specifinių, tenkinimas reikalauja aukštos kvalifikacijos ir atsakingo konsultančių bei savanorių parengimo, nuoširdaus ir individualizuoto darbo.

Nustatant priežastis, dėl kurių vyresniojo amžiaus žmonės registruojasi „Sidabrinėje linijoje“, ir įvertinant, kokie buvo jų lūkesčiai, išryškėjo kelios pagrindinės kryptys; jas pateikiame nuo pirmos iki ketvirtos pagal dažnumą. Respondentai nurodė kreipęsi į „Sidabrinę liniją“: pirma, **dėl stokos** – vienišumo, liūdesio, žmogiško artumo, artimos sielos ilgesio, jausmo, kad yra svetimi, noro pasiguosti, gauti dėmesio, psichologinės pagalbos, išsakyti rūpesčius, būti išklaustam; antra, kreipėsi **dėl pertekliaus** – troškimo bendrauti, draugauti, dalintis, kitiems padėti; trečia, **iš smalsumo** – tiek noro sužinoti, kas yra „Sidabrinė linija“, tiek ir noro pažinti kitaip mąstančius žmones, praturtinti save; ir, galiausiai, **iš praktinių sumetimų** – galimybės kalbėtis telefonu nemokamai; užsitikrinimo, kad kas nors praneš giminaičiams, jei sušlubuos sveikata, ar ištiks mirtis.

Tyrimo dalyviai „Sidabrinės linijos“ paslaugų kokybę vertinta labai gerai. Absoliuti dauguma pašnekovų rekomenduotų „Sidabrinę liniją“ ir kitiems, konsultantės įvertintos kaip aukšto lygio profesionalės, parėžiamos jų dalykinės savybės – malonus bendravimas, punktualumas, atsakingumas, įsiklausymas ir suteikta emocinė parama. Remiantis subjektyviu retrospektyviu respondentų vertinimu, galime pažymėti, jog daugiau nei pusė tyrimo dalyvių kaip vienus ryškiausių pokyčių aiškiai fiksuoja savo nuotaikos pagerėjimą, kiek mažesnę dalis įvardina draugų rato pagausėjimą ir vienatvės jausmo atsitraukimą.

Kas ketvirtas respondentas Geriatriinės depresijos skalėje surinko tokį balų skaičių, kuris leidžia įtarti sunkią depresiją. Gretinant kelis instrumentus (Geriatriinė depresijos skalė ir PSO Gyvenimo kokybės klausimyną) nustatyta, jog kas penktam apklausoje dalyvavusiam „Sidabrinės linijos“ pašnekovui būdingi

depresijos požymiai. Tai skatina mąstyti apie papildomų psichologinės pagalbos priemonių įtraukimą į „Sidabrinę liniją“ ir yra tarsi dvigubas indikatorius: pašnekovams – padėti identifikuoti problemą ir paraginti laiku kreiptis konsultacijos bei pagalbos į specialistus; „Sidabrinei linijai“ – papildomai mokytį, parengti konsultantes ir savanorius bendrauti su vyresnio amžiaus žmonėmis, kurie turi vidutinės ar sunkios depresijos požymių.

Žvelgiant į ateitį, senstančios visuomenės vyresnio amžiaus dalyvio psichinę sveikatą galima būtų matuoti įtraukiant humanistinį-egzistencinį požiūrį per savęs įprasminimo klausimus, kas, galimai, patiems tiriamiesiems atvertų naujų savirealizacijos galimybių, pakeistų savęs ir situacijų bei nenugalimų įvykių – tokių kaip liga ar mirtis – vertinimą. Taip pat būtų galima įtraukti tokius demografinius rodiklius kaip tiriamųjų finansinė padėtis, kas galėtų atskleisti jų socialinio saugumo, nepilnavertiškumo jausmo dėl finansinės galios praradimo, neatmetant baimės ar nerimo dėl ateities jausmų.

Baigiant norėtusi akcentuoti, jog reikia kalbėti apie didelę prarają tarp socialiai aktyvių ir „saugių“ vyresnio amžiaus gyventojų, pavyzdžiui, lankančių Trečiojo amžiaus universitetus, savanoriaujančių, aktyviai įsijungiančių į bažnyčios parapijų ir kitų bendruomenių veiklas, bei tų, kurie yra psichologiškai pažeidžiami, išgyvena socialinę atskirtį. Dažniausiai į tyrimus atliekančių sociologų akiratį patenka socialiai aktyvesni senjorai²⁰, o mažiau aktyvūs ir atokiau – kaimo vietovėse, vienkiemiuose – gyvenantys senoliai lieka užribyje, todėl ir sociologinių duomenų apie juos nėra arba yra nepakankamai. „Sidabrinė linija“, bendravimą ir draugystę tarp senjorų telefonu kurianti erdvė, turi puikią galimybę pasiekti bet kuriame Lietuvos kampelyje gyvenančius vyresnio amžiaus žmones ir turi potencialą atlikti reprezentatyvius socialinius bei psichologinius tyrimus visoje Lietuvoje. Šią stiprybę reikia plačiai išnaudoti gerinant senyvo amžiaus žmonių gyvenimo kokybę, kuriant tvarius tarpusavio santykius bei didinant senjorų socialinę integraciją, tuo būdu prisidedant prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės gyventojų senėjimo pasekmių įveikimo strategijos²¹ įgyvendinimo.

Gaižauskaitė, I. (2014). Socialinių tyrimų metodai: apklausa. MRU, Vilnius 45-71.

Gierveld, J. D. J., & Tilburg, T. V. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on aging*, 28(5), 582-598.

Jenciūtė, V., Žuravliova, T. it kt. (2015) Pagyvenusių žmonių su sveikata susijusi gyvenimo kokybė. „Visuomenės sveikata“, 2015/priedas Nr. 1, 51-55, <http://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2015.priedas1/VS%20priedas%202015%20Nr1%20ORIG%20Pagyvenusiu%20zmoniu%20sveikata.pdf>.

Luobikienė, I. (2000). Sociologija: bendrieji pagrindai ir tyrimų metodika, KTU, Kaunas.

Russell, D. (1996). R-UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40 https://backend.fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Loneliness_and_Interpersonal_Problems_UCLA_LONELINESS_REVISED.pdf.

Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.

Yesavage, J. A., Brink, T. L., Rose, T. L., Lum, O., Huang, V., Adey, M.B., & Leirer, V.O. (1983). Development and validation of a geriatric depression screening scale: A preliminary report. *Journal of Psychiatric Research*, 17, 37-49.

Orley, D. J. Programme on Mental Health World Health Organization THE WHOQOL-Bref https://www.who.int/mental_health/media/en/76.pdf, 5-18.

²⁰ Remiamasi Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto atliktu tyrimu „Pagyvenusių žmonių su sveikata susijusi gyvenimo kokybė“, ištyrusių „Trečiojo amžiaus universitetą“ lankusių senjorų gyvenimo kokybę ir pateikusių išvadą: „Nepaisant fizinio apribojimo, kuriuos patyrė beveik visi tiriamieji, vidutinis subjektyvus pasitenkinimas gyvenimu yra aukšto lygmens – respondentai jaučiasi laimingi, ramūs, patiria gyvenimo pilnatvę ir mano, kad jų sveikata nėra prastesnė nei kitų.“ (Jenciūtė et.al, 2015).

²¹ Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2004 m. birželio 14 d. nutarimas Nr. 737 „Dėl nacionalinės gyventojų senėjimo pasekmių įveikimo strategijos patvirtinimo“.

1 priedas. KLAUSIMYNAS

„Sidabrinė linija“ atlieka tyrimą, kurio tikslas – išsiaiškinti kaip mūsų pašnekovai vertina teikiamą paslaugą ir koks yra šios paslaugos poveikis jų fizinei bei emocinei gerovei. Klausimyne Jūsų prašome pateikti faktinę informaciją apie save bei pasidalinti savo vertinimais apie bendravimą „Sidabrinėje linijoje“. Jūsų išsakyti vertinimai ir patirtis padės mums toliau gerinti bei vystyti teikiamą paslaugą.

Prašome atvirai ir išsamiai atsakyti į visus klausimus. **Užtikriname Jūsų atsakymų anonimiškumą**, o Jūsų pateiktus duomenis naudosime tik apibendrinamai analizei. Atsakydami į anketos klausimus, pasirinkite **tik VIE-NAJ labiausiai tinkantį atsakymo variantą**.

Dėkojame, kad sutikote dalyvauti šioje apklausoje

1. Jūsų amžius?

- 50–60 m.
- 61–70 m.
- 71–80 m.
- 81–90 m.
- 90+ m.

2. Jūsų lytis?

- Vyras
- Moteris

3. Jūsų aukščiausias įgytas išsilavinimas?

- Pradinis (3–4 kl.)
- Nebaigtas vidurinis (pagrindinė ar profesinė mokykla be vidurinės mokyklos atestato)
- Vidurinis (vidurinė ar profesinė mokykla su vidurinės mokyklos atestatu)
- Aukštesnysis (technikumas, aukštesnioji mokykla)
- Aukštasis

4. Jūsų dabartinė šeiminių padėtis?

- Vedęs (ištekėjusi) arba gyvena nesusituokę
- Išsiskyres/-usi
- Našlys/-ė
- Nevedęs/hetekėjusi (niekada nebuvo santuokoje)

5. Jūs šiuo metu gyvenate?:

- Mieste
- Gyvenvietėje, kaime
- Vienkiemyje

6. Jūsų būsto, kuriame gyvenate, tipas?

- Butas daugiabučiame name
- Nuosavas namas
- Kita (nurodykite): _____

7. Kiek asmenų, įskaitant Jus, gyvena jūsų būste? _____

8. Ar turite naminių gyvūnėlių?

- Taip
- Ne

9. Ar turite vaikų?

- Turiu 1
- Turiu 2–3
- Turiu 4 ir daugiau
- Neturiu

10. Ar turite artimų žmonių, su kuriais galite atvirai pasikalbėti?

- Turiu 3 ir daugiau
- Turiu 1–2
- Neturiu

11. Pažymėkite, kiek kartų per paskutinę savaitę Jus lankė:

	1	2–3	4 ir daugiau	Nelankė
Giminaičiai (vaikai, anūikai, broliai ir pan.)				
Kaimynai				
Įv. tarnybų darbuotojai (socialiniai darbuotojai, paštininkai)				

12. Ar Jūs dažnai leidžiate laisvalaikį (būnate kartu) su draugais, giminėmis ar kaimynais?

Niekada	Retai	Gana dažnai	Labai dažnai	Visą laiką
---------	-------	-------------	--------------	------------

13. Pažymėkite, kiek žemiau nurodyti teiginiai Jums yra aktualūs:

Teiginiai	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai
1. Jaučiuosi gerai su tais žmonėmis, kurie yra aplink mane.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Man trūksta draugų kompanijos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Nėra nė vieno, į kurį galėčiau kreiptis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Aš nesu vienas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jaučiu, jog priklausau draugų grupei.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Su aplink mane esančiais žmonėmis jaučiuosi turintis daug bendro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Man jau niekas nebe artimas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Nesidalinu mintimis su tais žmonėmis, kurie yra aplink.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Esu bendraujantis žmogus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Aplink yra žmonių, su kuriais jaučiuosi artimas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jaučiuosi atstumtas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Mano santykiai su žmonėmis yra paviršutiniški.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Niekas gerai manęs nepažįsta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Jaučiuosi atsiskyres nuo kitų.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Kai noriu, galiu susirasti draugų.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Aplink yra mane suprantančių žmonių.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Jaučiuosi nelaimingas, būdamas nuošalyje.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Žmonės yra aplink mane, bet jie nėra su manimi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Aplink yra žmonių, su kuriais galiu pasikalbėti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Aplink yra žmonių, į kuriuos galiu kreiptis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Ar dažnai per pastarąją savaitę:

	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Iš dalies sutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
Esu liūdnas (-a), prislėgtas (-a)					
Džiaugiuosi gyvenimu					
Esu laimingas					
Jaučiu nerimą					
Miegas neramus					
Jaučiuosi ramus					
Jausčiuosi vienišas (-a)					
Nekyla rankos ką nors daryti					
Jaučiuosi kupinas (-a) energijos					

15. Pasirinkite atsakymą, kuris tiksliausiai apibūdina Jūsų pastarosios savaitės savijautą *:

1. Esu patenkintas savo gyvenimu	Taip	NE
2. Apleidau daugelį savo pomėgių ir darbų	TAIP	Ne
3. Jaučiu, kad gyvenimas yra tuščias	TAIP	Ne
4. Dažnai nuobodžiauju	TAIP	Ne
5. Dažnai esu geros nuotaikos	Taip	NE
6. Bijau, kad man gali atsitikti kas nors blogo	TAIP	Ne
7. Jaučiuosi laimingas	Taip	NE
8. Jaučiuosi bejėgis	TAIP	Ne
9. Man labiau patinka būti namuose, nei kur nors eiti ir imtis naujų darbų	TAIP	Ne
10. Man atrodo, kad mano atmintis prastesnė nei kitų žmonių	TAIP	Ne
11. Man atrodo, kad gyventi dabar puiku	Taip	NE
12. Jaučiuosi bevertis	TAIP	Ne
13. Jaučiuosi kupinas energijos	Taip	NE
14. Jaučiu, kad mano padėtis beviltiška	TAIP	Ne
15. Manau, kad daugeliui žmonių sekasi geriau nei man	TAIP	Ne

* Paryškinti atsakymai indikuoja polinkį į depresiją

16. Pažymėkite, kiek Jums tai buvo būdinga per pastarąją savaitę:

Kaip vertinate savo gyvenimo kokybę?				
Labai bloga 1	Bloga 2	Nei bloga, nei gera 3	Gera 4	Labai gera 5
Ar esate patenkinta (s) savo sveikata??				
Labai nepatenkintas 1	Nepatenkintas 2	Nei nepatenkintas, nei patenkintas 3	Patenkintas 4	Labai patenkintas 5
Ar džiaugiatės gyvenimu?				
Visiškai ne 1	Šiek tiek 2	Vidutiniškai 3	Labai 4	Ypatingai 5

Ar Jūsų gyvenimas prasmingas?				
Visiškai ne 1	Šiek tiek 2	Vidutiniškai 3	Labai 4	Ypatingai 5
Ar esate patenkinta(s) savo miegu?				
Labai nepatenkintas 1	Nepatenkintas 2	Nei nepatenkintas, nei patenkintas 3	Patenkintas 4	Labai patenkintas 5
Ar esate patenkinta(s) savo sugebėjimu atlikti kasdieninius darbus?				
Labai nepatenkintas 1	Nepatenkintas 2	Nei nepatenkintas, nei patenkintas 3	Patenkintas 4	Labai patenkintas 5
Ar esate patenkinta(s) savimi?				
Labai nepatenkintas 1	Nepatenkintas 2	Nei nepatenkintas, nei patenkintas 3	Patenkintas 4	Labai patenkintas 5
Ar esate patenkinta(s) savo santykiais su kitais žmonėmis?				
Labai nepatenkintas 1	Nepatenkintas 2	Nei nepatenkintas, nei patenkintas 3	Patenkintas 4	Labai patenkintas 5
Ar esate patenkinta(s) savo draugų palaikymu?				
Labai nepatenkintas 1	Nepatenkintas 2	Nei nepatenkintas, nei patenkintas 3	Patenkintas 4	Labai patenkintas 5
Ar dažnai Jus užvaldo neigiami jausmai: prasta nuotaika, neviltis, nerimas, depresija?				
Niekada 1	Retai 2	Gan dažnai 3	Labai dažnai 4	Visada 5

17. Kaip (iš kur) pirmą kartą sužinojote apie „Sidabrinę liniją“?

18. Dėl kokių priežasčių pradėjote naudotis „Sidabrinės linijos“ paslaugomis?

19. Ko tikėjotės, kai pirmąsyk kreipėtės?

20. Ar šie lūkesčiai buvo pateisinti?

- o Taip
- o Ne

21. Kiek kartų keitėte pašnekovą?

- o 3 ir daugiau
- o 1–2
- o Nekeičiau

22. Dėl kokių priežasčių keitėte pašnekovą?

23. Kiek turite pašnekovų?

24. Kokiomis temomis dažniausiai kalbatės?

25. Kiek laiko dažniausiai trunka Jūsų pokalbis „Sidabrinėje linijoje“?

- o Apie 10–15 min.
- o Apie 30 min.
- o Valandą ir ilgiau

26. Kas labiausiai patinka „Sidabrinės linijos“ veikloje?

27. Kokia yra „Sidabrinės linijos“ nauda Jums? Kas keitėsi Jūsų gyvenime po to, kai pradėjote bendrauti „Sidabrinėje linijoje“?

28. Pažymėkite, kiek sutinkate su žemiau išvardytais teiginiais:

Kai pradėjau bendrauti „Sidabrinėje linijoje“:	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Iš dalies sutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
...mano nuotaika pagerėjo					
...mano sveikata pagerėjo					
...susiradau draugų, su kuriais galiu pabendrauti					
...nesijaučiu vienišas (-a)					
...mano miegas tapo ramesnis					

29. Ką galėtume dar padaryti, kad Jums būtų lengviau / patogiau / priimtinau naudotis „Sidabrine linija“?

30. Esu bendrai patenkintas paslaugos kokybe

Visiškai nesutinku	Nesutinku	Iš dalies sutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
--------------------	-----------	-------------------	---------	------------------

31. Rekomenduočiau šią paslaugą kitiems:

Visiškai nesutinku	Nesutinku	Iš dalies sutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
--------------------	-----------	-------------------	---------	------------------

2 priedas. DUOMENŲ SKLAIDOS LENTELĖS

1 lentelė. Respondentų vertinimų sklaida (N=104)

		Ar jaučiatės vienišas/-a?				
		Visiškai nesutinku	Nesutinku	Iš dalies sutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
Amžius	50–60 m.	33,3%	-	66,7%	-	-
	61–70 m.	45,8%	12,5%	16,7%	8,3%	16,7%
	71–80 m.	20,5%	7,7%	28,2%	17,9%	25,7%
	81–90 m.	23,3%	10,0%	16,7%	13,3%	36,7%
	90+ m.	12,5%	12,5%	12,5%	25,0%	37,5%

2 lentelė. Respondentų vertinimų sklaida (N=104)

		Ar jaučiatės vienišas/-a?				
		Visiškai nesutinku	Nesutinku	Iš dalies sutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
Lytis	Vyras	33,3%	8,4%	25,0%	-	33,3%
	Moteris	26,1%	9,8%	21,7%	16,3%	26,1%

3 lentelė. Respondentų vertinimų sklaida (N=104)

		Ar jaučiatės vienišas/-a?				
		Visiškai nesutinku	Nesutinku	Iš dalies sutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
Gyvenamoji vietovė	Miestas	23,6%	7,3%	25,5%	16,4%	27,3%
	Gyvenvietė, kaimas	25,0%	16,7%	20,8%	8,3%	29,2%
	Vienkiemis	33,4%	33,3%	-	-	33,3%

4 lentelė. Respondentų vertinimų sklaida (N=104)

		Ar jaučiatės vienišas/-a?				
		Visiškai nesutinku	Nesutinku	Iš dalies sutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
Koks jūsų būsto, kuriame gyvenate, tipas?	Butas daugiabučio name	24,6%	8,8%	19,3%	22,8%	24,6%
	Nuosavas namas	28,6%	9,5%	26,2%	2,4%	33,3%

5 lentelė. Respondentų vertinimų sklaida (N=104)

		Ar jaučiatės laimingas/-a?	
		Taip	Ne
Amžius	50–60 m.	76,7%	23,3%
	61–70 m.	70,8%	29,2%
	71–80 m.	51,3%	48,7%
	81–90 m.	56,7%	43,3%
	90+ m.	37,5%	62,5%

6 lentelė. Respondentų vertinimų sklaida (N=104)

		Ar jaučiatės laimingas/-a?	
		Taip	Ne
Lytis	Vyras	66,7%	33,3%
	Moteris	53,3%	46,7%

7 lentelė. Respondentų vertinimų sklaida (N=104)

		Ar jaučiatės laimingas/-a?	
		Taip	Ne
Gyvenamoji vietovė	Miestas	49,1%	50,9%
	Gyvenvietė, kaimas	70,8%	29,2%
	Vienkiemis	33,3%	66,7%

8 lentelė. Respondentų vertinimų sklaida (N=104)

		Ar jaučiatės laimingas/-a?	
		Taip	Ne
Koks jūsų būsto, kuriame gyvenate, tipas?	Butas daugiabučio name	50,9%	49,1%
	Nuosavas namas	61,9%	38,1%
	Neįgalųjų globos namai	50,0%	50,0%

3 priedas. ATVIRO TIPO KLAUSIMŲ ANALIZĖS LENTELES

1 lentelė. Informacijos apie „Sidabrinę liniją“ gavimo kanalai (N=104)

Eil. Nr.	Atsakymų kategorijos	Autentiški respondentų pasisakymai
1.	Iš reklamos per radiją	„Per radiją išgirdau ir numerį užsirašiau.“ „Per radiją. Po poros mėnesių paskambinau.“ „Klausiausi Lietuvos radijo, skelbė telefoną, pasakė numerį, paskambinau.“ „Per radiją išgirdau apie „Sidabrinę liniją.“ „Išgirdau per Lietuvos radiją.“ „Per Lietuvos radiją, kad galima susipažinti.“
2.	Iš reklamos per televiziją	„Iš kažkur, iš reklamos, per televiziją.“ „Per televiziją išgirdau numerį.“ „Iš reklamos per TV.“ „Pirmą kartą per TV, o paskui jūsų numerį atradau internete ir aš labai džiaugiuosi, kad bendrauju.“ „Žiūrėjau TV ir pamačiau skelbimą, tą reklamą, skelbimas sudomino.“
3.	Iš laikraščių, žurnalų	„Laikraštyje skaičiau „Mūsų Druskininkai“, pagalvojau, yra laiko ir paskambinsiu.“ „Vietiniame laikraštuke, buvo telefonas, po to pasitikslinau internete ir paskambinau.“ „Perskaičiau laikraštyje „Savaitė“, buvo tel. numeris.“ „Perskaičiau „Savaitės“ žurnaliuke.“
4.	Iš draugų, kaimynų	„Gyveno draugas, šiaulietis, pasikalbėdavom, jis priklausė „Sidabrinei linijai“ (dabar jau amžiną atilsį), pasiūlė pasikalbėti ir man.“ „Draugė per televiziją pamatė, pasakė numerį, ir paskambinau.“ „Kaimynė, dirbanti moteris man pasakė.“

2 lentelė. Priežastys, dėl kurių pradėjo naudotis „Sidabrine linija“ ir pradiniai lūkesčiai (N=104)

Eil. Nr.	Atsakymų kategorijos	Subkategorijos	Autentiški respondentų pasisakymai
1.	Vienišumas	Noras išsipasakoti	„Gyvenant vienai norisi pasišnekėti, pagalvojau, kad pašnekovai gal bus tokie pat vieniši kaip ir aš.“ „Pasikalbėti. Labai liūdna vienai, sūnus miręs, nieko neturiu.“
		Bendravimo stoka	„Norėjau rasti su kuo pakalbėti, pabendrauti.“ „Pagalvojau, reikia pabendrauti, gal papasakos įdomiau, kaip gyvena kiti žmonės. Nuotaiką praskaidrins.“ „Kažką bendravimui susirasti.“ „Norėjau bendravimo, esu vieniša, trūksta bendravimo.“ „Kad turėčiau su kuo pakalbėti ir pabendrauti.“ „Iš liūdesio, vienatvės, kad nėra su kuo bendrauti.“
		Noras padėti kitiems	„Šiaip, dėl laikino vienišumo, nors turiu kam skambinti, norėjau pamėginti, kuo daugiau turėti tokių žmonių, kurių galiu būti išgirstas, kitiems padėti savo pokalbiu.“

Eil. Nr.	Atsakymų kategorijos	Subkategorijos	Autentiški respondentų pasisakymai
1.	Vienišumas	Psichologinė parama	„Tiesiog tikėjau išsipasakoti, kaip šitoje situacijoje išspręsti viską. Patarimų gaut. Psichologinę pagalbą gauti.“
2.	Smalsumas		„Iš nuobodumo. Galvoju telefonu pasišnekėsiu, bus įdomiau gyventi.“ „Kad būtų nenuobodu.“ „Domėjosi, kas tai yra „Sidabrinė linija“, iš smalsumo.“ „Iš smalsumo.“ „Galvojau, gal čia rasiu kokį pašnekovą. Dėl įdomumo.“
3.	Noras susirasti draugų		„Ieškojau sielos draugo.“ „Kad būtų draugų, dėmesio.“ „Norėjau naujų draugų.“ „Kad pabendrauti ir kad kolegė būtų.“ „Tikėjau draugo, draugės, gal ir susitikti.“ „Tie mano lūkesčiai, kad bendraujant, nepasiduodant su panašaus likimo žmogumi lengviau gyventi, buvo ne tik vieniša. Ir sveikatos problemos.“ „Surasti draugą.“

3 lentelė. Pokalbių su pašnekovais temos (N=104)

Eil. Nr.	Atsakymų kategorijos	Autentiški respondentų pasisakymai
1.	Apie gyvenimą	„Gyvenimiškom [temom] apie einamus reikalus, apie viską.“ „Dažniausiai apie gyvenimą, apie praeitį. Važinėju daug kur su choru, tai papasakoju apie keliones, apie naujienas. Labai jau malonu, pasikalbame šiltai.“ „Apie gyvenimą, moteriškom temom, apie maistą, apie vaistus.“ „Apie savo gyvenimus, kaip praleidome savaitę.“ „Apie gyvenimą, apie vaikus ir apie daržus, bet dažniausiai apie gyvenimą.“ „Kokia reikia tą dieną, tokia ir kalbame. Apie buitį, gyvenimą, sveikatą.“
2.	Apie sveikatą	„Apie sveikatą pagrinde. Nesutinka profesijos, tai sunkiau temas rasti, patarimų duodu dėl sveikatos, nors Birutės vaikai medikai, ji vertina mano patarimus.“ „Ir apie sveikatą, apie religiją, apie šventes ir apie žinias, anūkus. Grynai asmeninių dalykų nepasakojam.“ „Apie sveikatą, knygas, serialus, vaikus, visas aktualijas.“ „Apie ligas.“ „Sveikatos, šiek tiek politikos temomis. Apie gyvenimą.“ „Mano pašnekovė kalba tik apie ligas. Jau pavargau.“ „Apie ligas, apie viską iš eilės.“ „Kalbamės apie gyvenimą, apie sveikatą tai daugiausia. Apie vaikus, apie paukštelių, apie daržoves...visi buitiniai reikalai.“
3.	Apie šeimą ir vaikus	„Apie vaikus. Ji turi tris vaikelius. Apie šeimą.“ „Daugiausia apie vaikus, politiką, apie gyvenimą. Bendrais bruožais.“ „Ką veikiu, ką darom, kaip jos dukrytė auga, labai patenkinta savo pašnekove.“ „Apie namus, šeimą, prisimename jaunystę.“

4 lentelė. Kas labiausiai patinka „Sidabrinėje linijoje“ (N=104)

Eil. Nr.	Atsakymų kategorijos	Subkategorijos	Autentiški respondentų pasisakymai
1.	Informavimas ir pagalba	Punktualumas	„Kad žmogų informuojate, kad pokalbis įvyksta, nors ir pavėluojate. Punktualumas.“ „Patinka, kad visą laiką laiku skambina, kad mandagūs žmonės dirba.“
		Rūpestis	„Kad reguliariai sujungia, kelis kartus būna skambina, kol sujungia, patinka rūpestingumas.“ „Bandytas padėti žmogui ir padėjimas, jei galimybė yra. Patarimai.“
		Nuoširdumas	„Patinka, kad per „Sidabrinę liniją“ suranda žmones, nepasijukia iš žmonių, padeda liūdnams.“
2.	Bendravimas su pašnekovais		„Man patinka pati pašnekovė. Patinka, kad yra tokia paslauga, ji praturtina ir dvasiškai nuramina. Tie išsilavinę žmonės man neįkainuojamai daug duoda, o aš galiu tik paklausyti.“ „Nu labai gerai, kad duoda pasišnekėti, o kad daugiau nežinau.“ „Man labiausiai patinka nuoširdūs žmonės ir nuoširdūs pokalbiai.“ „Galimybė pabendrauti.“ „Kad žmogus galiu bendrauti, nereikia niekur dėti skelbimo.“
3.	Kad „Sidabrinė linija“ sujungia žmones		„Rūpestis žmonėmis, galimybę bendrauti suteikia.“ „Na, kad suveda žmones bendravimui.“ „Kad yra tokia linija ir kad galima pasikalbėti.“ „Patinka, kad suranda, su kuo kalbėtis.“ „Džiaugiuosi, kad tokia linija yra, kad savanoriai gali sujungti su kažkuo. Tegu gyvuoja „Sidabrinė linija“ ir toliau.“

5 lentelė. „Sidabrinės linijos“ teikiama nauda (N=104)

Eil. Nr.	Atsakymų kategorijos	Autentiški respondentų pasisakymai
1.	Gyvenimas tapo spalvingesnis, prasmingesnis	„Dvasinis, malonus bendravimas. Jei tokios paslaugos nebūtų, na ką, tektų vienai būti arba tik su kaimynais bendrauti.“ „Kažkas labai nepasikeitė, bet yra gyvenime prasmė, yra noras gyventi.“ „Gyvenimas spalvingesnis.“ „Gal toks gyvenimiškas atsirado bendravimas.“ „Gyvenimas įvairesnis.“ „Pasidarė šviesiau.“ „Aš tiesiog laikiu pirmadienio. Man pirmadienis yra savotiška šventė, nes skambins „Sidabrinė linija.“ „Anūkas pasakė, kad didžiuojasi manimi [jog bendrauju „Sidabrinėje linijoje“]. Man tas labai svarbu.“
2.	Susirasti draugai	„Išgijau draugę, palaikau ryšius, pavadinčiau, kad gavau ne naudą, bet malonumą. Atsirado viltis.“ „Aš pradėjau didžiuotis savimi, kad aš, senas žmogus, galiu bendrauti su dvigubai jaunesniu žmogumi. Aš patenkintas juo ir savimi.“ „Kad susiradau draugą. Pagerėjo nuotaika, miegas.“

Eil. Nr.	Atsakymų kategorijos	Autentiški respondentų pasisakymai
3.	Sumažėjęs vienišumo jausmas	„Užmuša vienatvę, nuobodumą.“ „Smagiai, sujungia, pašneki, pabendrauji. Nesijauti toks vienišas.“ „Gal kad nelikau vieniša. Prieš pora metų visai nieko nenorėjau ir man nieko nereikėjo. Niekur nėjau iš namų. O dabar žinai, kad nori ar nenori, tau paskambina. Tai ištraukia iš liūno.“
4.	Pagerėjusi nuotaika	„Žinokit, nuotaika tai tikrai pagerėjo. Laukiu tos [pokalbių] dienos, laikas greičiau eina.“ „Aš kažkiek atsigavau, net nuotaika pagerėjo. Iš anksto džiaugiuosi, kai žinau, kad bus pokalbis.“ „Gal tokia nuotaika geresnė.“

6 lentelė. Ką „Sidabrinė linija“ galėtų padaryti, kad būtų lengviau (N=104)

Eil. Nr.	Atsakymų kategorijos	Autentiški respondentų pasisakymai
1.	Pageidavimas dažnesnių pokalbių: dažniau nei vieną kartą per savaitę ir daugiau pašnekovų	„Daugiau pašnekovų, kad būtų, kad daugiau žmonės įsijungtų, kad plačiau naudotųsi „Sidabrine linija“.“ „Būtų gerai, kad daugiau dienų per savaitę galėčiau kalbėtis. Ir kad su laukčiau dar vieno pašnekovo.“ „Norėčiau daugiau pašnekovų. Kad daugiau galėčiau pasikalbėti.“ „Duokit draugų, pašnekovų.“ „Man viskas gerai. Jeigu būtų dar vienas draugas vakare pakalbėti, būtų dar geriau. Nes vakaras yra labai liūdnas ir vienišas.“
2.	Pageidavimas parinkti labiau poreikius atitinkantį pašnekovą (pvz., panašios profesijos, išsilavinimo ir pan.)	„Norėčiau, kad labiau surastų bendravimui panašų asmenį, kad domėtųsi panašiais dalykais, kad įdomus bendravimas būtų.“ „Kad abu pašnekovai būtų vieniši, vienatvė labiau suartintų, kad būtų panašus išsilavinimas, nes jeigu nepažįstamas, tai bent temos, akiratis suartina. Ne vienas pašnekovas, nors du pašnekovai.“ „Ką aš galiu pasakyti, norėčiau, kad būtų panašios profesijos pašnekovė: medikė, farmacininkė, slaugytoja.“ „Dar pašnekovų pabendravimui, pokalbiams. Gal medikų pašnekovų, kad apie mediciną galėtų kalbėti.“ „Norėčiau daugiau pašnekovų, ypač pagal mano domėjimosi sritį. O šiaip atrodo viskas gerai.“
3.	Pageidavimų neturintys, viskuo patenkinti	„Na, čia jau aš palieku spręsti jums, kokios jūsų galimybės. Aš lūkesčių neturiu. O šiaip, laukiu gal susitiksiu su pašnekove, nueisime kavos išgerti.“ „O ką čia gali padaryti, juk ir tai viskas gerai.“ „Ką aš [žinau], patinka ir taip, nė pusės žodžio negaliu pasakyti.“ „Nieko. Man vis laimė, kad man paskambina. Laukiu to pirmadienio.“ „Viskas patinka, neturiu pretenzijų.“ „Viskas gerai, geriau ir būti negali.“ „Kad ta draugelė atsilieptų visada. Keisti nenoriu nieko.“

„Sidabrinės linijos“ projektą vykdo ir administruoja M. Čiuželio labdaros ir paramos fondas.

M. Čiuželio labdaros ir paramos fondą 2014 metais įsteigė *Kristina ir Marius Čiuželiai* siekdami puoselėti filantropijos tradicijas Lietuvoje bei norėdami savo pavyzdžiu ir kitus įkvėpti bendruomeniškumui, savitarpio pagalbai ir asmeninės bei socialinės atsakomybės ugdymui.

Viena pagrindinių fondo veiklos kryptių mūsų sparčiai senėjančioje visuomenėje yra garbaus amžiaus žmonių gyvenimo kokybės gerinimas. Fondas siekia, kad Lietuva taptų draugiška šalimi senatvei, kur kiekvienam būtų gera senti, o garbaus amžiaus žmogus būtų neatskiriama ir svarbi visuomenės dalis.

Filosofija –

tikime, kad nepriklausomai nuo amžiaus ar socialinės padėties kiekvienas žmogus yra vertas gyvenimo, kurį norisi gyventi.

Misija –

padėti tiems, kurie negali savimi pasirūpinti patys.

Vizija –

tapti socialinių iniciatyvų kūrimo, vystymo, finansavimo ir plėtros centru, siekiančiu padėti labiausiai socialiai pažeidžiamoms mūsų visuomenės grupėms.

Ataskaitoje panaudotos „Sidabrinės linijos“ viešinimo kampanijos „Žmogui reikia Žmogaus“ fotografijos.
Fotografas Kernius Pauliukonis

Verslo centras „Europa“, 13 a.
Konstitucijos pr. 7, LT-09308 Vilnius, Lietuva
+370 698 40 095
pasikalbekime@sidabrinelinija.lt

Registracijos kodas: 303474437
Bankas: Swedbank, AB
SWIFT kodas: HABALT22
Sąskaitos nr.: LT97 7300 0101 4134 5061

Atstovybė **KĖDAINIUOSE**
J. Basanavičiaus g. 99, Kėdainiai

Atstovybė **MARIJAMPOLĖJE**
Uosupio g. 14-11, Marijampolė

Atstovybė **PANEVĖŽYJE**
Taikos al. 11, Panevėžys

Atstovybė **VARĖNOJE**
M. K. Čiurlionio g. 61A, Varėna