

## SOCIALINIAI RYŠIAI IR SUBJEKTYVI GEROVĖ

**Santrauka.** Skyriuje aptariamos gyvenimo kokybės socialinių veiksnių tyrimuose naudojamos sąvokos, teoriniai modeliai, šioje monografijoje analizuojamo Lietuvos gyventojų subjektyvios ir socialinės gerovės bei susijusių konstrukto tyrimo metodikos teorinis pagrindimas, naudotų skalių patikimumo duomenys, tiriamųjų apklausos rezultatai, jų analizė, išvalgos bei rekomendacijos socialinių gyvenimo kokybės veiksnių tyrimams ateityje.

Reikšminiai žodžiai: socialiniai ryšiai, psichologinis kapitalas, pasitenkinimas gyvenimu, emocijos, kognityvinės schemos.

### Įvadas

Moksliniai gyvenimo kokybės tyrimai vienareikšmiškai yra patvirtinę, jog ryšiai su kitais žmonėmis yra labai svarbus veiksnys, nuo kurio priklauso subjektyvi ir psichologinė gerovė. Taip yra todėl, kad esame “socialiniai gyvūnai”, kurie per santykį su kitais galime patirti gyvenimo džiaugsmą ir net atrasti gyvenimo prasmę. Biologiškai esame užprogramuoti taip, kad kitos žmogiškos būtybės yra svarbiausi mūsų pasaulio objektai (Ekman, 2006). Ir tai, kaip mums pavyksta valdyti santykius su jomis, gali nepaprastai stipriai lemti mūsų gebėjimą patirti gyvenimo pilnatvę (Seligman, 2002). Vienatvė žmonėms gali sukelti sensorinę (jutiminę) deprivaciją (stygių), o ši – plėtotis iki depresijos. Kita vertus, socialinė hiperstimuliacija, nesant galimybės pabūti vienam, taip pat gali neigiamai veikti subjektyvią gerovę (Rath, 2010). Optimalus socialinių ryšių poveikis gyvenimo kokybei pasireiškia tuo, kad žmogus geba palaikyti „duodu – gaunu“ balansą santykyje su savo socialine aplinka, neišsieikvodamas nei emociškai, nei kaip nors kitaip, ir yra patenkintas socialiniais – emociniais mainais, kurie vyksta tarp jo bei jo artimiausios socialinės aplinkos. Šiame skyriuje aptarsime, kaip socialiniai ryšiai lemia subjektyvią gerovę, taip pat analizuosime subjektyvios ir socialinės gerovės sąsajas.

## 1. Socialinių gyvenimo kokybės kriterijų analizė

Šiuolaikinėje visuomenėje vis daugiau žmonių renkasi gyventi vieni (Csikszentmihalyi, 2006). Jeigu anksčiau gyvenimas vienam buvo laikomas didele žmogaus bėda ir problema, XXI a. Vakarų visuomenės subkultūrose gyvenimas vienam gali būti laikomas netgi privalumu, komforto ženklu. Gyvendami vieni, žmonės gali skirti daugiau laiko veikti tai, kas jiems malonu ir patinka, kai tuo tarpu gyvenantieji su kitais žmonėmis turi atsižvelgti į kartu gyvenančiųjų poreikius bei interesus, taikytis, sugebėti suderinti norus, priimti kitus žmones tokius, kokie jie yra, net su stresą keliančiais jų asmenybės ypatumais (Rath, 2010).

Jeigu ankstesniais laikais žmonės dėdavo daug pastangų, kad nebūtų vieni, ir gyvenimas vienam buvo netgi stigmatizuojamas „senbernio“ ar „senmergės“ etiketėmis, arba vienatvė, išvaymas iš bendruomenės buvo paskiriami kaip bauda pirmykštėse Australijos aborigenų ir kitose kultūrose, be to, buvo manoma, kad tik raganos ir šamanai gali gerai jaustis būdami be žmonių draugijos, o vienatvė pasmerkia emocinei mirčiai, žmogus, negaudamas kitų dėmesio, jaučiasi visiškai nereikalingas, tai šiais laikais bent kai kuriose kultūrose gyvenimas vienam interpretuojamas kaip gyvenimo kokybės ir prabangos ženklas. Taigi, nebetenka prasmės lotyniškieji posakiai „būti gyvu“ – *inter hominem esse* (būti esančiuoju tarp žmonių), ir „būti mirusiu“ – *inter hominem esse desinere* (liautis būti esančiuoju tarp žmonių). Taigi, atskyrimas, ištrėmimas, vienutė, kadaise buvusios bausmės priemonėmis, nebetenka savo galios, nes plinta nuomonė, jog žmogus gali puikiai jaustis ir būdamas vienas.

Kita vertus, yra mokslininkų, kurie teigia, jog aukštas žmonių tankis miestuose, žmonių sambūriai, minios, spūstys ir grūstys nė kiek nemenkina gyvenimo kokybės, nes leidžia mums pasijausti saugiai gyvenantiems tarp žmonių, o tai esą žymiai geriau nei būti visiškai vienam. Būdamas kitų apsuptyje žmogus jaučiasi užtikrintesnis, net jeigu tie žmonės yra nepažįstami. Pati „judanti minia“, „plaukiantys žmonių srautai“ gali veikti energizuojančiai arba nuraminančiai, mums patinka „susiliesti su žmonių tėkme“, ir būtent todėl tiek daug žmonių mėgsta masinių eitynių, renginių, apsipirkimo ar pasivaikščiojimų vietas. Taigi, net ta socialinė aplinka, su kuria neturime jokio emocinio kontakto (mums nepažįstami žmonės) gali tenkinti mūsų emocinio saugumo poreikį, jau nekalbant apie mūsų artimiausiąją socialinę aplinką – draugus ir artimuosius (Csikszentmihalyi, 1990).

Gyvenimo kokybės tyrimai rodo, jog žmogus geriausiai jaučiasi tuomet, kai yra su šeima, draugais arba kitų žmonių draugijoje. Kai žmonės yra paprašomi išvardinti veiklas, kurios gali labiausiai pakelti nuotaiką, dažniausiai įvardijamas atsakymas – „pabendravimas su laimingais žmonėmis“, „buvimas su draugais“, „buvimas reikalingu, pastebėtu, patraukliu“. Ir priešingai, depresijos atveju žmonės retai siekia kitų draugijos. Palaikanti socialinė aplinka gali būti puiki pagalbininkė įveikiant stresą bei su juo susijusias sveikatos problemas (Graham, 2011).

Nors, kaip matome, yra įvairių nuomonių, kas šiuolaikinėje visuomenėje labiau atspindi kokybišką gyvenimą – gyvenimas vienam ar gyvenimas kitų apsuptyje, visgi didesnė dalis mokslininkų linkę manyti, jog žmogui homeostatiškai palankiausia socialinė terpė – tokia, kurioje nuolat vyksta emociniai, intelektualiniai ir kiti mainai tarp jo ir kitų, net jeigu tie žmonės nėra artimi giminaičiai. Taip yra todėl, jog, gali būti, kad turime chromosomas su cheminėmis instrukcijomis ieškoti žmonių draugijos. Tokios cheminės instrukcijos buvo naudingos evoliucijoje, buriantis į grupes ir tokiu būdu bendrai užtikrinant išlikimą. Kai kurios gyvūnų rūšys taip pat turi vadinamąjį „kooperavimosi“ geną, ir būtent jos evoliuciškai sugebėjo išlikti, nykstant kitoms rūšims. Be to, iki šiol daugybė rūšių užsitikrina išlikimą tik grupės pagalba. Kai kurios beždžionės, pavyzdžiui, babunai, gali išlikti tik dėka to, kad kiti jiems padeda apsisaugoti, pabėgti nuo plėšrūnų. Lygiai taip evoliucijos eigoje žmogus galėjo išlikti tik todėl, kad grupė, gyvenimas bendruomenėje galėjo užtikrinti išlikimą. Taigi, net ir šiuolaikiniam žmogui „kokybiškas gyvenimas“ – gyvenimas tarp žmonių, su žmonėmis, nors mūsų laikais suaugę žmonės labiau kliaujasi ne instinktais, o žiniomis (Rath, 2010).

Visgi nors individas gali jaustis saugus ir laimingas, būdamas tarp žmonių, būtent artimiausioji socialinė aplinka gali būti ir didžiausio nelaimingumo šaltinis. Kritikuojantis viršininkas, negeranoriški kolegos, konfliktiškas situacinis, nedėkingi probleminiai vaikai gali stipriai sumenkinti gyvenimo kokybę. Tokiu atveju žmogus kenčia net ir turėdamas platų socialinių ryšių tinklą, daug bendraudamas su kitais (Csikszentmihalyi, 2006).

Kaip matome, socialiniai ryšiai, bendravimas su kitais gyvenimo kokybės atžvilgiu yra sudėtingas fenomenas: jeigu socialiniai ryšiai yra kokybiški, harmoningi, tuomet tenkinami instinktų lygį siekiantys socialiniai poreikiai ir žmogus gali jaustis patenkintas gyvenimu ir laimingas, o jeigu socialiniai ryšiai yra neharmoningi, tuomet, net jeigu jų kiekis yra didelis, subjektyvi gerovė didesnė nebus, netgi priešingai, destruktivūs santykiai gali labai sumenkinti

gyvenimo kokybę. Akivaizdu, jog subjektyvi gerovė yra labai pažeidžiama – kitų žmonių bendravimo kokybė su mumis gali ją arba labai sustiprinti, arba sumenkinti.

Jeigu asmuo nori pakelti savo gyvenimo kokybę, jis turi išmokti tinkamai valdyti santykius su kitais, pasirūpinti ne tik jų kiekiu, bet ir kokybe, o tai reiškia, turi išmokti nuosaikiai reaguoti į kitų žmonių neigiamas emocijas, konstruktyviai bendrauti su kitais, įgyti išminties, kuri padeda suprasti, jog kiti žmonės mus gali pažeisti tik tiek, kiek leidžiamės būti pažeidžiami. Taigi, svarbu išmokti taip interpretuoti socialines situacijas, kad jos būtų nepažeidžiančios mūsų asmenybės integralumo, vientisumo. Toliau aptarsime, kokį poveikį gyvenimo kokybei gali padaryti žmogaus sprendimas atsiriboti nuo kitų, sumažinti socialinių ryšių tinklą iki tokio minimumo, kurį mokslininkai įvardija „vienišumu“, „socialine izoliacija“, „vienatvė“.

## **2. Socialinių ryšių nebuvimo poveikis gyvenimo kokybei**

Suaugęs žmogus apie trečdalį savo laiko būdravimo būsenoje praleidžia vienas. Daugelis žmonių labai sunkiai toleruoja „tuštumos jausmą“, kurį išgyvena, būdami vieni, ypač tuomet, kai jiems atrodo, jog nėra, ką veikti. Moksliniai tyrimai rodo, kad vaikų, jaunimo ir suaugusiųjų sudėtingiausios emocinės patirtys išgyvenamos būnant vienam. Ir priešingai - socialinėje psichologijoje žinomas „socialinės fasilitacijos – palengvinimo“ fenomenas, kuris reiškia, jog būdami su kitais žmonėmis mes energingiau galime dirbti, lengviau iškenčiame skausmą, tampame aktyvesni, linksmesni, lyginant su tuo laiku, kai esame vieni, kad ir žiūrėdami televizorių. Klinikinėje psichologijoje žinomas „savaitgalių depresijos fenomenas“ – žmonės sunkiai struktūruoja laiką, net išgyvena beprasmybę, jeigu savaitgaliais nereikia dirbti ir turi leisti laiką vieni (Csikszentmihalyi, 1990).

Kuo skiriasi žmogaus psichinė veikla, jam būnant vienam, lyginant su tuo laiku, kai jis bendrauja su kitais ar tiesiog yra šalia kitų žmonių? Įdomu, bet moksliniai tyrimai rodo, jog žmogui likus vienam jį gali žymiai lengviau apnikti liūdnos, neramios arba įkyrios mintys: asmuo ima pergyventi, kas bus ateityje, kritikuoja save dėl to, kas vyko praeityje, apmąsto dabarties trukdžius, kurie neleidžia džiaugtis gyvenimu. Nors atrodytų, jog būdamas vienas žmogus kaip tik gali atsipalaiduoti, dažniausiai įvyksta priešingai – žmogaus psichika įsitempia,

pradedama galvoti apie įvairias susirūpinimą keliančias gyvenimo sritis – pavyzdžiui, sveikatą, finansus, socialinius ryšius, darbą ir t.t. Net jeigu būdamas vienas žmogus ilgai žiūri televizorių, tai gali dar labiau padidinti susierzinimą ir nerimą. Įdomu tai, kad žmogaus psichika linkusi gintis nuo vienatvės, tiksliau, nuo minčių bei emocijų, kurios išgyvenamos būnant vienam, įvairiais būdais – kai kurie žmonės pradeda impulsyviai tvarkytis, kiti – valgyti, dar kiti - vartoti alkoholį, chemines medžiagas, įnikti į kompiuterinius žaidimus, domėtis pornografija, masturbotis ir pan. Taigi, jeigu žmogus nemoka kontroliuoti patyrimo kokybės (patyrimo kokybės kontrolė gali būti lemiančia gyvenimo kokybę), tuomet vienatvė veikia destruktiviai, žmogus „užmušinėja laiką“, tačiau nuobodulys gali paskatinti beprasmybės išgyvenimus, o ilgainiui – netgi nenorą gyventi (Csikszentmihalyi, 2006).

Vadinasi, jeigu siekiama subjektyvios gerovės, o vienatvė, tarkime, neišvengiama, svarbu išmokti ne bėgti nuo dabarties, užsiimant dėmesį nuo savęs nukreipiančiomis veiklomis, bet gyventi dabartyje, išgyventi dabartį taip, kad „ontologinis nerimas“ būtų transformuotas į egzistencinį pasitenkinimą, rūpinantis savo asmenybės augimu. Tai gali būti įvairios savęs pažinimo, savistabos, relaksacijos, meditacijos praktikos, dėmesio koncentravimas į tai, kas skatina ne asmens dezorientaciją ir dezintegraciją, bet gilius ramybės, gyvenimo pilnatvės, dėkingumo, atjautos sau ir kitiems išgyvenimus. Subjektyvią gerovę stiprina gebėjimas priimti gyvenimą tokį, koks jis yra, tuo tarpu bereikalingas rūpinimasis dalykais, kurių neįmanoma pakeisti, nuolatinis galvojimas apie tai, kas blogo gali įvykti ateityje arba kaip nevykusiai klostosi gyvenimas, labai sumažina galimybę jaustis laimingu. Kaip matome, ne pati vienatvė apsprendžia, ar žmogus jausis laimingas bei patenkintas gyvenimu, ar – priešingai – labai nelaimingas ir įsitempęs. Labai svarbu tai, kaip žmogus geba kontroliuoti savo patyrimą, kaip jis struktūruoja savo laiką, kiek jis yra apsisprendęs tobulėti ir augti kaip asmenybė (Diener, 2010).

Kai žmogus apmąsto įsimintiniausius gyvenimo įvykius, patirtis, išgyvenimus, jiems visiems dažniausiai bendra tai, jog šios patirtys susiję su kitais žmonėmis, jose dalyvauja koks nors „svarbus kitas“ – artimasis, draugas, mylimasis. Taigi, geriausiuose mūsų gyvenimo patyrimuose atsispindi mūsų socialiniai ryšiai, santykiai su kitais žmonėmis (Csikszentmihalyi, 1990).

Paskutiniaisiais dešimtmečiais mokslininkai intensyviai tyrinėja, kaip ryšiai su kitais veikia mūsų lūkesčius, troškimus, tikslus, emocijas. Kai šalia mūsų yra laimingi žmonės, mes taip pat

pasijuntame laimingesni, tuo tarpu šalia suirzusių, piktų, agresyvių žmonių mūsų laimingumas gali sumažėti. Taip yra todėl, kad nuolat vyksta mūsų emocijų bei nuotaikų sinchronizacija su artimiausiąja socialine aplinka. Mūsų emocijos yra paveikiamos kitų, ir mes patys veikiame kitus. Tai suprasdami, žmonės gali sąmoningiau vertinti bendravimo su kitais procesą, stengtis netrukdyti kitiems žmonėms būti laimingais ir kartu neapkartinti savo pačių laimės.

### **3. Socialinių ryšių tinklo poveikis subjektyviai gerovei**

Šalia mūsų esantys žmonės, socialiniai ryšiai su jais tiesiogiai veikia mūsų emocijas ir nuotaikas, skatina mūsų pozityvias arba neigiamas mintis, sukuria atsipalaidavimo arba socialinės bei psichofiziologinės įtampos būsenas. Visgi mus veikia ne tik artimiausioji socialinė aplinka, ne tik keli žmonės, su kuriais gyvename, dirbame arba poilsiaujame. Mūsų subjektyvi gerovė priklauso nuo viso socialinio tinklo, kaip parodė Harvardo mokslinis longitudinalinis tyrimas, trukęs daugiau kaip 30 metų, kuriame dalyvavo iš viso daugiau kaip 12 tūkstančių socialinio tinklo tiriamųjų. Jeigu visas tiesioginis socialinis tinklas yra laimingi, žmogaus laimės koeficientas gali padidėti net 15 procentų. Kitaip tariant, tiesioginiai ir dažni socialiniai ryšiai su žmonėmis, pasižyminčiais aukšta subjektyvia gerove, gali stipriai padidinti mūsų pačių subjektyvią gerovę.

Įdomu tai, kad mūsų subjektyvią gerovę veikia ir netiesioginiai socialiniai ryšiai. Harvardo mokslinis tyrimas parodė laimės koeficiento padidėjimo efektą net antriniuose socialiniuose ryšiuose – t.y. jeigu tiesioginio socialinio tinklo žmogus yra laimingas, laimės koeficientas padidėja 15 proc., o jeigu laimingas antrinis socialinis tinklas (draugų draugai), tuomet laimės koeficientas vis tiek gali padidėti 10 proc., net jeigu su jais neturite jokių tiesioginių socialinių kontaktų. Be to, laimės koeficientas gali priklausyti net nuo tretinio socialinio tinklo laimės koeficiento, t.y. to, kiek yra laimingi draugų draugų draugai. Pagal Harvardo socialinių ryšių tinklo poveikį gyvenimo laimingumui, tretinio socialinio tinklo subjektyvi ir psichologinė gerovė gali padaryti 6 proc. poveikį Jūsų subjektyviai gerovei. Nors procentas atrodo nedidelis, tretinio socialinio tinklo įtaka subjektyviai gerovei yra didesnė nei pajamų faktoriaus įtaka, kuri siekia vos 2 proc. Garsiaame Harvardo tyrime pajamų padidėjimas

10000 dolerių per metus tik dviem procentais padidino tiriamųjų subjektyvią gerovę, ir mokslininkai padarė išvadą, jog draugų ir artimųjų subjektyvi ir psichologinė gerovė geriau padeda prognozuoti mūsų pačių gerovę nei didesnis pajamų kiekis: „žmonės yra tvirtai įaugę į socialinius tinklus, ir vieno asmens sveikata bei gerovė veikia kito asmens sveikatą ir gerovę, nes žmogiška laimė nėra izoliuotų individų laimė“. (Nicholas Christakis)

Įvairūs mokslininkai taip pat mėgino paaiškinti, kaip mūsų socialiniai ryšiai paveikia mūsų įpročius, elgesį, sveikatą. Tyrimais nustatyta, jog rūkymo tikimybė padidėja 61 proc., jei turite tiesioginių socialinių ryšių su rūkančiais, ir gali padidėti net 29 proc., jei rūkoma tik antriniame socialiniame tinkle. Persivalgymo ir nutukimo tikimybė padidėja 57 proc., jei turite tiesioginių socialinių nuolatinių ryšių su persivalgančiais žmonėmis, jei tai būdinga Jūsų broliams ar seserims, tikimybė siekia 40 proc., jei sutuoktiniui – 37 proc. Panašūs socialinių ryšių poveikio dėsningumai tinka ir dietos bei fizinio aktyvumo įpročiams. Jeigu geriausias draugas yra fiziškai aktyvus, tris kartus padidėja tikimybė tapti fiziškai aktyviu, jeigu geriausias draugas sveikai maitinasi, penkis kartus padidėja tikimybė, kad ir Jūs pradėsite sveikai maitintis. Įdomu tai, kad žmonės, su kuriais mes kontaktuojame, bendraujame kiekvieną dieną, daro didesnę poveikį mūsų sveikatos įpročiams, o kartu – ir gyvenimo kokybei nei auklėjimo papročiai, kurių laikėsi mūsų tėvai (Rath, 2010).

Socialiniai ryšiai taip pat yra susiję su psichine bei fizine sveikata. Asmenys, kurie gyvena vieni arba neturi artimų draugų, du kartus dažniau linkę sirgti širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, be to, jie dažniau suserga infekcinėmis kvėpavimo takų ligomis, nors būtent turintieji daug socialinių kontaktų žymiai dažniau gali užsikrėsti virusinėmis infekcijomis. Socialinių ryšių kokybė taip pat yra veiksnys, susijęs su žaizdų gijimo ir pasveikimo greičiu. Viename tyrime tiriamiesiems buvo sužeistos rankos ir buvo stebima, kaip greitai sugis žaizdos. Paaiškėjo, jog jeigu asmuo turi labai nekokybiškus socialinius ryšius su kitais (barniai, kritika, nesupratimas, žeminimas), žaizdos gyja du kartus lėčiau negu asmenų, kurių socialiniai ryšiai yra palaikantys savigarbą ir patenkinantys (Rath, p. 38). Įdomu tai, kad didesnę įtaką mūsų gerovei daro tie žmonės, kurie fiziškai gyvena arčiau mūsų. Artimiausio kaimyno arba žmogaus, su kuriuo gyvename, subjektyvi gerovė, gali padaryti mūsų subjektyviai gerovei žymiai didesnę įtaką nei gerovė žmogaus, su kuriuo bendraujame, tačiau jis gyvena toli nuo mūsų (Rath, 2010).

Įvairūs autoriai nurodo, kad mūsų subjektyviai ir psichologinei gerovei labai svarbus ir laiko kiekis, kurį skiriame bendravimui su kitais žmonėmis. Tyrimai rodo, jog aukšta subjektyvia gerove pasižymintys asmenys bendravimui skiria šešias valandas per dieną (tai vadinama socialiniu laiku). Bendravimas šiuo atveju nebūtinai suprantamas kaip tiesioginis, socialiniu laiku gali būti vadinamas laikas, kurį skiriame bet kokioms komunikacijos darbe ar namuose formoms, įskaitant netgi bendravimą internetu. Kuo didesnis kokybiško socialinio laiko kiekis per parą – tuo aukštesnė subjektyvi gerovė, ir priešingai, mažesnis socialinio laiko kiekis padidina tikimybę, jog stipriau bus išgyvenamas stresas arba įvairios neigiamos emocijos – liūdesys, kaltė, gėda, nerimas. Be to, Rath atliktas tyrimas parodė, jog sulaukę daugiau kaip 50 metų socialiai aktyvūs asmenys turi 50 proc. geresnę atmintį, kai iš viso tyrime dalyvavo 15000 tiriamųjų.

Gallup tyrimas taip pat nustatė ryšį tarp draugų darbe turėjimo, subjektyvios gerovės ir darbo efektyvumo. Paaiškėjo, jog 30 proc. tiriamųjų darbo vietoje turėjo asmenį, kurį apibūdintų kaip „geriausią draugą“, ir būtent šie tiriamieji net septynis kartus labiau buvo įsitraukę į darbą, efektyviau bendravo su klientais, buvo efektyvesni, pasižymėjo aukštesne psichologine gerove, rečiau sirgdavo arba neateidavo į darbą. Tyrimas parodė, kad ne tai, ką asmuo daro, bet su kuo jis daro, gali apspręsti, kiek asmuo bus linkęs įsitraukti ir dėti pastangų darbe, nes tai buvo būdinga statistinei daugumai tiriamųjų. Be to, net maži socialinio įsitraukimo, kokybiško socialinio laiko su kolegomis pokyčiai gali stipriai padidinti asmenų darbingumą ir produktyvumą.

Taigi, socialiniai ryšiai gali padaryti statistiškai reikšmingą poveikį žmonių subjektyviai ir psichologinei gerovei. Gallup tyrimas, kurio metu buvo ištirta 15000 asmenų, parodė, jog aukštu socialinės gerovės indeksu pasižymintys asmenys: turi keletą artimų socialinių ryšių, kurie suteikia emocinį palaikymą, padrąšinimą, padeda džiaugtis gyvenimu, būti sveiku ir produktyviu. Tokie asmenys yra apsupti žmonių, kurie skatina jų augimą ir tobulėjimą, ir mažiausiai 6 valandas per dieną skiria bendravimui, komunikacijai socialiniuose tinkluose. Be to, jie periodiškai organizuoja susitikimus arba keliones, kurių metu dar labiau stiprėja socialiniai ryšiai, o tai daro teigiamą poveikį subjektyviai ir psichologinei gerovei (Rath, 2010).



#### 4. Subjektyvi gerovė ir bendruomenė

Moksliniai tyrimai rodo, jog įsitraukimas į įvairias socialines grupes (bendruomenes) gali labai padidinti subjektyvią gerovę. Tokiomis grupėmis gali būti bažnyčia, savanorių grupė, bendraminčių arba profesinis klubas. Be to, bet koks žmogaus indėlis visuomenei taip pat padidina subjektyvią gerovę. Pavyzdžiui, psichologų grupės atliktame tyrime buvo siekiama nustatyti, kaip žmonės jaučiasi, duodami kraują (būdami donorais). Paaiškėjo, jog donorystė labai stipriai pakelia nuotaiką prieš ir po kraujo davimo. Kitaip tariant, ne tik priklausydami bendruomenėms, bet ir duodami konkrečią naudą socialinėms grupėms, jaučiamės puikiai, teigiamai mąstome apie save, padidėja mūsų subjektyvi ir psichologinė gerovė. Įdomu tai, jog magnetinio rezonanso metodu neurobiologai nustatė, kad smegenų dalys, kurios aktyvuojamos tuo metu, kai gauname pinigus, duodant pinigus kitiems žmonėms, aukojant labdaros tikslams aktyvuojamos taip, kad patiriame dar didesnę malonumą. Anot Jordan Grafman, šios smegenų dalys „padeda planuoti ateitį, jausti emocinį artumą su kitais, pastiprina elgesį taip, kad jį kartotume ir ateityje“ (Grafman, 2009).

Tom Rath atliktas (2010) 23000 respondentų tyrimas parodė, jog ypatingai gerai jaučiamės kitiems dovanodami savo laiką – savanoriaudami. Savanorystė bendruomenei, net jeigu tai darome vos keletą valandų per savaitę, labai sustiprina psichologinę gerovę – pasitikėjimą savimi, savigarbą, veikia energizuojančiai. Net 9 iš 10 respondentų nurodė jaučiantys emocinį pakylėjimą po to, kai padeda kitiems žmonėms. Taip yra todėl, kad padėdami kitiems sumažiname situacijų nekontroliuojamumą, bejėgiškumo jausmą, pasijuntame gerai žmonėmis, galinčiais prisidėti prie visuomenės gerovės. Tokiu būdu gyvenimas tampa prasmingesnis, įgyja tikslą ir kryptį, o visa tai didina paties žmogaus psichologinę gerovę.

Įvairūs tyrimai rodo, jog altruistinė socialinė elgsena, įsitraukimas į bendruomenes ir grupes, kurių tikslas – teikti pagalbą kitiems, yra teigiamai susiję su ilgaamžiškumu, padeda įveikti stresą ir neigiamas emocijas (Heliwell, 2003).

Įsitraukimas į socialines grupes ir bendruomenes gali turėti teigiamų padarinių fizinio aktyvumo, sveikatos įpročiams. Pavyzdžiui, jeigu asmuo laikosi svorio metimo programos

vienas, tikimybė, kad bus laikomasi šios programos po 10 mėnesių, siekia 24 proc., kai tuo tarpu atliekant tai su bendruomene, socialine grupe, ši tikimybė padidėja iki 50 proc., o užsiimant tuo su artimais draugais, tikimybė išauga iki 66 proc.

Gallupo tyrime respondentai yra periodiškai klausiami, ar jie savanoriavo per paskutinį mėnesį. 150- yje šalių pastebėtas bendras dėsningumas: asmenys, kurie yra labiausiai įsitraukę į savo darbus, apie 30 proc. daugiau yra linkę savanoriauti. Kitaip tariant, gali būti, jog šie asmenys pasižymi socialiniu sąmoningumu, kuris skatina ne tik būti gerais darbuotojais, bet ir kurti kokybiškus socialinius tinklus, būti gerais visuomenės nariais – jie 2,6 karto dažniau už kitus linkę dovanoti visuomenei savo laiką (Rath, 2010).

Apibendrinant, kokybiški socialiniai ryšiai ir dalyvavimas bendruomeninėje veikloje gali teigiamai veikti subjektyvią gerovę, bendruomeniškai asmenys yra labiau patenkinti savo gyvenimu, geriau įveikia neigiamas emocijas, patiria daugiau teigiamų emocijų. Visgi kai kurių tyrimų rezultatai nėra vienareikšmiški, nėra aišku, ar socialinės aplinkos ir socialinės veiklos svarba yra vienoda skirtingose kultūrinėse aplinkose.

## **5. Lietuvos gyventojų socialinių ryšių ir subjektyvios gerovės sąsajų tyrimo tikslas, hipotezės, uždaviniai**

Remdamiesi moksline literatūra, naujausiais socialinių ryšių poveikio psichologinei gerovei tyrinėjimais, kėlėme hipotezes, kad 1) daugiau ir kokybiškesnių socialinių ryšių turintys asmenys pasižymi ir aukštesne subjektyvia gerove bei didesniu psichologiniu kapitalu, 2) aukšta subjektyvia gerove pasižymintys asmenys labiau dalyvauja bendruomeninėje veikloje, 3) aukšta subjektyvia gerove pasižymintiems asmenims žymiai labiau nei žema subjektyvia gerove pasižymintiems asmenims svarbu socialiniai ryšiai, bendruomeniškumas, savanoriavimas, gyvenimas Lietuvoje ir jie labiau patenkinti savo socialiniais ryšiais ir dalyvavimu bendruomenėje.

## **6. Lietuvos gyventojų socialinių ryšių ir subjektyvios gerovės tyrimo metodologija**

### **6.1. Tyrimo imtis ir procedūra**

Lietuvos gyventojų socialinių ryšių tyrimas buvo atliktas daugiapakopės tikimybinės atrankos būdu. Kitaip tariant, respondentų atranka parengta taip, kad kiekvienas Lietuvos gyventojas turėtų vienodą tikimybę būti apklaustas. Visi tiriamieji buvo asmeniškai prašomi dalyvauti tyrime, apklausos būdas: interviu respondento namuose. Tyrimas buvo atliekamas 2014 m. balandžio 11 – 23 d. Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Panevėžyje, Druskininkuose, Kretingoje, Alytaus, Šakių, Pakruojo, Utenos, Tauragės, Švenčionių, Raseinių, Kupiškio, Akmenės, Rokiškio, Lazdijų, Telšių, Mažeikių, Marijampolės, Anykščių, Varėnos, Molėtų ir Ukmergės rajonuose. Tyrimas vyko 20 miestų ir 29 kaimuose.

Bendras respondentų skaičius – 1002 asmenys, 469 vyrai (46,8 proc.) and 533 (53,2 proc.) moterys. Tiriamųjų amžiaus vidurkis - 49.29 metai (tiriamųjų amžius – nuo 18 iki 90 metų, standartinis nuokrypis – 16,206). Didžioji dalis tiriamųjų buvo susituokę (48,9 proc.), kai kurie – gyveno su partneriu (9,7 proc.), dalis buvo išsiskyrusių (12,2 proc.), dalis - našlių (13,8 proc.) arba gyveno vieni (12 proc.). Vidutinis respondentų ūgis - 170,93 cm (Minimali reikšmė – 142 cm, Maksimali – 205 cm, Standartinis nuokrypis – 8,99), o vidutinis respondentų svoris - 77,37 kg. (Minimali reikšmė – 42 cm, Maksimali reikšmė – 270 cm, Standartinis nuokrypis – 16,699); vidutinis tiriamųjų kūno masės indeksas siekė 26.33. Didžioji dalis tiriamųjų turėjo aukštesnį išsilavinimą (51,4 proc.), tačiau kai kurie turėjo tik pradinį (2,7 proc.) arba vidurinį (6,5 proc.) išsilavinimą. Apklaustų Lietuvos gyventojų pajamos šeimai per mėnesį (neskaičiuojant mokesčių) buvo tokios: didžiosios dalies tiriamųjų (44,7 proc.) pajamos siekė mažiau kaip 1500 Lt., kai kurių (37,4 proc.) – nuo 1501 Lt. iki 3000 Lt., mažos dalies (13,3 proc.) pajamos buvo 3001-6000 Lt., ir tik 2,2 proc. pajamos siekė daugiau kaip 6001 Lt., o 0,1 proc. – daugiau kaip 20000 Lt.

Tyrimą Mykolo Romerio Universiteto užsakymu pagal projektą Nr. VP1-3.1-ŠMM-07-K-03-032 atliko Visuomenės nuomonės ir rinkos tyrimų centras „Vilmorus“.

## 6.2. Tyrimo metodai

Lietuvos gyventojų socialinių ryšių ir subjektyvios gerovės tyrimo klausimyno sudarymui buvo panaudoti įvairūs įvertinimo instrumentai:

1) Psichologinės gerovės, laimingumo įvertinimui buvo naudota Pasitenkinimo gyvenimu skalė (angl., *The Satisfaction with Life Scale, SWLS*). Ši skalė, kurios autorius - Ed Diener (Diener, Emmons, et al., 1985), yra viena populiariausių, matuojant pasitenkinimą gyvenimu įvairiose pasaulio šalyse. Ją sudaro 5 teiginiai, kuriuos reikia įvertinti, remiantis Likerto atsakymų skale nuo “visiškai nesutinku” iki “visiškai sutinku”. Pasitenkinimo gyvenimu skalė patikrinta įvairiuose socialiniuose kontekstuose (pvz., Bai, Wu, Zheng, & Ren, 2011; Gouveia, Milfont, Nunes da Fonesca, & Pecanha de Miranda Coelho, 2009). Pasitenkinimo gyvenimu skalės patikimumas šiame tyrime buvo pakankamai aukštas: Cronbach alfa tiriamųjų imčiai Lietuvos populiacijoje buvo  $\alpha = .89$  (n=1002).

2) Psichologinio kapitalo įvertinimui buvo naudota Psichologinio kapitalo skalė (angl., *Psychological Capital, PsyCap Scale*). Skalė, kurios autorius Fred Luthans (Luthans et al., 2007) plačiai naudojama šiam unikaliai konstruktui tirti. Kai kurių Psichologinio kapitalo skalės subskalių pavyzdžiai: “Analizuodamas ilgalaikę problemą, esu įsitikinęs, kad rasiu sprendimą” (Savi-veiksmingumo subskalė); “Yra daug būdų išspręsti mano problemą” (Vilties subskalė); “Visuomet stengiuosi gyvenime rasti gerų dalykų” (Optimizmo subskalė); “Galiu sėkmingai įveikti sunkų laikotarpį, nes jau yra tekę susidurti su sunkumais” (Atsparumo subskalė). Skalės teiginius prašoma įvertinti, remiantis Likerto atsakymų skale nuo “visiškai nesutinku” iki “visiškai sutinku”. Psichologinio kapitalo skalės ir subskalių patikimumas šiame tyrime buvo pakankamai aukšti: *PsyCap* Cronbach alfa buvo  $\alpha = .96$ , Savi-veiksmingumo subskalės Cronbach alfa buvo  $\alpha = .93$ , Vilties subskalės Cronbach alfa buvo  $\alpha = .91$ , Optimizmo subskalės Cronbach alfa buvo  $\alpha = .83$ , Atsparumo subskalės Cronbach alfa tiriamųjų imčiai Lietuvos populiacijoje buvo  $\alpha = .85$  (n=1002).

3) Lietuvos gyventojų socialinių ryšių tyrime taip pat buvo naudojama tyrimo autorių sukurta Socialinių ryšių (kiekybės ir kokybės) skalė (angl., *Social Networks Scale*). Šią skalę sudaro septyni klausimai:

1. Kiek turite artimų draugų?

2. Kiek laiko per dieną (minutėmis) kalbatės su sutuoktiniu/partneriu/mylimuoju?
3. Kiek kartų per mėnesį lankotės svečiuose arba primate svečius?
4. Kiek žmonių apie Jus pasakytų, kad sunkiu metu galima į Jus atsiremti?
5. Kiek kartų per mėnesį: kas nors Jums skambina telefonu, norėdamas tiesiog pabendrauti?
6. Kiek kartų per mėnesį: Jūs skambinate kam nors telefonu, norėdamas tiesiog pabendrauti?
7. Kiek kartų per mėnesį: susitinkate su kuo nors, tiesiog norėdami pabendrauti?

Skalės patikimumas buvo pakankamas: Cronbach alfa tiriamųjų imčiai Lietuvos populiacijoje buvo  $\alpha = .792$  (n=1002).

4) Lietuvos gyventojų dalyvavimui bendruomeninėje veikloje tirti buvo sukurta Bendruomeninės veiklos skalė (angl., *Community Involvement Scale*). Skalę sudaro 3 teiginiai:

1. Ar Jūs: priklausote kokioms nors bendruomenėms (neskaitant šeimos ir darbo)?
2. Ar Jūs: dalyvaujate visuomeninėje veikloje?
3. Ar Jūs: dalyvaujate savanoriškoje veikloje?

Skalės patikimumas buvo pakankamas: Cronbach alfa tiriamųjų imčiai Lietuvos populiacijoje buvo  $\alpha = .869$  (n=1002).

5) Lietuvos gyventojų požiūriui ir pasitenkinimui į socialinius ryšius tirti buvo sukurta Socialinės aplinkos vertinimo skalė (angl., *Social Environment Evaluation Scale*), kurią sudaro 8 teiginiai, Likerto skalėje vertinantys socialinės aplinkos svarbą ir pasitenkinimą ja.

1. Ar svarbu: Jūsų socialiniai ryšiai?
2. Ar svarbu: Jūsų priklausymas bendruomenėms?
3. Ar svarbu: dalyvavimas visuomeninėje veikloje?
4. Ar svarbu: gyvenimas Lietuvoje?
5. Ar Jūs patenkintas: savo socialiniais ryšiais?
6. Ar Jūs patenkintas: savo priklausymu bendruomenėms?
7. Ar Jūs patenkintas: dalyvavimu visuomeninėje veikloje?
8. Ar Jūs patenkintas: gyvenimu Lietuvoje?

Skalės patikimumas buvo pakankamai aukštas: Cronbach alfa tiriamųjų imčiai Lietuvos populiacijoje buvo  $\alpha = .890$  (n=1002).

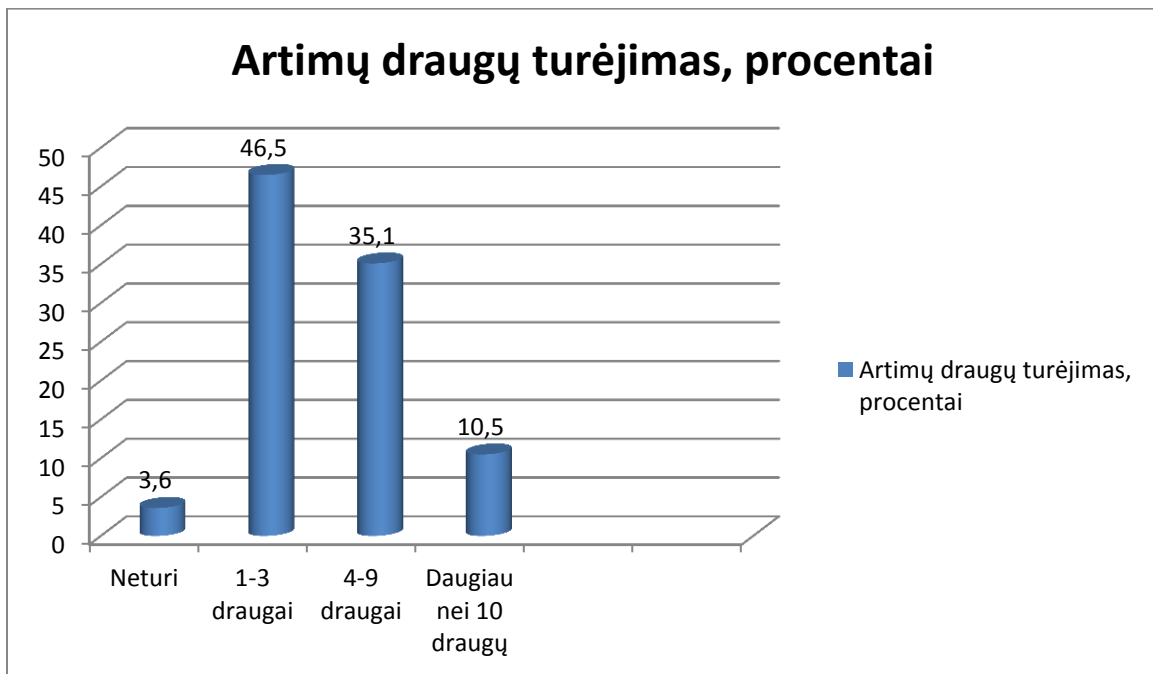
## 7. Lietuvos gyventojų socialinių ryšių ir subjektyvios gerovės tyrimo rezultatai

### 7.1. Lietuvos gyventojų socialinių ryšių kiekybė bei kokybė

Daugelis autorių nurodo, kad socialinių ryšių kiekybė ir kokybė yra svarbi subjektyviai gerovei, taigi, pirmiausia įvertinome draugų turėjimo, socialinių kontaktų dažnio procentinį pasiskirstymą.

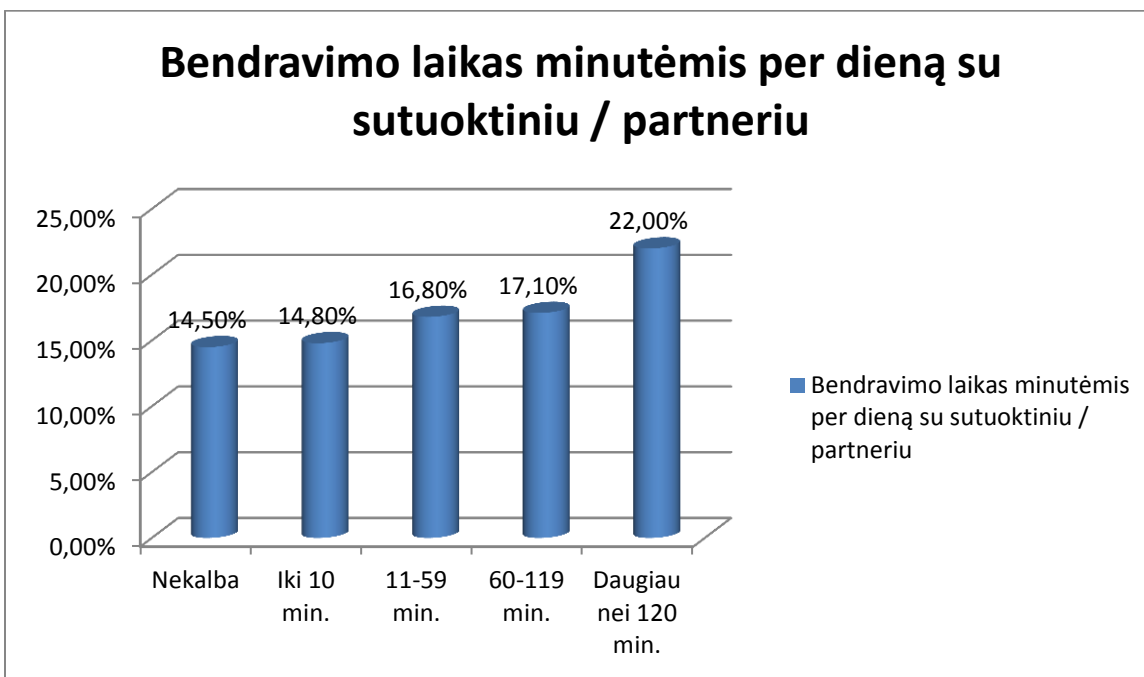
Kaip matome paveiksle Nr., beveik pusė tirtos imties respondentų (46,5 proc.) nurodė turintys 1- 3 artimus draugus, beveik 35 proc. turi 4- 9 draugus, beveik 10 proc. turi daugiau nei 10 draugų, deja, 3,6 proc. nurodė neturintys nė vieno draugo.

**Paveikslas Nr. Lietuvos gyventojų reprezentatyvios imties (n=1002) atsakymų pasiskirstymas (proc.) į klausimą: Kiek turite artimų draugų?**



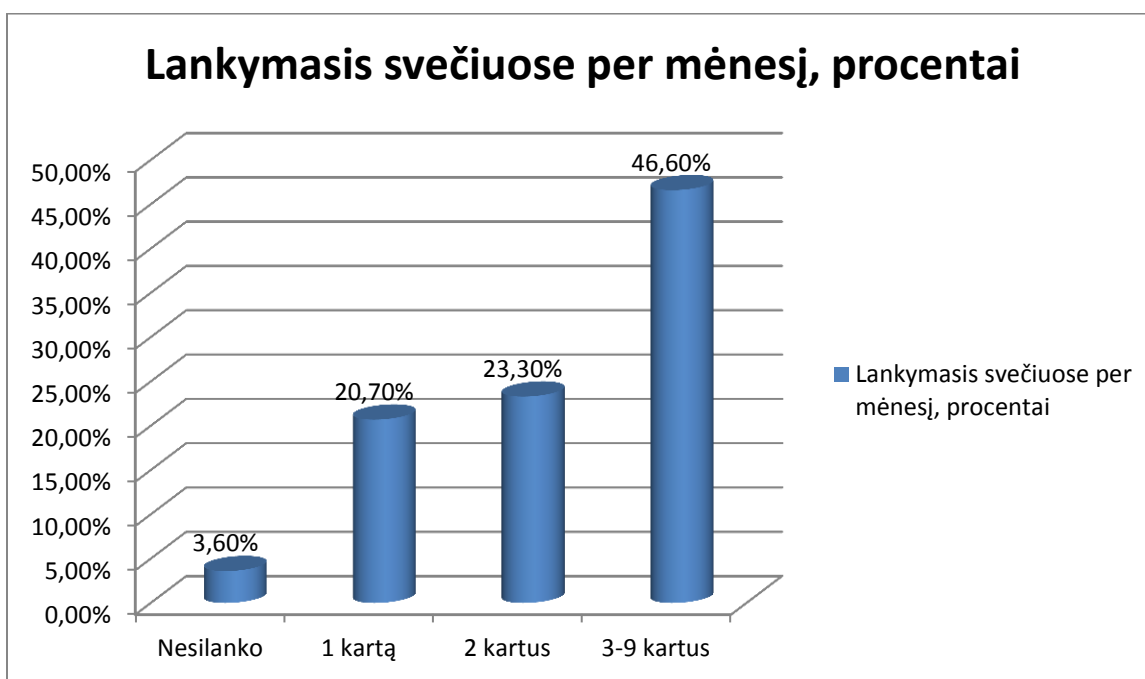
Kaip matome paveiksle Nr., su artimiausiu žmogumi daugiau kaip 2 val. per dieną nurodė bendraujantys tik 22 proc. respondentų, nuo 1 iki 2 val. bendrauja 17.10 proc. tiriamųjų, nuo 11 min. iki 1 val. – 16.80 proc., iki 10 min. – 14.80 proc., ir iš viso nebendrauja 14.50 proc. respondentų.

**Paveikslas Nr. Lietuvos gyventojų reprezentatyvios imties (n=1002) atsakymų pasiskirstymas (proc.) į klausimą: Kiek laiko per dieną (minutėmis) kalbatės su sutuoktiniu/partneriu/mylimuoju?**



Akivaizdu, kad draugų turėjimas arba ne gali būti susijęs su lankymosi svečiuose dažniu. Kaip matome paveiksle Nr., 3.6 proc. tirtų Lietuvos gyventojų iš viso nesilanko svečiuose pas draugus (nes jų neturi), 20.7 proc. lankosi vieną kartą, 23.7 proc. lankosi 2 kartus, 46.6 proc. lankosi 3 – 9 kartus per mėnesį.

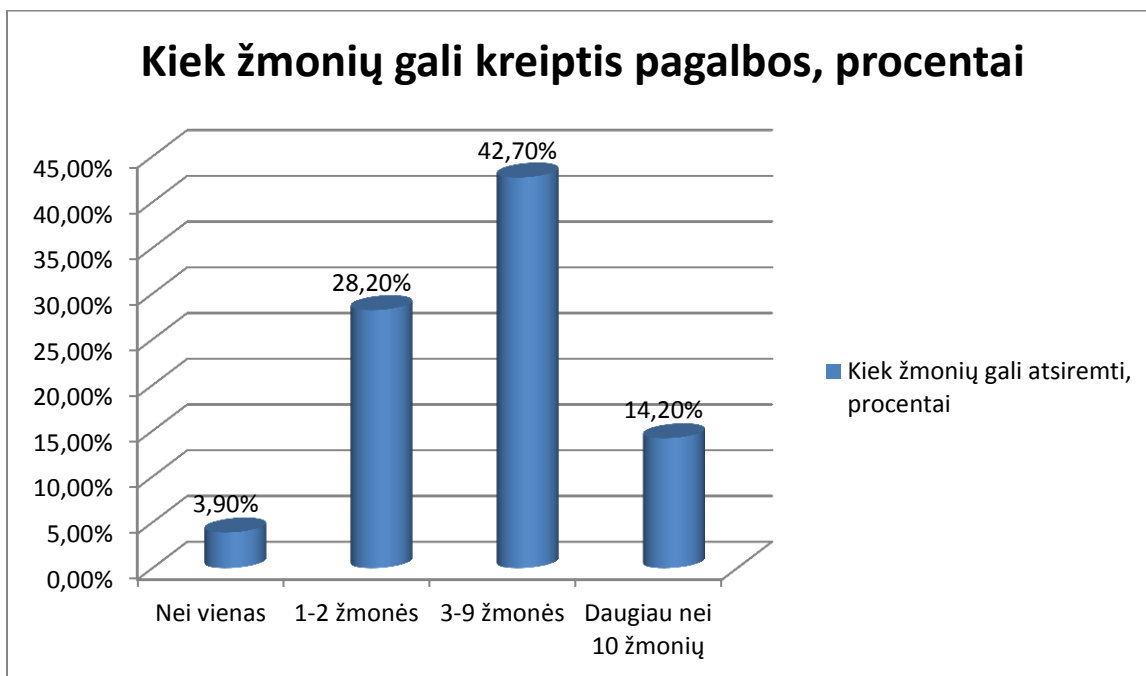
**Paveikslas Nr. Lietuvos gyventojų reprezentatyvios imties (n=1002) atsakymų pasiskirstymas (proc.) į klausimą: Kiek kartų per mėnesį lankotės svečiuose arba priimate svečius?**





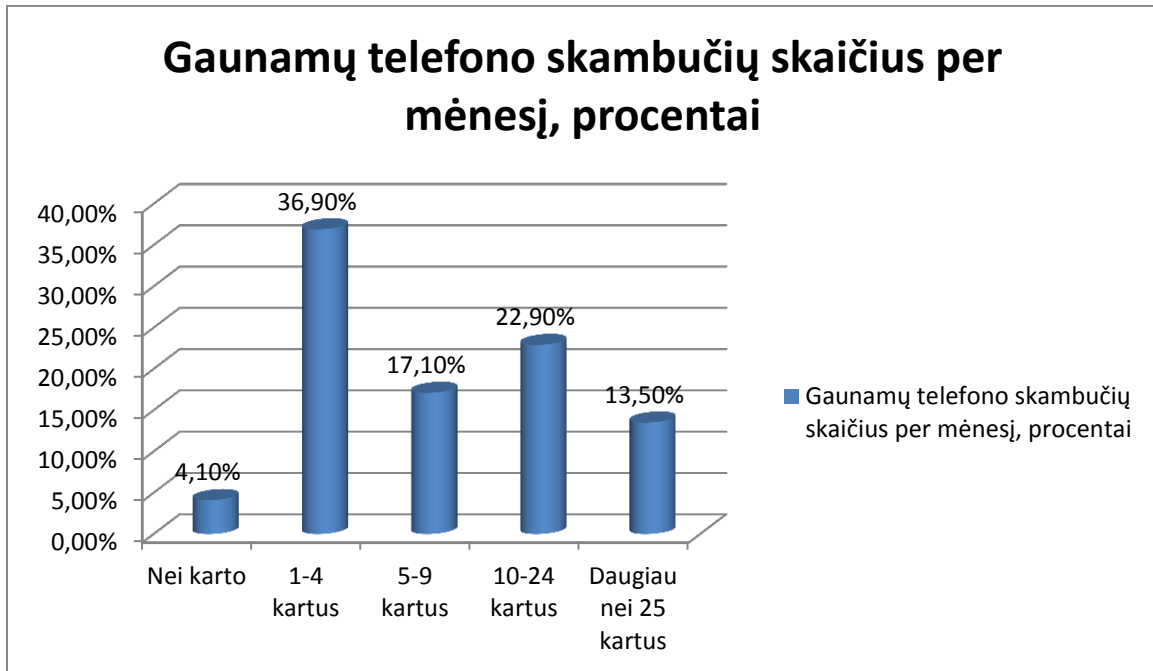
Kaip matome paveiksle Nr., 3.9 proc. tiriamųjų nurodė, kad nė vienas žmogus nepasakytų, kad į juos galima sunkiu metu atsiremti, bet 28.2 proc. atsakė, kad taip pasakytų 1-2 žmonės, net 42.7 proc. tiki, kad taip pasakytų 3-9 asmenys, ir 14.2 proc. mano, kad daugiau kaip 10 žmonių pasakytų, kad į juos galima atsiremti sunkiu metu.

**Paveikslas Nr. Lietuvos gyventojų reprezentatyvios imties (n=1002) atsakymų pasiskirstymas (proc.) į klausimą: Kiek žmonių apie Jus pasakytų, kad sunkiu metu galima į Jus atsiremti?**



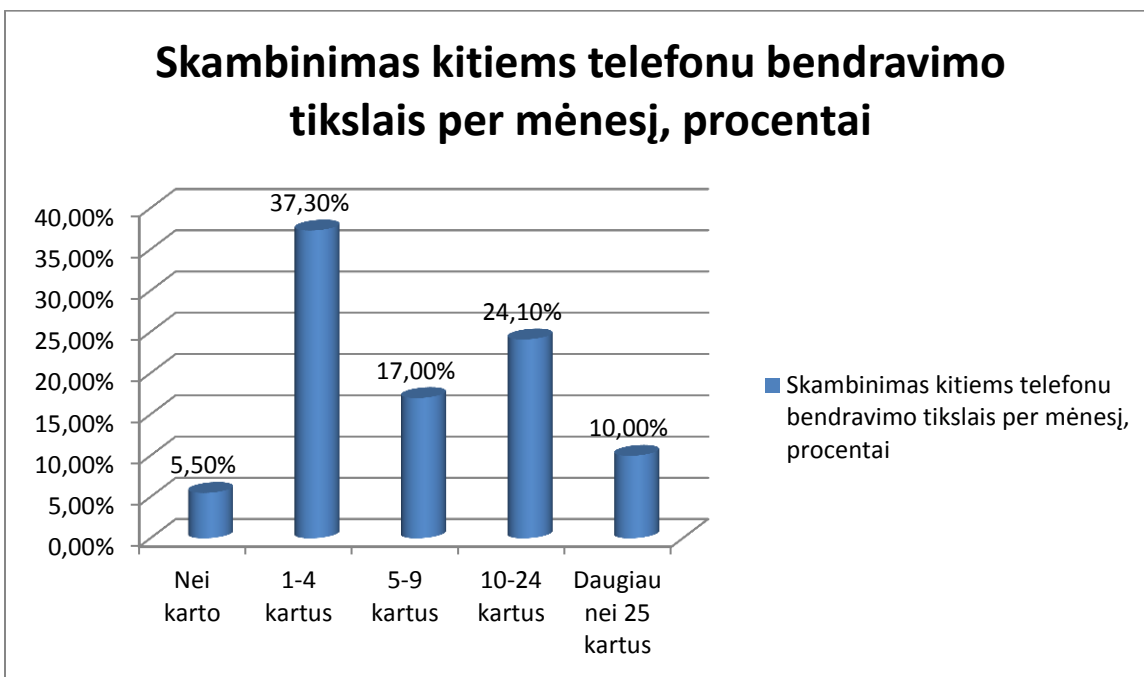
Kaip matome paveiksle Nr., 4.1 proc. tiriamųjų nurodė, kad per mėnesį jiems nė karto nepaskambina koks nors žmogus, norėdamas tiesiog pabendrauti, bet 36.9 proc. atsakė, kad kas nors jiems skambina tiesiog norėdamas pabendrauti 1-4 kartus, net 17 proc. nurodė, kad pabendravimo tikslais jiems kas nors paskambina 5-9 kartus, beveik 23 proc. teigė, kad bendravimo tikslais per mėnesį jiems kas nors skambina 10 – 24 kartus, ir 13.5 proc. nurodė, kad jiems skambina daugiau kaip 25 kartus.

**Paveikslas Nr. Lietuvos gyventojų reprezentatyvios imties (n=1002) atsakymų pasiskirstymas (proc.) į klausimą: Kiek kartų per mėnesį kas nors Jums skambina telefonu, norėdamas tiesiog pabendrauti?**



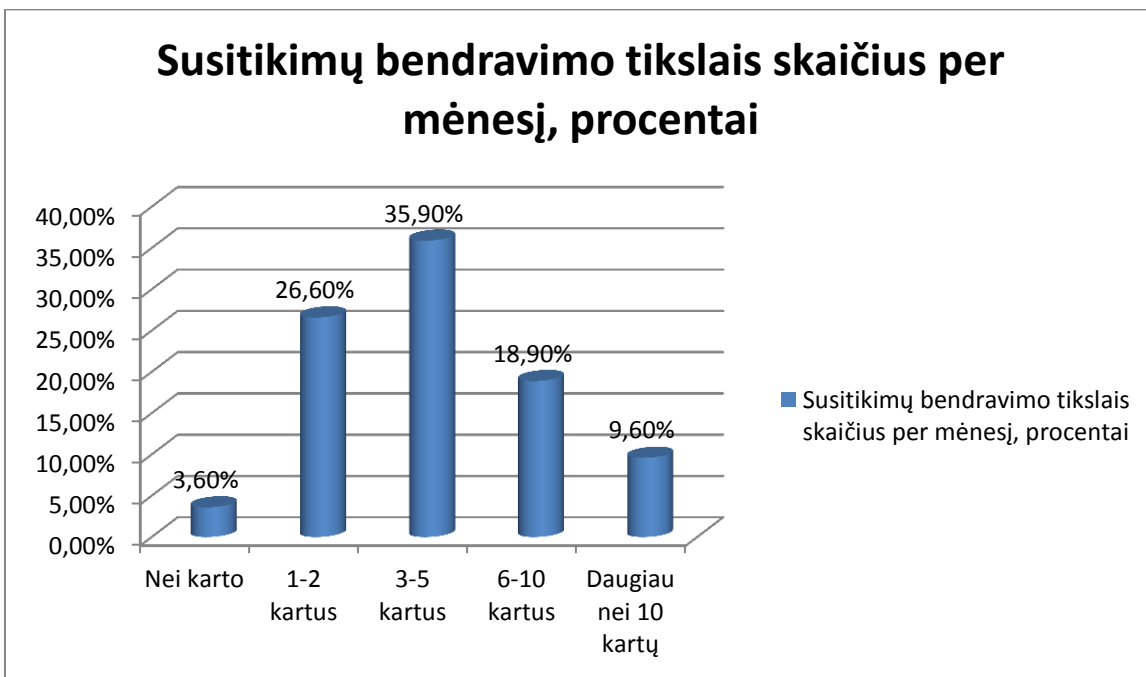
Kaip matome paveiksle Nr., 5.5 proc. tiriamųjų nurodė, kad per mėnesį jie nė karto nepaskambina kitiems žmonėms, norėdami tiesiog pabendrauti, bet 37.3 proc. atsakė, kad patys skambina kitiems tiesiog norėdami pabendrauti 1-4 kartus per mėnesį, net 17 proc. nurodė, kad pabendravimo tikslais kam nors paskambina 5-9 kartus, 24.1 proc. teigė, kad bendravimo tikslais per mėnesį kam nors skambina 10 – 24 kartus, ir 10 proc. nurodė, kad kitiems skambina telefonu tiesiog pabendravimo tikslais daugiau kaip 25 kartus.

**Paveikslas Nr. Lietuvos gyventojų reprezentatyvios imties (n=1002) atsakymų pasiskirstymas (proc.) į klausimą: Kiek kartų per mėnesį Jūs skambinate kam nors telefonu, norėdamas tiesiog pabendrauti?**



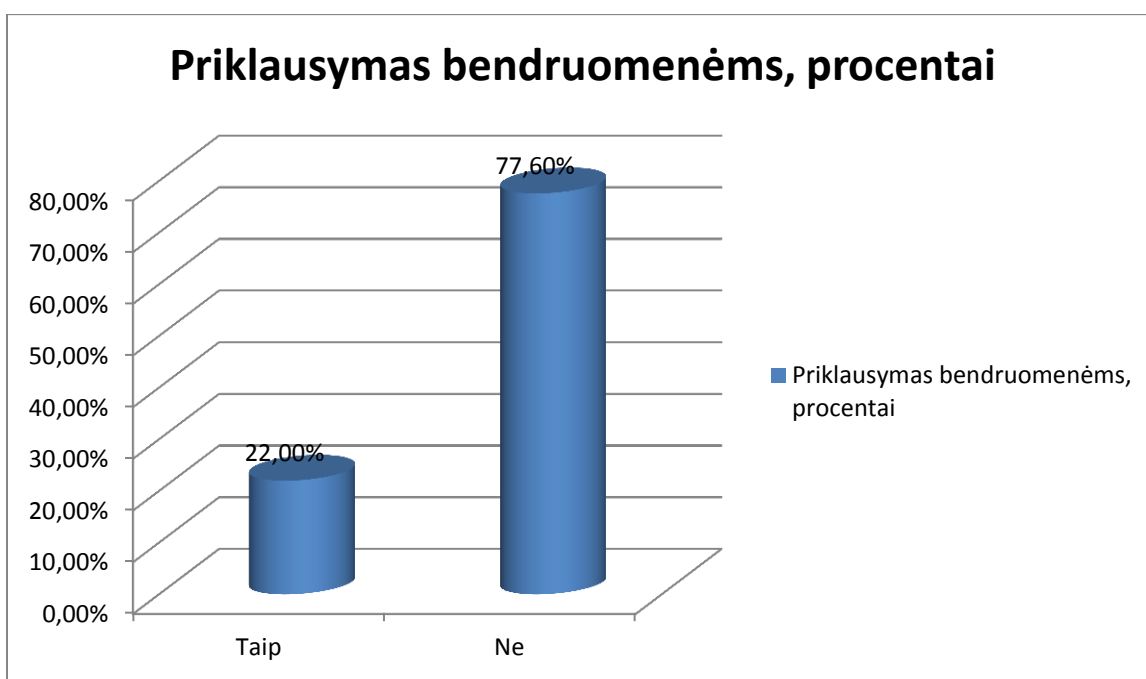
Kaip matome paveiksle Nr., 3.6 proc. tirtų Lietuvos gyventojų iš viso nesusitinka su draugais (nes jų neturi), 26.6 proc. susitinka su kitais, tiesiog norėdami pabendrauti, 1-2 kartus per mėnesį, 35.9 proc. susitinka su kitais bendravimo tikslais per mėnesį 3-5 kartus, 18.9 proc. susitinka su kitais bendravimo tikslais 6-10 kartų per mėnesį, ir 9.6 proc. Lietuvos gyventojų nurodė susitinkantys su kitais bendravimo tikslais daugiau kaip 10 kartų.

**Paveikslas Nr. Lietuvos gyventojų reprezentatyvios imties (n=1002) atsakymų pasiskirstymas (proc.) į klausimą: Kiek kartų per mėnesį susitinkate su kuo nors, tiesiog norėdami pabendrauti?**



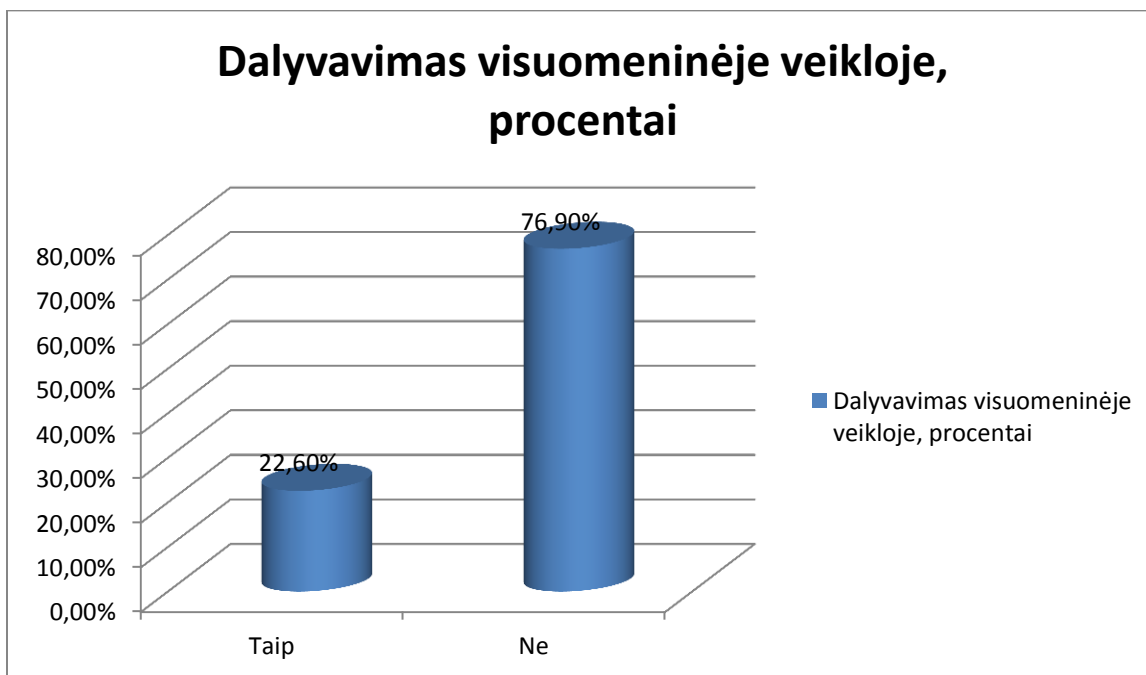
Kaip matome paveiksle Nr.,77.6 proc. Lietuvos reprezentatyvios imties gyventojų nurodė priklausantys kokioms nors bendruomenėms (išskyrus šeimos ir darbo).

**Paveikslas Nr. Lietuvos gyventojų reprezentatyvios imties (n=1002) atsakymų pasiskirstymas (proc.) į klausimą: Ar Jūs priklausote kokioms nors bendruomenėms (neskaitant šeimos ir darbo)?**



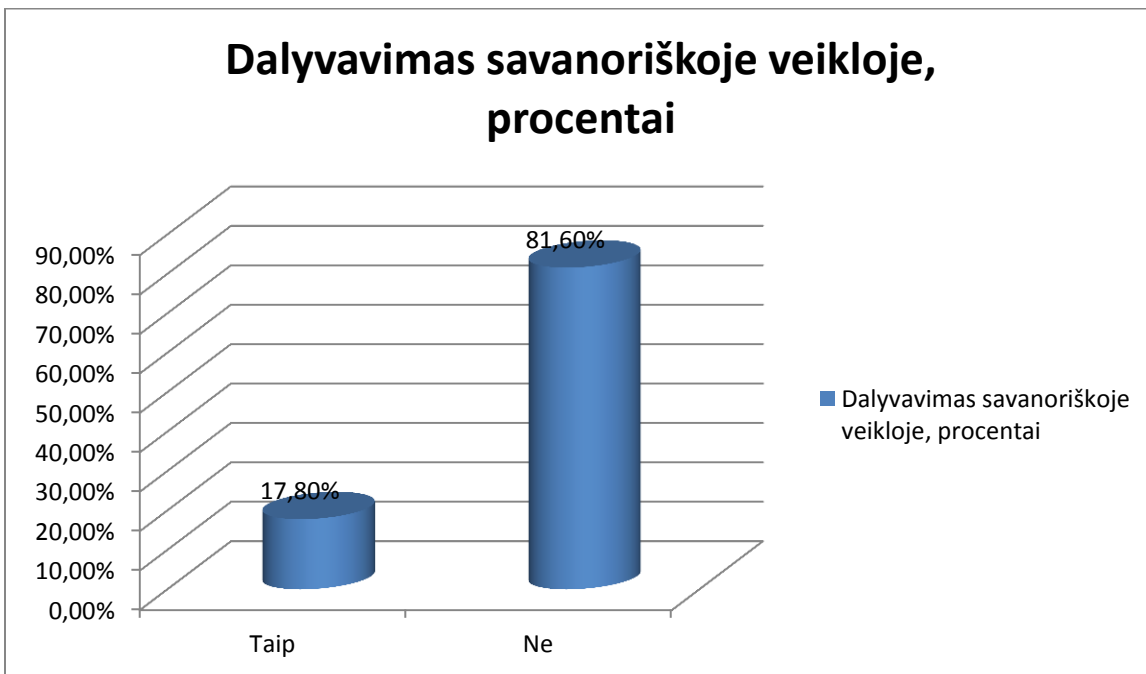
Kaip matome paveiksle Nr.,76.9 proc. Lietuvos reprezentatyvios imties gyventojų nurodė dalyvaujantys visuomeninėje veikloje.

**Paveikslas Nr. Lietuvos gyventojų reprezentatyvios imties (n=1002) atsakymų pasiskirstymas (proc.) į klausimą: Ar Jūs dalyvaujate visuomeninėje veikloje?**



Kaip matome paveiksle Nr.,81.6 proc. Lietuvos reprezentatyvios imties gyventojų nurodė dalyvaujantys savanoriškoje veikloje.

**Paveikslas Nr. Lietuvos gyventojų reprezentatyvios imties (n=1002) atsakymų pasiskirstymas (proc.) į klausimą: Ar Jūs dalyvaujate savanoriškoje veikloje?**



## 7.2.Lietuvos gyventojų socialinių ryšių kiekybė bei kokybė aukštos ir žemos subjektyvios gerovės grupėse

Siekdami išsiaiškinti Lietuvos gyventojų socialinių ryšių kiekybės ir kokybės statistiškai reikšmingus skirtumus aukštos ir žemos subjektyvios gerovės grupėse, atlikome tarpgrupinį palyginimą. Kaip matome lentelėje Nr., tyrimo rezultatai parodė, kad tarp grupių egzistuoja statistiškai reikšmingi skirtumai: aukštos subjektyvios gerovės grupės asmenys turi daugiau artimų draugų ( $p=0.000$ ), jie per dieną praleidžia daugiau laiko, kalbėdamiesi su partneriu ar sutuoktiniu ( $p=0.042$ ), jie dažniau lankosi svečiuose arba priima svečius ( $p=0.016$ ), be to, daugiau jų nurodė didesnę skaičių manančių, kad sunkiu metu į juos galima atsiremti ( $p=0.000$ ).

*Lentelė Nr. Lietuvos gyventojų socialinių ryšių kiekybės ir kokybės statistiškai reikšmingi skirtumai aukštos ir žemos subjektyvios gerovės grupėse*

	Subjektyvios gerovės grupės	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
Artimų draugų skaičius	Žema gerovė	157	134,39	21099,50	8696,500	21099,500	-3,919	,000
	Aukšta gerovė	149	173,63	25871,50				
	Iš viso	306						
Laikas per dieną (minutėmis) kalbant su sutuoktiniu/partneriu	Žema gerovė	157	143,53	22534,00	10131,000	22534,000	-2,035	,042
	Aukšta gerovė	149	164,01	24437,00				
	Iš viso	306						
Lankymosi svečiuose / svečių priėmimo dažnis per mėnesį	Žema gerovė	157	141,73	22251,00	9848,000	22251,000	-2,418	,016
	Aukšta gerovė	149	165,91	24720,00				
	Iš viso	306						
Žmonių, kurie pasakytų, kad sunkiu metu galima į Jus atsiremti skaičius	Žema gerovė	157	135,29	21240,50	8837,500	21240,500	-3,721	,000
	Aukšta gerovė	149	172,69	25730,50				
	Iš viso	306						



Tyrimo rezultatai taip pat parodė Lietuvos gyventojų socialinių kontaktų dažnio statistiškai reikšmingus skirtumus aukštos ir žemos subjektyvios gerovės grupėse. Kaip matome lentelėje Nr., aukštos subjektyvios gerovės grupės asmenys statistiškai reikšmingai dažniau palaikė socialinius kontaktus už žemos gerovės grupės asmenis: jie skyrėsi gaunamų skambučių bendravimo tikslais dažniu per mėnesį ( $p=0.006$ ), skambinimo kitiems telefonu bendravimo tikslais dažniu per mėnesį ( $p=0.029$ ). Susitikimų su kitais žmonėmis bendravimo tikslais dažnis abejuose grupėse per mėnesį statistiškai reikšmingai nesiskyrė ( $p=0.432$ ).

**Lentelė Nr. Lietuvos gyventojų socialinių kontaktų dažnio statistiškai reikšmingi skirtumai aukštos ir žemos subjektyvios gerovės grupėse**

	Subjektyvios gerovės grupės	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
Gaunamų skambučių bendravimo tikslais dažnis per mėnesį	Žema gerovė	157	139,88	21960,50	9557,500	21960,500	-2,773	,006
	Aukšta gerovė	149	167,86	25010,50				
	Iš viso	306						
Skambinimo kitiems telefonu bendravimo tikslais dažnis per mėnesį	Žema gerovė	157	142,81	22421,00	10018,000	22421,000	-2,177	,029
	Aukšta gerovė	149	164,77	24550,00				
	Iš viso	306						
Susitikimų su kitais bendravimo tikslais dažnis per mėnesį	Žema gerovė	157	149,65	23495,00	11092,000	23495,000	-,786	,432
	Aukšta gerovė	149	157,56	23476,00				
	Iš viso	306						

Kaip aptarėme šio skyriaus teorinėje dalyje, kai kurie autoriai nurodo, jog dalyvavimas bendruomenės veikloje labai svarbus subjektyviai gerovei. Norėdami tai patikrinti, palyginome dalyvaujančių ir nedalyvaujančių bendruomenėje asmenų subjektyvios gerovės ir psichologinio kapitalo įverčius. Kaip matome lentelėje Nr., tyrimas leido nustatyti Lietuvos gyventojų subjektyvios gerovės ir psichologinio kapitalo skirtumus pagal dalyvavimo arba nedalyvavimo bendruomenėse grupes: subjektyvi gerovė ( $p=0.001$ ) ir psichologinis kapitalas ( $p=0.000$ ) buvo statistiškai reikšmingai žymiai didesni bendruomenėje dalyvaujančiųjų veikloje.

**Lentelė Nr. Lietuvos gyventojų subjektyvios gerovės ir psichologinio kapitalo skirtumai pagal dalyvavimo arba nedalyvavimo bendruomenėse grupes**

	Dalyvavimas bendruomenėse	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
Subjektyvi gerovė	Dalyvauja	220	558,58	122888,50	72581,500	375612,500	-3,453	,001
	Nedalyvauja	778	482,79	375612,50				
	Iš viso	998						
Psichologinis kapitalas	Dalyvauja	220	601,46	132322,00	63148,000	366179,000	-5,944	,000
	Nedalyvauja	778	470,67	366179,00				
	Iš viso	998						

Taip pat palyginome dalyvaujančių ir nedalyvaujančių visuomeninėje veikloje asmenų subjektyvios gerovės ir psichologinio kapitalo įverčius. Kaip matome lentelėje Nr., tyrimo rezultatai parodė, kad Lietuvos gyventojų subjektyvi gerovė ir psichologinis kapitalas skiriasi pagal dalyvavimo arba nedalyvavimo visuomeninėje veikloje grupes: subjektyvi gerovė ( $p=0.000$ ) ir psichologinis kapitalas ( $p=0.000$ ) buvo statistiškai reikšmingai žymiai didesni visuomeninėje veikloje dalyvaujančiųjų veikloje.

**Lentelė Nr. Lietuvos gyventojų subjektyvios gerovės ir psichologinio kapitalo skirtumai pagal dalyvavimo arba nedalyvavimo visuomeninėje veikloje grupes**

	Dalyvavimas visuomeninėje veikloje	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
Subjektyvi gerovė	Dalyvauja	226	588,25	132945,50	66951,500	364557,500	-5,313	,000
	Nedalyvauja	771	472,84	364557,50				
	Iš viso	997						
Psichologinis kapitalas	Dalyvauja	226	590,04	133349,00	66548,000	364154,000	-5,406	,000
	Nedalyvauja	771	472,31	364154,00				
	Iš viso	997						

Kaip aptarėme šio skyriaus teorinėje dalyje, kai kurie autoriai nurodo, jog altruizmas ir savanoriška veikla gali padidinti subjektyvią gerovę. Siekdami tai patikrinti, palyginome dalyvaujančių ir nedalyvaujančių savanoriškoje veikloje asmenų subjektyvios gerovės ir psichologinio kapitalo įverčius. Kaip matome lentelėje Nr., tyrimas leido nustatyti Lietuvos gyventojų subjektyvios gerovės ir psichologinio kapitalo skirtumus pagal dalyvavimo arba nedalyvavimo savanoriškoje veikloje grupes: subjektyvi gerovė ( $p=0.000$ ) ir psichologinis kapitalas ( $p=0.000$ ) buvo statistiškai reikšmingai žymiai didesni savanoriškoje veikloje dalyvaujančiųjų veikloje.

**Lentelė Nr. Lietuvos gyventojų subjektyvios gerovės ir psichologinio kapitalo skirtumai pagal dalyvavimo arba nedalyvavimo savanoriškoje veikloje grupes**

	Dalyvavimas savanoriškoje veikloje	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
Subjektyvi gerovė	Dalyvauja	178	572,54	101911,50	59623,500	394594,500	-3,799	,000
	Nedalyvauja	818	482,39	394594,50				
	Iš viso	996						
Psichologinis kapitalas	Dalyvauja	178	606,46	107949,50	53585,500	388556,500	-5,526	,000
	Nedalyvauja	818	475,01	388556,50				
	Iš viso	996						

Atlikdami tyrimą, taip pat siekėme įvertinti gyventojų socialinių ryšių ir dalyvavimo bendruomenėje vertinimo panašumus arba skirtumus aukštos ir žemos subjektyvios gerovės grupėse. Kaip matome lentelėje Nr., rezultatai parodė Lietuvos gyventojų socialinių ryšių ir dalyvavimo bendruomenėje vertinimo statistiškai reikšmingus skirtumus aukštos ir žemos subjektyvios gerovės grupėse: aukštos subjektyvios gerovės grupėje buvo statistiškai reikšmingai žymiai labiau vertinama socialinių ryšių svarba ( $p=0.000$ ), priklausymo bendruomenėms svarba ( $p=0.000$ ), dalyvavimo visuomeninėje veikloje svarba ( $p=0.000$ ), gyvenimo Lietuvoje svarba ( $p=0.000$ ).

*Lentelė Nr. Lietuvos gyventojų socialinių ryšių ir dalyvavimo bendruomenėje vertinimo statistiškai reikšmingi skirtumai aukštos ir žemos subjektyvios gerovės grupėse*

	Subjektyvios gerovės grupės	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
Socialinių ryšių svarba	Žema gerovė	157	127,77	20059,50	7656,500	20059,500	-5,467	,000
	Aukšta gerovė	149	180,61	26911,50				
	Iš viso	306						
Priklausymo bendruomenėms svarba	Žema gerovė	157	134,58	21128,50	8725,500	21128,500	-3,950	,000
	Aukšta gerovė	149	173,44	25842,50				
	Iš viso	306						
Dalyvavimo visuomeninėje veikloje svarba	Žema gerovė	157	129,42	20319,50	7916,500	20319,500	-5,016	,000
	Aukšta gerovė	149	178,87	26651,50				
	Iš viso	306						
Gyvenimo Lietuvoje svarba	Žema gerovė	157	125,11	19641,50	7238,500	19641,500	-6,148	,000
	Aukšta gerovė	149	183,42	27329,50				
	Iš viso	306						

Atlikdami tyrimą, taip pat siekėme įvertinti gyventojų pasitenkinimo socialiniais ryšiais ir dalyvavimu bendruomenėje panašumus arba skirtumus aukštos ir žemos subjektyvios gerovės grupėse. Kaip matome lentelėje Nr., rezultatai parodė Lietuvos gyventojų pasitenkinimo socialiniais ryšiais ir dalyvavimu bendruomenėje statistiškai reikšmingus skirtumus aukštos ir žemos subjektyvios gerovės grupėse: aukštos subjektyvios gerovės grupėje buvo statistiškai reikšmingai žymiai didesnis pasitenkinimas socialiniais ryšiais ( $p=0.000$ ), priklausymu bendruomenėms ( $p=0.000$ ), dalyvavimu visuomeninėje veikloje ( $p=0.000$ ), gyvenimu Lietuvoje ( $p=0.000$ ).

*Lentelė Nr. Lietuvos gyventojų pasitenkinimo socialiniais ryšiais, dalyvavimo bendruomenėje statistiškai reikšmingi skirtumai aukštos ir žemos subjektyvios gerovės grupėse*

	Subjektyvios gerovės grupės	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
Pasitenkinimas savo socialiniais ryšiais	Žema gerovė	157	107,97	16951,50	4548,500	16951,500	-9,601	,000
	Aukšta gerovė	149	201,47	30019,50				
	Iš viso	306						
Pasitenkinimas priklausymu bendruomenėms	Žema gerovė	157	123,75	19428,00	7025,000	19428,000	-6,264	,000
	Aukšta gerovė	149	184,85	27543,00				
	Iš viso	306						
Pasitenkinimas dalyvavimu visuomeninėje veikloje	Žema gerovė	157	121,86	19132,50	6729,500	19132,500	-6,653	,000
	Aukšta gerovė	149	186,84	27838,50				
	Iš viso	306						
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	Žema gerovė	157	111,53	17509,50	5106,500	17509,500	-8,809	,000
	Aukšta gerovė	149	197,73	29461,50				
	Iš viso	306						

Apibendrinant, galima teigti, kad aukštos subjektyvios gerovės asmenų socialinių ryšių kiekybiniai ir kokybiniai parametrai yra didesni, šie žmonės dažniau palaiko socialinius kontaktus, jiems socialiniai ryšiai ir dalyvavimas bendruomenėje yra svarbesni nei asmenims, pasižymintiems žema subjektyvia gerove, be to, jie yra labiau patenkinti savo socialinių ryšių kokybe ir kiekybe bei dalyvavimu bendruomenėje, visuomeninėje veikloje.

### 7.3. Pasitenkinimo socialiniais ryšiais, dalyvavimu bendruomenėje ir visuomeninėje veikloje bei subjektyvios gerovės sąsajos

Atlikdami tyrimą taip pat siekėme nustatyti pasitenkinimo socialiniais ryšiais ir dalyvavimu bendruomenėje bei pasitenkinimo gyvenimu (subjektyvios gerovės) sąsajas. Lentelėje Nr. pateikti Lietuvos gyventojų reprezentatyvios imties (n=1002) pasitenkinimo socialiniais ryšiais, priklausymu bendruomenėms ir dalyvavimu visuomeninėje veikloje bei pasitenkinimo gyvenimu (subjektyvios gerovės) vidurkiai, standartiniai nuokrypiai ir koreliacijos.

*Lentelė Nr. Pasitenkinimo socialiniais ryšiais, priklausymu bendruomenėms ir dalyvavimu visuomeninėje veikloje bei pasitenkinimo gyvenimu (subjektyvios gerovės) vidurkiai, standartiniai nuokrypiai ir koreliacijos (n=1002)*

	Vidurkis	Standartinis nuokrypis	1	2	3	4
1. Subjektyvi gerovė (pasitenkinimas gyvenimu)	3,5541	1,06708	1,000			
2. Pasitenkinimas savo socialiniais ryšiais	3,59	1,167	,354**	1,000		
3. Pasitenkinimas savo priklausymu bendruomenėms	3,25	1,288	,228**	,659**	1,000	
4. Pasitenkinimas dalyvavimu visuomeninėje veikloje	3,19	1,280	,246**	,622**	,869**	1,000

\*\* - Koreliacija yra reikšminga 0,01 lygmeniu.

Kaip matome, rezultatai rodo statistiškai stiprų teigiamą ryšį tarp subjektyvios gerovės (pasitenkinimo gyvenimu) ir pasitenkinimo socialiniais ryšiais ( $r=.354$ ,  $p=0,000$ ), pasitenkinimo priklausymu bendruomenėms ( $r=.228$ ,  $p=0,000$ ) ir pasitenkinimo dalyvavimu visuomeninėje veikloje įverčių ( $r=.246$ ,  $p=0,000$ ). Tai reiškia, kad patenkinti socialiniais ryšiais, dalyvavimu bendruomenėje ir dalyvavimu visuomeninėje veikloje, yra ir labiau patenkinti gyvenimu apskritai, jų subjektyvi gerovė yra didesnė. Statistiškai stiprūs ryšiai buvo nustatyti tarp pasitenkinimo socialiniais ryšiais ir pasitenkinimo priklausymu bendruomenėms ( $r=.659$ ,  $p=0,000$ ) bei pasitenkinimo dalyvavimu visuomeninėje veikloje ( $r=.622$ ,  $p=0,000$ ), ir dar stipresni – tarp pasitenkinimo priklausymu bendruomenėms bei pasitenkinimo dalyvavimu visuomeninėje veikloje ( $r=.622$ ,  $p=0,000$ ).

Siekdami išsiaiškinti Lietuvos gyventojų pasitenkinimo socialiniais ryšiais, pasitenkinimo priklausymu bendruomenėms, pasitenkinimo dalyvavimu visuomeninėje veikloje ir subjektyvios gerovės (pasitenkinimo gyvenimu) priežastinius ryšius, atlikome linijinę regresinę analizę (Enter modelis), kurios rezultatai pateikti lentelėje Nr.

**Lentelė Nr. Lietuvos gyventojų pasitenkinimo socialiniais ryšiais, pasitenkinimo priklausymu bendruomenėms, pasitenkinimo dalyvavimu visuomeninėje veikloje ir subjektyvios gerovės (pasitenkinimo gyvenimu) linijinė regresinė analizė ( $n=1002$ )**

Modelis	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,359 <sup>a</sup>	,129	,126	,99744	,129	49,225	3	998	,000

a. . Prognostinis veiksnys: (Konstanta), Pasitenkinimas dalyvavimu visuomeninėje veikloje, Pasitenkinimas savo socialiniais ryšiais, Pasitenkinimas savo priklausymu bendruomenėms

ANOVA <sup>b</sup>						
Modelis		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1	Regression	146,919	3	48,973	49,225	,000 <sup>a</sup>
	Residual	992,889	998	,995		
	Total	1139,808	1001			
a. . Prognostinis veiksnys: (Konstanta), Pasitenkinimas dalyvavimu visuomeninėje veikloje, Pasitenkinimas savo socialiniais ryšiais, Pasitenkinimas savo priklausymu bendruomenėms						
b. Priklausomas kintamasis: Subjektyvi gerovė						

Koeficientai <sup>a</sup>						
Modelis		Nestandardizuoti koeficientai		Standartizuoti koeficientai	t	p
		B	Std. Error	Beta		
1	(Konstanta)	2,374	,105		22,680	,000
	Pasitenkinimas savo socialiniais ryšiais	,318	,036	,348	8,785	,000
	Pasitenkinimas savo priklausymu bendruomenėms	-,092	,052	-,111	-1,776	,076
	Pasitenkinimas dalyvavimu visuomeninėje veikloje	,106	,050	,127	2,106	,035
b. Priklausomas kintamasis: Subjektyvi gerovė						

Analizė rodo, kad regresija yra statistiškai reikšminga ( $p = 0,00$ ), ir Pearsono koreliacijos koeficientas rodo stiprų nepriklausomo ir priklausomo kintamųjų ryšį ( $R = 0,359$ ). Rezultatai reiškia, kad Lietuvos populiacijoje pasitenkinimas socialiniais ryšiais ( $p = 0,00$ ) ir pasitenkinimas dalyvavimu visuomeninėje veikloje ( $p = 0,035$ ) prognozuoja subjektyvią gerovę (pasitenkinimą gyvenimu), tačiau pasitenkinimas dalyvavimu bendruomenėse statistiškai reikšmingos įtakos neturi ( $p = 0,076$ ). Kitaip tariant, subjektyvios gerovės įverčiai didėja priklausomai nuo pasitenkinimo socialiniais ryšiais ir dalyvavimo visuomeninėje veikloje įverčių. Apibendrinant, pasitenkinimas socialiniais ryšiais ir pasitenkinimas dalyvavimu visuomeninėje veikloje ne tik susiję su subjektyvia gerove, bet ir ją prognozuoja.



## 8. Išvados

Lietuvos gyventojų subjektyvios gerovės ir socialinių ryšių kokybės bei kiekybės tyrimas papildė kitų autorių tyrimų, atliktų įvairiose šalyse, išvadas apie subjektyvios gerovės ir socialinių ryšių sąsajas. Šis tyrimas parodė, kad:

1. Beveik pusė Lietuvos reprezentatyvios imties respondentų (46,5 proc.) nurodė turintys 1-3 artimus draugus, beveik 35 proc. turi 4-9 draugus, beveik 10 proc. turi daugiau nei 10 draugų, deja, 3,6 proc. nurodė neturintys nė vieno draugo.
2. Su artimiausiu žmogumi daugiau kaip 2 val. per dieną nurodė bendraujantys tik 22 proc. Lietuvos gyventojų tirtos imties respondentų, nuo 1 iki 2 val. bendrauja 17,10 proc. tiriamųjų, nuo 11 min. iki 1 val. – 16,80 proc., iki 10 min. – 14,80 proc., ir iš viso nebendrauja 14,50 proc. respondentų.
3. Lietuvos reprezentatyvios imties gyventojų 3,6 proc. iš viso nesilanko svečiuose pas draugus (nes jų neturi), 20,7 proc. lankosi vieną kartą, 23,7 proc. lankosi 2 kartus, 46,6 proc. lankosi 3 – 9 kartus per mėnesį.
4. Lietuvos reprezentatyvios imties gyventojų 3,9 proc. nurodė, kad nė vienas žmogus nepasakytų, kad į juos galima sunkiu metu atsiremti, bet 28,2 proc. atsakė, kad taip pasakytų 1-2 žmonės, net 42,7 proc. tiki, kad taip pasakytų 3-9 asmenys, ir 14,2 proc. mano, kad daugiau kaip 10 žmonių pasakytų, kad į juos galima atsiremti sunkiu metu.
5. Lietuvos reprezentatyvios imties gyventojų 4,1 proc. nurodė, kad per mėnesį jiems nė karto nepaskambina koks nors žmogus, norėdamas tiesiog pabendrauti, bet 36,9 proc. atsakė, kad kas nors jiems skambina tiesiog norėdamas pabendrauti 1-4 kartus, net 17 proc. nurodė, kad pabendravimo tikslais jiems kas nors paskambina 5-9 kartus, beveik 23 proc. teigė, kad bendravimo tikslais per mėnesį jiems kas nors skambina 10 – 24 kartus, ir 13,5 proc. nurodė, kad jiems skambina daugiau kaip 25 kartus.

6. Lietuvos reprezentatyvios imties gyventojų 5.5 proc. nurodė, kad per mėnesį jie nė karto nepaskambina kitiems žmonėms, norėdami tiesiog pabendrauti, bet 37.3 proc. atsakė, kad patys skambina kitiems tiesiog norėdami pabendrauti 1-4 kartus per mėnesį, net 17 proc. nurodė, kad pabendravimo tikslais kam nors paskambina 5-9 kartus, 24.1 proc. teigė, kad bendravimo tikslais per mėnesį kam nors skambina 10 – 24 kartus, ir 10 proc. nurodė, kad kitiems skambina telefonu tiesiog pabendravimo tikslais daugiau kaip 25 kartus.
7. Lietuvos reprezentatyvios imties gyventojų 3.6 proc. iš viso nesusitinka su draugais (nes jų neturi), 26.6 proc. susitinka su kitais, tiesiog norėdami pabendrauti, 1-2 kartus per mėnesį, 35.9 proc. susitinka su kitais bendravimo tikslais per mėnesį 3-5 kartus, 18.9 proc. susitinka su kitais bendravimo tikslais 6-10 kartų per mėnesį, ir 9.6 proc. Lietuvos gyventojų nurodė susitinkantys su kitais bendravimo tikslais daugiau kaip 10 kartų.
8. Lietuvos reprezentatyvios imties gyventojų 77.6 proc. nurodė priklausantys kokioms nors bendruomenėms (išskyrus šeimos ir darbo).
9. Lietuvos reprezentatyvios imties gyventojų 76.9 proc. nurodė dalyvaujantys visuomeninėje veikloje.
10. Lietuvos reprezentatyvios imties gyventojų 81.6 proc. nurodė dalyvaujantys savanoriškoje veikloje.
11. Lietuvos reprezentatyvios imties gyventojų aukštos subjektyvios gerovės grupės asmenys turi daugiau artimų draugų ( $p=0.000$ ), jie per dieną praleidžia daugiau laiko, kalbėdamiesi su partneriu ar sutuoktiniu ( $p=0.042$ ), jie dažniau lankosi svečiuose arba priima svečius ( $p=0.016$ ), be to, daugiau jų nurodė didesnę skaičių manančių, kad sunkiu metu į juos galima atsiremti ( $p=0.000$ ).
12. Lietuvos reprezentatyvios imties gyventojų aukštos subjektyvios gerovės grupės asmenys statistiškai reikšmingai dažniau palaikė socialinius kontaktus už žemos gerovės grupės asmenis: jie skyrėsi gaunamų skambučių bendravimo tikslais dažniu per mėnesį

( $p=0.006$ ), skambinimo kitiems telefonu bendravimo tikslais dažniu per mėnesį ( $p=0.029$ ). Susitikimų su kitais žmonėmis bendravimo tikslais dažnis abejose grupėse per mėnesį statistiškai reikšmingai nesiskyrė ( $p=0.432$ ).

13. Lietuvos reprezentatyvios imties gyventojų subjektyvi gerovė ( $p=0.001$ ) ir psichologinis kapitalas ( $p=0.000$ ) buvo statistiškai reikšmingai žymiai didesni bendruomenėje dalyvaujančiųjų veikloje.
14. Lietuvos gyventojų subjektyvi gerovė ir psichologinis kapitalas skiriasi pagal dalyvavimo arba nedalyvavimo visuomeninėje veikloje grupes: subjektyvi gerovė ( $p=0.000$ ) ir psichologinis kapitalas ( $p=0.000$ ) buvo statistiškai reikšmingai žymiai didesni visuomeninėje veikloje dalyvaujančiųjų veikloje.
15. Lietuvos reprezentatyvios imties gyventojų subjektyvi gerovė ( $p=0.000$ ) ir psichologinis kapitalas ( $p=0.000$ ) buvo statistiškai reikšmingai žymiai didesni savanoriškoje veikloje dalyvaujančiųjų veikloje.
16. Lietuvos reprezentatyvios imties gyventojų aukštos subjektyvios gerovės grupėje buvo statistiškai reikšmingai žymiai labiau vertinama socialinių ryšių svarba ( $p=0.000$ ), priklausymo bendruomenėms svarba ( $p=0.000$ ), dalyvavimo visuomeninėje veikloje svarba ( $p=0.000$ ), gyvenimo Lietuvoje svarba ( $p=0.000$ ).
17. Lietuvos reprezentatyvios imties gyventojų aukštos subjektyvios gerovės grupėje buvo statistiškai reikšmingai žymiai didesnis pasitenkinimas socialiniais ryšiais ( $p=0.000$ ), priklausymu bendruomenėms ( $p=0.000$ ), dalyvavimu visuomeninėje veikloje ( $p=0.000$ ), gyvenimu Lietuvoje ( $p=0.000$ ).
18. Lietuvos reprezentatyvios imties gyventojų apklausos rezultatai rodo statistiškai stiprų teigiamą ryšį tarp subjektyvios gerovės (pasitenkinimo gyvenimu) ir pasitenkinimo pasitenkinimo socialiniais ryšiais ( $r=.354$ ,  $p=0,000$ ), pasitenkinimo priklausymu bendruomenėms ( $r=.228$ ,  $p=0,000$ ) ir pasitenkinimo dalyvavimu visuomeninėje veikloje

įverčių ( $r=.246$ ,  $p=0,000$ ): patenkinti socialiniais ryšiais, dalyvavimu bendruomenėje ir dalyvavimu visuomeninėje veikloje, yra ir labiau patenkinti gyvenimu apskritai, jų subjektyvi gerovė yra didesnė.

19. Statistiškai stiprūs ryšiai buvo nustatyti tarp pasitenkinimo socialiniais ryšiais ir pasitenkinimo priklausymu bendruomenėms ( $r=.659$ ,  $p=0,000$ ) bei pasitenkinimo dalyvavimu visuomeninėje veikloje ( $r=.622$ ,  $p=0,000$ ), ir dar stipresni – tarp pasitenkinimo priklausymu bendruomenėms bei pasitenkinimo dalyvavimu visuomeninėje veikloje ( $r=.622$ ,  $p=0,000$ ).

20. Linijinė regresinė analizė parodė, kad Lietuvos populiacijoje pasitenkinimas socialiniais ryšiais ( $p = 0,00$ ) ir pasitenkinimas dalyvavimu visuomeninėje veikloje ( $p = 0,035$ ) prognozuoja subjektyvią gerovę (pasitenkinimą gyvenimu), tačiau pasitenkinimas dalyvavimu bendruomenėse statistiškai reikšmingos įtakos neturi ( $p = 0,076$ ).

Apibendrinant, aukštos subjektyvios gerovės asmenų socialinių ryšių kiekybiniai ir kokybiniai rodikliai yra didesni, šie žmonės dažniau palaiko socialinius kontaktus, jiems socialiniai ryšiai ir dalyvavimas bendruomenėje yra svarbesni nei asmenims, pasižymintiems žema subjektyvia gerove, jie yra labiau patenkinti savo socialinių ryšių kokybe ir kiekybe bei dalyvavimu bendruomenėje, visuomeninėje veikloje. Lietuvos gyventojų reprezentatyvios imties tyrimo rezultatų linijinė regresinė analizė parodė, kad gyventojų subjektyvios gerovės įverčiai didėja priklausomai nuo pasitenkinimo socialiniais ryšiais ir dalyvavimo visuomeninėje veikloje įverčių, kitaip tariant, pasitenkinimas socialiniais ryšiais ir pasitenkinimas dalyvavimu visuomeninėje veikloje ne tik susiję su subjektyvia gerove, bet ir ją prognozuoja.

## 9. Literatūra

1. Csikszentmihalyi, Mihaly, & Csikszentmihalyi, Isabella Selega (Eds.). (2006). *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology* (Series in Positive Psychology). New York, NY: Oxford University Press.
2. Csikszentmihalyi, Mihaly (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, NY: Harper and Row.
3. Csikszentmihalyi, Mihaly (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York, NY: Harper Perennial.
4. Graham C. *Insecurity, Health and Well-Being: An Initial Exploration Based on Happiness Surveys with Juan Camilo Chaparro* (Inter-American Development Bank Monographs, March 2011).
5. Graham C. "The Easterlin and Other Paradoxes: Why Both Sides of the Debate May Be Correct" in Ed Diener, John Helliwell, and Daniel Kahneman, eds., *International Differences in Well Being*, (Oxford University Press, 2010).
6. Helliwell, J. F. (2003). *Well-being and social capital: Does suicide pose a puzzle?* Unpublished manuscript, University of British Columbia, Vancouver, BC, Canada.
7. Helliwell, J., & Putnam, R. D. (2005). *The social context of well-being*. In F. A. Huppert, N. Baylis, & B. Keverne (Eds.), *The science of well-being* (pp. 435–459). Oxford, UK: Oxford University Press.
8. Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). *Consequences of relationship status and quality for subjective well-being*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22 , 607–627.
9. Duxbury, L., Higgins, C., & Lee, C. (1994). *Work-family conflict: A comparison by gender, family type, and perceived control*. *Journal of Family Issues*, 15 , 449–466.
10. Diener, E. (1994). *Assessing subjective well-being: Progress and opportunities*. *Social Indicators Research*, 31, 103–157.
11. Diener, E. (2000). *Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index*. *American Psychologist*, 55, 34–43.
12. Diener, E. (2003). *What is positive about positive psychology: The curmudgeon and Pollyanna*. *Psychological Inquiry*, 14, 115–120.

13. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5 , 1–31. Republished in E. Diener (Ed.). (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 201–265). Dordrecht, the Netherlands: Springer.
14. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 , 71–75.
15. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425.
16. Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97 , 143–156.
17. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 80–83.
18. Forgas, J. P. (2006). Affective influences on interpersonal behavior: Towards understanding the role of affect in everyday interactions. In J. P. Forgas (Ed.), *Affect in social thinking and behavior* (pp. 269–290). New York: Psychology Press.
19. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56 , 219–226.
20. Frisch, M. B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. New York: Wiley.
21. Graham, C. (2011). *The pursuit of happiness: An economy of well-being*. Washington, DC: Brookings Institution Press.
22. Hayborn, D. M. (2008). *The pursuit of unhappiness* . Oxford, UK: Oxford University Press.
23. Luthans, Fred, Carolyn M. Youssef, David S. Sweetman, and Peter D. Harms. “Meeting the Leadership Challenge of Employee Well-Being Through Relationship PsyCap and Health PsyCap”. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, February 2013; vol. 20, 1: pp.118-133.
24. Luthans, Fred. “Can Positive Employees Help Positive Organizational Change?”( with James Avey and Tara Wernsing), *Journal of Applied Behavioral Science*, Vol. 44, No. 1, 2008, pp. 48-70.

25. Luthans, Fred. "Experimental Analysis of a Web-Based Intervention to Develop Positive Psychological Capital," (with James Avey and Jaime Patera), *Academy of Management Learning and Education*, Vol. 7, No. 2, 2008, pp. 209-221.
26. Luthans, Fred. "Impact of Positive Psychological Capital on Employee Well-Being over Time" (with James Avey, Ronda Smith and Noel Palmer), *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol. 15, 2010, p. 17-28.
27. Luthans, Fred. "Positive Organizational Behavior in the Workplace: The Impact of Hope, Optimism, and Resilience," (with Carolyn Youssef), *Journal of Management*, 33, 2007, pp. 774-800.
28. Luthans, Fred. "Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction," (with Bruce Avolio, James Avey and Steven Norman), *Personnel Psychology*, Vol. 60, 2007, Autumn, pp. 541-572.
29. Luthans, Fred. "Psychological Capital: A Positive Resource for Combating Employee Stress and Turnover," (with James Avey and Susan Jensen), *Human Resource Management*, Vol. 48, No. 5, 2009, pp. 677-693.
30. Luthans, Fred. "Psychological Ownership: Theoretical Extensions, Measurement and Relation to Work Outcomes," (with James Avey, Bruce Avolio and Craig Crossley), *Journal of Organizational Behavior*, Vol. 30, No. 2, 2009, pp. 173-191.
31. Luthans, Fred. *Psychological Capital* (with Carolyn Youssef and Bruce Avolio), Oxford, UK: Oxford University Press (2007, 246 pp.).
32. Pargucci, A. (1995). *Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
33. Rath, T., Harter James K. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*.
34. Romens, S. E., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2009). High and low cognitive risk for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 480–498. doi:10.1007/s10608-008-9219-5.
35. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
36. Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14–23.
37. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: The Free Press.

38. Seligman, Martin. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
39. Sirgy M. J. (2012). *The Psychology of Quality of Life. Hedonic Well-Being, Life Satisfaction, and Eudaimonia*. Springer Science+Business Media B.V. 2012.
40. Sirgy, M. J., & Wu, J. (2009). The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life? *Journal of Happiness Studies*, 10 , 183–196.
41. Tov, W., & Diener, E. (2009). The well-being of nations: Linking together trust, cooperation, and democracy. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 155–173). Dordrecht, the Netherlands: Springer.
42. Veenhoven, R. (2000). The four qualities of life. *Journal of Happiness Studies*, 1 , 1–39.
43. Veenhoven, R. (2003). Hedonism and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 4 , 437–457.
44. Veenhoven R., *Happiness in Lithuania (LT)*, World Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam, The Netherlands. Viewed on 2014-10-29 at <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl> .
45. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 , 68–78.
46. Warburton, D. (1996). The functions of pleasure. In D. Warburton & N. Sherwood (Eds.), *Pleasure and quality of life* . Chichester, UK: Wiley.