

INTEGRALUS UGDYMAS AMŽĖJANČIO ŽMOGAUS ORUMUI UŽTIKRINTI

Daiva Čiurinskienė

Šv. Ignaco Lojolos kolegija, Kaunas, Lietuva

Laimutė Anužienė

Šv. Ignaco Lojolos kolegija, Kaunas, Lietuva

Anotacija

Pastaruoju metu, visuomenėje, dėl demografinių pokyčių, lemiančių vis didesnį amžėjančių žmonių skaičių, kyla būtinybė peržiūrėti vyresnių žmonių ugdymą, siekiant užtikrinti jų orią ir visavertę senatvę. Vieni iš svarbesnių elementų yra integralus ugdymas bei holistinis požiūris į žmogų, apimantys jo pažintinį, emocinį, socialinį bei dvasinį augimą. Toks ugdymas tampa ypač svarbus amžėjantiems asmenims, kurie susiduria su visuomenėje vyraujančiais stereotipais dėl socialinės atskirties, sveikatos problemų, todėl iškyla grėsmė jų orumui bei teisei į orią senatvę.

Tyrime analizuojama, kaip integralus ugdymas ir holistinis požiūris į žmogų, gali tapti veiksminga ir visaverte priemone žmogaus orumo stiprinimui amžėjimo procese. Remiantis tokiais principais, kaip mokymasis visą gyvenimą, aktyvus amžėjimas ir socialinės įtraukties didinimas, akcentuojama dvasinio ugdymo svarba, saviugda, socialinių poreikių tenkinimas bei gerovės siekimas. Taip pat ne ką mažiau svarbus – ir bendradarbiavimas tarp kartų. Integralųjį ugdymą suvokiame ne tik kaip žinių perteikimą, bet kaip amžėjančio žmogaus visapusišką palaikymą ir skatinimą būti prasmingai veikiančiu visuomenės nariu iki pat gyvenimo pabaigos.

Šis požiūris kviečia permąstyti amžėjimą ne kaip visuomeninę problemą, bet kaip dar vieną gyvenimo etapą, turintį vertę, prasmę ir augimo galimybes. Integralus ugdymas – tai būdas ne tik perduoti žinias, bet ir išlaikyti žmogaus orumą, savivertę bei ryšį su aplinka, kuriant orią senatvę.

Raktiniai žodžiai. Amžėjimas; dvasingumas, integralus ugdymas; holistinis požiūris; socialinė gerovė; orumas; trečio amžiaus žmonės; vienišumas.

Temos aktualumas. Amžėjimas yra neišvengiamas gyvenimo etapas, tačiau tai nereiškia, kad jis turi būti susijęs su sumažėjusia gyvenimo kokybe, vienatve ar beprasmybe. Priešingai, šiame gyvenimo etape gali atsiverti naujos galimybės asmeniniam augimui, kūrybiškumui ir prasmingam įsitraukimui į visuomenę. Siekiant užtikrinti, kad vyresnio amžiaus žmonės išliktų orūs, aktyvūs ir jaustųsi reikalingi, būtina integruoti holistinį požiūrį į jų gyvenimą, kuris apimtų ne tik fizinę sveikatą, bet ir psichologinę, socialinę bei dvasinę gerovę.

Problema: Šiuolaikinėje visuomenėje nėra užtikrinamas amžėjančio žmogaus orumas.

Hipotezė: Ar šiuolaikinėje visuomenėje užtikrinamas integralus ugdymas amžėjančio žmogaus orumui?

Tikslas: atskleisti būdus, kaip padėti amžėjančiam žmogui išlikti oriam, prasmingai įsitraukiant į gyvenimą.

Uždaviniai:

1. Įvertinti holistinį požiūrį į amžėjančią žmogų.
2. Išanalizuoti praktinius integralaus ugdymo pavyzdžius, vykdomas užimtumo priemones amžėjantiems žmonėms, prisidedant prie jų savivertės, savarankiškumo ir gyvenimo kokybės palaikymo.
3. Atskleisti integraliojo ugdymo reikšmę amžėjimo procese, tenkinant šių žmonių socialinius dvasinius, psichologinius poreikius.

1. Holistinio požiūrio į amžėjantį žmogų vertinimas

1.1. Holistinis požiūris į žmogų

Terminas pradėtas plačiai vartoti nuo XX a. vidurio, o stipriai išpopuliarėjo 1960–1980 m. įvairiose disciplinose, tokiose, kaip medicinoje, psichologijoje, švietime ir socialiniuose moksluose. Pirmasis šį terminą akademinė kalba panaudojo 1962 m. J. C. Smuts, Pietų Afrikos politikas, filosofas ir biologas, knygoje – „Holism and Evolution“ („Holizmas ir evoliucija“). Autoriaus teigimu, šioje knygoje jis „į žodyną įtraukė naują žodį“ – „it has added a new word to the dictionary“ ir terminas „holizmas (angl. holism), pirmą kartą oficialiai publikuotas šiame akademiname veikalė, kuriame J. C. Smuts įvedė ir apibrėžė holizmą kaip fundamentalią visumų atsiradimo tendenciją. Holizmas, anot autoriaus, tai „fundamentalus gamtoje veikiantis principas, lemiantis visumų (wholes) susidarymą, kurių savybės negali būti paaiškintos vien atskirų dalių savybėmis“. J. C. Smuts pabrėžė, kad *„visuma yra daugiau nei dalių suma, ir tai yra pagrindinis evoliucijos variklis ir įvedė šią sąvoką kaip filosofinį – biologinį principą, vėliau perimta į psichologiją, mediciną, sociologiją ir kt.“* J. C. Smuts (1962).

Knygoje „Holizmas ir evoliucija“ J. C. Smuts, 1962 – holizmas pasireiškia evoliucijos procese kur „visumos“ atsiranda ir tampa daugiau nei tik dalių suma. Visumos yra aktyviai kuriamos, jos turi vidinį kūrybinį principą. J. C. Smuts teigė, kad *„Visumos yra sudėtiniai dariniai, turintys vidinę struktūrą, funkciją ar charakterį, kurie juos aiškiai skiria nuo mechaninių priedų, agregatų ir konstrukcijų, tokių, kokias mokslas daro prielaidas remdamasis mechanine hipoteze ir, kad visumos laukas nėra kažkas kitokio ir papildančio ją, tai yra visumos tęsinys už jos juntamų patirties kontūrų. Laukas apibūdina visumą kaip vieningą ir susintetintą įvykį reliatyvumo sistemoje, apimančią ne tik jos dabartį, bet ir praeitį, taip pat ir ateities potencialą“*. J. C. Smuts, (1962).

J. C. Smuts holizmą laikė kosminiu principu, veikiančiu gamtoje, gyvenime, sąmonėje ir visuomenėje. Pagal jį, holizmas yra ir teleologinis – autorius tiki, kad evoliucija turi kryptį ir siekia aukštesnių visumų, tokių, kaip sąmonės ir dvasinės visumos bei naudojo holizmą filosofinei pasaulėžiūrai kurti.

Remiantis J. C. Smuts holizmo samprata, žmogaus gyvenimas yra evoliucinis procesas, kurio metu visuma, tai asmenybė, kuri nuolat vystosi aukštyn, nepaisant biologinio nykimo. Amžėjimas, šiuo požiūriu, nėra dekadansas ar degradacija, bet yra aukštesnės visumos brendimas, kuriame svarbus vaidmuo tenka dvasiniam, doroviniam ir egzistenciniam augimui. Todėl integralus požiūris į amžėjimą apima vidinės brandos, gyvenimo prasmės atradimo ir savirefleksijos dimensijas. J. C. Smuts (1962).

Jau kiek vėliau, Holistinėje mokymo programoje (angl. The Holistic Curriculum) pagal John P. Miller nurodyta, kad „Holistinis ugdymas“ — *„pedagoginis požiūris, kuriame mokinyas laikomas visapusiška būtybe, o mokymo procesas siekia ugdyti intelektualinius, emocinius, socialinius, kūrybinius ir dvasinius asmenybės aspektus vienu metu“*. Autorius apibrėžia holistinį požiūrį kaip priešingybę fragmentuotam, tik akademiniam mokymui. Miller (1988).

Kurt Goldstein veikalė „Organizmas: holistinis požiūris į biologiją“ (angl. The Organism: A Holistic Approach to Biology), holistinį požiūrį pritaikė neuropsichologijoje, kur *„pacientą suvokė kaip visumą, o ne tik kaip pažeistą smegenų dalį“*. Anot autoriaus „Holistinis požiūris — organizmo, kaip nedalomos visumos, tyrinėjimas, kur dalys įgyja prasmę tik sąryšyje su visa sistema“. Goldstein K.(1934).

Pagal Fritjof Capra — Holistinis požiūris — *„mąstymo būdas, kuriame pasaulis suprantamas kaip dinamiškų, tarpusavyje susijusių procesų tinklas, o ne kaip nepriklausomų*

dalių visuma“. Tai „Posūkio taškas (angl *The Turning Point*)“. Fritjof Capra sieja holizmą su ekologija ir kvantine fizika — pabrėžia visatos tarpusavio priklausomybę. Fritjof Capra (1982).

Andrew Weil teigė, kad holistinis požiūris tai Spontaniškas išgijimas (angl *Spontaneous Healing*). Holistinė medicina — „požiūris į sveikatą, kuriame akcentuojama visapusiška žmogaus gerovė, (kūnas, protas, emocijos, dvasia), o ne vien ligų simptomų gydymas“. Andrew Weil holizmą taiko sveikatos priežiūrai, skatindamas integruoti tradicines ir alternatyvias gydymo praktikas. Andrew Weil (1995).

Tam tikra prasme, kas yra „holistinis“, priklauso nuo to, kokioje padėtyje esame. Engel siūloma sistemų hierarchija tęsiasi nuo visatos iki subatominių dalelių, ir nedaugelis iš mūsų dirba su kuriuo nors iš šių kraštutinumų. Ląstelių biologui – holizmas gali reikšti mąstymą apie visas ląsteles ir visus kūno organus. Įvairiuose kontekstuose tai gali reikšti visą žmogų, visą bendruomenę, visą visuomenę arba visą planetą. Į kokius aplinkos įvykius reaguojate, priklauso nuo masto, kuriuos pasirenkate. Freeman, J.(2005).

1.2. Amžėjantis žmogus

Sąvoka – „amžėjantis“ žmogus vartojama apibūdinti žmogų, kuris sensta – tai yra, pabrėžiant visą senėjimo procesą kaip nuolatinę, tęstinę raidą per visą gyvenimą, o ne tik galutinį gyvenimo tarpsnį. Iš anglų kalbos pasiskolintas žodis *aging* (lietuviškai amžėjimas) vartojamas vis dažniau. Juo neretai pakeičiamas lietuviams įprastas „senti“. Nors abu šie žodžiai reiškia tą patį. Publicistas, Europos pagyvenusių žmonių platformos „AGE Platform“ administracinės tarybos narys Sigitas Povilas Krivickas sako, kad *„daug maloniau ne senti, o pamažu maloniai amžėti nuo pat gimimo dienos“*. (Krivickas, 2023). Žodis „amžėti“, pasak Valstybinės lietuvių kalbos komisijos atstovų, reiškia pamažu atsirandančią natūralią ypatybę. (Alfa.lt)

Anglakalbėje ar kitose Vakarų šalių, šiuolaikinėje akademiniėje ir medicininėje literatūroje rekomenduojamoje grotažodžio kalboje, aktyviai skatinama naudoti neutralius, pagarbą atitinkančius bei apibrėžtus terminus, tokius kaip „vyresni suaugusieji“ (angl. *older adults*) ar „65 metų ir vyresni asmenys“ (angl. *persons aged 65 and over*) ir pan. (WHO, 2015). Tačiau Lietuvoje terminas „amžėjantis“ arba „amžėjantis žmogus“ dažnai laikomas gražesniu bei tinkamesniu ir tai galima paaiškinti, nurodant keletą priežasčių, tai: kad skamba pozityviai, o ne stigmatizuojančiai; šio termino prasmė akcentuoja procesą, o ne galutinę būseną; sąvoka labai tinkama holistiniam gyvenimo eigos požiūriui apibūdinti; bei atspindi dėmesingesnę bei jautresnę kalbinę išraišką. Sąvoką „amžėjantis“ naudojama tada, kai norime aprašyti žmogų kaip nuolat amžėjantį (angl. *aging person*), o ne statiskai seną, akcentuojant, kad senėjimas yra nenutrūkstamas procesas, apimantis visą gyvenimą. Todėl Lietuvoje dažnai ši sąvoka laikoma itin tinkama – ji dera su mūsų kalbos grožiu, kultūrinėmis vertybėmis bei siekiu oriai kalbėti apie žmones, kurie juda per skirtingus gyvenimo tarpsnius. (VLKK)

Šią sąvoką taip pat naudojame, kai norime parodyti, kad senėjimas yra procesas, prasidedantis dar gerokai iki senatvės, o sveikatos, socialiniuose, psichologiniuose tyrimuose – apie amžiaus pokyčius bei kaip visuomenė turėtų prie to prisitaikyti. World Health Organization ([WHO], 2015) teigia kad, dažnai kaip alternatyva sąvokoms „pagyvenęs žmogus“ ar „senyvo amžiaus žmogus“, nes pabrėžia proceso tęstinumą, o ne galutinę būseną. Sąvoka „amžėjantis“ pabrėžia judėjimą laike, o tokie žodžiai kaip „senas“ ar „vyresnis“ apibūdina fiksuotą būseną. Galima būtų išskirti kelis kontekstus, kuriuose terminas „amžėjantis“ akcentuojamas (WHO, 2015):

- Kultūriniame ir kalbiniame kontekste – „amžėjantis“ akcentuoja natūralų gyvenimo procesą („amžius“ → „amžėti“), o ne galutinę būseną. Tai tampa pagarbesniu, pozityvesniu apibūdinimu nei „senas“, „pagyvenęs“ ar „senjoras“, kurie kai kuriems asmenims asocijuojasi su stigma ar socialiniu atstūmimu.
- Holistinio požiūrio kontekste bei Lietuviškoje akademiniėje ir viešojoje erdvėje, dažnai siekiama pabrėžti senėjimą kaip nenutrūkstamą procesą, o ne tam tikrą „amžiaus grupę“. Todėl „amžėjantis žmogus“ atspindi platesnį biologinį, psichologinį bei dvasinį spektrą bei tuo pačiu skamba nesmerkiančiai.
- Asmenų arba grupių jautrumo ir sąmoningumo kitų žmonių socialiniams, kultūriniais ar emociniams poreikiams ugdymo kontekste – žmogus tampa atidesnis kitų žmonių situacijoms, ypatingai marginalizuotų, pažeidžiamų grupių asmenims; tampa imlesnis socialinei nelygybei, diskriminacijai, stereotipams bei tampa labiau empatišku ir pasirengusiu veikti socialinio teisingumo labui.

Apibendrinant šiuos aprašytus kontekstus, būtų galima teigti, kad vadovaujantis kas aukščiau aprašyta, mažintų neigiamus stereotipus apie vyresnio amžiaus žmones, ir pabrėžtų žmogaus orumą bet kuriame gyvenimo tarpsnyje.

Akademiniėje literatūroje terminas „holistinis požiūris į amžėjantį žmogų“ vartojamas, kai siekiama apibūdinti visapusišką, integruotą žmogaus senėjimo procesų supratimą ir tyrimą. Tai reiškia, kad amžėjimo analizėje neapsiribojama vien fiziniais ar biologiniais aspektais, bet atsižvelgiama į:

- Fizinę sveikatą, t. y. organų funkcijas, ląstelių senėjimą, ligas.
- Psichologinę būseną – emocijas, pažinimo funkcijas, psichinę gerovę.
- Socialinius veiksnius, tokius, kaip socialiniai ryšiai, aplinkos poveikis ir kultūra.
- Dvasinius ar egzistencinius aspektus – prasmingumo jausmą, saviraišką bei vertybes.

Taip pat, pažymima, kad holistinis požiūris apima įvairias disciplinas, tokias, kaip medicina, psichologija, sociologija, gerontologija, kurios derinamos tarpusavyje, kad būtų užtikrintas kompleksinis supratimas ir efektyvi pagalba senstančiam žmogui. (WHO, 2015).

Terminas „holistinis požiūris į amžėjantį žmogų“ vartojamas moksliniuose straipsniuose ir tyrimuose, nagrinėjančiuose senėjimo procesus ne tik kaip biologinį, bet ir kaip socialinį, psichologinį fenomeną. Taip pat jis vartojamas diskusijose apie kompleksinę senų žmonių priežiūrą, tokią, kaip sveikatos priežiūra, socialinė parama, tuo pačiu akcentuojant individualaus žmogaus poreikių visumą senatvėje — kai reikia išvengti vienpusiško gydymo ar požiūrio. (WHO, 2015).

1.3. C. Smuts ir šiuolaikinio holizmo panašumai ir skirtumai

Tiek J. C. Smuts aprašytas holizmas, tiek šiuolaikinis holizmas – suteikia teorinį pagrindą oriam ir prasmingam amžėjimo procesui, kur ugdymas ir gyvenimo kokybės palaikymas grindžiami ne tik biologiniais, bet ir vertybiniais, dvasiniais bei socialiniais aspektais. Integralus požiūris leidžia amžėjimą suvokti ne kaip pabaigą, bet kaip kokybiškai kitokį, tačiau vis dar besivystantį visumos etapą.

Skirtumas būtų, kad šiuolaikinis holizmas remiasi ne teleologiniu, bet sisteminiu ir kontekstualiu požiūriu, pabrėžiančiu, kad žmogaus asmenybė formuojasi dinamiškų santykių, aplinkos ir patirties lauke Edwards (2005); Miller (2007). Senstantis asmuo, tokiu požiūriu, nėra redukuojamas iki savo fizinių ar kognityvinių apribojimų – jis išlieka visavertė, daugiamačio ugdymo subjektu. Integralus ugdymas šiuo atveju apima tarpdalykinių veiklų organizavimą, kūrybinių gebėjimų palaikymą, bendruomeninių ryšių skatinimą bei asmeninės istorijos ir savasties reflektavimą Jarvis (2001; Nolan et al. (2008). Tokiu būdu holistinis modelis padeda įtvirtinti orų, prasmingą ir aktyvų senėjimą, kuriame vyresnio amžiaus žmogus matomas kaip besivystanti, unikali visuma, o ne kaip pasyvus pagalbos gavėjas.

Integraliojo ugdymo paradigmoje, žmogaus raidą suvokiame, kaip visuminį procesą, trunkantį visą gyvenimą ir neapsiribojantį vien vaikystės, jaunystės ar brandos etapais. Tokia nuostata ypač aktuali šiuolaikiniame amžėjančios visuomenės kontekste, kur svarbu kurti ugdymo strategijas, atliepiančias vyresnio amžiaus asmenų poreikius ir jų egzistencinį potencialą. Remiantis J.C. Smuts holizmo samprata, kiekvienas žmogus yra ne statiška esybė, bet nuolat besivystanti visuma, kurioje amžėjimas atveria galimybę aukštesnei dvasinei ir moralinei brandai. Pasak J. C. Smuts, visumos raida susijusi su vidiniu kūrybiniu principu, vedančiu individą ne tik per biologinius, bet ir sąmoningumo bei vertybinio tapatumo pokyčius. Todėl vyresnio amžiaus žmonių ugdymas, paremtas holistine paradigma, neturėtų būti redukuotas į informacijos perdavimą ar gebėjimų palaikymą, tačiau jis turėtų įtraukti refleksiją, autobiografinį pasakojimą, dvasinio augimo palaikymą ir galimybę perteikti sukaupą išmintį. J. Smuts (1926).

Šiuolaikinis holistinis požiūris į senėjimą apima sisteminių ir kontekstualų žvilgsnį, kuriame senstantis žmogus matomas kaip daugiaplanės sąveikos dalyvis. Jo asmenybė

suvokiama kaip dinamiška visuma, įtakojama psichosocialinių, kultūrinių, emocinių ir fizinių veiksnių. Tokios nuostatos grindžia holistinę edukaciją ir priežiūrą, kurios tikslas – ne tik kompensuoti funkcinis praradimus, bet ir palaikyti tapatumą, orumą bei ryšį su bendruomene. Praktiniu lygmeniu tai gali būti įgyvendinama per tarp dalykinės mokymosi programas, kūrybines dirbtuves, interkartinį dialogą, dvasinę refleksiją ir bendruomenines veiklas. Integralusis ugdymas tokiu būdu tampa galingu instrumentu, skatinančiu aktyvų, prasmingą ir visavertį senėjimą, kurio centre – ne žmogaus ribotumai, bet jo visuminis potencialas (Dychtwald, 2025).

Šiuolaikinė literatūra holizmą apibrėžia kaip tarpdisciplininį ir integracinį požiūrį, kuris taikomas įvairiuose kontekstuose – nuo filosofijos ir psichologijos iki ekologijos, medicinos ir socialinių mokslų. Holizmas pabrėžia, kad norint išsamiai suprasti reiškinius, būtina atsižvelgti į jų sąveikas, ryšius ir platesnį kontekstą, o ne vien analizuoti atskiras jų sudedamąsias dalis. Toks požiūris taikomas tiek asmens sveikatos, tiek socialinio gyvenimo analizėje, kai siekiama užtikrinti visapusišką, kontekstualizuotą pagalbą (Harvey, 2025; Dossey, 1995; Simply Psychology, 2019). Taigi šios sampratos skiriasi nuo J. C. Smuts teologinės sampratos ir dažniausiai yra neteologinės bei dažnai, kaip praktinis metodas ar požiūris, o ne visiška filosofinė Sistema.

Taigi, šiuolaikinis holistinis požiūris akcentuoja konkretų žmogų jo socialiniame, kultūriniame, psichologiniame bei fiziniame kontekste. Vyresnio amžiaus žmogus suvokiamas ne kaip medicininių ar kognityvinių praradimų objektas, bet kaip visapusiška sistema, kurioje svarbios emocinės, socialinės, kultūrinės ir dvasinės dimensijos. Toks požiūris grindžia integruotų paslaugų modelius, tokius, kaip sveikatos priežiūros, meno terapijos, mokymosi visą gyvenimą ir skatina aktyvų senėjimą bei prasmingą gyvenimą (Choi, I., & Cho, S. R. (2021)).

1.4. Holistinio požiūrio į amžėjimą (senėjimą) vertinimai

Perėjimas iš holistinio požiūrio į amžėjantį žmogų reiškia, kaip šis kompleksinis, integruotas supratimas tampa taikomas praktikoje, teorijoje ar politikoje. „Holistinio požiūrio į amžėjantį žmogų“ sėkmingam perėjimui iš teorijos į praktiką, būtini šie pagrindiniai aspektai:

- Holistinis požiūris, pirmiausia yra teorinė paradigma, kurioje žmogus vertinamas kaip visuma: kūnas, protas, emocijos, socialinė aplinka, dvasinės reikmės. Pereinant į praktinį taikymą, pavyzdžiui, socialinėse ar sveikatos priežiūros sistemose, ši teorija verčiama į integruotas paslaugas, tokias, kaip medicininė, psichologinė, socialinė, sielovadinė pagalba. Šis procesas reikalaujantis tarpdisciplininio ir bendradarbiavimo tarpusavyje, dirbantys kartu komandoje gydytojai, psichologai, socialiniai darbuotojai, dvasininkai (Satir, V. (1988)).

- Įstatyminė ir politinė integracija. Holistinis požiūris į senėjimą gali būti įtrauktas į socialinės politikos dokumentus, sveikatos priežiūros strategijas, įtraukiant socialinę, psichologinę ir sielovadinę pagalbą į senjorų priežiūros programas ar gerontologijos politiką. Tai leidžia holistinį požiūrį paversti valstybės lygmens sprendimais (OECD (2022, 2023)).

- Švietimas ir specialistų rengimas turi apimti holistinį požiūrį į sveiką senėjimą – jungiant biomedicines, socialines, kultūrines, psichologines ir aplinkos determinantų kompetencijas. Tai reiškia, kad švietimo institucijos turi ne tik dėstyti medicinos žinias, bet ir mokyti socialinių, psichologinių bei etinių specialistų gebėjimų – taikantiems integruotą pagalbą senjorams ir vyresnio amžiaus žmonėms (Barnes et al. (2023)).

- Individualizuota priežiūra yra esminė holistinio požiūrio į senėjimą išraiška, kai kiekvieno vyresnio amžiaus žmogaus poreikiai vertinami ne fragmentiškai, bet kompleksškai. Šis požiūris remiasi biopsichosocialiniu modeliu, kuris apima ne tik biologinius, bet ir psichologinius bei socialinius aspektus (Engel, 1977).

- Pagal Pasaulio sveikatos organizaciją, funkcinė geba (functional ability), apimanti žmogaus gebėjimą daryti tai, kas jam svarbu, yra sveiko senėjimo pagrindas. Todėl individualizuota priežiūra praktikoje reiškia ne tik ligos gydymą, bet ir rūpinimąsi žmogaus emocine būseną, socialiniais ryšiais bei dvasiniu komfortu – tai atspindi holistinį požiūrį, kuris gali būti taikomas sveikatos priežiūros, socialinių paslaugų ir politikos lygmenimis. (WHO, 2015).

2. Integralaus ugdymo ir užimtumo priemonės amžėjantiems asmenims: savivertės, savarankiškumo ir gyvenimo kokybės stiprinimas

Remiantis Lietuvos statistikos departamento pateiktais duomenimis (2021), 2020 m. pradžioje 65 m. ir vyresni asmenys sudarė apie 20 proc. visos Lietuvos populiacijos (palyginimui 2010 m. – 17,3 proc.). Visuomenės senėjimą liudijantys rodikliai, neabejojama, tik augs, drauge diktodami veiklos kryptis įvairiose srityse taip pat iššūkius sveikatos ir socialinių paslaugų sektoriui. Vienas iš sprendimo būdų – sveiko senėjimo prioretizavimas. Demografinių rodiklių pokyčiai lemia dažną sveiko senėjimo sąvokos vartojimą mokslinėje literatūroje. Akcentuotinas visapusiškas tyrėjų požiūris į sveiką senėjimą, nesusitelkiant vien į fizinę sveikatą. Tai neatsiejama nuo psichologinių, socialinių ar dvasinių veiksnių Martin ir Gillen (2014).

Gustainienės ir Burauskaitės tyrime (2018) šalia sveiko senėjimo sąvokos atsiranda ir sėkmingo senėjimo apibrėžtis. Autorių pastebėjimu, pastarajam ypač didelę įtaką turi vyresnio amžiaus asmenų sveikatos būklė, o ligos ir negalios įvardijamos kaip trikdžiai sėkmingam senėjimui.

Merriam ir kt. (2014) pažymi socializacijos svarbą sveikam senėjimui ir tuo pačiu išvardina socializacijai nepalankius faktorius, kurių sąrašė dominuoja su sveikata ir fizine savijauta susiję aspektai: negebėjimas prisitaikyti prie naujovių, įgūdžių stoka, užsienio kalbų barjeras, nelankstumas, energijos ir ištvermės stoka, pasyvumas, ligos. Kaip priešpriešą šiems faktoriams Wister ir kiti (2010) pateikia sveiką senėjimą palaikančias sąlygas: galimybę rinktis ir spręsti pačiam, galimybę būti nepriklausomu nuo kitų, savirealizacijos galimybę ir poreikio mėgautis patenkinimą. Autoriai tai sieja su gyvenimo kokybe.

2.1. Pozityvaus užimtumo paslaugų teikimas vyresnio amžiaus žmonėms: Trečiojo amžiaus universitetų ir kitų organizacijų patirtys

„TAU“- Lietuvoje dažniausiai reiškia **Trečiojo amžiaus universitetus** – neformalaus suaugusiųjų švietimo institucijas, skirtas vyresnio amžiaus žmonėms. TAU Lietuvoje aktyviai veikia nuo XX a. pabaigos, o ypač išpopuliarėjo po 2010 m., plėtojant regioninius skyrius ir įgyvendinant projektus su savivaldybėmis, universitetais, bibliotekomis ir NVO. Pirmasis TAU šalyje atsirado 1995 m., 2012 m. veikė 24 TAU, 2014 m. buvo žinoma net 40 tokią veiklą įvairiuose šalies miestuose vykdančių institucijų, o 2018 m. – net 65. Sparti jų plėtra ir aktyvus lankytojų įsitraukimas – svari prielaida peržiūrėti TAU veiklas ir įvertinti, kaip jos atliepia vyresnio amžiaus asmenų 148 poreikius ir valstybės veiklos kryptis šioje srityje. (<https://epale.ec.europa.eu/lt/resource-centre/content/treciojo-amziaus-universitetai-lietuvoje-2018-m-situacija>). Oficialiosios statistikos portalo duomenų bazėje šiai dienai nėra pateiktų konkrečių skaičių, kiek Trečiojo amžiaus universitetų Lietuvoje

veikia nuo minimo 2028 m. iki 2024 m., kadangi šie rodikliai nėra atskirai nureodomi, neatsiejant nuo kitų suaugusiųjų švietimo formų.

Viena iš tokių organizacijų yra Kauno rajono Trečiojo amžiaus universitetas (TAU), kuris buvo įkurtas 2012 metais, iki šiol veikia kaip neformaliojo suaugusiųjų švietimo institucija, suburianti senjorus, amžėjančius asmenis mokytis įvairių disciplinų. Kauno rajono savivaldybės taryba, paskutinėmis žiniomis, 2025-06-02 patvirtino 2025–2027 metų neformaliojo suaugusiųjų švietimo ir tęstinio mokymosi veiksmų planą, kurio tikslas ir toliau "siekti nuoseklios ir tarpinstituciniu bendradarbiavimu grįstos neformaliojo suaugusiųjų švietimo Kauno rajono savivaldybėje plėtros, kuriant veiksmingas mokymosi visą gyvenimą sąlygas ir paskatas Kauno rajono suaugusiems asmenims. Be to, šis veiksmų planas prisidės prie savivaldybės neformalaus suaugusiųjų švietimo paslaugas teikiančių institucijų bendradarbiavimo stiprinimo ir mokymosi galimybių rajono gyventojams gerinimo". Trečio amžiaus universitetai siūlo suaugusiems įvairias neformaliojo švietimo programas, atsižvelgiant į rajono suaugusiųjų edukacijos poreikių analizę bei grįžtamąjį ryšį.

Vienas iš tokių, Kauno rajone, Samylų seniūnijoje veikiantis Trečio amžiaus universitetas "Gyvenu SAVO gyvenimą", Samylų fakultetas, kuris buvo įsteigtas ir veiklą pradėjęs 2020 metų mokslo metais. Universitete organizuojamas nepertraukiamas vyresniojo amžiaus asmenų mokymasis, aktyvinant jų bendravimą, bendradarbiavimą, saviraišką bei patirties sklaidą, jame veikia 2 fakultetai: "Sveikos gyvensenos ir dvasinio tobulėjimo" bei "Bendrakultūrinis". Populiariausia veikla – paskaitos ir praktiniai užsiėmimai. Temos įvairios: sveika gyvensena, politinė situacija Lietuvoje ir pasaulyje, asmeninių finansų valdymas, elektroninės paslaugos, asmens duomenų apsauga, literatūra ir menas, Lietuvos istorija, heraldika, civilinė sauga, astrologija, psichologija (streso valdymas, bendravimas, stilius ir mada, sodininkystė, genealogija, etnokultūra ir t.t. Populiarius ir praktiniai užsiėmimai: rankdarbiai, linijiniai šokiai bei ekskursijos, išvykos ir edukacinės programos. (www.centras.krs.lt/tau).

Nuostatos įgyvendinant sveiko senėjimo idėją Lietuvoje yra išdėstytos Nacionalinėje mokslo programoje „Sveikas senėjimas“, patvirtintoje 2015 m. vasario 5 d. Lietuvos Respublikos švietimo ministro įsakymu Nr. V-82. Tai – prielaida TAU veiklas organizuoti ir realizuoti remiantis šia programa, o periodišką TAU veiklų peržiūrėjimas ir įvertimas – svarbus Nacionalinės mokslo programos „Sveikas senėjimas“ įgyvendinimo efektyvumo vertinimo aspektas (<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/4a6c5351a40011e4a98a9f2247652cf7>).

Prie amžėjančių žmonių emocinės ir psichologinės būsenos gerinimo, prisideda ir kitos organizacijos, viena iš jų, tai Kaišiadorių socialinių paslaugų centro patalpose veikianti Neįgaliųjų sąjunga (toliau tekste – Sąjunga), kuri vykdo įvairias kultūrines veiklas, teikia neįgaliesiems paslaugas. Kaip teigė Kaišiadorių krašto sąjungos, tuometis pirmininkas R. Adomaitis, mintis Kaišiadoryse įsteigti neįgaliesiems atstovaujančią sąjungą kilo todėl, kad Kaišiadorių rajone yra per 3000 neįgalių asmenų, tuo pačiu ir amžėjančių žmonių, kuriems reikia pasiūlyti kaip įmanoma daugiau veiklos, įvairesnių paslaugų, kad jie galėtų lengviau integruotis į visuomenę ir socializuotis. Tai ženkliai prisideda prie amžėjančių žmonių psichinės sveikatos gerinimo, psichologinės būsenos. Sąjungoje teikiamos sociokultūrinės paslaugos, veikia muzikos ansamblis "Lomena", sporto siėmimai. Moterų tarpe, labai populiarūs yra tai amatai: Rankdarbiai; Siuvimas; Dekupažas, Papuošalų gamyba; Floristika; Veltinys ir t.t. Šios Paslaugos organizuojamos, siekiant išvengti socialinių problemų, t. y. prevenciniais tikslais, mažinant socialinę atskirtį, kurių metu asmenys gali bendrauti, dalyvauti grupinio socialinio darbo užsiėmimuose, užsiimti mėgstama veikla.

Neatsiejamoms ir edukacinės veiklos, išvykos po miesto/rajoną apylinkes, teminiai susitikimai/vakaronės, metinių švenčių paminėjimai, gimtadienių ir jubiliejų šventimas ir kt.

Amžėjantiems žmonėms, išlikti emociškai sveikiems, padeda kultūrinė ir meninė veikla. Samylų seniūnijoje veikia etnografinis folkloro ansamblis „Smylių senoliai“ ir vaikaičiai, susikūrę 1998 metais, pradėję rinkti kraštotyrinę medžiagą „Pėdos marių dugne...“, jungiant tikrąją Kauno marių dugno bendruomenę – iš užlietų kaimų kilusias moteris ir vyrus. Ansamblio dalyviai garsina „dugniečių“ tautosaką bei tradicijas. 2019 m. ansamblui suteiktas UNESCO Lietuvos nematerialaus kultūros paveldo vertybės statusas už „Dainas iš marių dugno“ – tai Kauno rajono užlietų kaimų dainavimo tradicija.

2.2. Trečiojo amžiaus universitetų lankytojų portretas ir dalyvavimo poveikis vyresnio amžiaus žmonių orumui

Analizuojant turimą informaciją, matoma, kad šių organizacijų lankytojai patys įvairiausi. Vieni iš jų drąsūs, smalsūs, aktyvūs, kiti atsargūs, tiriantys, dvejojantys. Kai kurie šias organizacijas susiranda patys, kitus pakviečia draugai ar kaimynai, dar kitus atveda vaikai ar anūkai. Dalyvaudami paskaitose, konkursuose, vakaronėse, išvykose žmonės susidraugauja, išlaisvėja, atsipalaiduoja, susiranda draugų, bendraminčių ir netgi antrą pusę. Tada atsiskleidžia jų charakteriai, talentai, žmonės iš naujo atranda save.

Socialiniai poreikiai yra svarbūs ir pagrindiniai žmogaus poreikiai. Kai socialiniai poreikiai nepatenkinami, tai gali sukelti psichinės ir fizinės sveikatos problemų. Augant vyresnio amžiaus suaugusiųjų populiacijai ir jų poreikiui išlikti sveikiems ir gyventi bendruomenėje, svarbu tenkinti socialinius poreikius. (Maslow, A. H., 1943)

Vyresnio amžiaus žmonių socialiniai poreikiai yra įvairūs. Tenkinant socialinius poreikius, svarbus abipusiškumas. Ryšio su kitais ir bendruomene ar kaimynyste jausmas prisideda prie gerovės, taip pat prie nepriklausomybės jausmo. Todėl intervencijos turėtų būti ypač orientuotos į vyresnio amžiaus suaugusiųjų ryšį, dalyvavimą ir savarankiškumą.

Dvasingumas gali atlikti lemiamą vaidmenį vyresnio amžiaus žmonių gyvenime ir gali padėti jiems išsiaiškinti savo gyvenimo prasmę ir susidoroti su neigiamomis aplinkybėmis požiūriais jaustų teigiamas emocijas, kurios ir padėtų joms susidoroti su stresais. Dvasinė sveikata yra vienas iš svarbių pagyvenusių žmonių sveikatos aspektų, kuris vaidina svarbų vaidmenį kituose jų sveikatos aspektuose. Dvasingumas, žinoma, yra tokia pat žmogaus patirties dalis, kaip ir bet kuri kita įprasta mąstymo ar elgesio rūšis, nors mokslininkai ar praktikai ne visada taip manė. Be to, ir dvasingumas, ir religija yra plačiai paplitę reiškiniai, esantys daugelio kultūrų ir įvairaus amžiaus bei statuso žmonių gyvenimo dalimi. Dvasingumas toliau prisitaiko ir įgauna naujų formų, nes jis tenkina žmonių poreikius prasmingai susisiekti su savimi, vieniems su kitais ir su aukštesne jėga ar didesniu prasmės ir tikslo šaltiniu. Taigi, dvasinio įkvėpimo ir palaikymo šaltiniai yra vidiniai, semiantis ir įprasminantis patirtį ir sąveiką pasaulyje, taip pat per bet kokią suvokiamą transcendentinį ryšį. Dvasinė patirtis ir praktikos, galinčios padėti ugdyti integruotą asmenybę, vaidina svarbų vaidmenį psichinėje sveikatoje. Teigiama, kad vyresnio amžiaus žmonės, kurių gyvenime išvystytas dvasinis aspektas (įvairiose eksperimentiškai nustatytose situacijose), geriau susidoroja su neigiamais gyvenimo įvykiais ir su jais susijusiu stresu, greičiau atsigauja po ligos ar traumos (Mohan 2001, Johnson, M., Walker, J., 2016).

S.Pandya, leidinyje „Vyresnio amžiaus suaugusieji, gerovė ir afektas: muzikos užsiėmimai ir muzikos sumeditacija užsiėmimai. *Veikla, prisitaikymas ir senėjimas*“, pabrėžiamas reikšmingas muzikos ir meditacijos poveikis vyresnio amžiaus suaugusiųjų emocinei gerovei ir atsparumui. Atliktame tyrime pabrėžiama, kaip dalyviai, dalyvavę muzikos ir meditacijos veiklose, patyrė gerovės ir atsparumo padidėjimą.

acijos užsiėmimuose, per šešis mėnesius pastebimai pagerino savo emocinę pusiausvyrą, psichologines stiprybes ir bendrą pasitenkinimą gyvenimu. Šių teigiamų rezultatų raktas buvo ne tik unikalus muzikos ir meditacijos derinys, bet ir reguliarius lankomumas bei aktyvus dalyvavimas užsiėmimuose ir susijusiose praktikose. Tokie rezultatai skatina holistinį požiūrį, kuris peržengia įprastinius medicininius gydymo būdus ir apima sveikatingumo praktikas, puoselėjančias protą ir dvasią. Suteikiant vyresnio amžiaus žmonėms galimybę pasirinkti ir dalyvauti tokiose praktikose, iš esmės pagerina gyvenimo kokybę, atveriant kelią į emocinę pusiausvyrą ir psichologinę gerovę, papildančią fizinę sveikatą. Be to, tyrime pabrėžiama bendruomenės svarba. (Pandya, S. P., 2023).

3. Integraliojo ugdymo vaidmuo oraus senėjimo kontekste: vyresnio amžiaus asmenų poreikių analizė

Skyriuje atskleidžiama integraliojo ugdymo reikšmė amžėjimo procese, tenkinant šių žmonių socialinius, dvasinius, pažintinius poreikius, aprašoma naudota tyrimo metodika, pateikiama tyrimo rezultatų analizė, rekomendacijos.

3.1. Tyrimo metodika

Tyrimo metodologija, organizavimas, dalyviai. Siekiant atskleisti integraliojo ugdymo reikšmę amžėjimo procese, tenkinant šių žmonių socialinius, dvasinius, pažintinius poreikius, pasirinktos trys organizacijos, organizuojančios amžėjantiems asmenims, kultūrinę ir kūrybinę veiklą, tai dvi – Kauno rajone, Samylų seniūnijoje ir viena – Kaišiadorių m., tai „Kaišiadorių krašto neįgaliųjų sąjunga“.

Tyrimas atliktas Kauno rajono Trečio amžiaus universitete „Gyvenu SAVO gyvenimą“, Samylų fakultete ir Samylų „Senoliai ir vaikaičiai“ etnografiniame ansamblyje bei „Kaišiadorių krašto neįgaliųjų sąjungoje“.

Tyrimo tikslas: atskleisti būdus, kaip padėti amžėjančiam žmogui išlikti oriam, prasmingai įsitraukiant į gyvenimą, toliau augti, kurti būti aktyviam bei jaustis reikalingu, atsakant į tyrimo klausimus: 1) Motyvacija ir lūkesčiai; 2) Patirtis TAU ar kitose integralaus ugdymo veiklose; 3) Poveikis asmeniniam gyvenimui; 4) Iššūkiai ir pasiūlymai; 5) Papildomi komentarai.

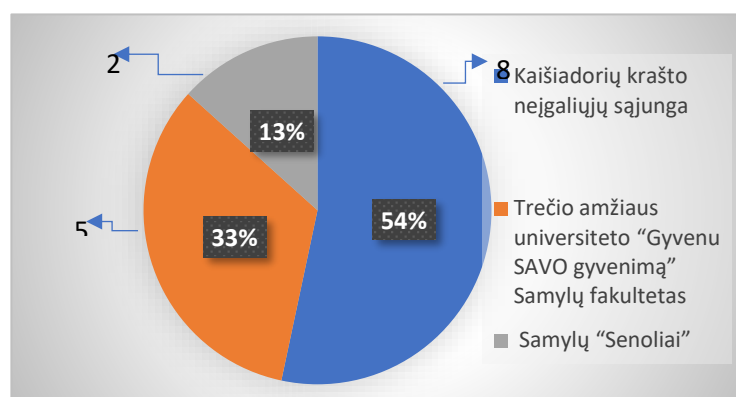
Tyrimo metodai: anketinė apklausa, duomenų analizė, naudojant MS Word 2007 ir MS Exel 2007 programas.

Anketinis tyrimas buvo atliktas 2025 m. balandžio – gegužės mėn. Daliai atrinktų respondentų, anketos buvo išsiųstos elektroniniais laiškais, tokiems, kaip Kaišiadorių krašto neįgaliųjų sąjungos nariams ir kita dalis anketų išdalintos popierinės – Kauno rajono trečio amžiaus universiteto „Gyvenu SAVO gyvenimą“, lankantiems Samylų fakultetą ir Samylų „Senoliai“ etnografinio ansamblio dalyviams. Respondentai, savanoriškai dalyvaujantys tyrime, savarankiškai užpildė anketas. Tyrimo dalyviai buvo pasirinkti atsitiktinės imties principu, pasirenkant patogią atranką ir siekiant užtikrinti tyrimo rezultatų patikimumą. Šiam atliktam kokybiniam tyrimui buvo būdinga nedidelė imtis. Buvo išdalintos 23 respondentams anketos, grąžinta – 15 anketų. Pasirinktas toks respondentų skaičius, todėl, kad tyrimo apimtis nėra didelė. Pasirinktas imties sudarymo metodas – tikslinė atranka, kuris dažniausiai naudojamas kokybinei tyrimų analizei. Šis pasirinkimas įgalino iš respondentų gauti mano nagrinėjamai temai daugiausia naujų specifinių žinių ir informacijos ir toks duomenų sukaupimas pakankamas, buvo pasiektas momentas, kai iš dalyvių nebuvo gauta naujos informacijos apie tyrimo objektą.

3.2. Tyrimo duomenų analizė

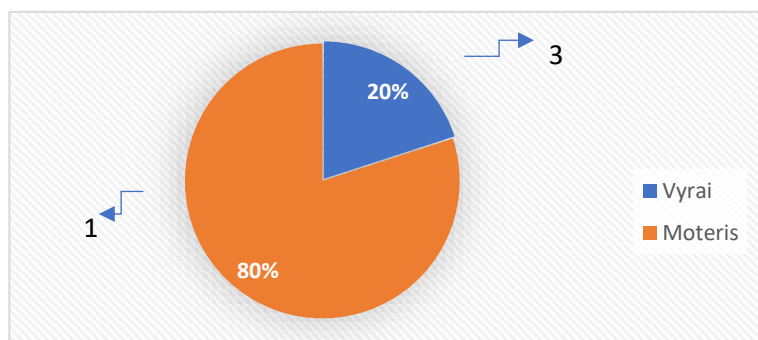
Duomenų analizei buvo pasirinktas latentinio turinio analizė, atsižvelgiant į tai, kad respondentai galėjo laisvai išreikšti savo nuomonę, emocijas, patirtis ar vertinimus. Tyrimo siekiamybė buvo gauti kokybinę, paslėpta informacija apie žmogaus nuostatas, motyvus, mintis, o ne aiškiai išmatuojamus faktus. Latentinis turinio analizės lygmuo apima teksto interpretaciją, kategorijų konstravimą ir kontekstinėmis reikšmėmis pagrįstą analizę ir ši turinio analizė orientuota į prasmes, kurios nėra tiesiogiai išreikštos teksto vienetuose“ (Žydzūnaitė, Sabaliauskas, 2017, p. 56–84). Respondentams buvo pateikta 18 atvirų klausimų. Anketoje pateiktais klausimais buvo siektina išsiaiškinti, kaip padėti amžėjančiam žmogui išlikti oriam, prasmingai įsitraukiant į gyvenimą, toliau augti, kurti būti aktyviam bei jaustis reikalingu.

3.3 Apklausos duomenų analizė



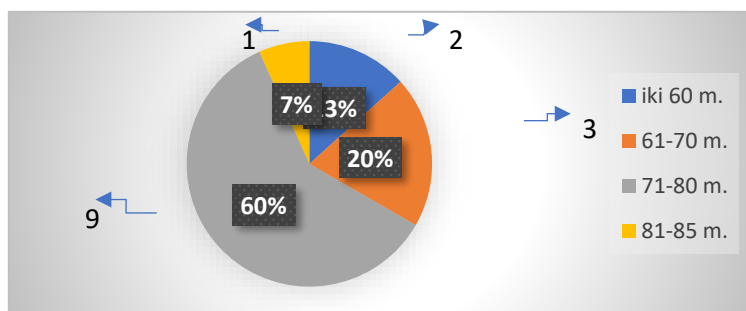
1 pav. Respondentų paskirstymas pagal organizacijas (N=15)

Tyrime dalyvavo (žr. 1 pav.): 8 respondentai iš Kaišiadorių krašto neįgaliųjų sąjungos; 5 respondentai iš Trečio amžiaus universiteto "Gyvenu SAVO gyvenimą", Samylų fakulteto, Kauno r.; 2 respondentai – iš Samylų "Senoliai". Didesnę dalį sudaro respondentai iš Kaišiadorių krašto neįgaliųjų sąjungos.



2 pav. Respondentų paskirstymas pagal lytį (N=15)

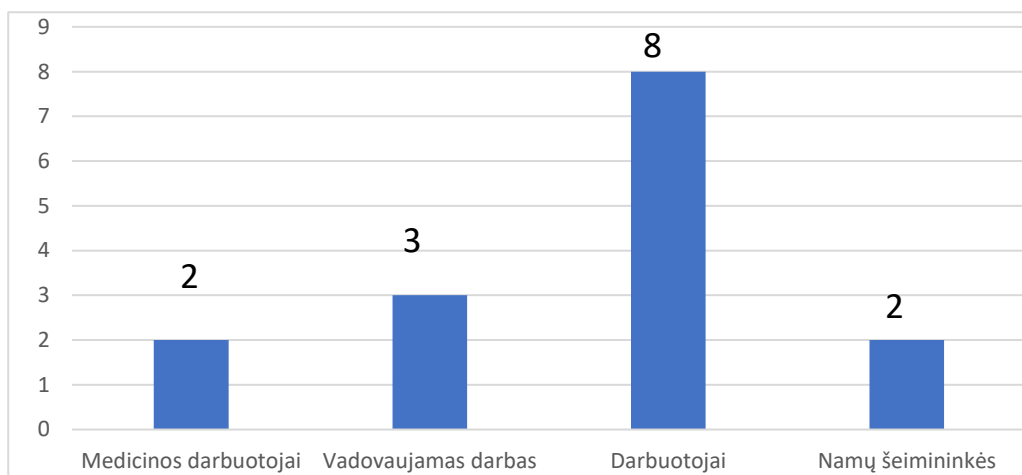
Atlikę tyrimą matome (žr. 2 pav.), kad į anketos klausimus atsakė ir tyrime dalyvavo 12 moterų ir 3 vyrai, didesnę dalį sudaro moterys.



3 pav. Respondentų paskirstymas pagal amžių (N=15)

Atliktas tyrimas rodo (žr. 3 pav.), kad tyrime dalyvavo iki 60 m. – 2 respondentai, nuo 61-70 m. – 3 respondentai; nuo 71-80 m.- 9 respondentai, nuo 81-85 – 1 respondentas. Didžioji dalis respondentų buvo 71-80 m. amžiaus žmonės.

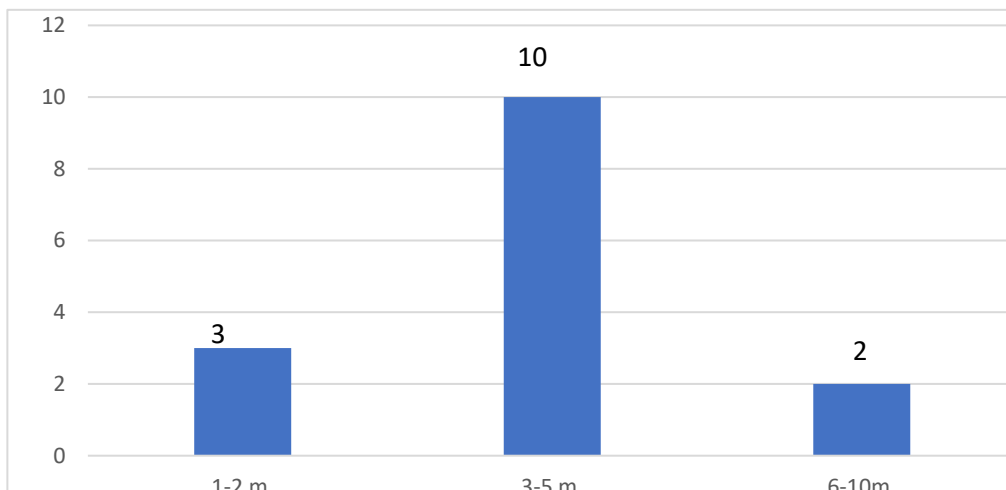
Tyrime dalyvavusių, buvo paprašyta nurodyti, ką jie dirbo iki išėjimo į senatvės pensiją arba šiuo metu dirba.



4 pav. Respondentų paskirstymas pagal profesinę patirtį (N=15)

Atliktas tyrimas rodo (žr. 4 pav.), kad tyrime dalyvavo 2 respondentai, kurie dirbo medicininėje srityje, 3 respondentai – vadovaujantį darbą; 8 respondentai – darbuotojai ir 2 respondentės– namų šeimininkės. Didžioji dalis respondentų buvo darbuotojai.

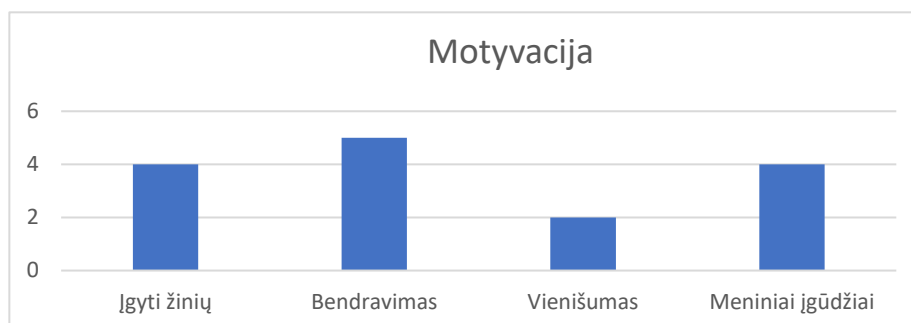
Tyrimo dalyvavusių, buvo paprašyta nurodyti kiek laiko jie lanko 1 pav. nurodytas organizacijas.



5 pav. Respondentų paskirstymas pagal lankymo trukmę (N=15)

Atliktas tyrimas rodo (žr. 5 pav.), kad tyrime dalyvavo 3 respondentai, kurie lanko organizaciją nuo 1-2 m.; 10 respondentų – nuo 3-5 m. ir 2 respondentai, kurie dalyvauja veikloje – 6-10 m. Didžioji dalis respondentų, lankančių organizaciją – nuo 3 metų iki 5 metų.

Tyrimo dalyvių buvo paklausta, apie jų apsisprendimą dalyvauti organizacijų, nurodytų 1 pav., veiklose.



6 pav. Respondentų paskirstymas pagal motyvaciją dalyvauti organizacijoje (N=15)

Atliktas tyrimas rodo (žr. 6 pav.), kad 4 respondentus paskatino dalyvauti organizacijose – noras įgyti žinių; 5 respondentams – trūko bendravimo; 2 respondentai jautėsi vieniši; 4 respondentai norėjo įgyti meninių įgūdžių. Didžiajai daliai respondentų trūksta bendravimo, noras įgyti žinių ir meninių įgūdžių – pasiskirstė po lygiai.

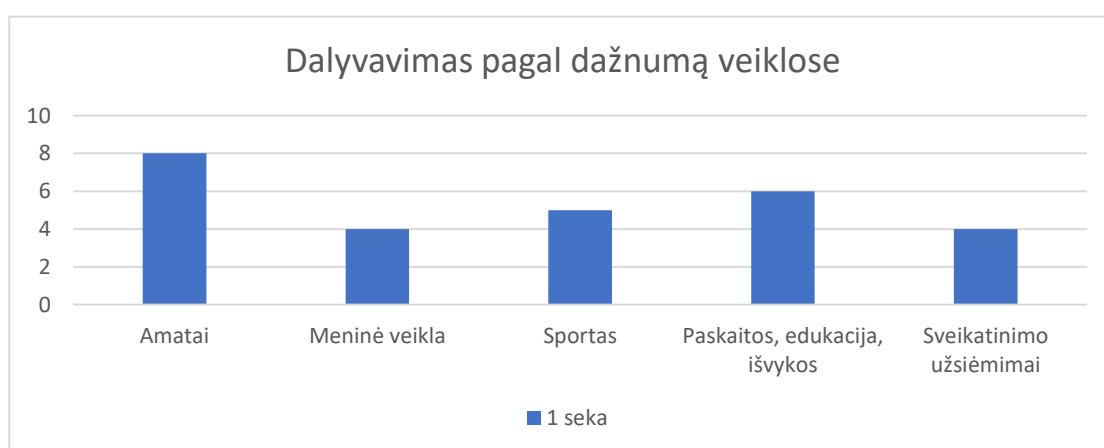
Tyrimo dalyviams buvo užduotas klausimas, ar dalyvavimas organizacijų veiklose, patenkina jų lūkesčius.



7 pav. Respondentų paskirstymas pagal lūkesčių patenkinimą organizacijoje (N=15)

Atliktas tyrimas rodo (žr. 7 pav.), kad 13 respondentų – patenkino lūkesčius; 1 respondentas – iš dalies patenkino; 1 respondentas – lūkesčiai nepatenkinti. Didžiajai daliai respondentų, dalyvavimas organizacijų veikloje, patenkino jų lūkesčius.

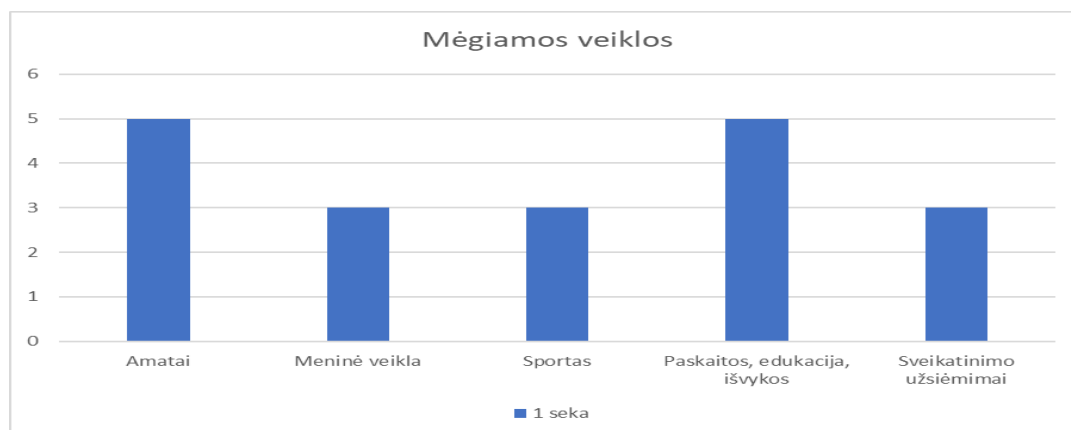
Tyrimo dalyvių buvo pasiteirauta kokiose veiklose dalyvauja dažniausiai



8 pav. Respondentų paskirstymas pagal dažnumą dalyvaujant veiklose (N=15)

Atliktas tyrimas rodo (žr. 8 pav.), kad 8 respondentai dažniausiai dalyvauja amatų užsiėmimuose; 3 respondentai – dalyvauja meninėse veiklose; 3 respondentai dažniausiai sportuoja; 6 respondentai – dalyvauja paskaitose ir išvykose; 3 respondentai – sveikatinimosi užsiėmimuose. Iš tyrimo duomenų matoma, kad dažniausiai respondentai dalyvauja amatų užsiėmimuose.

Tyrimo dalyvių buvo pasiteirauta apie mėgstamas veiklas



9 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal mėgstamas veiklas (N=15)

Atliktas tyrimas rodo (žr. 9 pav.), kad 5 respondentams mėgstamiausi yra amatų užsiėmimai; 3 respondantai mėgsta meninę veiklą; 3 respondantai – sportines veiklas; 5 respondantai – paskaitas ir išvykas; 2 respondantai – sveikatinimosi užsiėmimus. Matoma, kad respondantai pasiskirstė po lygiai, kurių mėgstamiausios veiklos yra amatai ir paskaitos bei išvykos.

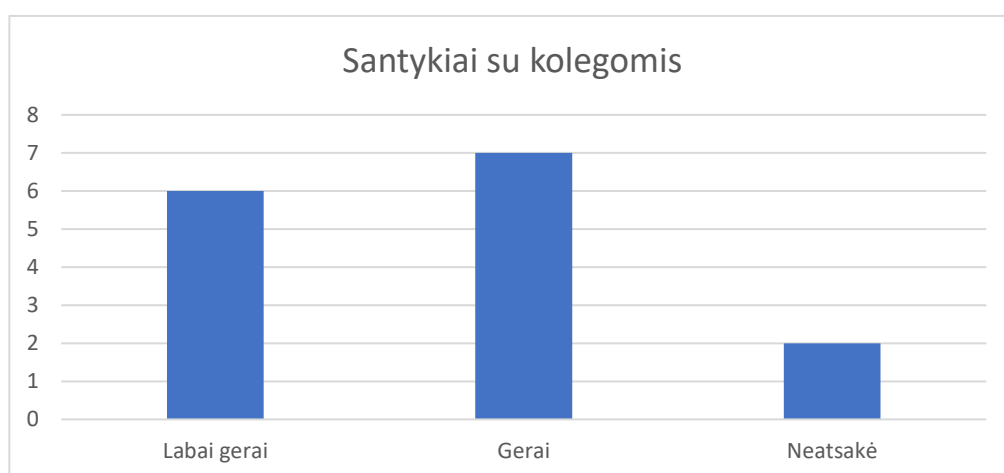
Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti, kaip vertinamas darbuotojų, dėstytojų darbas, pasirengimas.



10 pav. Respondentų paskirstymas pagal darbuotojų ir dėstytojų vertinamą darbą (N=15)

Atliktas tyrimas rodo (žr. 10 pav.), kad 5 respondentai vertina darbuotojų, dėstytojų darbą ir pasirengimą labai gerai; 8 respondentai – gerai; 2 respondentai į klausimą neatsakė. Didžioji dalis respondentų, vertina darbuotojų, dėstytojų darbą ir pasirengimą – gerai.

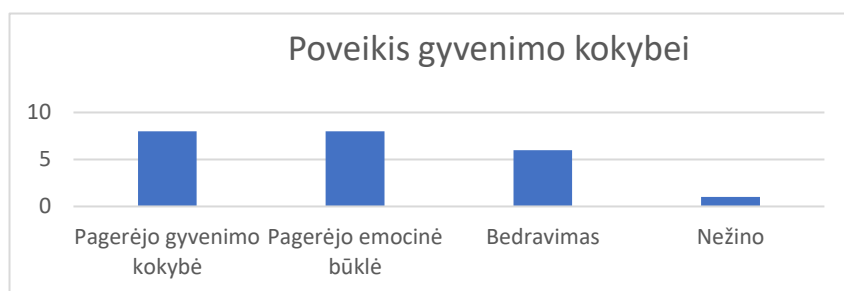
Tyrimo dalyvių buvo klausta apie jų santykius su kolegomis.



11 pav. Respondentų paskirstymas pagal santykius su kolegomis (N=15)

Atliktas tyrimas rodo (žr. 11 pav.), kad 6 respondentai vertina santykius su kolegomis labai gerai; 7 respondentai – gerai; 1 respondentas į klausimą neatsakė. Didžioji dalis respondentų, vertina santykius su kolegomis – gerai.

Tyrimo dalyvių buvo pasiteirauta, ar jiems dalyvavimas šių organizacijų veikloje, turėjo poveikį jų gyvenimo kokybei.



12 pav. Respondentų paskirstymas pagal poveikį gyvenimo kokybei (N=15)

Atliktas tyrimas rodo (žr. 12 pav.), kad 8 respondentams pagerėjo gyvenimo kokybė ir emocinė būklė; 6 respondentams – gyvenimo kokybę pagerino bendravimas; 1 respondentas – nurodė, kad nežino.. Didžioji dalis respondentų, nurodo, kad jų pagerėjo gyvenimo kokybė ir emocinė būklė.

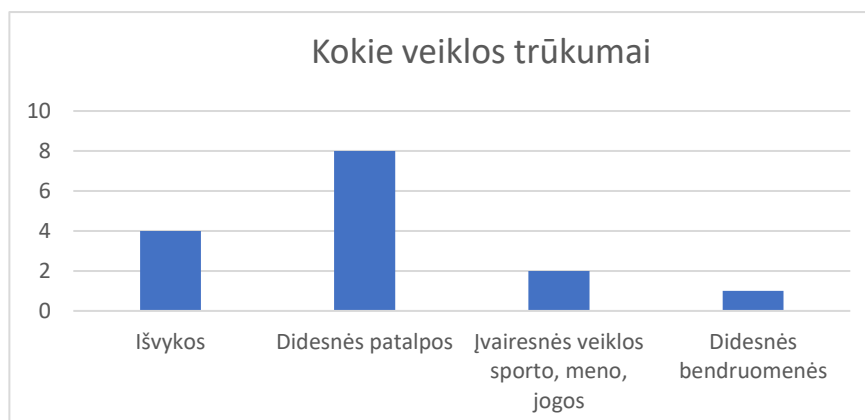
Tyrimo dalyvių buvo klausta su kokiais jie susiduria iššūkiais.



13 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar jie susiduria su iššūkiais (N=15)

Atliktas tyrimas rodo (žr. 13 pav.), kad 8 respondentai nesusiduria su iššūkiais; 5 respondentams – ne viskas pavyksta iš karto; 2 respondentai – susiduria su sveikatos problemomis. Didžioji dalis respondentų nesusiduria su iššūkiais.

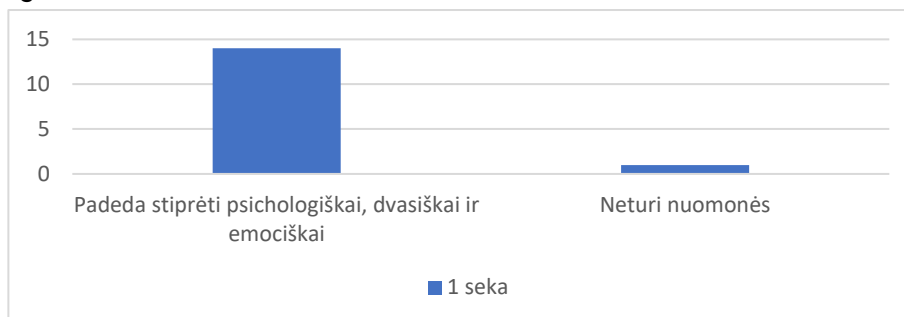
Tyrimo dalyvių buvo pasiteirauta, kokius įžvelgia jie trūkumus.



14 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai, kokius įžvelgia trūkumus (N=15)

Atliktas tyrimas rodo (žr. 14 pav.), kad 4 respondentams trūksta išvykų; 8 respondentams – trūksta patalpų; 2 respondentams norėtųsi įvairesnės sporto ir meno veiklos; 1 respondentui – norėtųsi didesnės bendruomenės. Didžioji dalis respondentų susiduria su didesnių patalpų trūkumu.

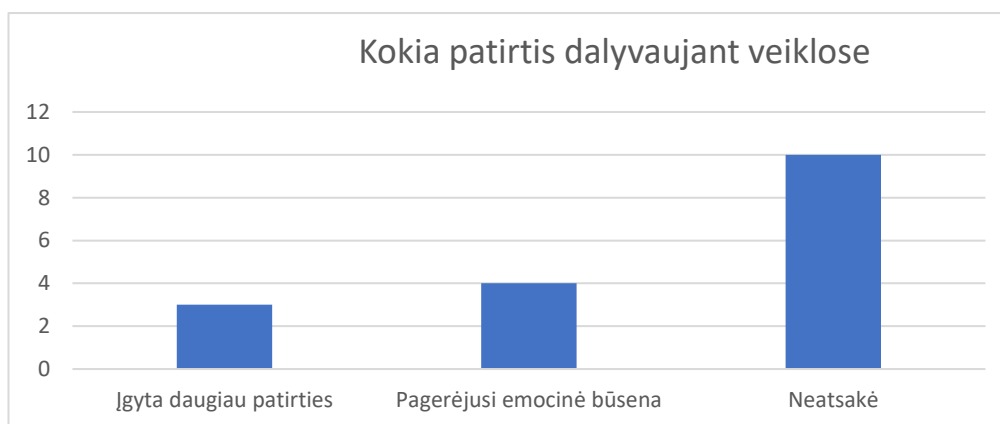
Tyrimo dalyvių buvo klausiama, ar dalyvavimas organizacijos veiklose padeda stiprėti psichologiškai, dvasiškai ir emociškai.



15 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal tai ar padeda stiprėti psichologiškai, dvasiškai ir emociškai (N=15)

Atliktas tyrimas rodo (žr. 15 pav.), kad dalyvavimas organizacijos veiklose padeda jiems stiprėti psichologiškai, dvasiškai ir emociškai, atsakė 14 respondentų taip; 1 respondentas – neturėjo nuomonės. Didžioji dalis – 14 respondentų atsakė, kad dalyvavimas organizacijos veiklose padeda stiprėti psichologiškai, dvasiškai ir emociškai.

Tyrimo dalyvių buvo pasiteirauta, kokios įgijo patirties.



16 pav. Respondentų paskirstymas pagal įgytą organizacijoje patirtį (N=15)

Atliktas tyrimas rodo (žr. 16 pav.), kad 10 respondentų neatsakė į klausimą; 3 respondentams – pagerėjo emocinė būklė; 2 respondentai – įgijo daugiau patirties. Didžioji dalis – 10 respondentų neatsakė į šį klausimą. Atsižvelgiant į tai, kad tyrime dalyvavo daugiausiai respondentų nuo 71-80 m. amžiaus, darytina išvada, kad jų gyvenimo patirtis sukaupta pakankama, todėl galimai klausimas liko neatsakytas.

Išvados

1. Holistinis požiūris į amžėjančią žmogų reiškia visapusišką asmens vertinimą, apimant kūno, proto, emocijų, socialinės aplinkos ir dvasinių poreikių integraciją. Sėkmingam šio požiūrio perėjimui iš teorijos į praktiką būtina tarpdisciplininė specialistų bendradarbiavimo komanda, įstatyminė bei politinė šio požiūrio integracija ir švietimas, orientuotas į holistinių kompetencijų ugdymą. Individualizuota priežiūra, atsižvelgianti į kiekvieno vyresnio amžiaus žmogaus kompleksiskus poreikius, yra pagrindinė holistinio požiūrio išraiška praktikoje. Taip pat svarbu, kad sveiko senėjimo pagrindą sudaro ne tik ligų gydymas, bet ir emocinė gerovė, socialiniai ryšiai bei dvasinis komfortas. Todėl holistinis požiūris yra būtinas siekiant užtikrinti vyresnio amžiaus žmonių gerovę ir orumą įvairiuose socialinės ir sveikatos priežiūros lygmenyse.

2. Analizuojant integraliojo ugdymo praktinius pavyzdžius, aiškiai matyti, kad Trečiojo amžiaus universitetai (TAU) Lietuvoje yra svarbi platforma, skatinanti vyresnio amžiaus žmonių savarankiškumą, savivertę ir gyvenimo kokybės palaikymą. TAU veikla apima įvairias neformaliojo švietimo programas ir kultūrines veiklas, kurios ne tik suteikia žinių, bet ir aktyvina socialinį bendravimą bei emocinį palaikymą. Be to, tokios organizacijos kaip Neįgaliųjų sąjunga ar etnografiniai folkloro ansambliai prisideda prie amžėjančių žmonių psichologinės gerovės ir dvasinio augimo, mažindamos socialinę atskirtį. Sveiko senėjimo programos ir tęstinis mokymasis ne tik didina jų savarankiškumą, bet ir padeda išlaikyti gyvenimo prasmę bei aktyvumą. Visa tai rodo, kad integralusis ugdymas yra veiksminga priemonė palaikyti vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo kokybę ir bendrą gerovę.

3. Tokios programos kaip Trečiojo amžiaus universitetai ir kitos organizacijos, teikiančios pozityvaus užimtumo paslaugas, stiprina amžėjančių žmonių savivertę, palaiko jų savarankiškumą ir gerina gyvenimo kokybę. Integralusis ugdymas atlieka svarbų vaidmenį tenkinant vyresnio amžiaus žmonių socialinius poreikius, nes dalyvavimas ugdomosiose veiklose padeda mažinti vienišumo jausmą ir stiprina bendruomeniškumo jausmą. Psichologinė gerovė gerėja per aktyvų įsitraukimą į paskaitas, seminarus ir kitus užsiėmimus, kurie stiprina emocinę būklę bei savivertę. Dvasiniai poreikiai patenkinami per prasmingą veiklą ir galimybę nuolat tobulėti, kas suteikia gyvenimui prasmę ir vidinę pilnatvę. Integralusis ugdymas skatina asmeninį augimą ir padeda išlaikyti aktyvų bei reikšmingą gyvenimo būdą senstant. Nors yra tam tikrų organizacinių trūkumų, tokių kaip patalpų stoka, bendras dalyvių vertinimas rodo, kad šios veiklos reikšmingai prisideda prie vyresnio amžiaus žmonių socialinės, psichologinės ir dvasinės gerovės.

Summary

The article aims to answer the question of whether integral education can ensure the dignity of an aging person and after the study, it was stated that:

Integral education offers a holistic approach that helps ensure a dignified, full and meaningful life at all ages – especially in old age, which is based on: respect for human dignity and uniqueness and its comprehensive development.

An aging person is a person undergoing biological, psychological and social changes associated with the stages of old age, usually beginning in late middle age and continuing until old age. This is a process when not only physical functions change, but also self-perception, values, life goals and relationships with the environment. The most important aspects of this process are biological – weakening of body functions, health challenges; psychological – reflection on life, accumulation of wisdom, emotional reconciliation and social – change of social roles, risk of marginalization or transition to the role of a spreader of wisdom.

Dignity in old age is an essential dimension of the quality of life and self-perception of an older person, which means not only respectful treatment from others, but also the ability to maintain

independence, social recognition and the right to participate in society, regardless of physical or cognitive changes. The main components of dignity in old age: autonomy – the ability to make decisions for oneself; a sense of belonging – to be seen, heard, recognized; opportunities for self-development – to learn, communicate, be active; Respectful treatment – avoiding infantilization, humiliation or stereotypes.

Keywords. Aging; spirituality, integral education; holistic approach; social well-being; dignity; Elderly people; loneliness

Literatūra

1. Barnes, H., ... & kt. (2023). *Professional competences to promote healthy ageing across the lifespan: a scoping review*. International Journal of Gerontology & Geriatrics Studies.
2. Capra, F. (1982). *The turning point: Science, society, and the rising culture*. New York: Simon and Schuster.
3. Choi, I., & Cho, S. R. (2021). A case study of active aging through lifelong learning. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9232. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179232>
4. Dychtwald, K. (2025). *Holistic approaches to healthy aging*. Taylor & Francis.
5. **Edwards, J. R. (2005).** Asmens ir aplinkos dermė organizacijose: teorinės pažangos vertinimas. *Vadybos metraštis (Academy of Management Annals)*, 2(1), 167–230.
6. Freeman, J. (2005). Towards a definition of holism. *British Journal of General Practice*, 55(511), 154–155. <https://doi.org/10.3399/bjgp05X41146>.
- Engel, G. L. (1977). *The need for a new medical model: A challenge for biomedicine*. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>.
6. Goldstein, K. (1934). *The organism: A holistic approach to biology*. New York: American Book Company.
7. Gustaitienė, L., & Barauskaitė, M. (2018). Sėkmingas senėjimas: daugiadimensio požiūris. *Socialinis darbas: Patirtis ir metodai*, 21(1), 97–113. https://www.vdu.lt/cris/bitstream/20.500.12259/59943/1/ISSN2029-820_2018_N_21_1.PG_8197.pdf.
8. Holizmas yra tarpdisciplininis požiūris, apimantis psichologinius, socialinius ir kultūrinius aspektus (Dossey, 1995; Harvey, 2025; Simply Psychology, 2019).
9. Jarvis, P. (2001). *Twentieth century thinkers in adult & continuing education* (2nd ed.). London: Kogan Page.
10. Johnson, M., & Walker, J. (2016). Dvasingas senėjimas. In M. Johnson & J. Walker (Red.), *Spiritual dimensions of ageing* (p. 1–10). Cambridge University Press.
11. Kalvaitis, A., Baranauskienė, J., & Mačėnaitė, A. (2014). *Trečiojo amžiaus universitetai Lietuvoje: Situacijos analizė ir plėtros gairės*. Ugdymo plėtotės centras. <https://www.kpmc.lt/kpmc/wp-content/uploads/2014/01/Tre%C4%8Diojoam%C5%BEiaus-universitetai-Lietuvoje-situacijos-analiz%C4%97-ir-pl%C4%97trosgair%C4%97s.pdf>.
12. Kauno rajono savivaldybės Švietimo centras. (2025). *Neformaliojo suaugusiųjų švietimo ir tęstinio mokymosi veiksmų planas 2025–2027*. Kauno rajono savivaldybė.
13. Krivickas, S. P. (2023, spalio 12). *Sveikas ir laimingas amžėjimas*. PrieKavos.lt. <https://prieKavos.lt/sveikas-ir-laimingas-amzejimas/>
14. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija. (2015). *Nacionalinė mokslo programa „Sveikas senėjimas“, patvirtinta 2015 m. vasario 5 d. įsakymu Nr. V-82*. <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/4a6c5351a40011e4a98a9f2247652cf7>.

15. Majda, A., Walewska, E., Skowron, A., Majda, P., & Brzyski, P. (2024). Spirituality as an influential holistic factor in life satisfaction in older adults: Descriptive research. *Pielęgniarstwo XXI Wieku / Nursing in the 21st Century*, 23(2). <https://doi.org/10.2478/pielxxiw-2024-0016>.
16. Martin, D. J., & Gollen, L. (2014). Revisiting gerontology's scrapbook: From Metchnikoff to the spectrum model of aging. *The Gerontologist*, 54(1), 33–39. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23893558>
17. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>.
18. Merriam, S. B., & Bierema, L. L. (2014). *Adult learning: Linking theory and practice*. Jossey-Bass. <https://unbound.upcea.edu/leadership-strategy/continuingeducation/adult-learning-linking-theory-and-practice-by-sharan-b-merriam-laura-l-bierema-josseybass-san-francisco-2014>.
19. Mureika, J. (2003). Dekadansas. In *Visuotinė lietuvių enciklopedija* (T. IV, p. 576). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos institutas.
20. Miller, R. (2007). *Kam skirtos mokyklos? Holistinis ugdymas Amerikos kultūroje*. Brandonas: Holistinio ugdymo leidykla.
21. **Nolan, J. M., Schultz, P. W., Cialdini, R. B., Goldstein, N. J. & Giskevičius, V. (2008).** Norminė socialinė įtaka yra nepakankamai pastebima. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(7), 913–923.
22. Pandya, S. P. (2023). Older Adults, Well-Being, and Affect: Music Sessions Vis-à-Vis Music-With-Meditation Sessions. *Activities, Adaptation & Aging*, 48(2), 257–288. <https://doi.org/10.1080/01924788.2023.2201738>
23. Satir, V. (1988). *The new peoplemaking*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.
24. Smuts, J. C. (1962). *Holism and evolution* (Reissued ed.). London: Macmillan. (Original work published 1926).
25. Studieren im Alter. *Studentenpilot.de*. <https://www.studentenpilot.de/studium/studierenimalter/>.
1. Trečiojo amžiaus universitetas. *Istatai ir nuostatai*. <https://www.treciojoamziausuniversitetas.lt/istatai-nuostatai>.
26. Trečiojo amžiaus universitetai Lietuvoje: 2018 m. situacija. Europos suaugusiųjų švietimo elektroninė platforma. <https://epale.ec.europa.eu/lt/resource-centre/content/treciojo-amziaus-universitetai-lietuvoje-2018-m-situacija>
27. OECD. (2022). *Integrating Services for Older People in Lithuania*. OECD Publishing.
28. OECD. (2023). *Promoting Active Ageing in Lithuania: Policy Challenges and Solutions*. OECD Publishing.
29. Weil, A. (1995). *Spontaneous healing: How to discover and enhance your body's natural ability to maintain and heal itself*. New York, NY: Alfred A. Knopf.
30. Žydžiūnaitė, V., & Sabaliauskas, S. (2017). *Kokybiniai tyrimai: Principai ir metodai*. Vilnius.
31. World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>
32. Wister, A. V., Malloy-Weir, L. J., & Rootman, I. (2010). Lifelong educational practices and resources in enabling health literacy among older adults. *Journal of Aging and Health*, 22(6), 677–694. <https://doi.org/10.1177/0898264310371368>.