

**MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS
SOCIALINĖS POLITIKOS FAKULTETAS
SOCIALINIO DARBO KATEDRA**

JŪRATĖ KUZMICKIENĖ

**REKREACINIŲ VEIKLŲ SENYVO AMŽIAUS ŽMONĖMS
YPATUMAI**

Magistro baigiamasis darbas

**Darbo vadovė:
doc. dr. J. R. Šinkūnienė**

Vilnius, 2011

TURINYS

TURINYS	2
ĮVADAS	3
SĄVOKŲ ŽODYNĖLIS	7
1. REKREACINIŲ VEIKLŲ SENYVO AMŽIAUS ŽMONĖMS ANALIZĖ.....	8
1. 1 Rekreacijos samprata ir struktūra	8
1. 2 Rekreacinių veiklų įtaka senyvo amžiaus žmonių psichosocialinei adaptacijai	13
1. 3 Fiziniai, psichologiniai ir socialiniai senėjimo aspektai	17
2. SOCIALINIO DARBO YPATUMAI ORGANIZUOJANT REKREACINES VEIKLAS SENYVO AMŽIAUS ŽMONĖMS GLOBOS NAMUOSE	23
2.1 Globos namai ir juose teikiamos paslaugos senyvo amžiaus žmonėms	23
2.2 Socialinio darbuotojo vaidmuo organizuojant veiklą globos namuose	28
2.3 Laisvalaikio ir užimtumo organizavimas senyvo amžiaus žmonių globos namuose Europoje	32
3. SENYVO AMŽIAUS ŽMONIŲ REKREACINIŲ VEIKLŲ TYRIMAS	37
3.1 Tyrimo metodologija.....	37
3. 1. 1 Kokybinio tyrimo organizavimas	37
3. 2 Atvejų analizė	41
3. 2. 1 (Margaritos) atvejo analizė	41
3. 2. 2 (Gertrūdos) atvejo analizė	48
3. 2. 3 (Algirdo) atvejo analizė	59
3. 2. 4 (Jonės) atvejo analizė	68
3. 2. 5 (Monikos) atvejo analizė.....	75
3. 2. 6. (Anelės) atvejo analizė	82
3. 2. 7 (Adomo) atvejo analizė	87
3. 3 Tyrimo rezultatų aptarimas ir apibendrinimas	92
IŠVADOS	96
REKOMENDACIJOS	96
LITERATŪRA	98
SANTRAUKA.....	103
SUMMARY	105
PRIEDAI.....	107

IVADAS

Temos aktualumas

Lietuvos statistikos departamento duomenimis senyvo amžius žmonių visuomenėje daugėja: Europos Sąjungos valstybėse narėse kas ketvirtas gyventojas yra sulaukęs 60 m., Lietuvoje kas penktas, didėja 80 metų ir vyresnių gyventojų skaičius. Prognozuojama, kad 2030 m. pradžioje beveik trečdalį šalies gyventojų sudarys senyvo amžiaus žmonės (www.stat.gov.lt). Pastarųjų dešimtmečių mokslo laimėjimai ir medicinos pažanga nulėmė ilgėjančią vidutinę žmogaus gyvenimo trukmę, todėl terminas „trečias amžius“ kasmet apima vis didesnę šalies gyventojų dalį (Bikmanienė, Danusevičienė, 2002).

Anot R. Žukauskienės (2007), kiekvienas gyvenimo tarpsnis kelia skirtingus asmeninius ir visuomeninius uždavinius. Senėjimas yra natūralus ir neišvengiamas procesas, kuris pasižymi fiziologiniais, psichologiniais bei socialiniais ypatumais. Senatvė yra, kai žmogaus profesinis aktyvumas mažėja ryšium su išėjimu į pensiją, dėl darbo neturėjimo, o tai daugeliui atima ne tik produktyvų vaidmenį visuomenėje, bet apriboja jo pajamas, gyvenimo būdą. Senyvo amžiaus žmonės dėl savo amžiaus susiduria su neigiamomis nuostatomis, eidžizmu ir visuomenėje susiformavusiais stereotipais. Jiems sunku prisitaikyti darbo rinkoje, sudėtinga įsisavinti naujas technologijas, sunku pasirūpinti savimi, nuolat progresuoja psichosomatiniai sutrikimai ir t. t.

Išėjimas į pensiją – vienas veiksnių, kuris labiausiai įtakoja žmogaus gyvenimo ritmą. Laikas, kuris anksčiau buvo skiriamas darbinei veiklai tampa laisvu laiku ir senyvo amžiaus žmogus susiduria su jo pertekliumi. Kyla klausimas, ką senyvo amžiaus žmogus veikia tuo laisvu laiku? Laisvalaikis – tai laisvas nuo būtinų užsiėmimų laikas, skirtas asmeniniams poreikiams tenkinti, lavintis, plėsti žinias ir dvasiškai tobulėti. Rekreacinė veikla tai – atkuriamoji veikla, „išvaduojanti“ žmogų nuo įvairių socialinių vaidmenų ir skatinanti asmens kūrybiškumą (Adomaitienė, 2000).

Rekreacinė veikla gali būti priemonė, padedanti tinkamai panaudoti atsiradusį laisvo laiko perteklių senatvėje. Todėl labai svarbu senyvo amžiaus žmogui susirasti įdomios veiklos, kurios metu ne tik tinkamai panaudotų laisvo laiko perteklių, bet ir atgautų fizinės jėgas, psichologinę pusiausvyrą, galėtų išreikšti save, patirtų džiaugsmą, palaikytų ir atkurtų socialinius ryšius, tokiu būdu pagerindamas savo gyvenimo kokybę.

Dėl pablogėjusios fizinės ir psichinės sveikatos būklės ir sumažėjusio savarankiškumo senyvo amžiaus žmonės gali pasirinkti specialiąsias socialines paslaugas stacionariose globos įstaigose. Šių įstaigų tinklas plečiasi: 2009 m. pabaigoje Lietuvoje veikė 103 globos įstaigos (95 - savivaldybių, NVO pavaldumė; 8 apskrities pavaldumo) su 5,4 tūkst. vietų, iš jų 94 procentai buvo užimtos. 2009 m. senelių globos namuose apsigyveno 1264 žmonės, tai 10 procentų

daugiau nei 2008 m., pagal amžiaus grupes didžiausią gyventojų dalį sudaro 80 ir virš amžiaus grupei priklausantys asmenys, pagal lytį šiuose namuose – dvigubai daugiau moterų (Ablingienė, 2010).

Prancūzijoje, Vokietijoje, Didžiojoje Britanijoje, JAV ir kitose šalyse didelis dėmesys skiriamas globos namuose gyvenančių senyvo amžiaus žmonių rekreacinių veiklų programoms, jų organizavimui bei laisvalaikio organizatorių sertifikavimui. JAV Filadelfijoje ir Jungtinėje Karalystėje Londone periodiškai keturis kartus į metus leidžiami tarptautiniai žurnalai, pvz. „Laisvalaikio tyrimų žurnalas“ (Journal of Leisure Research), „Laisvalaikio mokslai“ (Leisure Sciences), „Laisvalaikio studijos“ (Leisures studies), Kanadoje leidžiamas specialus laisvalaikio asociacijos leidinys „Laisvalaikis/loisir“ (Leisure Loisir) ir kiti. Šiuose žurnaluose spausdinami straipsniai nagrinėja socialinius - ekonominius ir psichologinius laisvalaikio aspektus, pristatomi naujaisi įvairaus amžiaus žmonių grupių laisvalaikio moksliniai tyrimai (www.ilam.co.uk/).

JAV Kalifornijos, Stendfordo, Čikagos universitetuose sudarytos specialios laisvalaikio studijų programos, kurias gali rinktis studentai: galima paminėti tokias programas – „Laisvalaikis ir asmenybės raida“ (Leisure and Human Development), „Senyvo amžiaus žmonių laisvalaikio poreikiai“ (Lesure Needs of the Aging) ir kt. Studijų metu nagrinėjama rekreacijos įtaka, įvairūs rekreacinių veiklų aspektai, užtikrinantys pilnavertę senatvę fizinėje, psichologinėje, socialinėje ir intelektualinėje plotmėje.

Temos naujumas

Lietuvoje globos namuose gyvenančių senyvo amžiaus žmonių laisvalaikiu ir užimtumu rūpinasi socialiniai darbuotojai. Nepavyko aptikti tyrimų, kurie nagrinėtų senyvo amžiaus žmonių rekreacinių veiklų ypatumus, įvairovę, jų teikiamą naudą ar būtų analizuojami rekreacinių veiklų ypatumai senyvo amžiaus žmonėms. Todėl tikslinga atlikti mokslinę analizę, kuri padėtų nustatyti rekreacinių veiklų ypatumus ir jų poveikį senyvo amžiaus žmonių gyvenimo kokybei, ir padėtų socialiniams darbuotojams kryptingai planuoti ir organizuoti prasmingą šių žmonių užimtumą.

Temos iširtumas

Senatvės aspektus išsamiai mokslinėje literatūroje atskleidžia lietuvių ir užsienio autoriai R. Bikmanienė, L. Danusevičienė (2002); J. Kairys (2002); A. Palujanskienė, J. Pikūnas (2000); S. Mikulionienė (2002); R. Naujanienė, V. Ūžaitė (2003); G. Rapolienė (2007); T. Svensson (2007); B. Hagberg, G. Samuelsson (1993); B. Meinow, M. G. Parker (2002) ir kiti. Socialinę apsaugą ir socialines paslaugas senyvo amžiaus žmonėms stacionariose globos institucijose nagrinėja D. Bernotas, A. Guogis (2006); L. Žalimienė (2003, 2005, 2007); M. Išoraitė (2005); I. Leliūgienė (2003); H. Have (2003); S. Taylor (2001) ir kiti. Socialinio darbo ypatumus su

senyvo amžiaus žmonėmis analizuoja R. Butkevičienė (2010); N. Liobikienė (2010); A. Petrauskienė (2010); L. Švedaitė (2007); G. Smale, G. Tuson, D. Statham (2000); D. Sleebey (2002). Mokslinėje literatūroje plačiau analizuojami bendri rekreacijos ir laisvalaikio požymiai. Rekreacinių veiklų ypatumų tyrimams, laisvalaikio organizavimui, laisvalaikio studijoms daugiau dėmesio skiria šie mokslininkai: K. Adomaitienė (2000); L. E. Vitkienė (2008); J. R. Šinkūnienė (2005, 2008); A. Juozaitytė, R. Palubaitytė (2007); A. Andrijauskas, V. Rubavičius (2008); iš užsienio autorių galima paminėti S. Klein (2003), A. Krausė (2004) ir kiti.

Tyrimo problema: Nėra ištirtas rekreacinių veiklų poveikis senyvo amžiaus žmonėms, atskleista kaip jie patys suvokia ir apibūdina asmeninę dalyvavimo rekreacinėse veiklose naudą.

Tyrimo probleminiai klausimai:

1. Koks senyvo amžiaus žmogus suvokimas apie rekreacinę veiklą?
2. Kokie veiksniai įtakoja mėgstamos laisvalaikio veiklos pasirinkimą?
3. Koks senyvo amžiaus žmogaus savęs suvokimas ir apibūdinimas?
4. Kokia rekreacinių veiklų reikšmė tenkinant senyvo amžiaus žmogaus poreikius?
5. Koks socialinių darbuotojų vaidmuo, organizuojant rekreacines veiklas senyvo amžiaus žmonėms globos institucijoje?

Darbo objektas: senyvo amžiaus žmonių požiūris į rekreacinę veiklą.

Darbo tikslas: nustatyti ir įvertinti rekreacinių veiklų senyvo amžiaus žmonėms įtaką jų gyvenimo kokybei.

Uždaviniai:

1. Išanalizuoti rekreacinių veiklų įtaką senyvo amžiaus žmonių psichosocialinei adaptacijai;
2. Atskleisti socialinio darbo ypatumus organizuojant rekreacines veiklas senyvo amžiaus žmonėms globos namuose;
3. Atlikti atvejų analizę ir išsiaiškinti senyvo amžiaus žmonių požiūrį į laisvalaikį, savo amžių ir asmeninius poreikius;
4. Apibendrinti socialinių darbuotojų paramą organizuojant rekreacines veiklas senyvo amžiaus žmonėms.

Tyrimo metodai: mokslinės literatūros ir teisės aktų, dokumentų analizė; kokybinis tyrimo metodas: individualus giluminis interviu su senyvo amžiaus žmonėmis ir interpretacinė turinio analizė.

Empirinis tyrimas

Pasirinktas fenomenologinio tipo kokybinis tyrimas, nes jis padeda atskleisti žmonių patyrimo įvairovę ir prasmę. Fenomenologijos tikslas – analizuojant kokybinius duomenis, pateikti kiek įmanoma vaizdesnes iliustracijas, aiškiai apibūdinti išgyvenamas žmonių patirtis

konkrečiuose kontekstuose ir situacijose be išankstinių prielaidų (Bitinas ir kt., 2008). Siekiant atskleisti rekreacinių veiklų ypatumus senyvo amžiaus žmonėms, vadovausimės ekologiniu sistemų socialinio darbo modeliu, kuriame sistemų įvertinimas svarbus daugiau kokybiškai nei kiekybiškai. Kokybinis tyrimo metodas suteiks galimybę pamatyti realybę tokią, kokią ją mato individai, ir ją aprašyti vaizdžiai, autentiška kalba. Šis tyrimas orientuotas į konkretų žmogų, jo gyvenimišką patirtį, jausmus, lūkesčius, išgyvenimus, todėl leis atskleisti autentišką tiriamųjų dalyvavimo rekreacinėse veiklose patirtį ir prasmę.

Darbo struktūra

Baigiamąjį magistro darbą sudaro įvadas, trys dalys, išvados, rekomendacijos, anotacija ir santrauka lietuvių bei anglų kalbomis, 7 lentelės, 11 paveikslų ir 9 priedai.

SAVOKŲ ŽODYNĖLIS

Adaptacija – tai prisitaikymo prie situacijos ar aplinkos procesas, orientuotas į sąmoningus arba nesąmoningus, planingus arba neplaningus pokyčius žmogaus viduje, ir aplinkoje (Naujaniėnė, 2002, p.123).

Amžiaus diskriminacija – išankstinės nepalankios nuostatos, arba diskriminacija dėl amžiaus (Perminas, 2004).

Holizmas – visuma yra daugiau, nei ją sudarančių dalių suma. Nė viena sistema negali būti paaiškinta tiriant tik jos atskiras dalis (Jančaitytė, 2010, p.74).

Laisvalaikis – tai laisvas laikas nuo būtinų užsiėmimų, skirtas asmeniniams poreikiams tenkinti, taip pat plėsti žinias, lavintis ir dvasiškai tobulėti (Adomaitienė, 2005, p. 123).

Motyvacija – sąvoka, kuria apibendrinami visi procesai, skatinantys veikti, siekti tikslų bei paaiškinantys individo veiksmų įvairovę (Legkauskas, 2008, p.387).

Paslauga – patarnavimas, pagalba; visuomenės vartojamoji vertė, pasireiškianti darbo naudingumu efektu, įgaunančiu nematerialinę ar materialinę formą (Leonavičius. Sociologijos žodynas, 1993).

Rekreacija – [lot. recreatio – atstatymas] fizinių ir psichinių jėgų, sveikatos atgavimas (Tarptautinių žodžių žodynas, 2001).

Rekreacinė veikla – procesas, kuriame tiesiogiai dalyvauja žmogus, siekiantis atgauti fizines ir psichines jėgas, siekiantis jausti pasitenkinimą bei sėkmingai adaptuotis tam tikslui pritaikytoje, sukurtoje ar specialiai pasirinktoje aplinkoje (Spierts, 2003, p.142).

Senatvė – vienas socialinės rizikos veiksnių, sąlygojantis socialinės apsaugos poreikį (Socialinė gerontologija, 2002, p.246).

Senyvo amžiaus asmuo – sukakęs senatvės pensijos amžių asmuo, kuris dėl amžiaus ar visiškai yra netekęs gebėjimų savarankiškai rūpintis asmeniniu (šeimos) gyvenimu ir dalyvauti visuomenės gyvenime (Liobikienė, Šinkūnienė, 2010, p. 293).

Socialinės paslaugos – tai pagalbos asmeniui suteikimas įvairiomis nepiniginėmis formomis bei globos pinigais, siekiant grąžinti sugebėjimą pasirūpinti savimi ir integruotis į visuomenę (Žalimienė, 2003, p. 9).

Socializacija – įsitraukimo į visuomenės gyvenimą ir adekvačių asmeninių ryšių su visuomenės nariais kūrimo procesas, visuomenės grupės vertybių priėmimas (Legkauskas, 2008, p. 213).

Stacionari globos įstaiga – tai socialinės globos įstaiga, kurios paskirtis – tenkinti įvairių asmenų socialinių žmonių grupių gyvybinius poreikius ir spręsti išskylančias socialines problemas, organizuojant reikalingų paslaugų teikimą ir užtikrinant įstaigų gyventojams nuolatinę priežiūrą ir saugią aplinką (Žalimienė, 2003, p.23).

1. REKREACINIŲ VEIKLŲ SENYVO AMŽIAUS ŽMONĖMS ANALIZĖ

Žinomas mąstytojas Ciceronas apie senatvę kalba kaip apie gyvenimo rudenį. Biologiniai žmogaus ritmai labai panašūs į gamtos ciklus. Senatvė turi savo ypatingą vertę. Pagyvenę žmonės supranta, kad svarbiau „būti“, o ne „turėti“, taigi visuomenė taptų geresnė, jei išmokytų pasinaudoti senatvės „charizmomis“ (Jagelavičius, 2002).

Reikia pripažinti, kad šiandien labiausiai paplitusiu įsivaizdavimu senatvė yra nuosmukio laikotarpis su savaime suprantama žmogiškų ir socialinių galimybių stoka. Tačiau toks stereotipas neatitinka kur kas įvairesnės tikrovės, nes senyvo amžiaus žmonės nėra homogeniška grupė, senatvę kiekvienas išgyvena savaip. Yra tokių, kurie senatvę išgyvena labai skausmingai, užsisklęsdami nuo pasaulio, atsiribodami nuo aplinkinių, bet yra gebančių suvokti senatvės prasmę egzistencijoje ir išgyvenančių ją ne tik giedriai ir oriai, bet ir kaip gyvenimo etapą suteikiantį naujų progų augti ir įsipareigoti (Jagelavičius, 2002).

Pasak V. Černiaus (2006), prievartinis išėjimas į pensiją gali pagreitinti senėjimo procesą, tuo tarpu tęsiančių kokią nors veiklą pensinio amžiaus žmonių gyvenimo kokybė pagerėja. Senyvo amžiaus žmonės disponuoja savo laiku ir gali jį skirti asmeninių gebėjimų ir įgūdžių tobulinimui ar ištraukti į savanorišką visuomenei naudingą veiklą. Tinkamai pasirinkta rekreacinė veikla gali tapti puikia alternatyva senyvo amžiaus žmogaus buvusiai profesinei veiklai, pagerinti jo psichofizinę sveikatą ir išlaikyti aktyvų vaidmenį visuomenėje. Norint išsamiau atskleisti rekreacinių veiklų ypatumus ir jų poveikį senyvo amžiaus žmonėms būtina išsiaiškinti, kas tai yra rekreacija, kokios jos formos, struktūra, funkcijos.

1. 1 Rekreacijos samprata ir struktūra

Rekreacija (lot. *recreatio* – atstatymas, atkūrimas), kaip nurodoma tarptautinių žodžių žodyne (2001) – tai žmogaus fizinių ir psichinių jėgų atstatymo procesas. Rekreacijos samprata labai plati, nes tai priklauso nuo kiekvieno žmogaus charakterio tipo, jo pomėgių, psichofizinės būsenos, amžiaus ir kt. Kiekvienas žmogus individualiai modeliuoja savo rekreaciją iš sporto, žaidimų, meninės ir mokslinės kūrybos, kelionių, rankdarbių ir t.t., nes kiekvienas individas laimę ir malonumus supranta skirtingai ir siekia jų savaip. Rekreacinė veikla būtina bet kokio amžiaus žmogui, todėl jos procese dalyvaujantis senyvo amžiaus žmogus siekia atgauti jėgas, jausti pasitenkinimą, adaptuotis kintančioje aplinkoje (Spierts, 2003).

Rekreacinės veiklos vyksta laisvu nuo kitų užsiėmimų laiku, taigi jos tiesiogiai susiję su laisvalaikiu. Laisvalaikis tai - laisvas nuo būtų užsiėmimų laikas, skirtas asmeninėms reikmėms tenkinti, lavintis, dvasiškai tobulėti. Laisvalaikį apsprendžia kiekybiniai ir kokybiniai parametrai.

Kiekybiniai tai, kiek laisvo laiko žmogus turi; kokybiniai, ką laisvu laiku žmogus veikia, kokią rekreacinę veiklą renkasi ir kaip tai įtakoja jo gyvenimo kokybę (Adomaitienė, 2000).

Rekreacinės veiklos skirstomos į:

- *pasyvųjį poilsį ar kontempleciją*, kurio metu būtina sudaryti galimybę atsistatyti fiziniams ir dvasiniams jėgoms;
- *savišvietą*, kurios metu atsiranda galimybė įgyti, palaikyti ir tobulinti žinias, įgūdžius;
- *saviraišką*, kurios metu per organizuojamas pramogas ir šventes padedama atsiskleisti kūrybiniais gebėjimams.

Rekreacijos formas būtina keisti: nuo pasyvaus poilsio pereinant prie aktyvaus, nuo psichofizinių reikmių – prie didesnių socialinių ir kultūrinių siekių, nuo fizinių rekreacijos formų – prie dvasinio pasitenkinimo, nuo žavėjimosi kultūros vertybėmis – prie kūrybos (Adomaitienė, 2000).

Rekreacijos sandara – tai žmogaus vidinio pasaulio visuma, kurią sudaro jo esamybė, sąmonė, dvasios bei egzistencijos dimensijų visuma. Pagal E. Vitkienę (2002), rekreaciją sudaro šios dedamosios dalys:

- *biologinė* – žmogaus tapimo savimi procesas, nes žmogus planuoja veiklą, dirba, kuria, siekdamas socialinės lygybės, asmeninės laisvės, dvasinio tobulėjimo;
- *fiziologinė* – žmogaus sveikata, darbingumas ir ilgaamžiškumas siekiamas išsaugoti atstatant, palaikant žmogaus organizmo funkcijas;
- *psichologinė* – žmogaus psichinės būsenos tiesiogiai veikia sveikatą, darbingumą, socialumą;
- *socialinė-psichologinė* – žmogus atsižvelgiant į jo besikeičiantį socialinį statusą, ištraukiama į naują veiklą, subjektyvius veiksnius taip žmogus veikiamas kaip socialinė asmenybė vystosi ir socializuojasi, adaptuojasi;
- *emocinė-psichologinė* - žmogus tiesiogiai išgyvena jausmus, jo dvasinę būseną lemia santykis su supančia gyvenimiška aplinka;
- *kultūrinė-dvasinė* – žmogaus materialinių ir dvasinių vertybių visuma, priklausanti nuo jo amžiaus, išsilavinimo, profesijos, kasdienio gyvenimo tradicijų, taip pat nuo visuomenėje susiformavusių, nusistovėjusių moralės normų.

K. Adomaitienė (2000) išskiria pagrindines rekreacijos funkcijas:

- *ekonominė* – susijusi su darbo jėgų atstatymu ir pagamintų produktų vartojimu;
- *socialinė-psichologinė* – suteikianti asmeniui galimybę pasirinkti bendrauti ar pabūti vienumoje, padėti mažinti psichinę įtampą, patirti katarsį – atsipalaiduoti;
- *kultūrinė* – susijusi su tradicijų palaikymu – kalendorinių švenčių ar bendruomeninių renginių organizavimu.

Senyvo amžiaus žmonių laisvalaikio kokybė priklauso nuo jų pasirinktų rekreacinių veiklų, kurių metu tenkinami fiziologiniai, psichologiniai ir socialiniai poreikiai. *Ekonominė* rekreacijos funkcija pasireiškia tuo, kad senyvo amžiaus žmogus gali siekti ilgaamžiškumo, stiprinti savo fizinę ir dvasinę sveikatą, sutaupyti ir mažiau išleisti medikamentams, medicininiais tyrimams. Senatvėje ypatingai svarbia tampa *socialinė psichologinė* rekreacijos funkcija, kuri leidžia tobulėti plėtojant kūrybines galias, iniciatyvą, bendravimo kultūrą; suteikia galimybę „išsivaduoti“ iš vienatvės ar tiesiog pabūti vienumoje - skaitant knygą, žiūrint TV ir kt. *Kultūrinė* rekreacijos funkcija padeda senyvo amžiaus žmonėms surasti bendrų sąlyčio taškų su jauna karta, sukuria pasidalijimo gyvenimo patirtimi, tradicijų perdavimo atmosferą, tai vyksta tradicinių švenčių ir renginių metu (Kublickienė, 2001).

Anot A. Paulavičiūtės (2002), rekreacijos sričiai priklauso: šventės – *viešieji ir klubo renginiai, žaidybinė ir organizacinė veikla, visokios rūšies masinių švenčių renginiai, diskotekos, sportinė veikla, hobis, kelionės, ekskursijos, socialinė veikla, intelektualinė veikla ir kitos*, kurių metu senyvo amžiaus žmonės patenkina daug paprasčiausių poreikių, jie atsipalaiduoja pailsi kūnu ir dvasia. Tačiau rekreaciniame veikloje kaip ir kasdieninėje darbinėje veikloje yra neišvengiamas įtampos buvimas, nes tarp atsipalaidavimo ir pastangų, laisvės ir pareigos, žinomo ir nežinomo, seno ir naujo visuomet egzistuoja įtampa (Spierts, 2003).

E. Vitkienė (2008), A. Andrijauskas, V. Rubavičius (2008) ir kiti, kalbėdami apie laisvalaikio veiklas pastebi, kad jos gali būti labai įvairios – nuo knygos skaitymo iki kopimo į kalnus. Anot autorių, rekreaciją galima suskirstyti į keturias rūšis ir jas atitinkančias veiklas (1 pav.):

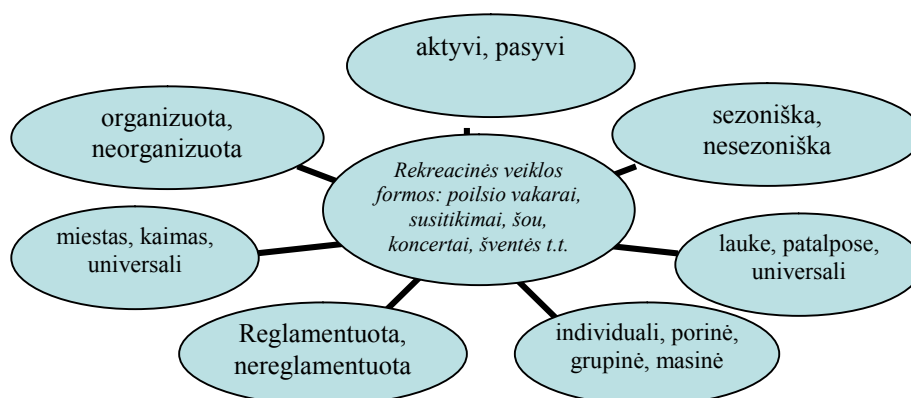


1 pav. Rekreacijos rūšys ir rekreacinės veiklos pavyzdžiai

Rekreacinės veiklos gali turėti aktyvias ir pasyvias formas. *Aktyvios* rekreacinės veiklos formos pasireiškia tuomet, kai visi dalyviai daugiau ar mažiau įtraukiami į veiklą. Tai labai svarbu organizuojant laisvalaikį ir užimtumą senyvo amžiaus žmonių globos įstaigose. Čia rekreacinė veikla turi būti atsakingai planuojama, sudarant įstaigos laisvalaikio programas. Norint, kad veikla būtų sėkminga reikia vadovautis komandinio darbo principais. Siekiant, kad senyvo amžiaus žmonių laisvalaikis būtų prasmingas, atitiktų jų poreikius ir galimybes, reikalingos žinios ir tam tikri įgūdžiai, padedantys parinkti ir adaptuoti įvairias rekreacines veiklas: užsiėmimų pagal pomėgius – būrelių ar meninę veiklą, sportinius ar kitokius žaidimus, išvykas pramogas, šventes.

Organizuojant *pasvyią* rekreacinę veiklą būtina sukurti tokią atmosferą, kurioje senyvo amžiaus žmogus galėtų atsipalaiduoti, pabūti vienuoje, pažiūrėti televizorių, pabendrauti internetu, paskaityti knygą, paklausyti muzikos, peržiūrėti asmeninius fotonuotraukų albumus, pasivaikščioti ir kt. Taigi aktyvios rekreacinės veiklos sėkmė priklauso nuo jos organizatoriaus profesionalumo, tuo tarpu pasyvios – nuo sukurtos atmosferos, aplinkos. Sunku nuspręst, kokia - aktyvi ar pasyvi rekreacinė veikla duoda didesnę naudą senyvo amžiaus žmogui. Todėl vyresnio amžiaus žmonės individualiai renkasi rekreacinės veiklos formas, kurios gali būti: pramoginio, pažintinio, šventinio pobūdžio (Paulavičiūtė, 2002).

Anot E. Vitkienės (2008), rekreacinės veiklos formos priklauso nuo šių faktorių: vietovės – miestas, kaimas; vietos- patalpos, laukas; sezoniškumo; dalyvių skaičiaus pagal tai užsiėmimai gali būti: individualūs, poriniai, grupiniai, masiniai; organizavimo – organizuota, kai rekreacines veiklas organizuoja kultūros, socialiniai darbuotojai ar kiti laisvalaikio organizatoriai, vadovaudamiesi laisvalaikio veiklų planavimu, jų įgyvendinimu ir vertinimu; neorganizuota, kai senyvo amžiaus žmogus savo iniciatyva užsiima pasyvia rekreacine veikla ir kt. (2 pav.).



Šaltinis: sudaryta pagal E. Vitkienę (2008).

2 pav. Rekreacinės veiklos formas įtakojantys faktoriai

Laisvalaikį senyvo amžiaus žmonės sieja su įvairiais jų atliekamais darbais todėl jį vertina mažiau nei jauni žmonės. Miestiečiams, laisvalaikis svarbesnis nei kaimo, o pastariesiems laisvalaikis ir kasdienė veikla dažnai yra neatsiejamai susipynusios sritys. Laisvalaikis tuo vertingesnis, kuo mažiau atsietas nuo įvairių senyvo amžiaus žmogaus išipareigojimų. Jo laisvalaikio vertė nulemta galimų skirti finansinių išteklių, nes laisvalaikis žmonių sąmonėje yra susijęs su komerciniais laiko praleidimo būdais, kurie reikalauja atitinkamų lėšų. Dėl pajamų sumažėjimo, ryšium su išėjimu į pensiją, senyvo amžiaus žmogus motyvuotas laisvalaikiu rinktis tokias rekreacines veiklas, kurioms tenka išleisti mažiau savo asmeninių lėšų (Savickas, 2006).

E. Vitkienė (2008), išskiria pagrindinius motyvus, kurie skatina senyvo amžiaus žmogų užsiimti rekreacine veikla:

- *fiziologinė būtinybė* – žmogus negali dirbti be poilsio,
- *ilgaamžiškumo siekimas* – rekreacinė veikla padeda išvengti kai kurių ligų, todėl gebantys atsipalaiduoti žmonės gyvena ilgiau,
- *darbingumo siekimas*, šis motyvas – pagrindinė privalomų nedarbo dienų per savaitę ir kasmetinių atostogų darbuotojams suteikimo priežastis, o senyvo amžiaus žmonėms poilsio valandėlių po aktyvios kasdieninės veiklos priežastis,
- *asmeninės savybės* – tiek rekreacinės veiklos pasirinkimą, tiek laiką skiriamą rekreacijai lemia kiekvieno žmogaus asmeninės savybės (amžius, išsilavinimas, charakteris ir kt.),
- *medikų rekomendacijos*. Dažnai medikai rekreacinę veiklą rekomenduoja reabilitacijos metu kaip kai kurių ligų profilaktikos priemonę,
- *mada* – dažnai žmonės vieną ar kitą rekreacinę veiklą renkasi tik todėl, kad ji tuo metu yra populiari,
- *reklama* – dažniausiai informacija žmones apie naują rekreacinę veiklą pasiekia per reklamą. Jei informacija bus tinkamai pateikta ir įtikinanti, žmogus bent kartą išbandys siūlomą veiklą.

Apibendrinant galima teigti, kad rekreacija sudėtingas procesas, kuriame tiesiogiai dalyvauja senyvo amžiaus žmogus. Jis renkasi įvairias rekreacijos rūšis bei veiklas: sportą, keliones, hobį, renginius, šventes, skaitymą, TV žiūrėjimą ir kt. Dalyvauti rekreacinėse veiklose senyvo amžiaus žmogų skatina daugelis motyvų iš jų svarbiausi: ilgaamžiškumo siekimas, noras tobulėti kaip asmenybei, perduoti tradicijas ateinančioms kartoms. Rekreacinę veiklą kiekvienas gali rinktis aktyvią ar pasyvią, kur pirmuoju atveju - svarbus organizatoriaus vaidmuo, antruoju – sukurta aplinka. Svarbiausia, kad dalyvaudami rekreacinėje veikloje senyvo amžiaus žmonės elgtųsi taip, kad ta veikla nesutrikdytų pusiausvyros, bet padėtų atsipalaiduoti, patirti

pasitenkinimą, suteiktų naujų žinių ir įgūdžių bei patyrimo vykstant sudėtingam psichosocialinės adaptacijos procesui.

1. 2 Rekreacinių veiklų įtaka senyvo amžiaus žmonių psichosocialinei adaptacijai

Vyresnio amžiaus žmonės, pasitraukę iš profesinės veiklos susiduria su “laisvo” laiko pertekliumi. Kas bus veikama senatvėje, kokia veikla vyraus ir kaip tai padės adaptuotis bei socializuotis, kintant socialinei aplinkai, priklauso nuo asmeninių tikslų, kompetencijos, lyties, socialinės padėties, gyvenamosios vietos pakeitimo ir kt. D. Staniulevičienė (2002), rašydama apie pagyvenusių ir senų žmonių laisvalaikį, teigia, kad laisvalaikis gali būti asmens tapatybės, tobulėjimo, patirties, prestižo, statuso, naujos patirties, ramybės, džiaugsmo, saviraiškos šaltinis. Rekreacinė veikla gali reikšti pinigų šaltinį, buvimą tarp žmonių, tarnavimą kitiems, laiko praleidimą, išsigelbėjimo radimą, kompetencijos plėtrą, lavinimąsi. Svarbu suprasti, kad skirtingos rekreacinės veiklos sritys kiekvienam turi skirtingą reikšmę (Krausė, 2004).

Yra daugybė rekreacinių veiklų, kurios gali teikti džiaugsmo, tačiau norint tinkamai jas atlikti reikalingi įgūdžiai ir žinios. Vyresni žmonės kartais sunkiai įsitraukia į kokią nors veiklą. Nenoras kyla dėl nepasitikėjimo savimi, baimės pasielgti nekvalifikuotai, nors seni žmonės, kaip ir jauni, gali išmokti atlikti naują veiklą (Blonski, 2003).

Rekreacinių veiklų pobūdis vyresniame amžiuje gali priklausyti nuo daugybės dalykų, pavyzdžiui, nuo išsilavinimo, gyvenamosios vietos (mieste ar kaime), gyvenimo būdo (savarankiškai ar globos namuose), lyties. Nedaug žinoma apie skirtumus, sukeliamus etninio skirtingumo, bet jie egzistuoja. Užsienyje atlikti tyrimai parodė, kad, priklausomai nuo tautinės priklausomybės skiriasi ne tik veiklos rūšys, bet ir su šeima praleistas laisvalaikis (Lemie, 2003).

Kultūriniai rekreacijos skirtumai akivaizdūs lyginant Rytų ir Vakarų šalis. Indija, Kinija, Japonija tai – neišsemiamas patirties lobynas šiandienos visuomenei. Subtili arbatos gėrimo ceremonija, „bonzų“, ženšenio auginimas, pagarba gamtai, netradiciniai gydymo būdai, „kovų menai“ ir kitos rekreacinės veiklos iš kartos įkartą perduodamos senolių. Būtent šiame regione sukurti tobuli parkai, žmogaus kūrybos dėka nuostabiai papildantys natūralios gamtos grožį. Rytų šalyse per rekreacinę veiklą siekiama atskleisti žmogaus vidinį sielos grožį, pasiekti harmoniją su supančia aplinka. Vakarų pasaulyje rekreacinės veiklos orientuotos į žmogaus racionalumą, kūno kultūrą, susiję su sportiniais žaidimais, menais, mokslu. Daug laisvalaikio skiriama tikybai, kelionėms, turizmui.

Savitą laisvalaikio supratimą nuo seniausių laikų turi lietuviai. Žaidimai, šventės, dainos, būrimai lydėjo juos nuo jaunų dienų. Laisvalaikio kultūrą ir rekreacinių veiklų pobūdį veikia ne tik senos geros tradicijos, bet ir globalizacijos jėgos: žiniasklaida, internetas, populiarioji kultūra,

asmeniniai kontaktai su kitų šalių bei kultūrų žmonėmis. Todėl senyvo amžiaus žmonės, norėdami lengviau išgyventi su globalizacija susijusius pokyčius, sąmoningai renkasi rekreacines veiklas (užsienio kalbų, kompiuterinio raštingumo kursus, susitikimus, paskaitas ir kt.), kurios suteikia galimybę įgyti žinių, gerina socialinę adaptaciją (Kublickienė, 2001).

Senyvo žmogaus adaptacijai reikšmingos rekreacinės veiklos susietos su religija. Pasak A. K. Trimako (1998), religinės praktikos metu trečio amžiaus žmonės atsiveria transcendentinėms vertybėms. Jie dažnai ir uoliai dalyvauja liturgijos šventime, po daugelio metų netikėtai vėl atsigręžia į Bažnyčią ir svarbią vietą skiria maldai, kaupdami neįkainuojamą dvasinį atsidavimo ir pasiaukojimo lobyną. Religinė veikla skatina žmogų tobulėti dvasiškai ne tik per maldą, bet ir per piligrimystę, o tobulindami dvasingumo sritį senyvo amžiaus žmonės gerina savo gyvenimo kokybę (Jurgelėnas, A. Juozulynas ir kt., 2007).

Turizmas - dar viena svarbi rekreacinė veikla, kuri padeda įveikti adaptacijos sunkumus senyvo amžiaus žmonėms. Anot K. Miškinio (2006), turizmas teikia galimybę pažinti ir patirti tai, kas buvo neprieinama ankstesniais gyvenimo etapais. Vyresnio amžiaus žmonėms turizmas gali būti veiksminga priemonė, padedanti suvokti savo aktyvų vaidmenį visuomenėje, pastūmėti kūrybiniam darbui, vystyti adaptacines savybes.

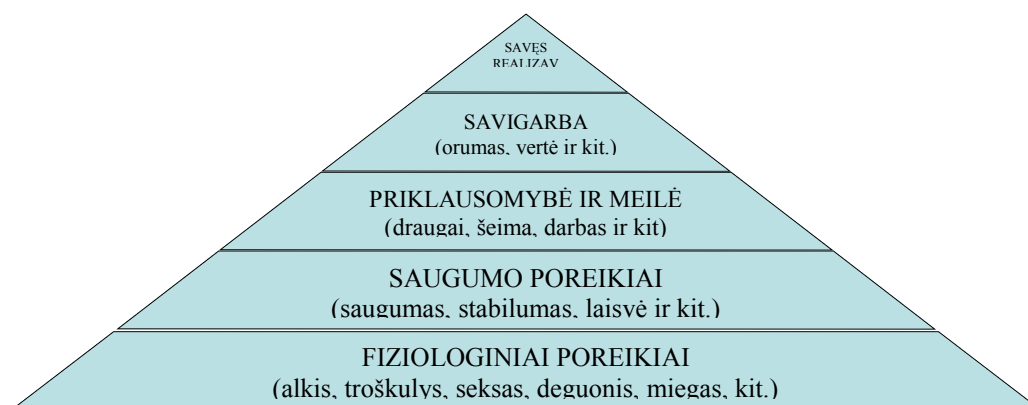
Pastaraisiais dešimtmečiais daug dėmesio skiriama senstančio žmogaus atliekamų rekreacinių veiklų priklausomybei nuo lyties. B. H. Lemme (2003), remdamasis užsienio tyrimais teigia, kad senyvo amžiaus vyrai dirba namų ūkio darbus, remonto darbus, sportuoja, prižiūri sodą, vyksta į keliones, o moterys lankosi koncertuose, teatruose, parodose, užsiima įvairia socialine veikla arba darbais namuose. Lyginant apmokamus darbus pastebėta, kad daugeliu atvejų moterys gauna mažesnę atlygį už darbą negu vyrai. Kaip rodo užsienyje atlikti tyrimai, socialinė klasė svarbi renkantis veiklą, o Lietuvoje rekreacinių veiklų pasirinkimas priklauso nuo gaunamų pajamų.

Anot J. Kairio (2002), Kelionės, dalyvavimas įvairiuose renginiuose, koncertuose, spektakliuose, užsienio kalbų, kompiuterinio raštingumo kursuose ar pietūs kaviniėje - visa tai reikalauja pinigų. Šios veiklos sritys "brangesnės" už pokalbį su kaimynu ar giminaičiu, televizoriaus žiūrėjimą arba pasivaikščiojimą lauke. Taigi senyvo amžiaus žmogaus finansinė padėtis tiesiogiai įtakoja jo rekreacinės veiklos pasirinkimą.

Kiekvienas vyresnio amžiaus žmonės turi labiausiai mėgstamų veiklos sričių ir nusprendžia, kiek laiko ir energijos joms skirti. Vieni domisi tik viena veiklos rūšimi, kiti savo laiką igūdžius ir žinias skiria kelioms veiklos sritims: išitraukia į darbą ar keletą bendruomenių organizacijų, negaili laiko šeimai ir socialinei veiklai, domisi menais, muzika. Tai priklauso nuo senyvo žmogaus asmeninių savybių. Užsidarymas asmeniniame gyvenime daugeliui reiškia savanorišką laimės atsisakymą, vienatvę. Bet kokia veikla ar bendravimas padeda adaptuotis prie

pakitęsio amžiaus ir teikia pasitenkinimą, tai nustatė laisvalaikio organizavimą tyręs anglų socialinis pedagogas M. Argailis (2000). Jo atliktos apklausos metu respondentai teigė, kad nėra nieko malonesnio už džiaugsmą, kurį teikia rekreacinė veikla. Jos metu ypač malonu susipažinti su bendraminčiais, įgyti gyvenimo patirties. Taigi įstoti į teatro būrelį ar gamtos saugotojų draugiją patartina ne tik dėl moralinių paskatų, bet ir dėl psichosocialinės adaptacijos palengvinimo sulaukus senatvės (Klein, 2003).

Senyvo amžiaus žmonės laisvalaikiu veikia tą patį kaip ir dirbantys žmonės, tik tam jie gali skirti papildomas aštuonias valandas per dieną, o „laisva dienotvarkė“ teikia malonumą (Kunkel, Higginbottom, Miletui, 2000). Pasirinkta rekreacinė veikla gali būti tikslinga, apibrėžta ir lemti gyvenimo kokybę. Ji pasirenkama dėl malonių potyrių, turinti prasmę, o ne vien kaip neturinti nieko bendro su pareigom ar įvardijama kaip „nieko neveikimu“ (Lemme, 2003). Taigi rekreacinę veiklą senyvo amžiaus žmonės renkasi motyvuotai, siekdamas tenkinti savo asmeninius poreikius pagal A. Maslow'o išskirtą poreikių hierarchiją (3 pav.).



Šaltinis: V. Černius, 2006, p.283.

3 pav. A. Maslow'o poreikių piramidė.

Senyvo amžiaus žmogus derindamas savo poreikius ir galimybes su aplinkos keliamais reikalavimais ir teikiamomis galimybėmis, gali kelti ir realizuoti savo elgesio tikslus, prisitaikyti bei išlikti kintančioje aplinkoje. Todėl dalyvaudamas rekreacinėje veikloje siekia patenkinti savo biologinius ir socialinius poreikius. Biologiniai poreikiai priklauso nuo organizmo fizinio egzistavimo sąlygų, socialiniai priklauso nuo santykių tarp žmonių atsiradimo ir išlikimo sąlygų. V. Legkauskas (2008), išskiria „naujos stimuliacijos“ biologinį poreikį, turintį reikšmingos įtakos visoms žmogaus veiklos sritims. Šis poreikis priklauso nuo naujos stimuliacijos srauto ir pasireiškia smalsumu, domėjimusi įvairiais dalykais, o nepatenkinus jo išgyvenama trūkumo būseną – nuobodulys.

Socialiniai poreikiai skatina senyvo amžiaus žmogų bendrauti ir bendradarbiauti su kitais žmonėmis. Dalyvaujant rekreacinėje veikloje senyvo žmogaus galimybės prisitaikyti aplinkoje

išsiplečia dvejopai. *Pirma* pagerėja orientacija aplinkoje ir sumažėja netikrumo jausmas. Senyvo amžiaus žmogus gali gauti daugiau informacijos apie aplinką ir palyginti gautą informaciją su kitų žmonių patyrimais ir turima informacija. *Antra* – dalyvavimas rekreacinėje veikloje jungia žmones į grupę. Bendros grupės pastangos leidžia geriau patenkinti atskiro nario poreikius, nes į ją jungiasi panašūs asmenys, kuriems dalyvavimas leidžia kartu su grupe siekti tam bendrų tikslų, bendradarbiauti.. Šiuo atveju patenkinamas senyvo amžiaus žmogaus priklausomybės grupei poreikis. Priklausomybės poreikį sudaro trys pagrindiniai socialiniai poreikiai: dėmesio, pagarbos ir rūpinimosi. Šie poreikiai tarpusavyje glaudžiai susiję, juos senyvo amžiaus žmogus gali patenkinti dalyvaudamas saviveiklos kolektyve, Trečio amžiaus universiteto susitikimuose ir kt. (Legkauskas, 2008).

Daug pokyčių įvyksta senyvo žmogaus gyvenime sulaukus senatvės amžiaus tarpsnio. Psichosocialinę adaptaciją prie nuolat kintančios aplinkos, amžiaus tarpsnio pokyčių, įtakoja socialiniai ryšiai ir galimybė bendrauti. Rekreacinės veiklos – svarbi terpė, kur žmogus gali palaikyti senus ir kurti naujus socialinius ryšius. Kaip sako I. Dinesen „bet kokį sielvartą galima ištvirti, jeigu perkeli jį į pasakojimą arba pasakoji apie jį istoriją“. Tai parodo, kaip svarbu yra bendrauti, pasakoti savo gyvenimo istorijas. Tame glūdi dar vienas svarbus aspektas, kurį apibūdina Dante (percituota iš S. Klein, 2003, 165), „žmogus, atlikdamas kiekvieną veiksmą, nesvarbu, ar veikia skatinamas prigimtinės būtinybės, ar remdamasis laisva valia, pirmiausia siekia atskleisti savo paveikslą. Todėl yra taip, kad kiekvienas veikėjas, kiek jis veikia, mėgaujasi veikimu; juk viskas, kas yra - trokšta būti, o kadangi veikiant veikėjo buvimas kažkaip sustiprinamas, neišvengiamai patiriamas malonumas.... Tad niekas neveikia, jeigu per tą veiksmą neatskleidžia savęs“. Apibendrinant Dantės pamąstymus galime teigti, kad įsitraukti į rekreacinę veiklą labai svarbu, nes taip galima patenkinti bendravimo, saviraiškos ir savirealizacijos poreikius, o tai ypač aktualu senyvo amžiaus žmonėms gyvenantiems globos namuose.

Bandyti įtraukti seną žmogų į naują rekreacinę veiklą reiktų atsargiai, nes vyresniame amžiuje malonesnės tos veiklos sritys, kurias žmonės pasirenka patys. Senyvo amžiaus žmonių užimtumui keliami ir tam tikri reikalavimai: darbas ar veikla negali trukti daugiau kaip 2-3 valandas, neturi būti monotoniškas, nuobodus, tačiau reikia vengti ir pernelyg didelio susikaupimo, įtempimo, nes tai greitai ims varginti (Kairys, 2002).

Pasak autorių R. Stivens-Račford ir A. Krausė (2004), laisvalaikio užsiėmimai senyvų žmonių gyvenime gali tapti labai svarbūs: gali pasitarnauti kaip mechanizmas, padedantis susidoroti su netikėtai atsiradusiu laiko pertekliumi, arba kaip prarastos profesinės veiklos pakaitalas, padėti adaptuotis pasiketęs gyvenamai aplinkai arba tiesiog suteikti naujų žinių, plėsti socialinius ryšius, kaip teigia W. Brandford ir R. Sheafor Carlls (2005, p. 303 – 304).

Apibendrinant tenka pripažinti, kad rekreacinių veiklų reikšmingumą kiekviename žmogaus gyvenimo tarpsnyje - senatvėje taip pat. Vyresniame amžiuje dažniausiai yra tęsiamos tos veiklos rūšys, kuriomis buvo užsiimama anksčiau ir tai yra kaip alternatyva buvusiai profesiniai veiklai. Rekreacinių veiklų pasirinkimas vyresniame amžiuje yra susijęs su tradicijomis, kultūra, vaidmenų pokyčiais, vidiniu nusiteikimu – naujosios stimuliacijos poreikiu. Dalyvavimas rekreacinėje veikloje senyvo amžiaus žmogų veikia dvejopai: pirma – pagerėja orientacija aplinkoje, antra veikla jungia į grupę, kur lengviau tenkinami snyvų žmonių poreikiai. Tai lemia sėkmingą senyvo amžiaus žmogaus psichosocialinę adaptaciją. Tačiau dažniau negu kitais žmogaus gyvenimo tarpsniais senatvėje žmonės susiduria su daugybe senėjimo procesą lydinčių problemų, turinčių įtakos jų dalyvavimui vienos ar kitos veiklos srityje. Todėl labai svarbu atskleisti senatvės amžiaus tarpsnio psichologinius ir socialinius aspektus.

1. 3 Fiziniai, psichologiniai ir socialiniai senėjimo aspektai

Vidutinę žmogaus gyvenimo trukmę pastaraisiais dešimtmečiais nulėmė mokslo laimėjimai ir medicinos pažanga, todėl, anot R. Bikmanienės L., Danisevičienės A., (2002) „trečias amžius“ apima vis didesnę gyventojų dalį ir gyventojų amžiaus struktūros pokyčiai kelia naujas ekonomines ir socialines problemas: didėja ekonominė našta darbingiems gyventojams, auga socialinės išlaidos senyvo amžiaus žmonėms išlaikyti, auga poreikis senų žmonių medicininei priežiūrai, specialiam socialiniam aptarnavimui. Norint išspręsti problemas susijusias su senėjimu reikalinga amžiaus ir senėjimo samprata ir senyvo amžiaus žmogaus pažinimas biologiniu, psichologiniu, socialiniu aspektu.

Anot V. Kanopienės (2008, p. 83), pagal universalųjį tarptautinį skirstymą žmogaus gyvenimas skirstomas į tam tikrus tarpsnius: kūdikystę – iki 1 metų, vaikystę - ikimokyklinį amžių (1-5 metai), mokyklinį amžių (6-14 metų), jaunystę – 15-24 metai, suaugusiųjų amžių. Pastarasis dar gali būti skirstomas į brandos (25-44 metų) ir vėlyvos brandos (45-59/64 metų), senatvę, kuri dar skirstoma gana įvairiai – į ankstyvąją senatvę (iki 74 metų) ir senatvę daugiau kaip 75 metų, arba pagyvenusio amžiaus laikotarpį (60-69), ankstyvąją senatvę (70-79) ir gilią senatvę daugiau kaip 80 metų. Asmenys, sulaukę 90 metų, vadinami ilgaamžiais, sulaukę 100 metų – šimtamečiais.

Senyvo amžiaus žemutine riba demografinėje analizėje paprastai yra laikomas 60 metų. Toks senyvo amžiaus kriterijus priimtas 1982 m. pasaulinėje senėjimo asamblėjoje, juo vadovaujasi dauguma tarptautinių organizacijų ir institucijų taip pat Eurostato statistikai. Tačiau šiuo metu literatūroje galima sutikti 65 metų – kriterijaus taikymo atvejų. Kadangi socialiniu - ekonominiu požiūriu pagyvenusio amžiaus gyventojai nėra vienalytė grupė, ji aprėpia tiek

pagyvenusius, kurių dauguma išlieka aktyvūs, sveiki ir nepriklausomi, tiek ir paties vyriausio amžiaus asmenis, kurių savarankiškumo lygis palyginti menkesnis – demografinėje analizėje skiriami 60-75/80 metų ir vyresni kaip 75/80 metų gyventojai (Dromantienė, 2008).

Jungtinių Tautų valstybėse narėse išskiriamas 80 metų ir vyresnių gyventojų pogrupis. Pirmasis slenkstis atskiria vadinamojo trečiojo amžiaus žmones, kurių dauguma nebedalyvauja darbo rinkoje, bet dar yra pakankamai veiklūs, antrasis slenkstis atskiria vadinamojo ketvirtojo amžiaus žmones, kurių galimybės savarankiškai užtikrinti savo fizinį, psichinį ir socialinį saugumą yra labai ribotos (Pagyvenusių ir senų žmonių gerovė, <http://www.sti.lt/strategija/mak3Da.pdf>).

R. Žukauskienė (2007, p.342), teigia, kad žmogaus „paskutinioji gyvenimo era“ prasideda po 55 metų, jaunesni žmonės senatvės pradžią linkę laikyti 55 metų amžių – vyresni 65 metų ar 75 metų amžių. Jaunesni senatvę vertina negatyviau, siedami ją su senatvišku silpnumu ir priklausomybe nuo kitų, o vyresni į senatvę žiūri pozityviau, jiems tai toks metas, kai po daugelio įtempto darbo metų, gali leisti savo dienas ramiai ir laisvai. Dažnai senyvas amžius apibūdinamas kaip „palankus metas“, kai pagal Dievo kiekvienam žmogui numatytą planą viskas veda į tai, kad jis galėtų geriau suvokti gyvenimo prasmę ir pasiektų „širdies išmintį“ (Večkienė, 2002).

Senatvė – savitas tačiau lygiavertis raidos tarpsnis, o ne tik pasirengimo mirčiai metas. Teigiamam senatvės vertinimui kliudo įsisenėję mąstymo stereotipai ir eidžistinės nuostatos. Diskriminuojamo požiūrio į senyvo amžiaus žmones galima sutikti žiniasklaidoje, medicinos priežiūros įstaigose, įvairiose organizacijose, kur „pensininkai užima jaunų ir vidutinio amžiaus žmonių darbo vietas“, kur „gydyti? - neverta, nes jau - „senas“ (Taunytė, 2009). Mokslininkai. V. Bernatavičiūtė, T. Leončiko (2009), analizuodami Visuomenės nuomonės ir rinkos tyrimų centro „Vilmorus“ 2008 m. organizuotos reprezentatyvios Lietuvos gyventojų apklausos apie toleranciją duomenis nustatė, kad diskriminacija dėl amžiaus šalyje užima pirmą vietą tarp kitų diskriminacijos rūšių: negalios, seksualinės orientacijos ir kt. Dėl diskriminacijos senyvo amžiaus žmonės atsiduria socialinėje atskirtyje. Anot G. Rapolienės (2007), Lietuvoje vyresni žmonės susiduria su dviguba socialine atskirtimi: kultūrine, sąlygota negatyvių visuomenės nuostatų ir ekonomine, nulemta skurdo.

Diskriminaciją dėl amžiaus patiria ir kitų ES šalių gyventojai. Sprendžiant šią problemą už socialinius reikalus atsakingas Europos Komisijos narys Vladimiras Špidla „Orus senėjimas ir senyvo amžiaus žmonių apsauga nuo diskriminacijos“ 2008 03 22 Briuselyje vykusioje konferencijoje pasisakė už tai, kad senyvo amžiaus žmonių priežiūra būtų reglamentuojama žmogaus teisės aktais, pasidžiaugė pagalbos grupių ir „karštųjų“ linijų iniciatyvomis, skirtomis kovai su diskriminacija (http://ec.europa.eu/news/environment/080318_1_lt.htm).

A. Bagdonas (2007), teigia, kad neįmanoma objektyviai pasakyti kada ateina senatvė. Tai individualus dalykas, kuriam įtakos turi genetika, gyvenimo būdas, klimato sąlygos, mityba, polinkis į stresą, imuninė sistema ir aibė kitų veiksnių. Kūnas sensta vienaip, psichologinės žmogaus savybės – kitaip, o šie procesai dar nebūtinai vyksta išvien. Anot S. Mikulionienės (2002), dažniausiai senėjimo sąvokos siejamos su atskiro individo gyvenimu. Universaliausia žmogaus amžiaus traktuotė yra pragyventų metų skaičius, t. y. kalendorinis amžius, bet daugelyje situacijų vien amžius yra mažai informatyvus rodiklis ir reikalinga papildoma informacija. Žmogus yra trimatis ir mokslinėje literatūroje paprastai skiriami trys jo raidos aspektai: fizinis, psichinis ir socialinis.

Fizinis senėjimas kasdieniniame gyvenime dažniausiai asocijuojasi su išoriniais požymiais jų kaita ir kova su jais. Kovoti su išoriniais senatvės požymiais ar ne tai - asmeninio pasirinkimo teisė ir laisvė, tačiau mokslininkai žmogaus fizinę raidą nagrinėja kur kas nuodugniau. Jie gilinasi į kūno organų, motorinių sugebėjimų pakitimus bei sveikatos būklę įvairiais amžiaus tarpsniais (Mikulionienė, 2002).

Pasak V. Lesauskaitės, J. Macijauskienės (2002), senyvus žmones dažniau vargina lėtinės ligos, kurios yra neišgydomos, todėl reikia stengtis sustabdyti jų progresavimą. Ligų įtaka senyvo amžiaus žmogui priklauso nuo genetinio paveldo, amžiaus sąlygotų pakitimų, nuo individualių adaptacinių mechanizmų. Senatvėje svarbu kompensuoti blogėjančias organizmo funkcijas ir slopinti varginančius simptomus, svarbu gydyti netik ligą, bet koreguoti ligos sukeltus padarinius, kad būtų užtikrinta, kuo geresnė seno žmogaus gyvenimo kokybė, didesnė autonomija, psichinis ir fizinis komfortas (Valiulis, 2009).

Taigi, galima daryti išvadą, kad fiziologiniai pokyčiai neišvengiami nei viename amžiaus tarpsnyje. Jie užkoduoti nuo pat gimimo ir lydi visą gyvenimą, tačiau tai, kaip juos priima senstantis žmogus apsprendžia jo psichikos pokyčiai ir psichologiniai ypatumai.

Psichologinio senėjimo aspektus atskleidžia A. Palujanskienė (2002), išskirdama senėjimui būdingus ypatumus:

- *savęs suvokimą ir asmenybės pokyčius,*
- *pažinimo procesų pokyčius,*
- *socialinių ryšių pokyčius.*

Autorė teigia, kad senstančio žmogaus savęs suvokimą iš aplinkos papildo nepalankios žinios apie nesugebėjimą gerai „matyti“, „girdėti“, jie dažnai išgirsta: „tu nieko neišmanai“, „tavo nuomonė nieko nereiškia“ ir t.t., tai kelia stresą vyresniam žmogui ir savęs suvokimas pasipildo savigarbą žeminančia informacija. Todėl labai svarbu įvairūs teigiami aplinkinių pastebėjimai, teigiami lūkesčiai, kurie gerina senyvo amžiaus žmogaus savigarbą ir savęs suvokimą.

Raidos psichologai pažymi, kad vyresnių žmonių protiniai sugebėjimai, kuriems reikia greitos reakcijos, geros atminties su amžiumi silpnėja, tačiau kiti, kuriems reikia apmąstymų, pasiryžimo priimti sprendimus ir bendrų žinių išlieka stabilūs. Tai gali patvirtinti garsių asmenų produktyvi veikla, kaip antai Piaget ir Eriksonas rašė ir spausdino savo veikalus, būdami 75 metų ir vyresni (Žukauskienė, 2007).

F. Stepukonis, L. Puodžienė (2009, p. 199), tyrė Klaipėdos miesto aštuoniasdešimtmečių žmonių psichologinius ir kognityvinius ypatumus nustatė: dauguma tokio amžiaus žmonių gerai miega, aktyviai domisi Lietuvos ir pasaulio problemomis, politika, kasdien ką nors skaito, bendrauja telefonu, nesijaučia vieniši, didesnė dalis save laiko optimistais nei pesimistais. Tyrimo metu išryškėjo, kai kurie aštuoniasdešimtmečių senatviniai kognityvinių sutrikimų požymiai: pastebimai blogėjanti atmintis, sulėtėjęs reakcijos greitis, santykinai maža dalis kasdien ką nors rašančių ir kt. Autoriai pastebi, kad tyrimo dalyviai – aštuoniasdešimtmečiai su aukštesniu išsilavinimu sėkmingiau vykdė užduotis, pasižymėjo greitesne reakcija, dažniau ką nors skaitė ir rašė, domėjosi politika, per savo gyvenimą patyrė daugiau laimės, „optimistiškiau“ vertino savo charakterį.

Pasak A. Palujanskienės (2002), senų žmonių asmenybės labai skirtingos ir išraiškingos: optimistiškai nusitekę būna tie senyvo amžiaus žmonės, kurių socialinė situacija palanki, sveikata gera, nekamuoja finansinės ir gyvenamojo ploto problemos, be to, jie bendrauja su savo šeima ir daug kuo domisi. Pesimistiškai nusitekę turi daugiau fizinių ir psichosocialinių problemų, išryškėjusių neigiamų asmenybės bruožų. Todėl tokiems žmonėms būdingas patologinis senėjimo stilius, kuris turi sąsają su psichikos ir nervų ligomis – depresija. Tai dažniausiai pasitaikanti senatvėje liga, kurios simptomai, bejėgiškumas, ryšių su aplinkiniais nutraukimas, bloga nuotaika, po visą kūną plintantys įvairaus intensyvumo skausmai. Todėl svarbu rūpinantis senais žmonėmis taikyti labai individualizuotas užimtumo formas, siūlyti įvairias rekreacines veiklas, neapsiriboti vien globa.

Senėjimas socialiniu aspektu apibūdinamas kaip nepermaldujamų biologinių- fiziologinių ir psichologinių procesų visuma, kurią veikia socialinė aplinka. Socialinius senyvo amžiaus žmonių pokyčius atskleidžia socialinių vaidmenų kaita senstant. R. Naujanienė (2002, p.112), išskiria šiuos senatvėje žmogų lydinčius gyvenimo etapus, kurie sąlygoja vaidmenų pokyčius: vaikų išleidimas - „tuščio lizdo“ etapas; išėjimas į pensiją; našlystė; priklausomybė nuo kitų; negalė ir liga; institucijos gyventojų vaidmuo. Susirgęs ar tapęs neigaliu, žmogus apsigyvena slaugos ar seniems žmonėms skirtuose namuose, šie pokyčiai sukuria reikšmingų kliūčių vaidmenų tęstinumui ir adaptacijai.

Pasak J Pivorienės (2002), pagyvenusiems žmonėms labai reikšminga tvirta šeima. Senyvo amžiaus žmonės, įgyję senelių vaidmenis tampa: šeimos istorikais – perduoda šeimos tradicijas;

krizių sprendėjais – padeda vaikams, anūkams išgyventi skrybas, našlystę; vaikų prižiūrėtojais ir auklėtojais ir kt. Senatvėje šeima ir draugai atlieka tas pačias funkcijas ir yra vienodai svarbūs. Draugystė, lyginant su šeima, turi šiuos privalumus: daugiau bendrų dalykų esama tarp panašaus amžiaus žmonių; draugystė ne tokia įpareigojanti, tačiau daug duodanti, leidžia ištraukti į bendruomenės ar visuomenės gyvenimą.

Senatvėje dėl netekčių šeimoje, draugų tarpe, mažėja socialinių ryšių. Anot N. Večkienės (2002), senyvo amžiaus žmonės dažnai patiria vienatvės jausmą. Tačiau socialinių ryšių palaikymas ir naujų užmezgimas priklauso nuo paties senyvo amžiaus žmogaus asmeninių savybių, sveikatos būklės gebėjimo susirasti sau mėgstamos veiklos. JAV pripažįstama, kad pensinio amžiaus žmonės, turintys patirties ir atitinkamą išsilavinimą, yra labai geri tarpininkai, sprendžiant konfliktus. Taip pat jie gali tapti bendraamžių konsultantais, padėti prisitaikyti prie tokių vaidmenų pokyčių, kaip našlystė, darbo netekimas, negalė bei būsto praradimas (Černius, 2006). Anot G. D. Mayers (2000), daugelis tyrimų rodo, kad įveikti vienatvę ir kitas krizines situacijas senatvėje padeda religija. Tikėjimas suteikia prasmę ir vidinę ramybę, stiprina laimės pojūtį. Dalyvaudami religinės bendruomenės veikloje senyvo amžiaus žmonės gali suteikti drąsos, paguodos ir vilties savo bendraamžiams (Sutton, 1999).

A. Bagdonas (2007) teigia, kad senatvė neišvengiama ir jos bijoti yra beprasmiška, ji kaip ir kiti amžiaus tarpsniai turi savo užduotis:

- *susitaikyti su prastėjančia sveikata ir silpstančiu fiziniu pajėgumu* – uoliai dirbant sode nei sau, nei kitiems senoliai neišrodys, jog yra jaunesni nei byloja jų gimimo data;
- *prisitaikyti prie pensininko gyvenimo ir pajamų sumažėjimo*, atkreipiant dėmesį į aibę nebrangių malonumų, galinčių praturtinti dieną, pavyzdžiui mezgimas ar žvejyba;
- *susitaikyti su sutuoktinio mirtimi* ir prisitaikyti gyventi be jo, vienatvę praskaidrinant bendravimu su kaimynais, senjorų klubuose, užsiimant visuomenine veikla;
- *palaikyti ir plėsti socialinius ryšius* su savo bendraamžiais;
- *prisitaikyti ilgesnį laiką būti vienam*: draugų gretos retėja, o dirbantys artimieji ne visuomet gali skirti laiko kiek norėtusi;
- *vykdyti socialines ir pilietines pareigas* – užsiimti aktyvia veikla bendruomenėje, domėtis politika;
- *rūpintis savo gyvenimo kokybe*;
- *pasiruošti mirčiai*.

F. Taunytė savo knygoje „Laimingas senelių gyvenimas“ (2009) akcentuoja, kad svarbu senatvėje gerbti turimas vertybes ir saugoti savo sveikatą. Ji nurodo, jog Lietuvoje vyresnio amžiaus žmonės „vartoja per daug vaistų, o į polikliniką eina lyg į darbą“ todėl, kad negeba

susirast sau mėgstamos veiklos. Anot V. E. Franklio (2008), būdamas užimtas senyvo amžiaus žmogus nukreipia savo mintis ir dėmesį veiklos turiniui, siekia nusimatytų tikslų, džiaugiasi rezultatais, todėl tampa „sveikesniu“. Dalyvavimas veikloje - tai „gydantis šaltinis“, kuris įprasmina žmogaus gyvenimą, iškelia dvasines vertybes: kūrybą, meilę kitam žmogui, rūpinimąsi artimaisiais, dorovės puoselėjimą ar tiesiog gebėjimą džiaugtis gyvenimo akimirkomis (Franklis, 2008).

Apibendrinant autorių išsakytas mintis galima teigti, kad senatvė neišvengiama ir labai individuali, kuriai įtakos turi genetika, gyvenimo būdas, psichosocialiniai veiksniai. Svarbu sulaukus šio amžiaus tarpsnio spręsti būties uždavinius - kuo ilgiau išlikti savarankiškam, nes pagalba nėra nei lengvai teikiama, nei lengvai priimama. Senyvo amžiaus žmogui, norint lengviau įveikti senatvės amžiaus pokyčius, būtina susirasti širdžiai mielos, prasmingos rekreacinės veiklos, kuri suteiks orumo ir vertingumo pojūtį. Dažnai senatvėje dėl negalės, savarankiškumo praradimo senyvo amžiaus žmonės apsigyvena globos namuose, ten jiems teikiamos socialinės paslaugos, kurių teikimą organizuoja socialiniai darbuotojai.

2. SOCIALINIO DARBO YPATUMAI ORGANIZUOJANT REKREACINES VEIKLAS SENYVO AMŽIAUS ŽMONĖMS GLOBOS NAMUOSE

2.1 Globos namai ir juose teikiamos paslaugos senyvo amžiaus žmonėms

Visuomenei senstant, socialinės globos poreikis tampa ypač aktualus. Senyvo amžiaus asmenims yra galimybė apsigyventi stacionariuose globos namuose, renkantis ilgalaikę ar trumpalaikę socialinę globą. Trumpalaikė socialinė globa tai – puiki galimybė artimiesiems pasinaudoti „atokvėpio“ atostogomis, o senam ir neįgaliam žmogui pabūti tarp bendraamžių, kurti naujus socialinius ryšius, pasinaudoti specialistų siūlomomis rekreacinėmis veiklomis. Tenka pripažinti, kad šiuo metu institucinė socialinė globa nebetenkina visuomenės poreikių ir būtina vystyti kitas nemažiau patrauklias socialinės globos formas, pvz. senyvo amžiaus žmogaus socialinę priežiūrą namuose, tačiau socialinė globa, teikiama senyvo amžiaus asmenų globos namuose šiuo metu ir ateityje užims reikšmingą vietą teikiant jiems reikalingas socialines paslaugas.

Socialinių paslaugų įstatyme (2006) teigiama, kad globos namai – socialinės globos įstaiga turinti teisę teikti socialinę globą. Kadangi visuomenė senėja, o gyvenimo trukmė ilgėja, galima spėti, kad ilgalaikės globos bei slaugos poreikis ateityje labai išaugs, taigi augs ir globos institucijų poreikis, kur teikiama globa ir slauga.

Pasak L. Žalimienės (2005), ilgalaikė socialinė globa – yra visuma paslaugų, kurių dėka asmeniui teikiama visapusė, kompleksinė, nuolatinė specialistų priežiūros reikalaujanti pagalba. Ilgalaikė globa ir slauga gali būti formali ir neformali. Formali globa yra mokama ir jos poreikis patenkinamas apgyvendinant senyvo amžiaus žmones stacionariose globos įstaigose, arba priimant juos į sveikatos priežiūros palaikomojo gydymo ir slaugos ligonines. Labai dažnai žmones, kuriems reikalinga ilgalaikė globa, globoja šeimos nariai. Tokia globa vadinama neformalia (Naujanienė, Užaitė, 2003).

Neformalią globą skatina Lietuvos socialinė politika. Tai patvirtina Lietuvos Respublikos Socialinių paslaugų įstatymas (2006), kuriame teigiam, kad socialinės paslaugos senyvo amžiaus žmogui teikiamos sudarant sąlygas kuo ilgiau jam gyventi savo namuose, šeimoje savarankiškai tvarkyti savo buitį. R. Bikmanienė disertacijoje „Senyvo amžiaus žmonių stacionarios globos paslaugų ekonominis ir socialinis efektyvumas“ (2005, p.17-44) teigia, kad globos namų gyventojų mokesčiai už stacionarios globos paslaugas yra didesni nei už sveikatos priežiūros paslaugas. Todėl sveikatos priežiūros paslaugų (slaugos) pakeitimas ilgalaikės globos paslaugomis globos namuose didina senyvo amžiaus žmonių finansines išlaidas. Dėl šios priežasties senyvo amžiaus žmonės pasilieka gyventi savo namuose, prižiūrimi artimųjų. Tačiau

autoriai B. Meinow, M.G. Parker (2006), R Naujanienė, V Ūžaitė (2003), aprašantys neformalią globą pastebi, kad senyvo amžiaus žmogaus globos procesas gali kelti problemų jį prižiūrinčiam asmeniui. Dėl nuolatinio dėmesio, laiko ir finansinių sąnaudų globojamam žmogui pasikeičia šeimyninių santykių kokybė, sumažėja socialinės veiklos už šeimos ribų. Todėl senyvo amžiaus žmonės nenorėdami būti savo artimiesiems našta renkasi formalią socialinę globą - gyvenimą globos namuose.

Socialinė globa senyvo amžiaus žmonėms teikiama įvairaus pavaldumo senų žmonių globos įstaigose: Socialinio darbo ir apsaugos ministerijos (nuo 2010 m. liepos 1 d. panaikinus apskritis), savivaldybių, nevyriausybinių organizacijų, privačiose globos įstaigose (Socialinis pranešimas 2009 – 2010. www.socmin.lt).

Pagal socialinių paslaugų katalogą (2006), socialinė globa senyvo amžiaus žmonėms gali būti teikiama stacionariose socialinių paslaugų įstaigose: senų žmonių globos namuose; specializuotuose socialinės globos ir slaugos namuose; specialiuose socialinės globos namuose; grupiniuose gyvenimo namuose senyvo amžiaus asmenims ir nestacionariose socialinių paslaugų įstaigose: laikino gyvenimo namuose, dienos socialinės globos namuose, savarankiško gyvenimo namuose, socialinės priežiūros centruose, bendruomenės įstaigose.

Stacionarios globos įstaigos, kurios kitaip gali būti vadinamos socialinės globos įstaigomis (globos namais) yra skirtos žmonėms nuolatiniam ar ilgesniam apsigyvenimui tuomet, kai jie patys negali savimi pasirūpinti ir jiems reikalinga nuolatinė priežiūra, ilgalaikė globa ir slauga. Jų paskirtis yra tenkinti įvairių asmenų ir socialinių žmonių grupių gyvybinius poreikius, spręsti išskylančias problemas, organizuojant reikalingų paslaugų teikimą ir užtikrinant įstaigų gyventojams nuolatinę priežiūrą ir saugią aplinką (Socialinių paslaugų katalogas, 2006).

Stacionarios globos paskirtis yra sudaryti žmogaus orumo nežeminančias sąlygas ir užtikrinti globojamiems žmonėms kiek įmanoma kokybiškesnę gyvenimą, skatinant jų gebėjimą pasirūpinti savimi ir integruotis visuomenėje (Stacionarių globos įstaigų darbo efektyvumo didinimo nuostatos, 1988). Globos namams ir kitoms socialinės globos įstaigoms yra nustatyti reikalavimai bei gyventojų nukreipimo ir priėmimo į šias įstaigas tvarka. Reikalavimų tikslas yra užtikrinti vienodas minimalias gyvenimo sąlygas skirtingo pavaldumo socialinės globos įstaigose gyvenantiems asmenims.

Globos namai turi atitikti reikalavimus: patalpoms ir jų įrengimui, apšvietimui, vandens tiekimui ir nuotekų šalinimui, patalpų ir įrenginių priežiūrai, sveikatos priežiūrai ir asmens higienai pagal nustatytus saugos sveikatos reikalavimus, kurie nustatyti Sveikatos apsaugos ministro 2004 m. vasario 9 d. įsakymu Nr. V-57 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 125:2004 Socialinių paslaugų įstaigos: bendrieji saugos sveikatai reikalavimai patvirtinimo“.

Globos namai savo veiklą organizuoja vadovaudamiesi Lietuvos Respublikos teisės aktais, steigėjo patvirtintais nuostatais (įstatais) ir privalo turėti šiuos dokumentus: įstaigos registravimo pažymėjimą; veiklos nuostatus; etatų sąrašą; vidaus tvarkos taisykles darbuotojams; vidaus tvarkos taisykles gyventojams; visuomenės sveikatos centro išduotą leidimą – higienos pasą; steigėjo patvirtintą teikiamų paslaugų sąrašą; metinį įstaigos veiklos planą; gyventojų asmens bylas; nesavarankiškų gyventojų asmeninių pinigų apskaitos žurnalus ir kt. (Reikalavimai stacionarioms socialinės globos įstaigoms).

Europos šalyse senyvo amžiaus žmonėms teikiamų socialinių paslaugų reglamentavimo modeliai yra skirtingi. Vienose šalyse: Švedijoje, Vokietijoje ir kt. paslaugų kokybės reguliavimas reiškia tik bendrų principinių reikalavimų įtvirtinimą nacionaliniuose teisės aktuose kitose, tokiose kaip Anglija, Škotija ir kt. pateikiami detalūs konkretūs socialinių paslaugų standartai paslaugų kokybei. L. Žalimienė (2005), aptardama ir lygindama socialinių paslaugų standartizavimo Lietuvoje praktiką su užsienio šalių patirtimi pastebi, kad socialinės globos normų struktūra apima tokius pagrindinius aspektus: paslaugų poreikio vertinimą, gyventojų teisių apsaugą, aplinką, būstą, personalą, valdymą.

Socialinių paslaugų senyvo amžiaus žmonėms standartai yra vienas iš būdų užtikrinti gyvenimo kokybę šias paslaugas gaunantiems senyvo amžiaus žmonėms. Lietuvoje senelių globos namuose gyvena įvairaus savarankiškumo lygio senyvo amžiaus žmonės. Todėl senelių globos namai yra labai įvairių paslaugų įstaigos, kuriose gyventojams teikiamos užimtumo, laisvalaikio organizavimo paslaugos, kompleksiskai intensyvi priežiūra, pagalba kasdieniniame gyvenime ir veikloje bei intensyvios slaugos paslaugos. Išvardintų paslaugų pagrindas yra kiekvieno globos namų gyventojų poreikių detalus, visapusiškas, sisteminis įvertinimas, kuris leidžia numatyti ir planuoti reikiamas paslaugas, kad tie poreikiai būtų patenkinti (Žalimienė, 2005).

Kokybės užtikrinimas svarbus visose socialinių paslaugų srityse ypač socialinės globos srityje. Vienas iš būdų šių paslaugų kokybei garantuoti yra socialinių paslaugų normos, kurios patvirtintos Socialinės apsaugos ir darbo ministro 2007 m. vasario 20 d. Įsakymu Nr. A1-46 „Dėl socialinės globos normų aprašo patvirtinimo“. Šiuo įsakymu reglamentuojama socialinės globos teikimo principai ir charakteristikos bei nustatomi privalomi socialinės globos įstaigų teikiamos ilgalaikės ir trumpalaikės, dienos socialinės globos kokybės reikalavimai. Nuo 2013 m. socialinė globa turi būti pradėta licencijuoti, todėl socialinės globos normos bus viena iš pagrindinių licencijuojamos socialinės globos įstaigų veiklos sąlygų (Socialinis pranešimas 2009 – 2010. www.soc.min.lt).

Socialinės globos normų tikslas garantuoti visavertį senyvo amžiaus žmonių gyvenimą, nepažeidžiant jų teisių ir orumo. Socialinės globos normų apraše išskiriamos šios pagrindinės

sritis, kuriomis turėtų vadovautis socialinės globos paslaugas teikiančios institucijos: *orumo užtikrinimas; privatumas; autonomiškumas – nepriklausomumas; dalyvavimas; pasirinkimo laisvė; teisių užtikrinimas; saviraiška-* sudaromos *galimybės užsiimti mėgstama veikla, siekti savo tikslų; saugumas – fizinis, psichologinis, smurto nebuvimas; aprūpinimas*. Fiziologinių poreikių tenkinimas, materialinis aprūpinimas atitinkantis šalies pragyvenimo lygio normas (Socialinės globos normų aprašas, 2007).

Socialinės globos įstaigos, teikiančios paslaugas senyvo amžiaus žmonėms atlieka šias funkcijas:

- vadovaudamiesi teisės aktuose nustatyta tvarka apgyvendina gyventojus ir organizuoja jų socialinę reabilitaciją;
- organizuoja globos namų gyventojų materialinį ir buitinį aptarnavimą, suteikia jiems pagal nustatytas normas gyvenamąjį plotą ir reikiamą inventorių;
- atsižvelgdami į globos namų gyventojų būklę ir medikų rekomendacijas padeda tenkinti jų gyvybinius poreikius, slaugo juos, rūpinasi jų racionalių, o prireikus ir specialiu maitinimu;
- organizuoja medikų konsultacijas, aprūpina medikamentais bei slaugo globos namų gyventojus, prireikus juos hospitalizuoja;
- nustatyta tvarka aprūpina globos namų gyventojus, turinčius negalią, specialiosios pagalbos priemonėmis;
- teisės aktų numatyta tvarka įvertina (pervertina) globos namų gyventojų specialiuosius poreikius;
- rengia individualius socialinės globos planus;
- padeda spręsti socialines bei psichologines problemas;
- padeda tvarkyti asmeninius gyventojų reikalus už įstaigos ribų, sudaro sąlygas gauti reikalingą informaciją, prireikus organizuoja konsultacijas su kitų institucijų specialistais;
- organizuoja užimtumą sudarydami sąlygas dalyvauti kultūriniuose renginiuose, saviveikloje, ekskursijose ir kitoje pramoginėje bei darbinėje veikloje pagal grupinius bei individualius darbo planus;
- rengia valstybines bei religines šventes, konkursus, susitikimus parodas;
- sudaro sąlygas tenkinti globos namų ir bendruomenės gyventojams tikėjimo poreikius, organizuoja pamaldas, laidojimo apeigas, kapaviečių priežiūrą;

- skatina gyventojų savarankiškumą bei savipagalbą sudarydami galimybę jiems gyventi pilnavertį gyvenimą ir palaikyti ryšius su visuomene (Socialinės globos normų aprašas, 2007).

Lietuvoje kiekvienas senyvo amžiaus žmogus, kuriam reikalinga stacionari globa, turi teisę pasirinkti įstaigą, kuri jo nuomone, gali geriausiai tenkinti jo poreikius. Gyventojui apsigyvenus globos namuose, įstaigos specialistų grupė koordinuojama socialinio darbuotojo atlieka jo poreikių įvertinimą. Globos namų socialinis darbuotojas remdamasis įvertinimu sudaro individualų globos planą, pagal kurį teikiamos socialinės paslaugos:

- pagrindinės (bazinės) paslaugos, kurios yra būtinos pagal atliktą asmens poreikių įvertinimą (apibrėžiamos Socialinių paslaugų kataloge, 2006);
- papildomos paslaugos, kurios pagerina gyvenimo kokybę (pačios įstaigos teikiamos pagal gyventojų poreikius ir galimybes už papildomą mokestį) (Žalimienė, 2003).

Globos namų gyventojų fizinės ir psichinės sveikatos būklę užtikrina tinkamos ir laiku teikiamos sveikatos priežiūros paslaugos. Garantuojamos reikalingo gydymo, slaugos, reabilitacijos, aprūpinimo kompensacine technika ir kt. paslaugos, remiantis galiojančiais teisės aktais reglamentuojančiais jų teikimą.

Gyvendamas globos namuose gyventojas pagal savo poreikius ir interesus gauna informavimo, konsultavimo, tarpininkavimo, laisvalaikio organizavimo ir kitas jam reikiamas paslaugas. Gyventojų teisių apsaugos užtikrinimas paliečia įvairius jo gyvenimo aspektus: gyventojų pasimatymų su jo pageidaujama asmenimis teisė, privatumo garantijos reikalingose situacijose, teisė pasakyti savo nuomonę, neveiksnių gyventojų interesų atstovavimas, teisė į privačią erdvę, ginamas nuo fizinės psichologinės, seksualinės, materialinės ar finansinės prievartos, nepriežiūros diskriminacijos ar savęs žalojimo.

Teikiant paslaugas globos namuose svarbi fizinė paslaugų teikimo aplinka. Globos namuose turi būti įrengtos tokios patalpos: gyvenamieji kambariai, užimtumo, laisvalaikio organizavimo, valgomojo, virtuvėlės, skirtos individualiam maisto gaminimui. Pagal globos namų galimybes ir gyventojų pageidavimus gali būti įrengtos ir kitos patalpos – maldos namai, biblioteka – skaitykla, pirtis, rūkomasis ir kita bei turi atitikti globos namams keliamus reikalavimus.

Finansiniai ištekliai, materialinis aprūpinimas, buitinė gerovė globos namuose labai svarbūs tačiau jie nekompensuoja žmoniškųjų santykių kokybės trūkumų. Personalo funkcija – tiesioginis darbas su globos namų gyventojais, teikiant paslaugas, reikalingą pagalbą. Anot L. Žalimienės (2005), socialinių paslaugų įstaigų personalą sudaro trys grupės - *profesionalai*, *ne profesionalai* ir *savanoriai*. Personalas garantuoja globos namų gyventojui tinkamas gyvenimo sąlygas ir visų jo individualiam plane numatytų paslaugų teikimą laiku. Globos namų vadyba turi

didelę reikšmę ne tik dėl siekio geriau tenkinti gyventojų poreikius ir garantuoti jų teises, bet ir dėl socialinių paslaugų rinkos plėtros bei stiprėjančios konkurencijos tarp įvairių paslaugų teikėjų.

Apibendrinant galima daryti išvadą, kad senyvo amžiaus žmogus, negalintis savimi tinkamai pasirūpinti gali pasirinkti formalią socialinę globą teikiamą institucijoje ar neformalią - teikiamą artimųjų. Nors valstybės socialinė politika nukreipta į tai, kad kuo ilgiau išlaikyti žmogų jo artimiausioje aplinkoje, tačiau senyvo amžiaus žmonės dėl nenoro būti našta savo artimiesiems dažnai pasirenka gyvenimą pasirinktuose globos namuose. Globos namai turi atitikti jiems keliamus reikalavimus, o socialinės paslaugos juose teikiamos vadovaujantis Lietuvoje galiojančiais įstatymais ir kitais teisės aktais, nepažeidžiant senyvo amžiaus žmogaus teisių, išsaugant jo orumą. Socialinės globos institucijose veikla organizuojama remiantis atvirumo ir geriausio siekio gyventojui principais. Socialinį darbą senyvo amžiaus globos namuose formuoja įvairūs gyventojų poreikiai bei skirtingos situacijos, o poreikius nustato ir veiklą organizuoja socialiniai darbuotojai.

2.2 Socialinio darbuotojo vaidmuo organizuojant veiklą globos namuose

Socialinio darbo profesijos pradžia Lietuvoje susijusi su Nepriklausomybės atgavimu, todėl socialinis darbas yra dar labai nauja mokslo kryptis mūsų šalyje. Socialinis darbas kaip mokslinis dalykas yra glaudžiai susijęs su kitais mokslais tokiais kaip psichologija, sociologija, edukologija, socialinė pedagogika bei socialinė politika. Socialinio darbo pagrindas yra bendražmogiškosios moralinės kategorijos ir vertybiniai orientyrai: žmogaus orumas, humaniškumas, gėris, meilė, žmonių gerovė, socialinis teisingumas bei atsakomybė (Kozlovas, 2004).

Tarptautinė socialinių darbuotojų federacija pateikia profesionalaus socialinio darbo apibrėžimą: socialinio darbo profesija skatina socialinius pokyčius, tarpusavio santykių problemų sprendimą bei žmonių įgalinimą ir išlaisvinimą siekti gerovės. Naudodamasis žmogaus elgesio ir socialinių sistemų teorijomis, socialinis darbas vykdo intervenciją tose srityse, kur žmonės sąveikauja su aplinka. Žmogaus teisių ir socialinio teisingumo principai yra socialinio darbo pamatas (www.ifsw.org).

Anot L. Johnson (2001), socialinis darbas suprantamas kaip pagalba žmonėms, kurie prašo padėti arba kuriems reikalinga pagalba, socialinis funkcionavimas yra socialinio darbo praktikos objektas. Sprendimas, kokia turi būti paslauga, susijęs su tuo, kas sukelia sunkumus ir su tuo, kam pokytis reikalingas – globos namų gyventojui, situacijai ar abiem.

Anot L. Žalimienės (2003), globos namuose socialinį darbą dirbantys socialiniai darbuotojai, kaip profesinė grupė, sudaro didžiausią personalo dalį. Jų funkcijos:

- išsiaiškinti kliento poreikius, pomėgius ir sudaryti individualų globos planą kiekvienam globos namų gyventojui;
- teikti asmenims paslaugas, gerinančias jų fiziologinį funkcionavimą ir mažinančias socialines ir psichologines problemas: prisitaikymo prie gyvenimo globos namuose, prie amžiaus pokyčių, prie ligos ir negalios, tarpasmeninių santykių;
- dalyvauti tobulinant institucijos politiką, bendraujant su kitais personalo nariais, nustatant socialinius, psichologinius veiksmus, reikšmingus gerinant globos institucijos aplinką.

Anot L. Gvaldaitės, B. Švedaitės (2005), socialinis darbuotojas jaučiasi atsakingas „beveik už viską žmogaus gyvenime“. Vadinasi socialinis darbuotojas žvelgia į globos namuose gyvenančio žmogaus gyvenimą iš esmės, o tai reiškia socialinio darbuotojo atsakomybę suvokti žmogaus visumą – jo sveikatą, funkcionavimą socialinėje aplinkoje, psichologinius ir dvasinius jo poreikius. Svarbų vaidmenį dirbant su senyvo amžiaus žmonėmis atlieka socialinio darbuotojo asmeninės savybės: rūpinimasis kitais, kitų problemų supratimas, šiluma, palaikymas, nuoširdumas, sąžiningumas, nes tai dažniausiai pastebi ir vertina senyvo amžiaus žmonės (Johns, 2001).

L. Gvaldaitė (2007) nurodo, kad socialiniai darbuotojai yra „tarsi menininkai, kurie restauruoja fasadus, padaro juos gražesnius, neša viltį ir grožį į žmonių gyvenimus“. Tai parodo, kad socialinis darbuotojas turi kūrybiškai žvelgti į socialinio darbo procesą, tinkamai panaudoti savo profesinius ir asmeninius gebėjimus, sudarydamas sąlygas senyvo amžiaus žmonių poreikiams tenkinti (Socialinio darbuotojo vaidmuo šiuolaikinėje visuomenėje 2007, p. 42).

Socialinio darbo sėkmė globos namuose priklauso nuo socialinio darbuotojo ir senyvo amžiaus žmogaus tarpusavio ryšio kokybės. R. Butkevičienė (2010), išskiria socialinio darbuotojo ir kliento tarpusavio santykių apibūdinančius principus:

- rūpestis senyvo amžiaus žmogumi – noras padėti ir to rodymas savo elgesiu ir žodžiais;
- priėmimas – apima žinojimą apie senyvo amžiaus žmogaus padėtį, individualumą ir tikėjimą teigiamais jo gyvenimo pokyčiais;
- atsakomybė ir įsipareigojimas – socialinis darbuotojas įsipareigoja būti dėmesingas senyvo amžiaus žmogaus padėčiai, sukurti saugią emocinę ir fizinę aplinką, laikytis savom pažadų ir konfidencialumo;
- autoritetas ir galia, kurią socialiniam darbuotojui suteikia jo padėtis, sustiprina senyvo amžiaus žmogaus pasitikėjimą socialiniu darbuotoju;

- empatija (įsijautimas) – gebėjimas pamatyti kito žmogaus pasaulį jo akimis;
- nuoširdumas ir autentiškumas – socialinio darbuotojo nuoširdumas reiškia, kad jis yra atviras, sąžiningas ir autentiškas – toks, koks jis yra iš tikrųjų. Pirmiausia socialinis darbuotojas turi būti savimi ir gebėti tai sujungti su profesionalumu.

Socialinis darbuotojas, dirbdamas globos namuose su senyvo amžiaus žmonėmis turi siekti šių tikslų:

1. Ugdyti, atstatyti ir palaikyti senyvo amžiaus žmogaus gebėjimus savarankiškai spręsti jam ir jo artimiesiems iškylančias socialines problemas, inicijuoti pokyčius asmeniniame gyvenime, tam panaudojant paties asmenines, jo šeimos galimybes bei bendruomenės išteklius.
2. Gerinti senyvo amžiaus žmonių ir kitų amžiaus grupių, globos namų bendruomenės socialinį gyvenimą, mažinant jų atskirtį ir skatinant jų socialinę integraciją į bendruomenę.
3. Siekti užkirsti kelią galimoms problemoms atsirasti (Socialinių darbuotojų ir socialinių darbuotojų padėjėjų kvalifikaciniai reikalavimai, 2006).

Anot V. Ivanauskienės, L. Varžinskienės (2004), globos namuose darbo efektyvumas priklauso nuo socialinių darbuotojų profesinės kompetencijos. Jie turi turėti keturių sričių žinių: *bendrų socialinio darbo žinių; specifinės praktikos aplinkos žinių; žinių apie specifinį kontaktą.* Socialiniai darbuotojai globos namuose senyvo amžiaus žmonėms teikia šias paslaugas: informavimo, konsultavimo, tarpininkavimo ir atstovavimo, kasdienio gyvenimo įgūdžių ugdymo ir palaikymo (tvarkant pinigų apskaitą, apsiperkant ir mokant mokesčius, planuojant ir atliekant namų ruošos darbus, bendraujant ir kt.), *užimtumo ir laisvalaikio organizavimo* ir kt. Organizuotas laisvalaikis globos namų gyventojams padeda atsiskleisti, palengvina adaptaciją ir suteikia kiekvienai dienai turinį ir prasmę.

Socialiniai darbuotojai siūlydami senyvo amžiaus žmonėms laisvalaikio ir užimtumo veiklas turėtų atlikti šiuos vaidmenis:

- *tyrėjo* – išsiaiškina senyvo amžiaus žmogaus pomėgius, poreikius ir interesus, aiškinasi ir išmano šiuolaikinę socialinės kultūrinės veiklos būklę, senyvo amžiaus žmonių laisvalaikio vystimosi tendencijas, įvairių laisvalaikio rūšių užsiėmimų būdingus ypatumus ir kt.;
- *organizatoriaus* – planuoja laisvalaikio ir užimtumo veiklas, sudaro konkretaus poveikio planą, atlieka jo įgyvendinimo ir poveikio vertinimą, organizuoja kultūrinius renginius, įvairius meninės, veiklos būrelius ir kt.;

- *įgalintojo* – sudomina naujomis laisvalaikio veiklomis, padeda suprasti rekreacinės veiklos naudingumą tenkinant senyvo žmogaus poreikius, skatina aktyviai dalyvauti, padeda atrasti laisvalaikio poveikio stipriąsias puses ir kt.;
- *mokytojo* – socialinis darbuotojas aprūpina senyvo amžiaus žmogų reikalinga informacija, rekreacinių veiklų metu ugdo naujus socialinius įgūdžius ir kt.;
- *konsultanto* – socialinis darbuotojas padeda įveikti nesėkmę naujos rekreacinės veiklos metu, parodo dėmesį ir empatiją ir kt.;
- *tarpininko* – padeda rekreacinių veiklų metu plėsti socialinius ryšius ir kt.;
- *kūrėjo* – socialinio darbuotojos kuria socialines programas ir projektus, kurių metu senyvo amžiaus žmonės gali save realizuoti ir kt. (Leliūgienė, 2003).

Socialinių darbuotojų organizuojamos pramogos, šventės, meniniai renginiai, būreliai, socialiniai projektai padeda spręsti senyvo amžiaus žmonių problemas: integruotis į visuomenę, mažina socialinę atskirtį, skatina visuomeninį aktyvumą, norą bendrauti. Sprendžiant socialines žmonių problemas, meninių kultūrinių veiklų iniciatyvos gali imtis tiek socialiniai darbuotojai, tiek savanoriai, ar studentai praktikantai. Organizuojant renginius ar šventes nebūtinai specialus meninis išsilavinimas – svarbu surinkti kūrybingą ir kompetentingą komandą, mokėti atrasti ir sudominti veiklos idėja gabius asmenis. Meninis renginio lygis daug priklauso nuo gebėjimo tinkamai pateikti, subalansuoti bei organizuoti skirtingų galimybių asmenų meninę veiklą (Šinkūnienė, 2003).

Apibendrinant galima teigti, kad socialinis darbas svarbus senyvo amžiaus žmonių globos įstaigose, nes skatina socialinius pokyčius, problemų sprendimą. Globos namuose dirbantys socialiniai darbuotojai kuria pasitikėjimo atmosferą ir bendradarbiavimo santykius su senyvo amžiaus žmonėmis vadovaudamiesi tarpusavio santykių kūrimo principais, tolerancija ir empatiškumu. Jie teikia socialines paslaugas pritaikydami savo žinias bei įgūdžius, organizuoja senyvo amžiaus žmonių laisvalaikį ir užimtumą, atlikdami - tyrėjo, organizatoriaus, įgalintojo, kūrėjo ir kt. vaidmenis.

Socialiniams darbuotojams, siekiantiems kokybiškai užtikrinti senyvo amžiaus žmonių laisvalaikio poreikius, tikslinga dalintis laisvalaikio organizavimo patirtimi su užsienio globos namų socialiniais darbuotojais. Svarbu perimti iš jų efektyvius rekreacinių veiklų organizavimo elementus ir juos adaptuoti Lietuvos senyvo amžiaus žmonių globos namuose. Tai pagerintų senyvo amžiaus žmonių gyvenimo kokybę Lietuvoje.

2.3 Laisvalaikio ir užimtumo organizavimas senyvo amžiaus žmonių globos namuose Europoje

ES šalių globos namuose gyvenantiems senyvo amžiaus žmonėms teikiamos socialinės globos paslaugos, vadovaujantis socialinių paslaugų standartais. Stacionarių socialinių paslaugų pagyvenusiems asmenims standartų sistemos *Didžiojoje Britanijoje, Airijoje, Švedijoje, Vokietijoje* (taip pat JAV ir Australijoje) skiriasi forma, detalumu, formulavimu, tačiau jos turi esminių turinio panašumų. Visų šalių standartuose akcentuojami tie patys dalykai: žmonių teisės, pasirinkimo galimybės, pagarba grįsti santykiai, pakankamas ir kvalifikuotas personalas, pritaikyta ir privatumą užtikrinanti aplinka ir kt. (Žalimienė, 2007, p. 45). Užsienio šalių globos namuose organizuojamos laisvalaikio ir užimtumo paslaugos atitinka senyvo amžiaus žmonių poreikius, pomėgius ir interesus, į senyvo amžiaus žmogų žvelgiama vadovaujantis holistiniu požiūriu.

JAV Iliojaus valstijoje Lemonto mieste įsikūrę „*Roma Care*“ senelių globos namai teikia socialines paslaugas neįgaliems senyvo amžiaus žmonėms. Tai privatus namas su keturiais miegamaisiais, kur teikiamos maitinimo, asmens higienos, medicininės, laisvalaikio organizavimo paslaugos, atsižvelgiant į čia gyvenančių gyventojų poreikius ir sveikatos būklę. Šiuose namuose laisvalaikio veiklos organizuojamos siekiant pagerinti, stabilizuoti gyventojų sveikatą. Galima išskirti „Gaivaus oro“ terapijos užsiėmimus, kurie vyksta globos namų kieme, prižiūrint specialistui – ergoterapeutui. Šių užsiėmimų metu gyventojai tiesiog gėrasi gamta, atlieka kvėpavimo ir judesio pratimus pagal savo galimybes (<http://www.romacare.com>). Kituose JAV Iliojaus valstijos Baringtono mieste įsikūrusiuose senelių globos namuose laisvalaikio gyventojai lanko teatrą, kineziterapijos, meno terapijos, kompiuterinio raštingumo užsiėmimus, dalyvauja video peržiūrose, viktorinose (<http://www.retirementhomes.com>homes>nursingcare>).

Organizuojant laisvalaikį ir užimtumą senyvo amžiaus žmonėms *Prancūzijoje* laikomasi akcentuojamos tos veiklos, kurios skatina senyvo amžiaus žmonių savarankiškumą, stiprina ir palaiko fizinę bei psichinę sveikatą. Valstybiniuose Prancūzijos globos namuose *Saint Jean*, įsikūrusiuose La Fare-les-Oliviers mieste, gyventojai užsiima rankdarbiais, meno terapija, dalyvauja išvykose. Šiuose namuose labai populiarios šeimos šventės, kurios organizuojamos globos namų gyventojų šeimos nariams dideliu bendru renginiu – picos diena. Šventė organizuojama lauke, kepama didžiulė pica, kuri vėliau suvalgoma su draugais ir giminaičiais bei kitais svečiais. Švenčiama rugsėjo pirmosios šventė, kurios metu gyventojai dalijasi savo prisiminimais iš savo mokyklinių metų, rašo rašinius, deklamuoja eilėraščius, kuria pasakas, dalyvauja pamokose. Labai populiarūs labdaros koncertai, kurie dažnai vyksta globos namuose.

Jų metu surinktos lėšos atitenka globos namams arba išdalinamos skurstantiems miesto gyventojams įvairių akcijų metu. Globos namų gyventojai turi galimybę dalyvauti įvairiuose būreliuose: žvejybos, vegetariško maisto gaminimo, keramikos, dailės, kur ypatingas dėmesys skiriamas atminties, vaizduotės, smulkiosios motorikos lavinimui (<http://www.mrplafare.org>).

Kituose *Prancūzijos* globos namuose - *Saint Marine* ir *Haguenaue* taip pat teikiamos laisvalaikio ir užimtumo paslaugos. Laisvalaikiu senyvo amžiaus žmonės siuva, mezga, gamina valgius, dainuoja, šoka, vaidina, skaito, sprendžia kryžiažodžius, sportuoja, jodinėja ir t. t. (<http://www.maison-retraite-lozere.com>, <http://www.ch-haguenaue.fr>).

Vokietijoje Koserovo senelių namuose gyvena 100 pagyvenusių ar turinčių proto negalią gyventojų, kuriuos aptarnauja 60 darbuotojų. Seneliai čia apgyvendinami nuo 79 m. amžiaus. Priimami visi norintieji, kurie gauna senatvės pensiją, o neturintiems pajamų apgyvendinimą kompensuoja valstybė. Senelių namai įsikūrę ant Baltijos jūros kranto. Gyventojai turi galimybę džiaugtis nuostabiu gamtovaizdžiu, kuris pats savaime turi relaksacinį poveikį. Gyvenamieji kambariai šiuose namuose padalinti į dvi zonas: vienoje – miegamojo lova, spintelė įvairioms smulkmenoms, kitoje – minkštų baldų komplektas, stalelis, televizorius, kur gyventojai gali skaityti, gerti arbatą, turiningai leisti savo laisvalaikį. Gyventojai norintys aktyviai praleisti savo laisvalaikį gali rinktis poilsio kambarius, kurie puikiai įrengti ir atitinka laisvalaikio klubo patalpų reikalavimus, dvelkia ramybe ir gerove. Globos namuose veikia: Sveikuolių klubas, Vokietijos istorija besidominčių klubas, kulinarų – konditerių klubas ir kt. Klubams vadovauja patys senoliai padedami darbuotojų – slaugų. Svarbu pažymėti tai, kad beveik kiekvienam šiuose namuose gyvenančiam senyvo amžiaus asmeniui tenka asmeninis specialistas (<http://www.litera.lt/daugiau/> 142). Be abejo, Lietuvoje tai neįmanoma dėl gerokai mažesnio globos namų finansavimo.

Kaimyninėje šalyje *Lenkijoje*, Suvalkuose yra įkurti pagyvenusių ir senų žmonių namai „*Kalina*“. Čia teikiama profesionali priežiūra ir slauga, užtikrinamos gydymosi reabilitacijos, maitinimo, būsto paslaugos. Sudarytos sąlygos praktikuoti įvairias religijas tam tikslui skirtose patalpose. Aktyviai plėtojamos išvykos, sportiniai renginiai. Laisvalaikiu gyventojai dalyvauja įvairiuose užsiėmimuose: garso terapijoje, darbo terapijoje, meno terapijoje, augina gyvulius, dalyvauja kultūriniuose renginiuose, tarptautiniuose projektuose. Tai skatina žmonių pasitikėjimą savimi ir naujų socialinių ryšių kūrimą (Dom Pomocy Społecznej „*Kalina*“, 2008).

Didžiosios Britanijos Norbury Hall ir *Wellburn* senelių namai siūlo kupiną ramybės ir užuojautos atmosferą. Namai išsidėstę tarp sodų ir parkų. Šiuose namuose gali gyventi seni žmonės su protine negalia. Gyventojams siūlomos įvairios dietos, atskiri pritaikyti kambariai. Teikiama ilgalaikė ir trumpalaikė priežiūra, organizuojami įvairūs terapiniai užsiėmimai:

piešimas, muzikos klausymas, kelionės, išvykos į vandens parką, teatrą. Sudarytos sąlygos užsiimti rankdarbiais, floristika, aktyviai dalyvauti bendruomeninėje veikloje, išvykose ir kt. Rekreacinės veiklos šių namų gyventojams padeda geriau suvokti dabartį, atkurti prisiminimus (<http://www.wellburnhuouse-carehome.co.uk>).

Pietų Anglijoje The Pines senelių namai rūpinasi senelių priežiūra, ramybe ir komfortu. Tam pritaikytoje aplinkoje gyventojai gali apmąstyti savo praeitį ir džiaugtis kiekviena diena. Šiuose namuose gyvena 50 senyvo amžiaus žmonių, tarp kurių yra neįgalių jaunų žmonių. Aptarnaujantis personalas kvalifikuotai teikia pagalbą. Globos namų teritorija apsupta nuostabaus sodo, kuriame gali dirbuotis sodininko pomėgius turintys globos namų gyventojai, kiti gali ramiai pasivaikščioti, taip pat yra privatūs telefonai, televizoriai kambariuose, siūlomos įvairios užimtumo programos ir rekreacinės terapijos. Rekreacinėje veikloje akcentuojamas gyventojų individualumas, savarankiškumas, jis skatinamas išreikšti save per mėgstamą veiklą. Labai populiari muzikos terapija, dailės terapija, peizažo terapija, judesio terapija, įvairių religijų terapija. Viena iš jų – Budizmo filosofijos terapija, kurios esmė yra ta, kad ją galima praktikuoti ir neišpažįstantiems šios religijos, anot budizmo terapijos atstovų, terapeutas yra pats Buda (Burton, 2010, p. 187).

Rytų Anglijoje įsikūręs „Sveikatos namų“ koncernas, kuriam priklauso 23 socialines paslaugas teikiantys globos namai, dienos centrai, kurie savo veiklą vykdo nuo 2005 metų. Šiam koncernui priklausančiuose namuose „Calremont Lodge“ labai išvystyta priežiūra demencija sergantiems senyvo amžiaus žmonėms. Už laisvalaikio organizavimą atsakingi darbuotojai ruošia ir organizuoja projektus, kurių tikslas padėti demencija sergantiems maksimaliai pasiekti intelektualinį, emocinį ir fizinį pajėgumą, adaptuotis kintančioje aplinkoje bei integruotis į vietinę bendruomenę. Projektai susiję su skirtingų kartų bendravimu, padedant įveikti demencijos sunkumus ir skatinant šia liga sergančius žmones patirti kuo daugiau teigiamų emocijų, tuo pačiu siekiama stabdyti ligos progresavimą. Šių namų gyventojai gali dalyvauti muzikinėje veikloje – dainavimo rytmečiuose, popietėse, dalyvauti muzikinėse viktorinose, lankytis koncertuose, klausytis atvykstančių muzikantų. Siūloma daugybė meno ir amatų užsiėmimų: akvarelės liejimas, koliažai, guminių atspaudų ir trafaretų, drobės, audinių dažymo, aplikacijos, dekupažo rūšys, siuvimo siuvinėjimo užsiėmimai. Daug dėmesio skiriama knygų skaitymui, ypač poezijai, tam tikslui įrengtos bibliotekos su gausybe knygų. Rengiamos diskusijos įvairiomis temomis. Protinei veiklai palaikyti organizuojami įvairūs žaidimai, viktorinos: domino, šachmatai, dėlionės, „bingo“, kryžiažodžių sprendimas, boulingas ir kt. Gyventojai gali naudotis kirpyklos, manikiūro, pedikiūro, kosmetologo paslaugomis, kurios kelia šių žmonių pasitikėjimą savimi, skatina savarankiškumą. Sudarytos sąlygos lankyti meninių filmų peržiūras, mezgimo, sodininkų klubus, siūlomi įvairūs terapiniai, atsipalaidavimo užsiėmimai ir kitos veiklos

(<http://www.healthcarehomes.co.uk>). Tenka pastebėti, kad Anglijos globos namuose terapinius užsiėmimus organizuoja sertifikatus turintys specialistai, o Lietuvoje geriausiu atveju socialiniai darbuotojai arba socialinių darbuotojų padėjėjai.

Švedijos ir *Danijos* senelių namai erdvūs, kambariai jaukūs ir sutvarkyti, pritaikyta buitis, pritaikyta naujausia kompensacinė technika slaugomiems, neįgaliems gyventojams: įvairiausi keltuvai, elektriniai vežimėliai, vaikštytės, funkcinės lovos. Maistas – pačios geriausios kokybės, daug vaisių ir daržovių, papildomai pasigaminti maisto gali patys gyventojai tam tikslui įrengtose virtuvėse. Organizuojama darbinė, meninė – terapinė, veikla, švenčiamos asmeninės ir kalendorinės šventės. Globos namų gyventojai lanko koncertus, kinas muziejus, daug sportuoja, dalyvauja bendruomeninėje veikloje (ypač stipri religinių bendruomenių veikla) ir kt. (<http://www.internationalstockholm.se/-/web.../professional-study-visits>, <http://www.globalaging.org/elderright/.../densocialhealht.care.htm>).

Pasidomėjus *Rusijos* globos namuose gyvenančių senyvo amžiaus rekreacinėmis veiklomis tenka pripažinti, kad jos nesiskiria nuo Lietuvoje Prienų globos namuose organizuojamų laisvalaikio veiklų (1 priedas). Rusijos „*Monino*“ ir „*Šaltinio*“ globos namų senyvo amžiaus žmonės mielai bendradarbiauja su moksleiviais, kurie užrašinėja tautosaką, lanko dailės, muzikos, teatro užsiėmimus, augina daržoves, mezga, žiūri filmus, sportuoja, skaito, meldžiasi, mokosi kompiuterinio raštingumo ir kt. Rekreacines veiklas globos namuose organizuoja patys gyventojai ir socialiniai darbuotojai. Rusijos globos namus lyginant su ES šalių globos namais, socialinės paslaugos juose skiriasi savo kokybe ir yra žymiai skurdesnės dėl mažo finansavimo (<http://www.pansionatmonino.ru>, <http://www.vrgroup.spb.ru>).

Apžvelgus užsienio šalių praktiką organizuojant laisvalaikį ir užimtumą globos namuose, galima pripažinti, kad organizuojant laisvalaikį globos namuose atsižvelgiama į senyvo amžiaus žmogaus poreikius, gebėjimus ir galimybes:

- *užimtumo programos yra pakankamai turtingos, holistinio pobūdžio, teikiančios galimybes įvairių pomėgių, sveikatos būklės asmenims;*
- *platus socialinių paslaugų tinklas svarbiausiems žmogaus poreikiams tenkinti (pritaikyta aplinka, mityba, kirpyklos, manikiūro, siuvimo – paslaugos ir kt.).*

Remiantis užsienio globos įstaigų paslaugų kokybės analize socialinio darbo srityje, reikėtų pažymėti, kad socialinių paslaugų kokybė priklauso nuo aukštesnių institucijų veiklos reguliavimo, vietos savivaldos, įstatyminės teisinės bazės, ilgalaikės praktikos, politinės santvarkos, valstybės reikalavimų organizuoti globą. Tačiau kiekviena globos institucija gali atrasti sau būdingus privalumus, taip keldama įstaigos prestižą per įvairių paslaugų teikimą ieškant alternatyvių veiklos formų visaverčiam asmens gyvenimui, puoselėjant jo savirealizaciją, tokiu būdu mažinant asmens kompleksus, menkavertiškumą, kuris atsiranda senatvėje.

Lietuvoje laisvalaikio ir užimtumo organizavimas globos institucijose pastaruoju metu gana plačiai vystomas:, kuriamos įvairios užimtumo programos, projektai, vystomos rekreacinės veiklos. Tai suteikia globos namuose gyvenantiems senyvo amžiaus žmonėms gyvenimo prasmę ir sudaro sąlygas tenkinti savo poreikius, eiti savirealizacijos keliu. Kūrybiškų socialinių darbuotojų dėka senyvo amžiaus žmonėms, gyvenantiems globos namuose organizuojamos rekreacinės veiklos, kurios nereikalauja didelių finansinių išlaidų.

3. SENYVO AMŽIAUS ŽMONIŲ REKREACINIŲ VEIKLŲ TYRIMAS

3.1 Tyrimo metodologija

Siekiant atskleisti rekreacinių veiklų ypatumus senyvo amžiaus žmonėms, vadovausimės ekologiniu sistemų socialinio darbo modeliu, kuriame sistemų įvertinimas svarbus daugiau kokybiškai nei kiekybiškai. Ekologinei sistemų socialinio darbo teorijai būdingas holizmas, t.y. visuma - daugiau, nei ją sudarančių dalių suma ir nei viena sistema negali būti paaiškinta tiriant tik jos atskiras dalis. Nagrinėjant sistemos struktūrą dėmesys yra skiriamas atskirų dalių ir visumos ryšiui (Jančaitytė, 2010, p. 73 – 77). Individas – senyvo amžiaus žmogus kaip sistema yra santykiyje su daugeliu sistemų, todėl dėmesys kreipiamas į tris svarbiausias sferas:

- 1) į pagyvenusį žmogų, t.y. jo fiziologines, psichologines, socialines savybes;
- 2) į santykį tarp žmogaus ir sistemos (rekreacinės veiklos), atskleidžiant jo socialinį funkcionavimą (aktyvumą, saviraišką);
- 3) į sistemą (rekreacinę veiklą), siekiant reformuoti ją taip, kad kuo efektyviau tenkintų individo poreikius.

Tyrimui buvo pasirinktas kokybinis metodas, nes jis leidžia įvairiapusiškai pažinti ir aprašyti unikalią žmogaus patirtį, pabrėžiant jo vidinio pasaulio savitumą, atskleisti žmonių sukurtos tikrovės dinamiškumą, suteikia naujų idėjų, kaip organizuoti veiklą užsibrėžtam tikslui pasiekti (Bitinas ir kt., 2008). Anot K. Kardelio (2002), kokybinis tyrimo metodas suteikia galimybę pamatyti realybę tokią, kokią ją mato individai, ir ją aprašyti vaizdžiai, autentiška kalba. Šis tyrimas orientuotas į konkretų žmogų, jo gyvenimišką patirtį, jausmus, lūkesčius, išgyvenimus, todėl leido atskleisti autentišką tiriamųjų dalyvavimo rekreacinėse veiklose patirtį.

3. 1. 1 Kokybinio tyrimo organizavimas

Tyrimo vieta ir laikas. Tyrimas atliktas Prienų globos namuose (1 priedas) 2010 m. birželio – rugpjūčio mėnesiais. Interviu su informantais vyko: globos namų „kavinėje – seklytėlėje“ (2 interviu), gyvenamuose kambariuose (3 interviu), globos namų kiemelyje (1), informanto daržo sklypelyje (1).

Duomenų rinkimo metodika ir eiga. Pasiruošimas interviu sesijoms vyko atsakingai (analizuojant mokslinę literatūrą, dokumentus, vaizdo ir garso įrašus, nuotraukas t.t.), apmąstant, kaip atlikti interviu, numatant kai kuriuos organizacinius darbus. Dėl interviu su kiekvienu informantu buvo tariamas asmeniškai, kiekvienam individualiai paaiškinant, kodėl atliekama

apklausa ir kokių tikslų bus panaudojami surinkti duomenys. Ypatingas dėmesys buvo skirtas konfidencialumo užtikrinimui ir anonimiškumui. Atsiklausus informantų leidimo įrašinėti tyrimo duomenis į garso juostą ir gavus jų žodinių sutikimą, interviu duomenys buvo fiksuojami diktofonu. Toks būdas leido tiksliai atgaminti pokalbį, kad neatsirastų tyrėjo šališkos nuomonės.

Gauti duomenys buvo analizuojami ir interpretuojami pasitelkiant kokybinį turinio analizės metodą. Duomenys (teksto turinys) iš garso juostos buvo transkribuojami ir nagrinėjami nuosekliai, formuluojant parafrazes, vėliau jas jungiant į subkategorijas, dar vėliau išskiriant kategorijas, kurios buvo interpretuojamos siekiant atsakyti į tyrimo klausimus (3; 4; 5; 6; 7; 8; 9 priedai).

Tyrimo dalyvių atranka ir imties dydis. Pasirinkta tikslinė „sniego gniūžtės“ atranka, kai kiekvienas tyrime jau dalyvaujantis informantas gali tyrėjui pasiūlyti kitus informantus, kurie turi panašios patirties, žino informatyvių atvejų, kuriuos verta įtraukti į tyrimą. Pirmoji informantė buvo atsitiktinai užkalbinta globos namų kieme. Ji mielai sutiko pasikalbėti apie savo laisvalaikio pomėgius. Tyrimo pabaigoje ji pasiūlė pakalbinti savo bendraamžę. Tokiu būdu, tyrimui buvo pasiūlyti ir likę informantai. Iš viso apklausti 7 informantai: 4 gyvenantys Prienų globos namuose nuolatini, 3 – Trečio amžiaus universiteto dalyviai, gyvenantys savarankiškai, bet reguliariai apsilankantys globos namuose (iš jų 5 moterys ir 2 vyrai). Tiriamųjų amžius – aštuoniasdešimt ir daugiau metų.

Tyrimo etika. Tyrimas buvo atliekamas vadovaujantis tam tikrais etiniais orientyrais: pagarba tiriamajam, jo orumui, teise jam laisvai apsispręsti, o santykiai su tiriamuoju grindžiami žmogiškumo, tolerancijos ir pagarbos principais, nuoširdumu bei dėmesingumu. Tiriamieji buvo informuojami apie tyrimo detales, tyrimo etikos principų laikymąsi – konfidencialumą ir anonimiškumą. Siekiant atsilyginti informantams už dalyvavimą tyrime, jie buvo neformaliai išklaunami, supažindinami su tyrimo rezultatais, suorganizuota išvyka į Prienų krašto muziejų.

Duomenų rinkimo instrumentas. Kokybiniam tyrimui atlikti buvo naudojamas interviu metodas, instrumentu pasirinktas individualaus giluminio interviu tipas. Toks interviu anot B. Bitino ir ktų (2008), kai klausimai pateikiami pagal bendrą apklausos planą, bet laisva, lanksčia forma, neapsiribojant griežta struktūra. Tyrimo metu, tai sudarė galimybes klausimus keisti ir reformuluoti informantams suprantama kalba arba, atsižvelgiant į situaciją, įvesti naujus. Tai suteikė galimybę gauti daugiau informacijos, leido geriau atskleisti informantų patyrimus ir individualų supratimą apie rekreacines veiklas. Svarbu pastebėti, kad interviu metu svarbų vaidmenį atliko atviri klausimai, kurie skatino informantus prisiminti, mąstyti, analizuoti savo išgyvenimus ir juos pasakoti vaizdžia kalba.

Tyrimo interviu schemos sudarymas. Savo esme kokybinis tyrimas yra dinamiškas ir tyrėjui, kuris siekia išsiaiškinti reiškinių prasmę, todėl buvo neįmanoma tiksliai suplanuoti

kokybinio tyrimo vyksmo (Girdzijauskienė, 2006). Tam tikslui, kad tyrėja jaustųsi saugesnė tyrimo metu, sudaryta individualaus giluminio interviu schema (klausimynas) ir numatyta instrukcija tiriamajam (2 priedas). Tyrime panaudota interviu schema sudaryta iš 43 klausimų (pirmasis klausimas yra pagrindinis, kiti papildomi). Visi interviu schemoje (klausimyne) pateikti klausimai sugrupuoti į penkias kategorijas, tyrimo pabaigoje buvo pateikiami klausimai, atskleidžiantys informanto asmeninius duomenis.

Senyvo amžiaus žmogaus laisvalaikio patirties kategorija apima interviu schemas klausimus nuo 2 iki 10 imtinai. Ji reikalinga, kad paskatinti tiriamąjį apibūdinti savo laisvalaikį, įvardinti labiausiai patinkančias veiklas. Klausimais siekiama išsiaiškinti, ką veikia senyvo amžiaus žmonės laisvalaikiu, koks jis buvo prieš apsigyvenant globos namuose ir kaip pasikeitė juose apsigyvenus.

Veiksnių, įtakojančių mėgstamos veiklos pasirinkimą kategorija apima interviu schemas klausimus nuo 11 iki 16. Šie klausimai yra skirti išsiaiškinti tai, kas nulėmė senyvo amžiaus žmogaus mėgstamos laisvalaikio veiklos pasirinkimą, kokią reikšmę pasirinkimui turėjo asmeninės savybės, socialiniai ryšiai, išsilavinimas, profesinė veikla.

Senyvo amžiaus žmogaus savęs suvokimo ir apibūdinimo kategorija apima interviu schemas klausimus nuo 17 iki 22 imtinai. Šie klausimai skirti išsiaiškinti kaip senyvo amžiaus žmogus suvokia ir vertina dabartinį savo amžiaus tarpsnį, kuo jis įdomus, svarbus, su kokiais sunkumais tenka susidurti.

Rekreacinių veiklų reikšmės tenkinant senyvo amžiaus žmonių poreikius kategorija apima interviu schemas klausimus nuo 23 iki 29 imtinai. Šie klausimai skirti išsiaiškinti laisvalaikio veiklų reikšmę tenkinant senyvo amžiaus žmogaus poreikius. Siekta išsiaiškinti, ar senyvo amžiaus žmogus, užsiimdamas mėgstama veikla, stebi savo sveikatos teigiamus pokyčius, išgyvena jausmų kaitą, bendrauja, bendradarbiauja, kūrybiškai išreiškia save, siekia dvasiškai tobulėti. Svarbūs informantų pasisakymai, atspindintys, ar jis suvokia laisvalaikio svarbą jo integracijai globos namų bendruomenėje, ar jaučia pozityvią rekreacinių veiklų reikšmę jo adaptacijai.

Socialinio darbuotojo paramos organizuojant senyvo amžiaus žmogaus laisvalaikį kategorija apima interviu schemas klausimus nuo 30 iki 40 imtinai. Šie klausimai skirti senyvo amžiaus žmogaus ir įstaigoje dirbančio socialinio darbuotojo bendradarbiavimui, organizuojamam laisvalaikiui ir užimtumui atskleisti. Taip pat buvo numatyti 3 klausimai susiję su tiriamojo asmeniniais duomenimis, siekiant išsiaiškinti tiriamojo amžių, išsilavinimą, reikšmingiausius gyvenimo faktus.

Rengiant interviu schemą (klausimyną) klausimai buvo performuluojami kelis kartus tam, kad jie būtų suprantami tiriamiesiems. Klausimai buvo parenkami taip, kad jie būtų informatyvūs

ir padėtų atskleisti rekreacinių veiklų senyvo amžiaus žmonėms ypatumus. Sudarant interviu klausimyną buvo stengiamasi atsižvelgti į greitą senyvo amžiaus žmonių nuovargį, užsiimant kognityvine (pažintine) veikla, bei jų fiziologinius, psichologinius ypatumus. Sudarytas interviu klausimynas nebuvo pateikiamas tvirtai laikantis eiliškumo. Kadangi pradžioje buvo užduodamas bendras klausimas, o vėliau priklausomai nuo informanto pasisakymo užduodami patikslinantys klausimai, todėl ne visi interviu schemeje numatyti klausimai buvo pateikiami tokia pat tvarka. Jei į interviu schemeje numatytą klausimą informantas savaime atsakė tyrimo pradžioje, tuomet šis klausimas buvo praleidžiamas siekiant išvengti pasikartojimų.

Buvo laikomasi interviu nuostatos, kad rezultatas yra tai, ką žmogus veikia šiame savo amžiaus tarpsnyje ir kaip ta veikla įtakoja jo dabartinę gyvenimo kokybę. Tuo tikslu buvo pateikiami atviri klausimai.

Duomenų analizės procedūra. Analizuojant interviu duomenis, buvo koncentruojamasi ties esminiais dalykais, kokybiniai duomenys buvo grupuojami, kartais pasitelkiant interpretacinius paaiškinimus. Kokybinio tyrimo analizės metu buvo vykdoma pasisakymo prasmės kondensacija. Tam tikslui buvo pasitelkiamas parafravimas, t.y. trumpai ir paprastai savais žodžiais perteikiamas natūralaus tiriamojo pasisakymo prasminio vieneto, pažymėto eilučių numeriais, turinys. Taigi, šis analizės metodas padėjo kondensuoti tiriamojo pasisakymo natūralaus prasminio vieneto reikšmę. Vėliau buvo nustatomos subkategorijos, t.y. išryškėjusios aiškiai apibrėžtos ir apibendrintos idėjos. Sekančiame analizės etape, toliau sėkmingai naudojant tą patį (naratyvo) metodą buvo išskiriamos pagrindinės kategorijos, kurios padėjo struktūruoti, analizuoti ir apibendrinti gautus kokybinio tyrimo duomenis.

Atvejų analizės pabaigoje pateikiami glausti apibendrinimai lentelių ir schemų pavidalu, kuriose siekiama atskleisti tiriamojo patirties ypatumus, t.y. tai, kas būdinga konkrečiam tyrimo dalyviui. Todėl, analizuojant buvo bandoma stebėti, kas yra specifiška būtent šiam tyrimo dalyviui, aprašyti kokie jo laisvalaikio pomėgiai, veiklos ir jų poveikis gyvenimo kokybei.

Nemažas dėmesys buvo skiriamas informantų kalbai: tiek jos turiniui, tiek raiškos ypatumams, nes analizuojant yra svarbu atsižvelgti į tyrimo dalyvio kalbos turiningumą, pauzes, užstrigimus, kalbos intonacijas, tam tikrų dalykų praleidimus, nutylėjimus arba atvirkščiai – tam tikrų temų pasikartojimus arba akcentavimus.

Tyrimo duomenų analizės, apibendrinimo išdavoje buvo formuluojamos išvados. Dėl nedidelio tyrimo dalyvių skaičiaus šio tyrimo išvadų pagrindu nepatartina daryti platesnių apibendrinimų apie rekreacinių veiklų ypatumus senyvo amžiaus žmonėms. Tuo tikslu reikėtų atlikti dar ir kiekybinius tyrimus, kurie suteiktų papildomos informacijos įvertinant laisvalaikio veiklų reikšmingumą senyvo amžiaus žmonėms. Išvadų teiginiai pagrįsti tyrimo duomenimis, tačiau išvados taikytinos tik informantų, dalyvavusių mūsų tyrime, atžvilgiu.

3. 2 Atvejų analizė

3. 2. 1 (Margaritos) atvejo analizė

Asmeniniai tiriamosios duomenys

Margaritos (vardas pakeistas) amžius yra 80 metų. Globos namuose gyvena 5 metus. Neįgyvendinusi svajonės tapti pianiste ir studijuoti mediciną, baigusi gimnaziją, visą gyvenimą dirbo buhalterinį darbą. Su vyru išsiskyrusi, viena augino dukrą. Sunkiai dirbo, kad nejaustų materialinio nepritekliaus. Išėjusi į pensiją, ieškodavo papildomo darbo, kad kažkiek prisidurti prie mažos pensijos. Jėgas atgaudavo laisvalaikiu skaitydama knygas, lankydama teatrą, susitikdama su draugais.

Dėl Margaritai žinomų priežasčių, su dukra nebendruoja jau 20 metų. Nuolat silpstanti sveikata, nutraukti santykiai su dukra, asmeninio būsto praradimas tai – pagrindinės priežastys, dėl kurių ji apsigyveno globos namuose. Šiuose namuose jaučiasi gerai, nors tai ne nuosavas būstas. Džiaugias, kad čia saugu, greitai ir kvalifikuotai suteikiama pagalba. Gyvendama globos namuose užsiima jai patinkančia veikla: daug skaito, žiūri televizijos laidas, lanko koncertus, dalyvauja Trečio amžiaus universiteto susitikimuose, išnešioja gyventojams spaudą. Globos namuose dirbančių socialinių darbuotojų paskatinta kuria – rašo rašinius, straipsnelius. Laisvalaikio veiklos padeda Margaritai adaptuotis prie besikeičiančio jos amžiaus, socialinės aplinkos pokyčių, bendrauti. Margarita noriai sutiko pasikalbėti apie savo laisvalaikio pomėgius, užimtumo veiklas, kuriose pati dalyvauja, atskleisti jų reikšmę jos gyvenimui.

Asmeniniai informantės duomenys surinkti iš jos pasakojimo interviu metu ir iš paruošiamųjų pokalbių, kurie vyko prieš interviu

1. Kontaktas tyrimo metu

Informantė, po trumpo paaiškinimo apie tyrimo paskirtį, labai greitai sutinka dalyvauti tyrime. Vos pradėjusi kalbėti, ji užtikrina nepakenčianti oficialumą, nebijanti aštresnio žodžio:

„...ir nereikia čia – jūs, prašau man sakyti tu ...tai bus man dovana, nes šis kreipinys man pats brangiausias, pats šilčiausias, pats mieliausias...“ Ji jaučia susidomėjimą tyrimu ir skatina tyrėją greičiau pradėti interviu: **„darosi labai įdomu...klausk manęs...“**.

Pokalbis vyksta globos namuose, informantės kambaryje. Aplinka jauki ir betarpiška. Informantė jaučiasi laisvai, pasitiki tyrėją, todėl atvirai pasakoja apie savo laisvalaikio pomėgius, užimtumą, jų reikšmę jos gyvenimui šiuo metu ir anksčiau. Dalinasi savo individualiu supratimu apie senatvės amžiaus tarpsnį, laisvalaikio veiklų poveikį gyvenimo kokybei.

Tyrimo eigoje pasireiškia informantės susijaudinimas uždavus klausimą, dažnai ji pasimeta ir pradeda pasakoti įvykius iš naujo. Atsižvelgdama į šią aplinkybę, kad užduodami tyrėjos klausimai ją trikdo, buvo sudaryta galimybė informantei pasakoti apie save, savo laisvalaikio patirtį stengiantis kuo mažiau klausinėti.

Tiriamosios kalba gana rišli ir aiški. Ji pasakoja atvirai, nuoširdžiai, vaizdžiai ir emocionali. Pokalbio tempas gana greitas, todėl tyrėjai sunku stabdyti tiriamosios pasakojimą ir tikslinti pokalbio temą. Informantė į klausimus neatsako itin išsamiai ir tiksliai, dažnai nuklysta į savo prisiminimus ar ne užbaigai pradėtos minties, kartoja dėl pažintinių procesų susilpnėjimo.

Informantė kalba sodriu balsu, išraiškinga intonacija, ypač kai sako emociškai reikšmingą informaciją. Tyrimas truko 1.30 val. (3 priedas).

2.Laisvalaikio patirtis

Informantė laisvalaikį suvokia, kaip maloniausią veiklą, kuri jai asocijuojasi su „**tingėjimu ir nieko neveikimu**“. Taip įvardindama laisvalaikį, ji kalba apie laiką, kurį išskiria į dvi dalis - laiką skirtą darbiniam užsiėmimams ir laiką skirtą poilsiui. Ji suvokia, kad laisvas laikas yra skiriamas individualiai sau. Kalbėdama apie laiką skirtą darbui pastebi, kad „**aš nemokėjau greitai viską daryti, man viskam reikėjo daug laiko**“. Apibūdindama laiko reikšmę sau, ji pastebi, kad „**nesiskaitymas su laiku padėjo išlikti jaunai ir energingai**“.

Maloniausia veikla informantei šiuo metu – skaityti knygas, tai iliustruoja jos pasisakymas - „**gulėti ir skaityti, jeigu man įdomu**“. Taip pat jai patinka žiūrėti TV publicistines laidas, geba jas pasirinkti pagal savo pomėgius. Tačiau informantė išreiškia nepasitenkinimą televizijos laidų kokybe:

“<...> labai daug falšo, labai daug melo, labai prikurta laidų, nors eteris labai brangus <...> ne paprastų, o prastų laidų pilna <...> „aš dar norėčiau, kad televizija rodytų panašų projektą į „Triumfo arką“. Kai ji rodė, aš gyvenau nuo vienos „arkos“ ligi kitos ir tiesiog „kaifuodavau“ <...> tai buvo didžiausias penas mano sielai.“

Informantė prieš apsigyvenant globos namuose savo laisvalaikį leisdavo skaitydama įvairaus žanro kūrinius, dažnai lankydavosi teatre, ypač mėgo operą:

„ ...aš be operos gyvent negalėjau <...> ir kai man pasiūlo socialiniai važiuoti į teatrą aš niekada neatsisakau, nors ir ligos patale guliu, šoku iš lovos, deduosi savo peruką, dažausi lūpas ir, rodos, visos ligos praeina, iš kažkur jėgų atsiranda.“

Informantė akcentuoja, kad knygų skaitymas jai labai svarbus ir šiuo metu:

„ ...skaitymas tai jau čia - visas mano gyvenimas.<...> pats didžiausias malonumas <...> „neseniai vieno susitikimo metu pristatinėjau savo perskaitytą knygą „Davinčio kodas“. Labai smagu man buvo, visi susidomėję klausėsi mano pamąstymų“.

Globos namuose informantė renkasi laisvalaikio veiklas pagal savo pomėgius, dalyvauja įvairiose laisvalaikio ir užimtumo veiklose:

„...aš lankau Trečio amžiaus universiteto užsiėmimus. Čia pas mus globos namuose įkurtas filialas, niekur iš namų eiti nereikia. Studentai susirenka iš viso miestelio ir rajono. Mūsų ten apie penkiasdešimt. Universiteto globėja ir steigėja mūsų namų direktorė. Geras išmislas seniems galvas pramankštinti, o kiek visokiausių įdomių susitikimų su aktoriais, dainininkais, rašytojais <...> laukiu susitikimo su poetu Marcinkevičiumi“.

Informantė laisvalaikiu užsiima kūryba:

„...aš truputį rašau, kai manęs gražiai paprašo, ar kai labai supykstu. Aš laimėjau konkursą „Senjorai - ateities kartoms <...> Mano rašinys vadinosi „Kaip jos gyvena širdys

šitos...“. Tai eilutė iš Justino Marcinkevičiaus poezijos ir ji labai tiko mano rašinio pavadinimui“.

Informantė skiria laiko savanoriškai veiklai globos namuose:

„...aš ir pati kartais nueinu į slaugos skyrių, į nevaikštančių kambarius – papasakaju tiems žmogeliams kokią linksną istoriją ar knygą paskaitau. Skaitau neilgai, kokia 10 minučių, kad pati nepavargčiau ir jų nenuvarginčiau <...>kiekvieną rytą išnešioju spaudą - toks mano darbas“.

Informantė pastebi, kad globos namuose jai gera gyventi, nes gali tenkinti savo laisvalaikio pomėgius, turi daug rekreacinės veiklos yra užimta, tai iliustruoja jos pasakojimas:

„tikrai turiu, ką veikti, nei nepajuntu, kaip pralekia diena, keičiasi metai. Tik pagal šventes, šiuose namuose, galiu atskirti, kad jau – pavasaris – Velykos – reikia ridenti margučius, Joninės – visi einame paparčio žiedo ieškoti, vasara – Oninės – ruošiame šventę mūsų rajono Onutėms, ruduo – „senjorų festivalis“ – važiuojame pasižmonėti, save parodyti, į kitus pasižiūrėti, žiema – Kalėdos, Naujieji Metai – bus linksma, daug koncertų švenčių. Štai koks laikas čia šituose namuose – geras...“.

Informantė išreiškė pageidavimą dėl naujos rekreacinės veiklos globos namuose, kuri atitiktų jos laisvalaikio pomėgius:

„...norėčiau daugiau kamerinių renginių, tiesiog galima iš gyventojų surasti, kas dainuoja romansus, kad būtų dainuojamos ne tik liaudiškos dainos, bet ir estradinės. Eičiau pasiklausyti gal ir padainuočiau“.

3. Veiksniai nulėmę laisvalaikio pasirinkimus

Kalbant apie informantės asmenines savybes, turėjusias įtakos laisvalaikio pasirinkimams tenka pastebėti, kad ji visą gyvenimą buvo aktyvi, komunikabili, mylinti žmones ir aplinkinių mylima, tai iliustruoja jos pasakojimas:

„Visas mano gyvenimas taip ir praėjo tai kam nors padėti...“bigom ir bigom“. Penki kilometrai ne kelias, iš Aukštųjų Šančių į darbą eidavau pėsčiomis...ištvėringa buvau. Visų vakarėlių siela, sveikintoja. Visuomet turėjau, ką pasakyti, mokėjau pasveikinti ir eilėmis ir savo žodžiais... Manim, žinai, kaip koku kamščiu skyles užkišdavo, bet aš dėl to nepykau man net patikdavo...<...> Jie žinojo, kad manimi galima pasitikėti, aš stengiausi jų nenuvilti.“

Informantė akcentuoja savo atsakingumą, patriotiškumą:

„ Dar turiu pasakyti apie save, kad aš neapsakomai esu arši lietuvė, neapsakomai myliu Lietuvą. Man labai gaila iš Lietuvos bėgančių jaunų žmonių, nesuprantu aš jų. Žmonės praėjo Sibira, svajėjo, kad tik į Tėvynę, o čia su diplomais, su didžiule kompetencija važiuoja ir pasilieka?...“

Apibūdinama save ji pastebi savo aktyvumą ir norą visur dalyvauti: „Aš nu tokia „makatraidą“ – pasaulis nematė. Visur pilna manęs, visur...“.

Didžiausią įtaką laisvalaikio pasirinkimams turėjo tėvai. Tai iliustruoja informantės pasakojimas apie tėčio įtaką pasirenkant kūrinis skaitymui:

„...čia jau amžiną atilsį mano šviesios atminties tėvelis <...>. Dar aš nežinau, kiek man buvo metų, bet jis pamatė, kad aš bet ką skaitau. Tai jis man pasakė, kad reikia skaityti ne bet ką ir atnešė man Viktoro Hugo „Vargdienius“. Nu tai aš tuos vargdienius paskui kelis sykius „virškinau“ – skaičiau ir vis kiekvieną kartą kitaip supratau. Rūpinosi mano kultūringumu tėvai. Septynių metų mane nusivedė į „Faustą“, į operą...<...> Aš be operos gyvent negalėjau“.

Pirmasis apsilankymas operoje paliko labai gilų įspūdį, teatro lankymas tapo vienu iš laisvalaikio pomėgių. Dažnus apsilankymus teatre įtakojo informantės gyvenamoji vieta, ji tai akcentuoja savo pasakojime:

„aš gyvenau ant tako – Laisvės alėjoj.. ...- jeigu ką nors sako?...Tai tokia gatvė, kuri turėjo ypatingą trauką. Naktį ten virduliavo, ant suoliukų būdavo pilna žmonių. Gyvenimas buvo geras ta prasme, kad nebūdavo baisu, kad tave užpuls, kad tau gali kas nors atsitikti. Niekad niekas neužpuolė. Aš gyvenau priešais Dramos teatrą Kaune ir pas mane žmonių namuose visą laiką buvo“.

Laisvalaikio pasirinkimas įtakos turėjo informantės svajonė:

„...pianiste būti ir mediciną studijuoti <...>...muzikos aš mokiausi privačiai, o vėliau karas ir muzika – viskas..., pasibaigė...“.

Nemažą įtaką informantės laisvalaikio pomėgiams turėjo draugai, kurie anot jos: „**visi jie buvo jauni, visuomet jaunesni už mane**“; ryšiai su jais, jų pagalba ir atsidavimas padėjo sunkiais gyvenimo etapais. Apibūdindama ryšį su jais informantė sako: „<...> **ant manęs lyja gerais žmonėmis**.“ Ji pastebi, kad turi savybę „**traukti žmones**“, tai iliustruoja jos pasisakymas: „**aš visuomet traukiu žmones pas mane visuomet pilna žmonių ir taip visą gyvenimą**.“ Informantės draugai atsižvelgia į jos laisvalaikio pomėgius, dovanodami jai dovanas: „**pinigėlių atsiunčia, ... ar knygą kokią, nes žino kaip aš mėgstu skaityti**.“

Laisvalaikio veiklos pokyčiai, apsigyvenus globos namuose, priklauso nuo informantės sveikatos būklės pokyčių:

„**mano laisvalaikis taip ir keitėsi su mano sveikata. Vieną dieną, kai geriau jaučiuosi, noriu kuo nors užsiimti, o kitą ne ...**“

4. *Senatvės amžiaus tarpsnio suvokimas*

Informantė apibūdindama savo amžių sako:

„**Aš labai ilgai buvau jauna...aš ir dabar nesijaučiu sena ir man visai neįdomu seni žmonės, nors aš juos myliu <...> kiekvienas amžius yra įdomus. Supranti, mano amžius man atrodo neadekvačiai va (susimąsto) Jeigu, supranti, tarsi man kokie trisdešimt šeši metai, pas mane renkasi jaunimas**“.

Ji išsako savo nepasitenkinimą dėl nuolatinių globos namų gyventojų skundų, nekantrumo, kurie ją trikdo ir kelia pasipiktinimą: „**čia sutikęs kaimyną teišgirsi – skauda, susipykau, apvogė...**“. Nenori būti panaši į savo bendraamžius: „**Gal aš tokia „zurzlė“ nebūsiu?...Neduok Dieve – geriau numirti**“.

Informantė jaučia, kad šiame amžiaus tarpsnyje silpsta jėgos, blogėja fizinė ir psichinė sveikata:

„**Man sunku suvokti, kad man aštuoniasdešimt.....bet vis dėlto aš tai suvokiu. Aš fiziškai jaučiuosi kaip aštuoniasdešimt...jaučiu - dideli skausmai yra nugaroje <...> aš buvau dar žvalesnė. Man buvo 75 metai, o dabar jau tokiam amžiuje tai penki metai daug ką reiškia <...> daug skaitydavau...Bet dabar kas iš to, kad daug skaitydavau, kad aš nė velnio neatsimenu..., kai ką atsimenu, kai ką ne, bet man atrodo, kad viskas baigia išdulkėti iš galvos <...> užkrito, neatsimenu, nu aš dar Alzheimerio neįsimylėjau, bet alzheimerėju**“.

Nuolat blogėjanti psichofizinė savijauta – pagrindinė senatvės amžiaus tarpsnio problema. Informantė siekia bendravimo su jaunesniais už save, tai padeda jai geriau jaustis:

„**aš visuomet tarp jaunesnių ir pati jaučiuosi jauna. Daugelis sako man, kaip aš tau pavydžiu, kaip pas tave faina. Aš moku bendrauti, man svarbios jaunimo problemos, man įdomu su jais pasikalbėti palyginti savo kartos laikotarpį su šių dienų...**“.

Ji laiko svarbiu bendravimą ir su savo kartos žmonėmis, akcentuodama bendravimo poreikį sulaukus senatvės:

„Aš labai myliu žmones, aš labai juos myliu....man visai nesvarbu, jeigu ir senas žmogus, bet jeigu jis įdomus tai svarbiausia <...>juk bendravimas mano amžiuje – pagrindas.

5. Laisvalaikio veiklų reikšmė tenkinant Margaritos poreikius

Informantės laisvalaikio pomėgis skaityti, apsigyvenus globos namuose, padėjo adaptuotis, plėsti socialinius ryšius:

„aš susiradau daug bendraminčių tik man labai skaudu, kad per tuos penkis metus, aš daug netekau draugų su kuriais aptardavome knygas. Jie man buvo brangiausi, nes juos pirmus sutikau šiuose namuose.“

Laisvalaikio metu patenkinamas poreikis patirti ir sužinoti kažką naujo, tai iliustruoja:

„ aš taip įsijaučiu į skaitomą knygą, kad man atrodo, kad viskas vyksta čia ir dabar ir aš tame dalyvauju.“

Skaitymas, dalyvavimas Trečio amžiaus universiteto užsiėmimuose informantei padeda patenkinti buvimo su bendraamžiais, priklausymo grupei poreikius:

„...man labai gera su bendraamžiais pabūti, jaučiuosi gerbiama ir mylima netgi reikalinga <...> Jie laukia manęs, o man taip gera širdyje, kad aš jiems reikalinga.“

Informantei svarbu bendraujant su bendraamžiais surasti panašumų požiūriuose į tam tikrus dalykus, tai iliustruoja jos pasakojimas:

„Viena bičiulė....kartą paklausė, kaip man su Dievu?...<...>Aš su Dievu kalbuosi betarpiškai, nereikia man nei kunigų, nei išpažinčių, nei nieko va.... Ji sako, kad lygiai tas pats ir pas ją. Štai man ir kolegė, tokia pati sielos vidumi, kaip aš.... gera surasti panašumų.“

Skaitymas teigiamai veikia informantės sveikatos būklę:

„ ...Suskaudo - geriausias nusiramintas įdomi knyga. Skaitai pasineri į herojų gyvenimus ir užmiršti, kad skauda...“.

Skaitymo reikšmė informantės jausmų pasauliui, emocinei būklei taip pat labai svarbi, ruošdamasi susitikimui su poetu J. Marcinkevičium ji kalba –

„Aš dabar perskaičiau Marcinkevičiaus dvi knygas: vieną eilėraščių ir kitą dar perskaičiau. Su nekantrumu laukiu rytdienos ir vėl mano sieloje tyvuliuos neišsemiamas gėrio vandenynas, pasikrausiu visiems metams į priekį <...>.. skaitymas – tai moralinis pasitenkinimas.<...> aš atgaudavau visas jėgas, širdis prisipildydavo meilės, džiaugsmo supratimo, aš sutikusi pažįstamą galėdavau griebti į glėbį ir išbučiuoti.“

Informantė bendraudama su aplinkiniais naudojasi patirtimi įgyta skaitant:

„Mėgau dalinti patarimus, remdamasi knygų herojų išgyvenimais“ arba “...Tas betarpiškas bendravimas, bendros kalbos suradimas man atėjo iš knygų skaitymo...“.

Gyvenant globos namuose informantės fiziologiniai, buitiniai poreikiai patenkinti ir ji gali daugiau laiko skirti sau, tai iliustruoja jos žodžiai:

„ kambariai sutvarkyti, maistas paruoštas, o dar ir skanus ir į kambarį atneštas. Todėl man belieka švęsti savo gyvenimą, tinginiauti ir knygas skaityti...“

Informantės patirtis įgyta skaitant atveria jai plačias galimybes ne tik bendravime, socialinių ryšių kūrime, bet ir sukuria terpę kūrybiniam procesui, jos saviraiškai – straipsnių rašymui:

„aš laimėjau konkursą „Senjorai – ateities kartoms“. <...> parašiau ir laimėjau, žinai, kokia laimė man?... Pasirodo, kad aš galiu ne tik skaityti, bet ir rašyti. Žinai, perskaičiau ir netikėjau, kad taip gražiai galėjau parašyti...“.

6. Socialinio darbuotojo parama organizuojant laisvalaikį

Informantė kalbėdama apie socialinius darbuotojus akcentuoja jų asmenines savybes, ypač jų empatiškumą supratingumą ir gebėjimą sumotyvuoti, tai iliustruoja jos pasakojimas:

„tikras socialinis darbuotojas, kuris tave supras be žodžių, uždegs - gyventi ir mylėti, kartu pasijuoks ir sužadins neapsakomą smalsumą, kad ropšies iš lovos ir bėgsi žiūrėti spektaklio ar į koncertą...“.

Informantė vertina socialinius darbuotojus ne tik pagal asmenines jų savybes, bet ir pagal profesinius gebėjimus:

„tie socialiniai visokių įdomybių prigalvoja – gi čia jų duona, kiek koncertų ir įvairių švenčių vyksta pas mus, tik spėk suktis <...> socialiniai pasiūlė parašyti, atnešė konkurso reikalavimus, o aš parašiau...“.

Ji patenkinta globos namuose dirbančių socialinių darbuotojų gebėjimais organizuoti laisvalaikio ir užimtumo veiklas, jų kūrybiškumu:

„O pamatytumėt..., kaip mūsų slaugos skyriuje mėgina stabdyti baisias ligas – Alzheimeris ir panašias. Nuo ryto visai budina tas mūsų senstančias smegenis, prigalvoja visokiausių įdomybių: šviesos, spalvų, muilo burbulų pūtimo seansų, o dar truputį vaikstantiems, sudaro sąlygas piešti, lipdyti, karpyti....Kokių gražių darbelių pridaro šitie mūsų ligonėliai, stebimės ir grožimės visi.“

Informantė išsako teigiamą požiūrį į socialinių darbuotojų paramą jai tenkinant savo laisvalaikio pomėgius, bet atkreipia dėmesį, kad jai šiuose globos namuose trūksta kamerinių renginių, kuriuose būtų dainuojami romansai, skambėtų estradinės dainos.

Apibendrinimas. Aštuoniasdešimtmetės Margaritos laisvalaikio pomėgių pasirinkimais susiformavo ankstyvoje vaikystėje ir tam įtakos turėjo jos šeima, ypač tėtis. Profesinės karjeros metais laisvalaikio veiklos padėdavo atgauti jėgas, atsipalaiduoti, įgyti žinių ir gyvenimiškos patirties. Laisvalaikio veiklos ypatingai svarbų vaidmenį atlieka Margaritai sulaukus senatvės amžiaus tarpsnio: padeda prisitaikyti prie kintančios socialinės aplinkos, sudaro sąlygas plėtoti socialinius ryšius, tenkina bendravimo, pripažinimo, saviraiškos poreikius.

Globos namuose dirbančių socialinių darbuotojų parama Margaritai svarbi tuo, kad jie suranda būdų sudominti ją laisvalaikio ir užimtumo veiklomis ir aktyvina jose dalyvauti. Ji teigiamai vertina socialinių darbuotojų organizuojamą laisvalaikį globos namuose, žavisi jų profesionalumu ir kūrybiškumu bei asmeninėmis savybėmis. Nuoširdžiai ir atvirai išsako savo pageidavimus dėl laisvalaikio veiklų plėtros. Ji nuoširdžiai išsakė pageidavimus dėl laisvalaikio organizavimo: norėtų daugiau kamerinių renginių, kuriuose būtų „**dainuojami romansai**“, skambėtų „**estradinės dainos**“. Laisvalaikio pomėgių tenkinimas globos namuose įprasmina Margaritos gyvenimą, skatina optimizmą:

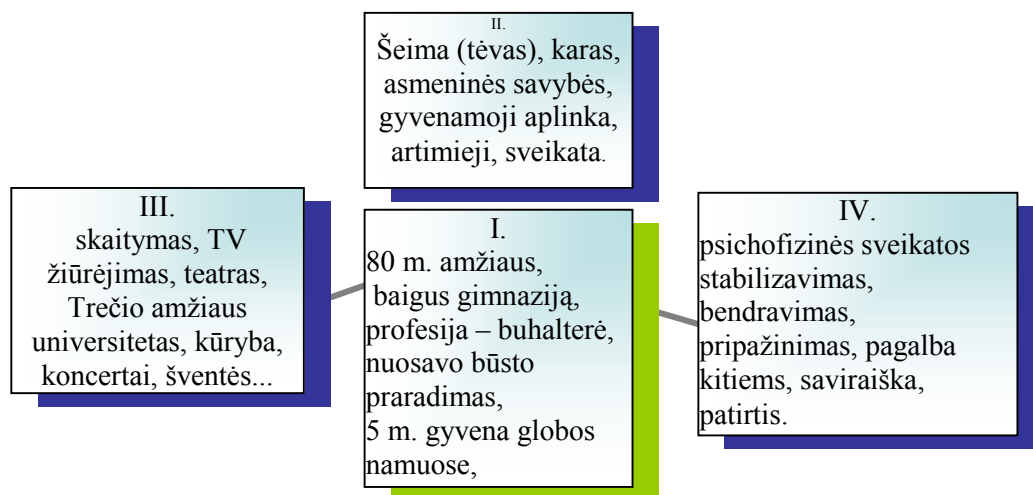
„...Belieka švęsti savo gyvenimą, ... ir knygas skaityti....Aš laimingiausias pasaulio žmogus“.

1. lentelė Margaritos laisvalaikio apibūdinimas

KATEGORIJOS	
Subkategorijos	Kategorijos
Laisvalaikio apibūdinimas, laisvalaikio patirtis prieš apsigyvenant globos namuose, kaita apsigyvenus. Laisvalaikio reikšmė informantės psichosocialinei adaptacijai ir asmenybės pokyčiui.	Laisvalaikio patirtis
Asmeninės savybės, tėvų, draugų įtaka renkantis laisvalaikio veiklas.	Veiksniai nulėmę laisvalaikio veiklos pasirinkimą.
Savęs pristatymas ir apibūdinimas, savo amžiaus apibūdinimas, sunkumai ir privalumai senatvėje.	Senatvės amžiaus tarpsnio suvokimas
Psichofizinės sveikatos pokyčiai, emocinės būklės pokyčiai, socialinių ryšių plėtojimas, bendravimo, pripažinimo, savirealizacijos poreikių tenkinimas.	Laisvalaikio veiklų reikšmė tenkinant poreikius.
Socialinio darbuotojo vaidmuo organizuojant laisvalaikį globos namuose. laisvalaikio veiklų pasirinkimo įvairovė globos namuose, priežastys įtakojančios laisvalaikio pasirinkimus, pageidavimai ir pasiūlymai dėl laisvalaikio veiklų socialiniams darbuotojams.	Socialinio darbuotojo parama organizuojant laisvalaikį.
Informantė komunikabili, smalsi – domėjosi tyrimu, pasitikėjo tyrėja, noriai ir atvirai pasakojo apie savo laisvalaikį, dabartinį amžiaus tarpsnį, laisvalaikio veiklų reikšmę jai asmeniškai. Tyrimo pabaigoje pasiūlė pakalbinti savo bendraamžę Gertrūdą, pokalbis truko 1.30h..	Kontaktas tyrimo metu

Margarita renkasi pasyvias (skaitymą, TV žiūrėjimą, apsakymų rašymą) ir aktyvias (TAU susitikimus, koncertus, teatrą, renginius, šventes) laisvalaikio veiklas. Laisvalaikiu ji gali pasirinkti bendrauti ar pabūti vienuoje, patirti atsipalaidavimą ar įtampą išreikšdama save (žr. teorinę dalį 1.1.). Užimtumas ir laisvalaikis suteikia kiekvienai Margaritos dienai turinį ir prasmę. Laisvalaikiu perskaitytų knygų herojų aptarimas sukuria bendravimo ir žinių pasidalinimo atmosferą su bendraamžiais, skatina pagalbai. Laisvalaikiu ji praktiškai įgyvendina A. Maslow išskirtus poreikius ir sėkmingai adaptuojasi prie nuolat kintančios socialinės aplinkos, sprendžia išskirtus senatvės uždavinius (pagal A. Bagdoną, 2007). Mėgstama veikla padeda užsimiršti, teigiamai įtakoja sveikatos būklę, tai jai leidžia išlikti savarankiškai (žr. 1.3.).

Margaritos atvejo laisvalaikio ypatumai pavaizduoti schemeje (4 pav).



4 pav. Margaritos atvejo laisvalaikio ypatumai: I Asmeniniai gyvenimo faktai; II. Laisvalaikį nulėmę veiksniai; III. Laisvalaikio veiklos; IV. Gyvenimo kokybė.

3. 2. 2 (Gertrūdos) atvejo analizė

Asmeniniai tiriamosios duomenys

Gertrūda (vardas pakeistas) neseniai atšventusi savo aštuoniasdešimtmetį. Globos namuose gyvena 3 metus. Augo pasiturinčių ūkininkų šeimoje, buvo vyriausia iš penkių vaikų, padėjo nudirbti darbus ūkyje, prižiūrėjo ir augino jaunesnius brolius, seseris. Tėvai rūpinosi, kad šeimos atžalos įgytų išsilavinimą, skatino domėtis supančiu pasauliu. Mokslai Gertrūdai sekėsi labai gerai, ketino įgyti medicininį išsilavinimą, tikėjimas į Dievą skatino rinktis vienuolės kelią. Pasirinkimams nebuvo lemta išsipildyti, sutrukdė karas ir tremtis į Sibirą. Toli nuo gimtojo krašto, Sibiro platybėse praleido dešimtį gražiausių savo jaunystės metų. Dirbo sunkius darbus, bet po jų surasdavo laiko laisvalaikio pomėgiams: dainai, šokiui, rankdarbiams. Mieli užsiėmimai padėjo išgyventi Tėvynės ilgesį, atgauti jėgas, po sunkių darbų, palaikyti lietuviškas tradicijas, bendrauti su jaunimu.

Sibire ištekėjo, susilaukė dviejų vaikų, trečias gimė sugrįžus į Lietuvą. Sunku buvo įsikurti. Dirbo bibliotekininke, rūpinosi savo šeimos gerove, skatino vaikus siekti išsilavinimo. Laisvalaikiu skaitė knygas, mezgė, siuvinėjo, stebėjo ir užrašinėjo orus, rinko ir kolekcionavo kalendorius. Vaikai užaugo, sukūrė savo šeimas, paliko tėvų namus. Mirus sutuoktiniui, Gertrūda 12 metų savo namuose gyveno viena. Gyvenimo smūgiai vienas po kito apsunkino jos gyvenimą: žuvo jauniausias sūnus, po pusmečio ištiko insultas, vėliau antras.

Dėl pablogėjusios sveikatos būklės ir nenoro būti našta savo artimiesiems informantė pasirinko gyvenimą globos namuose. Šiuose namuose jaučiasi gerai. Sveikatos būklė stabilizavosi, aktyviai dalyvauja globos namuose vykstančiose laisvalaikio veiklose.

Lanko Trečio Amžiaus universiteto užsiėmimus, koncertus, dalyvauja folklorinio ansamblio „Kvietkelis“ ir estradinio vokalinio ansamblio „Širdy dar ne ruduo“ veikloje, tvarko globos namų biblioteką, turi savo daržo sklypelį, kuriame kartu su savo draugu augina daržoves, braškes, vaistinius augalus ir daugiametes gėles. Socialinių darbuotojų paskatinta globos namų virtuvėlėje atskleidžia savo kulinarinius sugebėjimus: gamina sveikuoliškas salotas, kepa skanius pyragus, pliko vaistinių augalų arbatas, ruošia gėrybes žiemai, vaišina savo kaimynus ir draugus. Laisvalaikio pomėgiai padėjo Gertrūdei sėkmingai adaptuotis globos namuose, plėsti socialinius ryšius. Mėgstama veikla jai suteikia jėgų, džiaugsmo, galimybę tenkinti bendravimo, saviraiškos ir pripažinimo poreikius.

Pasikalbėti su Gertrūda pasiūlė pirmoji informantė Margarita. Gertrūda noriai sutiko pasikalbėti apie savo laisvalaikio pomėgius, užimtumo veiklas ir jų reikšmę jos gyvenimui.

1. Kontaktas su tiriamąja interviu metu

Informantė noriai sutiko dalyvauti tyrime. Buvo suderinta pokalbio vieta ir laikas, užsiminta apie interviu temą. Susitikimo dieną informantė laukė globos namuose savo kambaryje, buvo pasipuošusi, iškepusi pyragą, užplikiusi vaistinių žolelių arbatos. Aplinka jauki ir betarpiška. Informantė jautėsi laisvai, nusiteikusi paatvirauti. Po trumpo paaiškinimo apie tyrimo paskirtį, buvo pasiruošusi išsamiai atsakyti į klausimus. Jos netrikdė įjungtas diktofonas. Informantė nenorėjo, kad pokalbis būtų įslaptintas, tai iliustruoja jos pasisakymas:

„...aš tiek pripasakosiu ir nereikia man jokios paslapties, tegul visi žino kas aš esu... aš nieko nebijau man gi aštuoniasdešimt, jau greitai teks su Dievuliu pasisveikinti ir akis į akį susitikti... Tai aš nieko nebijau, klausk, ką prisiminsiu, tą papasakosiu...“

Informantė pasitikėjo tyrėja, atvirai pasakojo apie savo gyvenimą – laisvalaikio pomėgius, jų formavimosi prielaidas, kaitą, reikšmę gyvenimo kokybei. Nuoširdžiai dalijosi savo individualiu supratimu apie savo gyvenimo amžiaus tarpsnius, užsiėmimus globos namuose, jų asmeninę naudą, socialinių darbuotojų paramą organizuojant laisvalaikį.

Tyrimo eigoje išryškėjo, kad informantė prieš susitikimą buvo apgalvojusi savo pasisakymus. Todėl tyrėjai buvo gana sunku stabdyti informantę ir tikslinti pokalbio pagrindinę temą. Tiriamoji pasakojo labai vaizdžiai, išraiškingai, atvirai ir nuoširdžiai. Nesinorėjo pasakojimo pertraukinėti klausimais, kurie būtų pagilinę informantas pasakojimą. Tiesiog norėjosi jos klausytis, stebėti veido išraišką, neverbalinę kūno kalbą.

Informantės kalba – išraiškinga, rišli ir aiški. Pokalbio tempas gana greitas. Tiriamoji pasakodama skubėjo, nes norėjo suteikti kuo daugiau informacijos apie savo laisvalaikio pomėgius, save, gyvenimo patirtį, dažnai nuklysdama į prisiminimus. Tyrimas truko 1.45 valandos (4 pr.).

2. Laisvalaikio patirtis

Apibūdindama laisvalaikį informantė pastebi, kad jai „...sunku atskirti, kur tikras darbas, o kur laisvalaikis, kiekvienas užsiėmimas naudingas, o dar jeigu prie širdies ir širdis prie jo linkdavo tai dar geriau...“

Jau vaikystėje informantė žinojo, kad ji turi nudirbti vaikiškus darbus: „... pas mus buvo paskirstyti darbai, visokio darbo turėjau: ir viščiukus ganiau, ir kiaules ganiau ir karves...“

Nudirbus vaikiškus darbus namų ūkyje, laukdavo malonios poilsio valandėlės:

„po vakarienės susėdavom aplink didelį stalą ir klausydavomės tėvelio skaitinių <...> neskaitydavo mums romanų, bet apsakymus ne vieną ir ne du...“

Informantės vaikystėje buvo užsiėmimų, kurie jai nepatikdavo ir trukdė daugiau laiko skirti vaikiškiems laisvalaikio pomėgiams. Pasakojimas apie savo brolių ir seserų priežiūrą iliustruoja jos nuoskaudas ir nepasitenkinimą:

„... buvo sesutė aštuonių mėnesių ir man liepdavo ją daboti. Ta paima ir nukrenta ant žemės, mama ateina man per užpakalį...Tai aš atsistoju prie švento paveikslėlio ir prašau – Dieve, pasiimk tu ją...<...> ir ką jūs sau galvojat..., mama vieną kartą ateina ir mato mane, kaip aš prašau Dievo sesę paimti (juokiasi) ir tada jau žinokit mama pati suprato, kad nereikia manęs mušti... „

Jaunystės metais informantė su visa šeima buvo ištremta į Sibirą. Ten gyvenimas buvo sunkus, tai iliustruoja informantas pasakojimas:

„pradėjom gyventi labai sunkiai, ieškojomės darbo, man davė pieną vežt <...> kiekvieną rytą arklį pasikinkydavau, bidonus susidedu – 50 kilogramų, oman tik 18 metų...“

Po sunkios darbo dienos būdavo laisvas laikas, kurį išnaudodavo savo pomėgiams ir mieloms laisvalaikio veikloms. Tai iliustruoja informantas pasisakydamas:

„...buvo, buvo to laisvo laiko..., tai ir meilių buvo..., sekmadieniai laisvesni būdavo...,<...> būdavo vakarais jaunimas susirenkam į vieną vietą ir dainuojam, šokam, nutikimus pasakojam, žaidimus žaidžiam....Susitikę ne tik šokdavom, dainuodavom, bet stengėmės išlaikyti lietuvišką dvasią, šventėme visas kalendorines šventes, gaminome tradicinius valgius, <...> turėjome savo muzikantą..“

Informantė mokėjo dailiai siuvinėti. Šis laisvalaikio pomėgis jai padėjo Sibire papildomai užsidirbti, tai iliustruoja jos pasisakydamas:

„...mėgau siuvinėti, siuvinėjimas man padėjo Sibire prasigyventi, su sandėlininke susipažinau, jai išsiuvinėjau lovatiesę, už tą lovatiesę ji man davė nusipirkti 24 lėkštes iš sandėlio. Gaudavau iš jos, ką tik norėdavau ir siūlų ji man parūpindavo, o kai nebūdavo spalvotų siūlų, tai siuvinėdavau rišelję – baltais.“

Sibire laisvalaikio susibūrimų metu informantė susipažino su savo vyru ir susituokė, tai iliustruoja jos pasisakydamas: „per tą laisvą laiką aš su savo vyru susipažinau, mūsų ir vestuvės atšoktos Sibire ir du vaikai iš ten parsivežti.“

Sugrįžus į Lietuvą Informantei teko įsikurti pas giminaičius, nes tėvų namai buvo sudeginti. Šeimoje augo trys vaikai. Keitėsi informantės užsiėmimai ir laisvalaikio pomėgiai, nes buvo kiti interesai, tai iliustruoja jos pasakojimas.

„...Teko karves melžti, valgi gaminti, namus prižiūrėti, taip prabėgdavo diena. Vakaris mezgiau. Visi vaikai buvo apmegzti. Man didžiausias malonumas buvo papuošti savo vaikus. <...> primegzdavau visokiausiais raštais pirštinių kojinių megztnių. Be mezgimo dar labai mėgau siuvinėti...<...> labai mėgau šokti, būdavo išgirstu muziką ir mano kūnas visas virpa, kruta, negaliu jo suvaldyti..., kojos pačios kilojasi... ir pasitupolkę gerai šokdavau..., ne šokiai rūpėjo... Lietuvoje gimė trečias vaikas, gyvenome sunkiai, valgio reikėjo prasimanyti, nebuvo iš kur...“.

Informantė su šypsena ir ilgisiu kalba prisimindama savo šeimos laisvalaikį:

„ kiek pamenu savo šeimą – vyras pareina iš darbo, po namų ruošos skaito knygą, aš siuvinėju ar mezgu, dukra deklamuoja eilėraščius, berniukai vienas per kitą pasakoja dienos įvykius...smagu būdavo (šypsosi)...“

Informantės gyvenimas keitėsi: vienas amžiaus tarpsnis keitė kitą. Sulaukė senatvės, netektys neaplenkė jos: palaidojo savo vyrą, sūnų, sunkiai susirgo ir nebegalėjo savarankiškai savimi pasirūpinti. Tai buvo pagrindinė priežastis paskatinusi pasirinkti gyvenimą globos namuose. Gyvendama šiuose namuose užsiima įvairia laisvalaikio veikla, tai iliustruoja informantės pasakojimas.

„ Oi, kiek aš čia turiu veiklos. Jūs nepatikėsite, va prieš pietus sugrįžau iš savo daržiuko. Ragaukit, mano pomidorai ekologiškai išauginti, agurkai, salotos, ridikėliai - viskas mano rankomis išauginta. Mėgstu gaminti, tai ir daržovių savų prisiauginu...<...> priraugiu agurkų žiemai, kelios dėžutės morkų, svogūnų, česnakų ir topinambų ir mano aruodai pilni, užtenka ligi pavasario...., nekalbant apie žolelių kolekciją. Visokiausių turiu prisiauginusi. Vakarais užplikau mėtų, melisų, čiobrelių ir laukiu susirenkančių kaimynų. Prie puodelio arbatos šnekučiuojamės, dainuojame ir laikas greičiau prabėga...<...> Aš užsiėmusi dalyvauju etnografiniame ansamblyje „Kvietkelis“ ir estradiniam ansambly „Širdyje dar ne ruduo“. Pastarasis neseniai susikūrė, bet labai smagu, dainuojame romansus, netgi bandome truputį apvaidinti dainuojamas dainas ir aš , manau, kad mums neblogai sekasi...<...> Ekskursijose neatsisakau dalyvauti., <...> daug laiko praleidžiu savo kambaryje, dėstau savo žoles, peržiūriu daržoves, stebiu orus. Juos užrašinėju nuo Sibiro laikų (rodo savo orų dienoraštį)..., čia sakyčiau prastas mano pomėgis..“.

Informantė iš visų laisvalaikio veiklų išskiria vieną, kuri jai daugiausiai teikia malonumo:

„...kai paprašo manęs „šimtalapį“ iškepti, atsiduriu, kaip devintam danguje...Tada jau visos mano kitos veiklos į šalį, aš kepu „bandą“, nieko man daugiau nereikia“.

Informantė bendrauja su globos namų gyventojais teikia jiems pagalbą:

„...šiuose namuose taip pat tvarkau biblioteką, surišu laikraščius žurnalus, kalbuosi su žmonėmis, padedu knygas išsirinkti skaitymui. Padėk žmogui tai susirasi draugų, kurie tau gyvenime pravers...“.

Globos namuose Informantė laisvalaikiu lanko daržininkų būrelį, kuriame dalinasi patirtimi semiasi žinių:

„...šiuose namuose veikia daržininkų būrelis. Jam vadovauja socialiniai darbuotojai. Susirenkame pasikalbame apie daržovių auginimą, derlių kenkėjus, pasidaliname savo patirtimi, pasivaišiname, smagu. Susirenkam dažniausiai 5 – 6 kiti neateina, nenori bendrauti, jų reikalas“.

3. Veiksniai nulėmę laisvalaikio veiklų pasirinkimus

Informantės tėvai įtakojo jos gyvenimo pasirinkimus ir laisvalaikio pomėgius. Tėvelis skaitydamas vakarais apsakymus siekė, kad vaikai augtų mąstantys, kūrybiškai žvelgtų į gyvenimiškas situacijas, tai iliustruoja informantas pasakojimas.

„Po vakarienės susėdavome aplink didelį stalą ir klausydavomės tėvelio skaitinių...<...> kartais tyčia neskaitydavo ligi pabaigos, kad mes turėtume, ką veikti naktį ...(juokiasi), kad sugalvotume pabaigą, užtai mūsų laukdavo apdovanojimas – birbynė ar saldainis“.

Tėvai norėjo, kad visi vaikai įgytų išsilavinimą, ypač to siekė informantės mama:

„... jau 14 metų gal buvau tai aš...mama labai norėjo, kad aš gerai mokyčiausi, jau, kad mes vis būtume mokytis, buvo didžiausia mamos svajonė. Iki pradžios mokyklos buvo 4 kilometrai kiekvieną dieną reikėjo nueiti ir pareiti tuos keturis kilometrus <...> mokslai pradinėje mokykloje nesibaigė. Mama paprašė, kad mane priimtų į žemės ūkio mokyklą aš ten mokiaus tris metus.“

Nuo mažens informantė buvo religinga, tikėjimas buvo svarbus jos gyvenime:

„...Mano santykis su Dievu buvo nepaprastas, aš netgi norėjau tapti vienuole...<...> Dievo neapleidau, kiekvieną vakarą eidavau melstis į koplyčią ir turiu pripažinti, kad tikėjimas sunkiomis gyvenimo akimirkomis suteikdavo man jėgų net didžiausiame blogyje pamatyti krislą gėrio <...> užėjus rusams mano noras tapti vienuole neišsipildė“.

Informantės gyvenimo pasirinkimus įtakojo istorinis laikmetis, bet noras mokytis įgyti žinių skatino eiti pirmyn, siekti užsibrėžtų tikslų. Tai iliustruoja jos pasisakymai:

„...su vienuolynu man nepasisekė, tai aš pradėjau mokytis progimnazijoje, baigiau keturis skyrius ir žinokit, baigiau be dvejatų. Išsilaikiau egzaminus nuvažiavau į Kauną ir įstojau į gailėstingųjų seserų mokyklą. Viena mano pažįstama mokytoja patarė baigti vidurinę mokyklą ir aš jai paklausau, bet paskui gailėjausi. Įgyta specialybė man būtų labai pravertusi Sibire, bet tikriausiai taip Dievulio buvo suplanuota...“.

Kalbant apie informantas gyvenimo laikotarpį Sibire tenka pastebėti, kad jis buvo ne vien alinančio, sunkaus darbo laikotarpis jame buvo ir smagių laisvalaikio akimirų, tai iliustruoja informantės pasisakymas:

„...o Sibire vėl tas pats (juokiasi), jeigu tu jaunas, darbštus ir dar nesusiraukęs, tai visur bus gerai...<...>būdavo jaunimas susirenkam į vieną vietą ir dainuojam ir šokam, nutikimus pasakojam žaidimus žaidžiam“.

Sibire laisvą laiką informantė leisdavo su jaunimu iš Lietuvos. Draugai ją mylėjo už patrauklumą, išradingumą ir optimistišką nusiteikimą, tai iliustruoja pasakojimas:

„...jau simpatijų turėjau nežinot kiek...<...> mes turėjom savo muzikantą, toks Petriukas buvo atsivežęs armoniką, ... ir dabar tas Petriukas išžiūrėjo į mane ir vieną viliotinį ir ...žinok, ...mergos sako – paviliok, paviliok Petriuką, paskui mes „numušim“ jį nuo tavęs...taip ir buvo aš jį paviliojau. Jos nei viena nesugebėjo perimti jo iš manęs. Aš po šokio už kailinukų, Petriukas už armonikos ir visi šokiai dingo (juokiasi). Vyrai apstoję mane klausinėjo, kas pasidarė, ko dabar čia tu taip?, o aš verkiu jau..., nieko sustabdė, o mano draugės beveik išsigando, kad su jom nedraugausiu“.

Tenka pripažinti, kad didžiausią įtaką laisvalaikio pasirinkimams turėjo informantės asmeninės savybės, ypačiai ji akcentuoja darbštumą: „...jeigu žmogus darbštus, tai jam niekas nesunku, viskas sekasi...“. Informantės draugiškumas ir gebėjimas bendrauti teigiamai įtakojo aplinkinius, plėtė jos socialinius ryšius. Tai iliustruoja jos pasakojimas apie darbą Sibire:

„...bidonus sudedu ir važiuoju, nuvažiavus reikia pačiai juos išsikrauti, 50 kilogramų, o man tik 18 metų... Nu ir ką, aš padedu vienai rusei, ji padeda man. Taip draugiškai mes išsikraunam tuos bidonus ir bildam atgalios. Dažnai padėdavo ... lietuvičiai...<...> ateina ruseliai pasiūlo man bulvių. Jau nusiperku aš bulvių. Mažas kibiriukas trys rubliai. Kai tik sau parsivežiau, paskui visiems lietuvičiams parveždavau man gi ne gaila. Būdavo man priduoja pinigų ir maišelius, o aš parvežu visiems, o patenkinti palieka ir man tada gera...“.

Informantės nuoširdumą, paramą, pasiaukojimą, sąžiningumą ir meilę vienišam žmogui iliustruoja jos pasakojimas apie pažintį ir santykius su sutuoktiniu.

„ Su vyru susipažinau tik atvažiavusi. Aš buvau aštuntokė ir jis aštuntokas iš gimnazijos suolo paimtas. Mano vyras šeimoje buvo vienas <...> negaliu sakyti, kad aš už jo ištekėjau iš didelės meilės..., vien todėl, kad aš gailėjau jo. Nu iš gailėsčio, kad jis toks vienišas... Žinokit jis ir išgert buvo mėgėjas. Pasakiau, jeigu nematysiu mėnesį laiko išgėrusio tada gal ir eisiu į žmonas. Kitaip tai ne, nes ne tik mano pinigų, bet ir mane pačią pragers...jis išlaikė tą vieną mėnesį negėres ir aš turėjau ištesėti savo žodį. Taip tapau žmona nei iš didelės meilės, nei dėl turto, nežinau dėl ko, bet tikriausiai likimas man taip lėmė...“.

Informantės išsimokslinimas ir žinių siekimas, domėjimasis aplinka, rusų kalbos įgūdžiai labai pravertė jos gyvenime:

„...aš labai gerai kalbėjau „ruskai“, niekas nepripažino, kad aš ne rusė. Ta kalba padėdavo įsigyti maisto produktų, kurių kariniame miestelyje buvo pakankamai, kaip sako „po blatu“ gaudavau visko“.

Tvirtas charakteris ir noras išlikti savarankiškai, atsiskleidžia informantei renkantis gyvenimą globos namuose:

„...dukra buvo kategoriška mano sprendimui gyventi globos namuose ir dabar po trijų gyvenimo metų šiuose namuose, per mano aštuoniasdešimtmetį, paprašė kraustyti pas ją, bet aš atsisakiau, nenusileidau...<...> jie turi savo gyvenimą, aš savo ir nenoriu priklausyti nuo jų malonės, noriu būti savarankiška ir nepriklausoma. Tai daryti aš dar galiu...“.

Paslaugumas ir pagalba kitiems žmonėms, buvimas su jais kartu, skatina bendrauti ir bendradarbiauti, toks požiūris informantę lydėjo visą gyvenimą:

„...aš visą gyvenimą su žmonėmis, 15 metų išdirbau bibliotekoje. Neateina jie pasiimti knygų, tai aš prisikraunu į tarbelą, sėdu ant dviračio ir važiuoju per kaimą, knygas išdalinu su žmonėmis pasikalbu. Šiuose namuose taip pat tvarkau biblioteką, surišu laikraščius žurnalus kalbuosi su žmonėmis, padedu knygas išsirinkti skaitymui“.

Šiuo metu, gyvenant globos namuose, informantės laisvalaikio pomėgiai ir asmeninės savybės - komunikabilumas, draugiškumas, vaišingumas, kaip magnetas traukia bendraamžius, kaimynus, giminaičius, tai patvirtina informantas žodžiai:

„...draugų man ieškoti nereikia, užplikau savo žolelių, iškepu „šimtalapį“ ir žiūrėk durys pačios prasiveria, neturiu net kur susodinti“.

Informantė atkreipia dėmesį, kad svarbų vaidmenį jos laisvalaikio veikloms realizuoti turi gyvenamoji vieta ypač dabartiniame jos amžiuje, tai patvirtina jos pasisakymas:

„...jeigu lyginčiau, kur man geriau gyventi namuose, ar čia. Be jokios abejonės čia... todėl, kad namuose kiekvieną kartą reikia valgyti pasidaryti, išsiskalbt, kambarius susitvarkyti, kuru pasirūpinti, o čia viskuo aprūpinta. Taigi lieka laiko savo pomėgius įgyvendinti: man į daržą išeiti, po mišką pasivaikščioti...“.

Informantė išskiria savo vidinį nusiteikimą, kaip pagrindinį veiksni, kuris šiuo metu įtakoja laisvalaikio veiklų pasirinkimą: „...svarbiausia, kad pats žmogus norėtų...,visur dalyvauti skatina energija, kuri eina man iš vidaus ir noras visur sudalyvauti...“, toliau ji pastebi priežastį, kuri dažniausia trukdo dalyvauti užsiėmimuose: „...nu jeigu jau sveikata neneša, tada ir guli lovoje“.

4. Laisvalaikio veiklų reikšmė tenkinant asmeninius poreikius

Laisvalaikio pomėgis - kepti pyragus - informantei padėjo adaptuotis globos namuose, tai iliustruoja jos žodžiai:

„...maisto gaminimas tai – dar vienas mano pomėgis, kuris lydi mane ir šiomis dienomis. Čia, globos namų virtuvėlėje aš kepu pyragus ir jaučiuosi labai laiminga, galėdama visus jais pavaišinti...(juokiasi)...“.

Jaunystėje Informantės laisvalaikio pomėgiai buvo reikšmingi jos gyvenimo pasirinkimams:

„...per tą laisvą laiką aš su savo vyru susipažinau, mūsų ir vestuvės atšoktos Sibire ir du vaikai į Lietuvą parsivežti...“.

Pomėgis siuvinėti padėjo aprūpinti savo artimuosius maistu ir įvairias buitines daiktus Sibire, kurių ten gyvenančioms lietuvių šeimoms labai stigo:

„...siuvinėjimas man padėjo Sibire prasigyventi. Su sandėlininke susipažinau jai išsiuvinėjau lovatiesę. Už lovatiesę ji man davė nusipirkti 24 lėkštes iš sandėlio. Gaudavau iš jos, ką tik norėdavau...“.

Informantė džiaugiasi, kad gyvendama globos namuose gali gražiai bendrauti su kaimynėmis, dalintis savo patirtimi, jai svarbus jų pripažinimas:

„...man ir dabar labai smagu, kai čia vieną, kitą pamokau, ką reikia daryti. Parsivežė kaimynė Irutė „rankovę“, na tą kepimo maišą ir sako, kaip čia man, ką su ja reikia daryti? Klausiu, o ką tu nori? Ji sako, kad turi paukštieną ..., papasakojau, kaip sudėti mėsą, kad ir bulvės kartu labai skanu..., pasakiau, kad maišo galus su mediniais skalbinių spaustukais užspaustų ir tada dėtų į orkaitę...dabar jinai jau džiaugiasi, kad skaniai gaunas“.

Laisvalaikio veiklos informantei sudaro galimybę patenkinti savęs įamžinimo, pripažinimo ir pagarbos poreikius, tai iliustruoja jos pasakojimas:

„...čia gi, žinokit, džiaugsmas, jeigu dar gali kažkam tai, kažką tai padaryti nors truputį – valio... 14 metų mezgiau pirštines su įvairiausiais raštais – tulpytėm, koriuku ir kitaip. Buvau užsibrėžusi 30 porų numegzti ir išdovanoti, savo ketinimus išpildžiau su kaupu. Jau paskui nebeturėjau kam dovanot...“.

Domėjimasis aplinka, siekis įgyti žinių, patirti naujų išpūdžių skatina ją dalyvauti Trečio amžiaus universiteto užsiėmimuose, išvykose:

„...ekskursijose neatsisakau dalyvauti, man įdomu, vis ką naujo sužinau, tai susitinku su pažįstamais ar kitais įdomiais žmonėmis...“.

Informantės pomėgis gaminti ir asmeninės savybės komunikabilumas, vaišingumas, organizaciniai gebėjimai tenkina draugystės, bendravimo poreikius:

„...vakarais užplikau mėtų, melisų, čiobrelių ir laukiu susirenkančių kaimynų. Prie arbatos puodelio šnekučiuojamės, dainuojame ir laikas greičiau prabėga, nėra kada pyktis, apkalbėti vieni kitus...“.

Informantė džiaugiasi būdama bendraamžių draugijoje, tačiau ji patiria ne mažesnę pasitenkinimą būdama viena, nes visuomet susiranda sau mėgstamos veiklos:

„...daug laiko praleidžiu savo kambaryje, dėstau savo žoleles, peržiūriu daržoves,, stebiu orus. Juos užrašinėju nuo Sibiro laikų...“.

Teigiamas laisvalaikio veiklų poveikis informantės fizinei, emocinei būklei atsispindi jos pasisakymuose:

„...man į daržą išeiti, po mišką pasivaikščioti vienas malonumas, rodos pajaunėji, kojos pačios eina, nieko neskauda, kai neskauda tada visus myli, nereiki piktumo... <...> paprašo manęs „šimtalapį“ iškepti, atsiduriu, kaip devintam danguje...<...> sveikatos nežinau iš kur atsiranda...rodos, jau aš nepaeinu, sveikatos neturiu, bet tik kas paprašo iškepti tą pyragą, aš kaip naujai gimusi“.

Saviraiškos ir patirties perdavimo poreikius informantė tenkina dovanodama iškeptus pyragus, dalindama jų receptus ir kepimo paslaptis:

„...visas mokau kepti...man smagu, kada žmogus moka pats pasidaryti. Man ne gaila perduoti receptų, tegul sau kepa į sveikatą.. Už tai mane pavaišina, mane myli ir man dėlto labai smagu...“.

Informantė apgailestauja, kad jos bendraamžiai atsisako kuo nors užsiimti, tuo pačiu atsisakydami pagerinti savo savijautą, tai iliustruoja pasisakymas:

„...gaila, kad kai kurie globos namų gyventojai gali dalyvauti įvairiose veiklose, bet tingi. Viskas, jei žmogus tingi, tada jam niekas neįdomu ir jis pats dėl to kaltas. Jie nesupranta, kad kiekvienas užsiėmimas duoda sveikatą. Aš tai seniai supratau ir tuo naudojuosi...“.

5. Senatvės amžiaus tarpsnio apibūdinimas

Pradėdama savo pasakojimą apie laisvalaikio pomėgius informantė labai gražiai apibūdino visus amžiaus tarpsnius.

„Vaikeli, gal pradėsiu nuo to, kad žmogaus gyvenime visi laikotarpiai, kuriuos gyveni yra labai gražūs ir tokie ...nuo tavęs jie priklauso. Rimtai pasakysiu. Užtai, kad gimei augai. Jaunystė tai pats grožis... viskas...kaip pavasaris gražiausias. Tas grožis neįkainuojamas, bet antras dalykas ir jaunystę reikia mokėti susitvarkyti...<...> aš jau minėjau visi mano gyvenimo laikotarpiai buvo labai gražūs ir įdomūs: vaikystė su tėvelio skaitiniais ir jaunesnių vaikų priežiūra; jaunystė, nors prabėgo Sibire buvo savotiškai graži su tėviškės ilgesiu, bet su dainom ir su šokiais...Savų vaikų auginimo laikotarpis taip pat buvo pats didžiausias džiaugsmas. Vaikai labai gerai mokėsi, visi penketukininkai buvo, todėl aš visuomet didžiuodavau jais ir dabar jais didžiuojuosi...“

Informantė savo dabartinį amžiaus tarpsnį apibūdina optimistiškai, priimdama kaip neišvengiamą pokytį, akcentuoja savarankiškumo išsaugojimą senatvėje:

„senatvė mus aplanko netikėtai, bet tai - labai gražus amžiaus tarpsnis. Pažiūrėkit mano geltonos kasos dabar – baltos, bet man gražu ir niekada nesiruošiu jų dažyti, kaip jauna mergaitė – čia juodai, čia geltonai. Einu pasiramsčiuodama lazdele arba laikausi įsikirtusi į ratuotą vaikštynę, bet aš pati, savarankiškai, tai svarbiausia. Turiu savo kambarį, jį tvarkausi, kaip noriu, nors dukrai nepatinka, bet čia mano, ne jos tvarka. Pas mane ateina draugai, kaimynai, kada aš to noriu, man prie nieko derintis nereikia. Su vaikais gyvenant, man reikėtų derintis, o čia pati sau gaspadinė“.

Informantė pasakoja apie charakterio savybes, kurios išryškėja sulaukus senatvės, ypač neigiamai ji vertina pavydą, kuris griaua tarpusavio santykius tarp globos namų gyventojų, tai iliustruoja jos pasakojimas.

„Dažniausiai žmogui didžiausia bėda yra pavydas. Jei žmogus pavydus taigi jam viskas vaidenasi, bet gi tu nelaimės nieko, vaikeli mano. Taigi, jeigu jis turėjo kažką – jis vis vien turės. Pavydu gi neatimsi nu?... Dabar senatvėje, gyvenant šiuose globos namuose tenka stebėti pavydo protrūkių tarp mūsų pačių <...> sugebam susipykti už tokius niekus, kad graudu darosi. Elgiamės labai neatsakingai, sakydami vieni kitiems skaudinančius žodžius, o mums čia nieko netrūksta, nebent gegutės pieno (juokiasi), kartais pagalvoju, kad neįvertinam, ką turim...“.

Sulaukus senatvės ne vienam tenka išgyventi vienvietę, vieniša jautėsi informantė prieš apsigyvendama globos namuose: „aš 15 metų po vyro mirties išgyvenau viena, pavargau nuo savęs ir nuo savo vienvietės...“.

Informantė pastebi, kad senatvėje ypač svarbi sutuoktinio draugija:

„reikalingiausias tai vyras yra, nes vaikai sukūrę savo šeimas, turi savo gyvenimus. Ir kada vaikai gražiai sugyvena, taigi vėl tas pats džiaugsmas didelis, matai jų laimę ir tau širdyje ramu. Namuose gyventi dviem yra geriau negu vienai...“.

Senatvė amžiaus tarpsnis kuomet tenka susidurti su skaudžiomis ir dažnomis netektimis artimųjų tarpe - „bet skaudžiausia gyvenime, kai žūsta vaikai..“ – sako informantė.

Kalbėdama apie dabartinį amžiaus tarpsnį, informantė lygina savo savijautą prieš dešimtmetį ir šiuo metu.

„Vis pagalvoju, kad, kai buvo man 70 metų, aš buvau dar jauna, o dabar jau viskas ir kojos ne betos, ir galva ne beta, ir atmintis šlubuoja. Negali sakyti, kad čia man nieko nėra, kiekvienas turi jausti savo amžių. Aš gerai jį jaučiu, bet jis man netrukdo. Nu jeigu žmogus yra labai piktas, pavydus, tai va tas man dažnai trukdo. Nu galvoju, kodėl gi tu toks?...“.

Informantė atkreipia dėmesį, kad sulaukus senatvės keičiasi žmogaus emocinis - dvasinis pasaulis, blogėja fizinė sveikatos būklė, padidėja ligų tikimybė, bet svarbu į tai žvelgti su humoru, pozityviai, tai iliustruoja jos pasisakymas:

„...po insulto buvo labai sunku rankas priversti klausyti. Virbalus paėmiau tik po gero pusmečio, bet mezgimas toks gražus nesigavo. Galvojau – negi negalėsiu?..., bet laikui bėgant viskas susitvarkė ir rankos dirba, kaip anksčiau. Bet tikriausiai metai daro savo. Aš prieš dešimt metų buvau daug stipresnė ir guvesnė, bent jau iš rankų niekas nekrisdavo, o dabar, lenkiuosi tai vieną, tai kitą daiktą pasiimti.. Ką, jūs, manot – mankšta (juokiasi)..“.

Pokalbio pabaigoje informantė atskleidžia laisvalaikio veiklų naudą šiame amžiaus tarpsnyje ir savo gyvenimo „laimės formulę“:

„kiekvienas užsiėmimas suteikia sveikatos...Jeigu, žmogau, nori būt laimingas, laimę nešk kitiems. Tik tuomet ji paslaptinai grįžta mums patiems...“.

6. Socialinio darbuotojo parama organizuojant laisvalaikį

Informantė pasakoja, kad globos namuose dirbantys socialiniai darbuotojai kūrybiškai žvelgia į laisvalaikio organizavimą:

„...soc. darbuotojai prigalvoja mums visokių užsiėmimų. Kiti neria, mezga, siuvinėja, iš vilnos velia papuošalus, karmo karpinius, ruošia šventes. Aš dėl skausmų rankose retai kada sudalyvauju, bet labai nepergyvenu. Aš turiu tiek savo veiklos, kad negaliu visur suspėti....<...>viską sugalvoja socialiniai darbuotojai....Atvažiuoja koncertai, vyksta Trečio amžiaus universiteto studentų susitikimai, aplanko seimo nariai, kiti įžymūs žmonės. Dėka socialinių darbuotojų sukuriamos jaunos tradicinės šventės Kalėdos, Velykos, Joninės, Oninės, senjorų festivaliai. Pas mus atvažiuoja senjorai iš Lenkijos, Latvijos iš visur ir mes pas juos nuvažiuojam. Tik norėk ir visur suspėk. “

Socialiniai darbuotojai tai tie žmonės, kurie suranda būdus, kaip paskatinti globos namų gyventojus dalyvauti įvairiuose laisvalaikio veiklose, tai patvirtina informantas pasisakymas:

„daug globos namuose koncertuoja įvairių kolektyvų, socialiniai darbuotojai paragina nueiti, tai ir nesispyriuju...“

Socialiniai darbuotojai organizuoja užimtumą, pagal globos namų gyventojų pomėgius, tai informantė atskleidžia savo pasisakyme:

„...šiuose namuose yra mūsų daržininkų būrelis. Jam vadovauja socialiniai darbuotojai. Susirenkame, pasikalbame apie daržovių auginimą, derlių, kenkėjus, pasidaliname savo patirtimi, smagu.“

Informantė pastebi, kad globos namuose laisvalaikį organizuoja ir patys gyventojai:

„...viską sugalvoja socialiniai darbuotojai, o būna, kad ir mes patys susiorganizuojam...<...> vakarais užplikau mėtų, melisų, čiobrelių ir laukiu susirenkančių kaimynų. Prie puodelio arbatos šnekučiuojamės, dainuojame ir laikas greičiau prabėga...“

Apibendrinimas

Gertrūda – trečius metus globos namuose gyvenanti aštuoniasdešimtmetė. Kalbėdama apie savo amžiaus tarpsnį pastebi, kad **„senatvė... aplanko netikėtai, bet tai - labai gražus amžiaus tarpsnis“.**

Visi pokyčiai vykstantys senatvėje Gertrūdai suprantami ir priimtini, jai sunkiausia susitaikyti su savo jauniausio sūnaus žūtimi. Netektį skaudžiai išgyveno, ją ištiko vienas po kito

insultai, savimi visiškai negalėjo pasirūpinti, todėl nusprendė apsigyventi globos namuose. Dukra buvo nepatenkinta motinos sprendimu, bet paskutinį žodį tarė Gertrūda.

Pasakodama apie gyvenimą globos namuose moteris atskleidė savo laisvalaikio veiklas, jų reikšmę dabartiniam jos gyvenimui. Ji pastebėjo, kad šiuose namuose turi daug užsiėmimų: dalyvauja etnografiniame ansamblyje „Kvietkelis“, estradiniam vokaliniam ansamblyje „Širdyje dar ne ruduo“, ekskursijose, šventėse, mėgsta gaminti, kepa pyragus, prižiūri daržo sklypelį, augina daržoves, vaistinius augalus, tvarko globos namų biblioteką ir kt.

Įvairūs užsiėmimai padeda Gertrūdai integruotis į globos namų bendruomenę, palaikyti socialinius ryšius su artimaisiais, kurti naujus. Gertrūda turi daug veiklų, bet mieliausia – **„kepti pyragus“**. Paprašo, kas nors iškepti „šimtalapį“ – **„atsiduria, kaip devintam danguje“**.

Jai visos veiklos svarbios, nes teikia atsipalaidavimą, malonumą, bendravimo džiaugsmą, leidžia išreikšti save, teigiamai įtakoja fizinę ir emocinę savijautą.

Ekskursijose dalyvauja siekdama įgyti žinių, susirasti draugų; daržoves augina, nes mėgsta gaminti; kepa pyragus, pliko vaistažolių arbatas, norėdama suburti ir pavaišinti savo kaimynus. Ji dalijasi su globos namų gyventojais savo patirtimi, patarimais, **„jai ne gaila perduoti receptų“** už tai susilaukia - pagarbos, meilės, pripažinimo.

Gertrūdos laisvalaikio pasirinkimus vaikystėje įtakojo tėvai, ypač tėtis. Jis vakarais skaitydavo apsakymus ir liepdavo sugalvoti jiems pabaigas, paskatindamas **„birbyne ar saldainiu“**.

Gyvenamoji vieta įtakojo informantas laisvalaikį. Teko Gertrūdai pabuvoti tremtyje Sibire, teko dirbti sunkius darbus, bet po jų laukdavo atgaivą teikiantys užsiėmimai – vakaronės, šokiai, žaidimai, kuriuos organizuodavo jaunimas, suradus laisvą minutėlę, siuvinėdavo staltieses, lovatieses, tai padėjo jos šeimai įsigyti maisto produktų ir buities daiktų gyvenant Sibire.

Laisvalaikio pasirinkimus įtakojo Gertrūdos asmeninės savybės: darbštumas, smalsumas, nuoširdumas, komunikabilumas. Patraukli, linksma mergina buvo mylima jaunimo tarpe už skambų balsą, gebėjimą gražiai šokti. Laikui bėgant keitėsi jos gyvenimas, keitėsi ir laisvalaikio pomėgiai. Ištekėjo, susilaukė vaikų, jos pomėgius šokti, dainuoti pakeitė ramesni – mezgimas, siuvinėjimas, valgio gaminimas.

Laisvalaikio pomėgiai ir užimtumas teigiamai sąlygoja Gertrūdos psichosocialinę adaptaciją globos namuose. Ji jaučiasi reikalinga savo bendraamžiams, kai dalina patarimus, vaišina. Gertrūda prasitarė, kad savo laisvalaikį organizuoja pati, bet jai svarbi ir socialinių darbuotojų parama. Jie globos namuose organizuoja įvairius būrelius, ruošia šventes, geba sudominti ir paskatina už pasiektus rezultatus padėkomis. Ją tenkina siūlomoms rekreacinėms veikloms globos namuose, tik apgailestauja, kad dėl nuolat silpstančių jėgų ir atsirandančių susirgimų nespėja visur sudalyvauti. Tačiau pastebi, kad kiekvienam užsiėmimui svarbus

vidinis nusiteikimas, tikėjimas, kad tai, ką veiki „suteikia sveikatos“ ir padaro kitus laimingais, tai patvirtina Gertrūdos posakis:

„...jeigu, žmogau, nori būt laimingas, laimę nešk kitiems, tik tuomet ji paslaptinai grįžta mums patiems.“

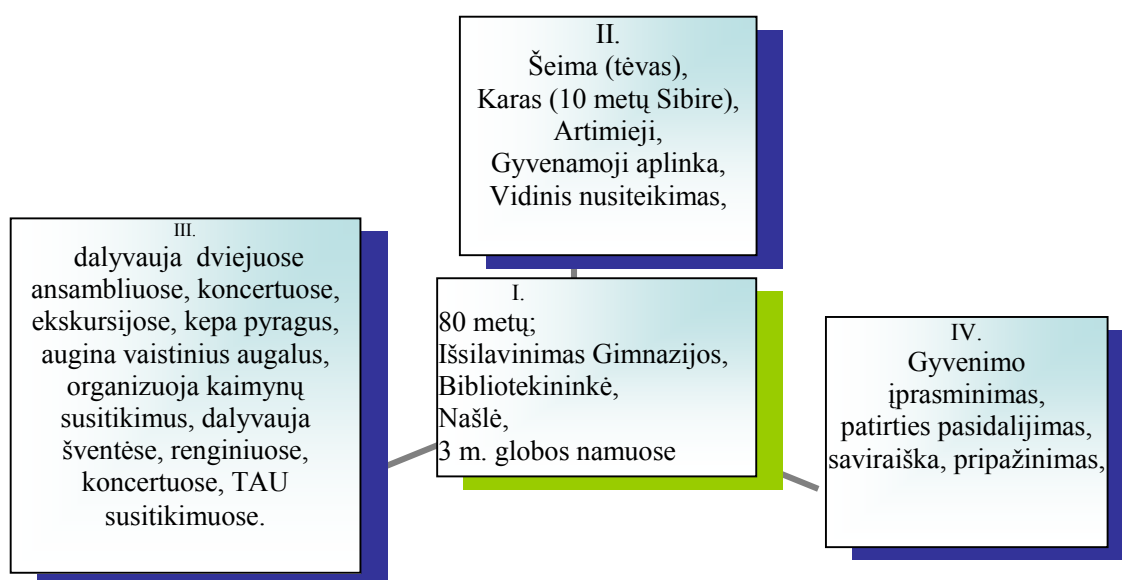
2 lentelė. Gertrūdos atvejo laisvalaikio apibendrinimas

KATEGORIJOS	
Subkategorijos	Kategorijos
Laisvalaikio apibūdinimas. Laisvalaikio veiklos vaikystėje, tremtyje, sukūrus šeimą, sugrįžus iš tremties į Lietuvą, auginant vaikus, apsigyvenus globos namuose. Laisvalaikio reikšmė informantės psichosocialinei adaptacijai labai svarbi visais gyvenimo tarpsniais.	Laisvalaikio patirtis.
Svarbi tėvų, draugų, šeimos, gyvenamosios vietos, asmeninių savybių įtaka renkantis laisvalaikio praleidimo būdus.	Veiksniai nulėmę laisvalaikio veiklų pasirinkimus
Socialinių ryšių teigiami pokyčiai, bendravimas su bendraminčiais ir bendraamžiais, fizinės ir dvasinės sveikatos stabilizavimas ir palaikymas, pripažinimo, saviraiškos, pagarbos poreikių tenkinimas. Užimtumas skatina optimistinį požiūrį į supančią aplinką.	Laisvalaikio veiklų reikšmė tenkinant asmeninius poreikius.
Amžiaus tarpsnių: vaikystės, jaunystės, viduriniojo ir senatvės apibūdinimas, palyginimas su metų laikais. Asmeninio gyvenimo patirtis, gebėjimas su humoru žvelgti į neišvengiamus psichofiziologinius pokyčius sulaukus senatvės.	Senatvės amžiaus tarpsnio suvokimas ir apibūdinimas.
Socialiniai darbuotojai organizuoja įvairias laisvalaikio veiklas globos namuose. Jie aktyvina globos namų gyventojus dalyvauti užsiėmimuose, vadovauja įvairiems būreliams. Nustato priežastis, kurios įtakoja globos namų gyventojų nedalyvavimą siūlomose laisvalaikio veiklose, priklausomai nuo to koreguoja laisvalaikio veiklų pasiūlą.	Socialinio darbuotojo parama organizuojant laisvalaikį.
Pasiruošimas tyrimui. Saugiausia aplinka tyrimui – informantės kambarys. Pokalbio su informante užmezgimas, pasitikėjimo įgijimas, vaišinimasis jos vaistinių augalų arbata. Informantės atvirumas ir nuoširdumas, noras suteikti kuo daugiau informacijos tyrimo tema ir pasidalinti savo gyvenimiška patirtimi. Tyrimas truko 1.45 h.	Kontaktas su tiriamąja.

Reikia pastebėti, kad Gertrūda renkasi daugiau aktyvias laisvalaikio veiklų formas (dalyvauja dviejų globos namų ansamblių „Kvietkelis“ ir „Širdyje dar ne ruduo“ veikloje, lanko Trečio amžiaus užsiėmimus, daržininkų būrelį, kepa pyragus, organizuoja kaimynų susibūrimus ir kt.). Pasilikusi vienuoje renkasi pasyvias laisvalaikio formas: (skaitymą, TV žiūrėjimą, orų stebėjimą, vaistinių augalų ruošimą arbatoms ir kt.). Laisvalaikiu ji gali pasirinkti bendrauti ar pabūti vienuoje, patirti atsipalaidavimą ar įtampą išreikšdama save (žr. teorinę dalį 1.1). Užimtumas ir laisvalaikis suteikia kiekvienai Gertrūdos dienai turinį ir prasmę. Laisvalaikiu jos iškeptas pyragas, užplikyta vaistažolių arbata, sukviesti kaimynai sukuria nuoširdumo ir jaukumo kupiną atmosferą, kurios metu bendraamžiams malonu atvirai pasidalinti patirtimi, prisiminimais, padainuoti ir kt. Tai teigiamai įtakoja savojo „aš“ vaizdo kūrimą ir padeda adaptuotis prie

senatvės amžiaus tarpsnio pokyčių (Palujanskienė, 2000). Laisvalaikiu ji tenkina bendravimo, saviraiškos, pagarbos, pripažinimo ir kt poreikius. Svarbu pažymėti, kad tiriamoji akcentuoja savo vidinį nusiteikimą užsiimti viena ar kita laisvalaikio veikla, kas iliustruoja V. Legkausko (2008) išskirtam „vidinės stimuliacijos“ poreikiui, kurį tenkindama informantė nepatiria nuobodulio (žr. t. d. 1.2.) Tiriamoji laisvalaikio metu sprendžia išskirtus senatvės uždavinius, siekti ilgaamžiškumo ir savarankiškumo (kaip teigia A. Bagdonas, 2007). Mėgstama veikla teigiamai įtakoja sveikatos būklę, padeda plėsti socialinius ryšius, įgyti naujų vaidmenų. (žr. t. d. 1.3.).

Gyvenimą globos namuose pasirinko dėl pablogėjusios sveikatos, netekčių ir vienatvės. Šiuose namuose teikiamomis paslaugomis patenkinta. Sutvarkyta butis, šviežias maistas, pritaikyta aplinka, socialinių darbuotojų organizuojamas laisvalaikis ir užimtumas teigiamai įtakoja gyvenimo kokybę.(2.2). Gertrūdos atvejo laisvalaikio ypatumai pavaizduoti schemeje (5 pav).



5 pav. Gertrūdos atvejo laisvalaikio ypatumai: I Asmeniniai gyvenimo faktai; II. Laisvalaikį nulėmę veiksniai; III. Laisvalaikio veiklos; IV. Gyvenimo kokybė ir laisvalaikis.

3. 2. 3 (Algirdo) atvejo analizė

Asmeniniai tiriamojo duomenys

Algirdo (vardas pakeistas) amžius yra 82 metai. Globos namuose gyvena 4 metus. Kaunietis, sporto veteranas, 2008 metais Vilniaus Rotušėje nominuotas Nacionaline vertybe, pelnė „Žmogaus amžininko“ nominaciją. Jaunystėje gyveno aktyvų gyvenimą, daug sportavo, buvo svorių kilnojimo treneris. Nuoširdus atsidavimas darbui neigiamai įtakojo santykius su vaikais ir žmona, tiesiog pritrūkdavo laiko skirti jiems daugiau dėmesio. Išsiskyrė. Tačiau Algirdas rūpinosi savo sūnumis, padėjo jiems siekti mokslo ir šiuo metu palaiko draugiškus, nuoširdžius ryšius.

Gyvenimą globos namuose pasirinko dėl dviejų priežasčių: stipriai pašlijusios sveikatos ir nenoro būti našta savo vaikams. Globos namuose jaučiasi gerai. Apsigyvenus čia sveikatos būklė pagerėjo. Džiaugiasi, kad turi kuo užsiimti ir turiningai leidžia dienas, domėdamasis sveika gyvensena, dirbdamas savo daržo sklypelyje, dalyvaudamas ansamblių veikloje, sporto šventėse, šaškių, šachmatų varžybose, išvykose, Trečio amžiaus universiteto susitikimuose. Laisvalaikio veiklos padeda integruotis į rajono bendruomenę, adaptuotis prie besikeičiančio savo amžiaus, patirti bendravimo džiaugsmą. Socialinių darbuotojų paskatintas dalyvauja susitikimuose, paskaitose, plečia savo socialinius ryšius. Algirdas maloniai sutiko pasikalbėti apie savo laisvalaikį ir jo reikšmę jam asmeniškai.

1. Kontaktas tyrimo metu

Pokalbis vyko informanto daržo sklypelyje, prisėdus ant paties sumeistrauto suoloelio. Informantas parodė auginamas daržoves, įvardydamas jų gydomąsias savybes, vėliau pasidžiaugė ažuolų sodinukais - „tūkstantmečio giraitėi“ ir, pakiliai nusiteikęs, prisėdo ant suoloelio pokalbiui.

Po trumpo paaiškinimo apie tyrimo paskirtį, informantas mielai sutiko dalyvauti tyrime. Aplinka jauki: ošia šimtametės liepos, čiulba paukščiai, žydi gėlės, noksta pomidorai, o šiltas vasaros vėjas kedena plaukus. Informantas pasiruošęs atsakyti į klausimus ir šypsodamasis pageidauja:

„...man labai norėtusi papasakoti visą savo gyvenimą, bet tam jūs turėtumėte skirti bent tris dienas, bet būsiu laimingas – galėdamas nors trumpam nusikelti į praeitį, klausinėkite manęs, kiek širdis geidžia, ką žinosiu atsakysiu“.

Informantas pasitiki tyrėja, atvirai pasakoja apie savo amžiaus tarpsnį, problemas susijusias su juo, noriai atskleidžia savo laisvalaikio pomėgius, jų reikšmę tenkinant asmeninius poreikius.

Tyrimo eigoje jaučiasi informanto skubėjimas, noras kuo daugiau atskleisti savo gyvenimo detalių. Informantas dažnai žvilgčioja į laikrodį, nenori pavėluoti vakarienės. Laiko stebėjimas trikdė jo pasakojimą ir neleido atsiskleisti gilesniems pamąstymams apie laisvalaikį. Kita priežastis trukdžiusi informantui pasakoti atviriau ir nuoširdžiau – įjungtas diktofonas. Apie tai informantas prasarė tyrimo pabaigoje:

„...matote, mane tas jūsų aparaičius šiek tiek trikdė, kažkaip keistai jaučiausi, gal ne viską papasakojau, ką norėjau..“

Informantas vizualiai išraiškingas žmogus. Jį būtų galima palyginti su aukštu tvirtu šimtamečiu ažuolu. Pirmiausiai dėmesį atkreipia ūgis - maždaug dviejų metrų, saulėje nudegęs veidas nepaprastai dera su vėjyje besiplaikstančiais baltais, tarsi obelų žiedai, plaukais, nors eina pasiramsčiuodamas lazdele, bet tai jam netrukdo atrodyti žaviam. Kalbėjo jis taip pat išraiškingai, kaip ir atrodė: sodriu balsu, tvirtai, aiškiai tardamas žodžius, kartais dusliai nusijuokdamas. Jis pasakojo vaizdžiai, nuoširdžiai, išraiškingai, siekdamas kuo išsamiau atsakyti į tyrėjos klausimus. Tyrimas vyko 1.10 valandos (pr. 5).

2. Laisvalaikio patirtis

Informanto laisvalaikio pomėgiai vaikystėje nesiskyrė nuo kitų vaikų:

„Vaikystėje, kaip ir visi vaikai - žiemą pačiuoži, nuo kalno rogėm nusileidi, vasarą gi tas ganymas, tai žąsis, tai „karvelas“... tik spėk eiti paskui jas. Mes vaikai visokių dalykų prisimanydavome: iš liepos žievės prisukdavome švilpynių, iš šakelių – laidynių, tiek užsidirbdavome, kad gyvuliai į svetimus daržus sulįsdavo, o tada pylos nuo tėvų atsiimdavome. Vasarą mėgdavom maudytis upėje, buvo ir tvenkinys toks, maudydavomės, kai laisvo laiko minutę turėdavom – moku gerai plaukti.“

Laisvalaikiu informantas ne tik žaisdavo su gimto kaimo vaikais, bet prisigalvodavo išdaigų, įgijo žalingų įpročių, tai iliustruoja pasisakymas:

„...prisigalvodavome ir negerų dalykų – anksti pradėjau rūkyti – rūkydavom alksnių lapus..“

Informantas jaunystėje mokėsi, domėjosi sportu, laisvalaikį leisdavo su draugais kartais jo ir draugų laisvalaikio pomėgiai išsiskirdavo:

„...laisvalaikiu susitikdavome gamtoje, gerai praleisdavome laiką - žvejodavome, apie paneles kalbėdavom...tik va matai jis turėjo bėdą – mėgdavo išgerti, o aš ne...tai jis dažniau vykdavo į žūklę su stikliuko mėgėjais, o ne su manim, tai mes mažiau ir susitikdavome...“.

Informanto gyvenime svarbiausia buvo profesinė veikla. Savo darbui aukodavo laisvalaikį, tai iliustruoja jo pasakojimas:

„...trenerio darbas sunkus, pati pagalvokit, reikia sumotyvuoti sportininką, uždegti jam ugnelę..., reikia pirma tikėti tuo ką darai ir tikėtis visuomet gero rezultato, nesėkmės akimirka reikia mokėti palaikyti sportininką...tai aš išgyvenau su kiekvienu sportininku..., būdavo įsitrauki į tą veiklą tai ir šeimą pamiršti, kartais ir pavalgyti pamiršti...<...> buvau atsidavęs trenerio darbui iki pat šaknų...“.

Suradęs laisvą laiko minutėlę po alinančių treniruočių lankydavo šokių vakarus, choro repeticijas, tai iliustruoja jo pasisakymas:

„...pašokt buvau mėgėjas, šokiuose susipažįsti su panelėm, bet per tas treniruotes nėra kada jų užimti. Palieka tos panelės būdavo (juokiasi). Buvo laikas net chore dainavau, ten su savo žmona susipažinau.. susilaukėm dviejų vaikų, bet žmona neapsikentė..., aš jai per tą savo sportą mažai dėmesio skyrčiau...išsiskyrėm...“.

Informantas profesinės veiklos metais savo laisvalaikį aukodavo sunkiam trenerio darbui, sportu domisi ir gyvendamas globos namuose:

„sportas - didžiulė mano aistra. Dabar labai įdėmiai stebiu sunkumų kilnotojus – Ž. Savicką, V. Blekaitį, jie man patinka ir patinka tai ką jie daro.“

Informantas išėjęs į pensiją gyveno Kaune, turėjo kolektyvinį sodą ir jame praleisdavo daug laiko, tai iliustruoja jo pasisakymas:

„...per daug nedirbdavau, galiu pasakyti, bet maloniai praleisdavau laiką stebėdamas, kaip obelys žydi, veda vaisius, rudenį nusikini raudonskruosčius obuoliukus ir padedi žiemai...<...> sodas mano buvo gražus, savo rankom sodintas, o obuolių būdavo promečiui, tai giminaičius ir kaimynus apdalindavau.. mano.. mano sodas (susimąsto)“.

Šiuo metu gyvendamas globos namuose, kurie įsikūrę pušyne, suradęs laisvo laiko išeina pasivaikščioti pamiške. Jam malonumą teikia ir kiti užsiėmimai gryname ore: darbas darže, sode, tai iliustruoja pasisakymas:

„, ankščiau prieš apsigyvenant globos namuose turėjau sodą iš jo ir gyvenau...<...> man visuomet reikėjo susilietimo su žeme <...> savo darže auginu ne tik daržoves, bet ir ažuoliukus... noriu pasodinti didelį ažuolyną, gal nepavyks.., bet ažuoliukų sodinukus dalinu, kas tik paprašo. Tegul Lietuva žaliuoja, tegul būna tvirta ir galinga, kaip tie ažuolai...“.

Svajonė gyventi prie miško išsipildė, apsigyvenus globos namuose, tai patvirtina jo žodžiai:

„...mano svajonė išsipildė gyvenu prie pat miško, jau keturi matai, kaip šiuose namuose..., nuostabus pušynas, gaivus oras – gyvybės elekstras.. <...> aš kiekvieną rytą išeinu pasivaikščioti pamiške tai – sportas ir sveikata“.

Globos namuose gyvendamas užsiima įvairia laisvalaikio veikla. Jam labai svarbus bendravimas su bendraamžė drauge sutikta globos namuose. Juos sieja bendri laisvalaikio pomėgiai ir nuoširdi draugystė, tai iliustruoja informanto pasakojimas:

„...turiu savo žemės sklypelį ir panelę, daugiau man nieko nereikia (juokiasi)...<...> mes labai sutariam, tokios draugystės į nieką nekeisčiau. Niekada nesusipykdam, įdomiai kalbamės, įdomu būti kartu. Kartais per tas mūsų kalbas pavėluojam ir pavalgyt, tai nieko..., mano panelė – gera gospadinė, kambaryje iš mūsų užaugintų gėrybių valgį pataiso..“.

Informantas globos namuose turi įdomesnių laisvalaikio veiklų, nei televizoriaus žiūrėjimas:

„esu dviejų ansamblių dainininkas, nespėju sukurti <...> susirenkam, padainuojam, plaučius pravėdinam ir sveikata ir dūšiai gera ir metai tarsi ištirpsta, nejauti jų naštos...“.

3. Laisvalaikio pasirinkimus įtakoję veiksniai.

Vaikystėje informanto artimieji už išdaigas ir nusižengimus gąsdindavo miško prieglobščiu. Laikui bėgant baimė miškui peraugo į meilę gamtai. „**Gyventi prie miško**“ buvo svajonė, kuri išsipildė apsigyvenus globos namuose. Miškas tapo artimas savo grožiu ir gyventojais, tai informantas atskleidžia savo pasisakyme:

„... baimė miškui peraugo į meilę jam, ypatingai kiškiams, stirnoms – nėra gražesnių žvėrelių... O tas paukščių čiulbėjimas, kiekvieną rytą sklindantis iš pušyno taip paglosto ausį, kaip švelniausia muzika...“.

Su meile ir ilgesiu prisimena gimtąsias vietas, kurios savo gamtovaizdžiu nenusileidžia dabartinei gyvenamai vietai, prisimena ir savo krašto kalbą. Tradicijos, kultūra ir gyvenamoji aplinka turėjo reikšmės renkantis laisvalaikio veiklas:

„...stebėti gamtą išmokau dar vaikystėje. Gimiau ir užaugau Kupiškyje – Sėliuose. Tarmė ten buvo „griozdavota“, grubi – „kurma“, „kumela“, mala, duonos „plutela“, bet mano ausiai miela ta aukštaičių šnekta...ten tarp Rokiškio, Biržų, Panevėžio ir Anykščių pačiam vidury tas mano kraštas, tai vat...“.

Informantas ganydamas gyvulius susitikdavo su draugais su jais praleistas laikas sudarė sąlygas formuoti žalingiems įpročiams:

„...anksti pradėjau rūkyti, rūkydavom alksnių lapus, tai va, kad ten susijimas su jaunimu tai nieko gero – taip man dabar atrodo, o tada atrodė kitaip. Užtraukti dūmą tai vyriškumo ženklas būdavo..., vieni palikti be jokios priežiūros tai interesai biskį silpnoki būdavo, mes rūkydavom daug... Tėvai būtų sudraudę ale, kad nesmirdi – rūkydavom samanas, tabako lapus <...> toks buvo metas, kad vaikai ir seniai rūkydavo ir niekas nieko nesakė“.

Informanto gyvenimo pasirinkimus ir laisvalaikio pomėgius įtakojo istorinis laikotarpis – karas, pokario metai:

„...ten buvo vežimai, visokie nesutarimai, trėmimai, viskas susipynę..., pabuvau, kur nesinori – uždarytas daboklėj., tėvelis kalėjime pabuvo, jeigu norit žinot...- už tėvynę už brangią Lietuvą.. Brolių nušovė..., pokario metai išblaškė visą šeimą, mama irgi turėjo slapstytis – vargo..“.

Informantas siekė išsilavinimo, jo laisvalaikio pasirinkimus įtakojo nepritekliai:

„baigęs vidurinę stojau į technikumą. Ten paskiau į Kūno kultūros institutą. Padarė tokią trenerių mokyklą – 2 metų fakultetas buvo – sutrumpintas, ten kažkaip nesurinko žmonių – aš ten nuėjau..., neakivaizdiniu būdu baigiau institutą. Specialybė buvo mano sunkioji atletika, bendrai paėmus esu aš pedagogas...sunkiai gyvenau niekas nepadėjo, tėvų nebuvo, už mokslą mokėt

nerekėjo, bet gyvenau pusbadžiu..., rugių prasivirdavau...<...>, bet pavalgai ir greitai nebesinori...liūdna pasidaro, bet kai išalksti vėl užsinori ir valgai...“.

Informantas atskleidžia savo santykius su draugais laisvalaikio metu, koks svarbus buvimas su draugu:

„...tikras draugas, buvo tokių. Būdavo ateinu į svečius, jis užsiėmęs – skaito..., aš tyliai atsisėdu į krėslą, žiūriu į savo draugą ir tyliu, arba ką paskaitau, paskaitau..., žiūriu jau man reikia eiti..., išeinu ir viskas, bet man įdomu...vat įdomu man su žmogum pabūti...vienam kambary. Pabuvau tai aš jau patenkintas..., vat kaip yra....man nereikdavo, kad jis išklausty, mane kalbintų. Svarbiausia, kad galiu tyliai pasėdėti...Tikras draugas be žodžių supranta. Amžiną atilsį, miręs jau...jis mano draugas buvo sporte...“.

Profesinės veiklos metais informantas mažą savo laisvalaikio dalį skyrė pramogoms, didžiąją dalį aukodavo trenerio darbui tai iliustruoja jo pasisakymas:

„nu, aš tiek laisvo laiko neturėjau dirbau ir dirbau, žinai, treneris, kokia atsakomybė, koks ten uždarbis, buvau paprastas instruktorėmis..., 69 rubliai alga – maža, turėjau papildomų darbų – Politechnikos institute treniravau „štangistus“, nu ir „Žalgiry“ grupę turėjau, tai vat visi mano darbai...aš labai mėgau, ką dariau“.

Sulaukus senyvo amžiaus sunku keisti gyvenamą vietą, gyvenimo būdą, o norint tai padaryti turi būti svarių priežasčių. Pablogėjusi informanto sveikatos būklė ir nors nebūti našta savo sūnui paskatino rinktis gyvenimą globos namuose tai iliustruoja jo pasakojimas:

„ prieš penkis metus man labai suskaudo keliai, buvo kelių uždegimas ir aš gulėjau savaite lovoje. Negalėjau nei kojos iškelti, nei savimi pasirūpinti ir vaikams neskambinau, nenorėjau jų trukdyti...daktaras pasakė, kad man - podagra – liga tokia. Aš sužinojau manęs laukiančias pasekmes. Daktaras pasakė, kad vienus į ratukus pasodina kitus į lovą paguldo, nu rimtai išsigandau ir nusprendžiau, kol manęs dar visai ta podagra į lovą nepaguldė apsigyventi šiuose namuose... <...> Žinot čia atvažiavus man sveikata pagerėjo. Pušynas, tyras oras man į sveikatą, maistas irgi kiekvieną dieną šviežias, skanus ir svarbiausia – pagamintas“.

Laisvalaikio reikšmė tenkinant asmeninius poreikius

Laisvalaikio pomėgis – pasivaikščiojimas po mišką teikia informantui jėgų, gerų emocijų, daro teigiamą poveikį sveikatai, tai iliustruoja jo pasisakymas:

„...kiekvienu rytą išeinu pasivaikščioti pamiške, tai – sportas ir sveikata. Teigiamai veikia sveikatą. Širdis nurimsta, besigėrint žaliomis pušų karūnomis, o jei dar pamatai voveraites žaidžiančias, sau širdyje nusišypsai ir visai dienai pasikrauni gera nuotaika..“

Informantui smagu laisvą laiką leisti savo daržo sklypelyje, čia prisiaugina įvairių daržovių, valgydamas jas stiprina savo sveikatą, siekia ilgaamžiškumo:

„...auginu dar vieną įdomų augalą – žieminės bulvės „topinambus“. Jos labai maistingos..., dažnai salotų pasidarome..., pas mane jų labai daug prisiveisė, galvojau, kad žmonės norės, bet nenori, jie neįvertina jų maistingumo, o gaila“.

Informantas džiaugiasi, kad tos žieminė bulvės padėjo plėsti socialinius ryšius - susidraugauti su jam patinkančia globos namų gyventoją:

„...jos man padėjo išeiti į kontaktą su panela. Aš jai pasiūliau tų bulvių, ji salotų prigamino ir mane pavaišino, dabar jau vakarais skubu į jos kambarėlį, nes manęs laukia, koks nors skanumynas..., sako gi - vyro meilė tik per skrandį ar kaip ten...(juokiasi)...“.

Informantas pergyvena dėl savo draugės, nori, kad ji tausotų savo jėgas, bet kartu atskleidžia, kaip svarbu turėti mėgstamą užsiėmimą, tai iliustruoja jo pasisakymas:

„...irgi varijotka, ateina į daržą dirba, dirba padaugina..., kiek aš ją tramdau..., ale vis neklauso, gailink negailinęs neklauso ir tiek - nori čia eiti....Nu ką..., kita vertus sėdėti kambary būtų dar blogiau. Išėini čia pabūni, pasikrapštai, „pasėdiniuoji biškiuką“ ir žiūrėk kitas reikalas – geriau jauties...“.

Laisvalaikio veiklos labai svarbios informanto gyvenime, jos padeda stabilizuoti sveikatos būklę, padeda susirasti draugų, mylėti ir būti mylimam, svajoti ir siekti svajonių išsipildymo. Jam svarbu įprasminti save šiame gyvenime, tai iliustruoja jo pasisakymas:

„...savo darže auginu ne tik daržoves, bet ir ažuoliukus, noriu pasodinti didelį ažuolyną..., gal nepavyks, bet ažuoliukų sodinukus dalinu, kas tik paprašo. Tegul Lietuva žaliuoja, tegul būna tvirta ir galinga, kaip tie ažuolai..“.

Informantas, kalbėdamas apie laisvalaikio naudą jam asmeniškai, teigia:

„...kiekvienas užsiėmimas duoda naudos: mes kažką naujo sužinom, susitinkam senus draugus, susipažįstam su naujais žmonėmis, jų gyvenimo istorijom, bendraujam su bendraamžiais, dalinamės su jais savo išgyvenimais ir būnam laimingi, kada mus supranta“.

5. *Savo amžiaus tarpsnio suvokimas ir apibūdinimas*

Apibūdinamas savo amžius tarpsnį informantas suvokia, kad kiekviena diena svarbi ir reikšminga jam asmeniškai, kad gyvenimo „finišas“ čia pat „alsuoja į nugarą“, kad užgyventos materialinės vertybės nėra tokios svarbios šiuo metu. Tai iliustruoja jo pasisakymas:

„mums visko užtenka ir greitai mus pakeis kiti, viskas eina jau į pabaigą...mes amžinai negyvensim ir neturim tikslo prasigyvent. Viskas, kas aplink mus vyksta, turi vykti, nes kitaip būtų neįdomu gyventi <...>dabar toks laikas toks amžius, kad pragyveni dieną ir džiaugiesi, džiaugiesi..., mes tarsi kovotojai – pragyvenam dieną ir jaučiamės nugalėtojai“.

Kalbėdamas apie savo savijautą atkreipia dėmesį: „ aš kaip tas obuolys, dar vis raudonskruostis tik jaučiuosi aukštai iš obels kritęs, nes tai vieną tai kitą šoną paskauda.“.

Kad sveikatos būklė prastėja sulaukus senatvės byloja informanto pasakojimas tyrimo pradžioje:

„ galiu papasakot, kad jau besibaigiant vasarai nebėr sveikatos, vat pasiuto..., man 82 metai ir atėjo, kad nebėr sveikatos..., kad nueini čia į daržiuką dirbt ir žinai, anksčiau čia kasi velėnas, purtai nu ir viskas normalu yr..., bet gi neapsileisi čia visokiems skausmams, reikia kažkas daryt..“.

Informantas apgailestauja, kad šiame amžiaus tarpsnyje siaurėja socialiniai ryšiai:

„...mažai beliko bendražygių, suvažiuot reikia nebėr kam arba jau dėl ligos nebegali atvažiuot vat ir viskas baigta ..“.

Jis išskiria savo mažiaus trūkumus: fiziologinius, psichinius ir psichologinius pakitimus, kurie sunkina psichosocialinę adaptaciją, tai patvirtina jo pastebėjimai:

„pastebiu atminties sutrikimus, akys labai susilpo, bet skaityti dar galiu, kartais ne taip išgirstu...<...> mūsų amžiui ir mąstysena kitokia, daug lėtesnė, kitą greitai pamatai, o vat savęs ir nepastebi, atrodo, viskas tvarkoje, bet aptinki mąstymo defektų.“.

Šiame amžiaus tarpsnyje žmogus pasilieka nuoširdus ir atviras, „tikras“- be kaukių, apsimetinėjimų, tai svarbu informantui:

„ visi „mandrumai“ praėjo, liko grynas gyvenimas, be apsimetinėjimų ir noro kažkam įtikti, patikti, jaučiuosi tikru savimi – laisvas, ką galvoju, tą sakau...<...> darže kartais su kitais globos namų gyventojais pasikalbam – su vienais malonu, su kitais – ne, nes tuojau vedžioja kokias intrigas, o man to nereikia, aš noriu gyventi ramiai...“.

Informantas pastebi, kad šiame amžiuje „jau viskas mūsų užgyventa ir neturim tikslo išgarsėti, ne tai svarbiausia“. Svarbus yra bendravimas su bendraamžiais:

„ senatvėje jau nereikia tos aistringos meilės, reikia bičiulystės, gero žodžio, supratimo, bendravimo ir nėra geriau, kai visa tai tau dovanoja bendraamžiai...“.

Kadangi sveikatos stiprinimas ir palaikymas yra vienas svarbiausių uždavinių senatvėje, informantas tam skiria savo laisvalaikį, tai iliustruoja jo pasisakymas:

„...kiek pajėgiam, tiek stengiamės stiprinti savo sveikatą, nei vienas nenori gulėti ant patalo. Todėl judam krutam, iš to semiamės jėgų, taip lengviau pamirštam, kad skauda, svarbiausia – judėti, juk judėjime slypi gyvybė, nors tai ir reikalauja didelių mūsų pastangų, bet pasiduoti nevalia. Susirenkam, padainuojam, plaučius pravėdinam ir sveikata, ir dūšiai gera, ir metai tarsi ištirpsta, nejauti jų naštos“.

5. Socialinių darbuotojų parama organizuojant laisvalaikį

Laisvalaikio organizavimu globos namuose informantas patenkintas, jam užsiėmimų netrūksta. Kalbėdamas apie laisvalaikio organizatorius pastebi, kad įvairius užsiėmimus dažniausiai organizuoja socialiniai darbuotojai, o kartais ir patys gyventojai imasi iniciatyvos – **„viskas gaunasi natūraliai, kaip turi būt..., o dėl veiklų, mes jų patys prisigalvojam, kad tik sveikatos būtų“.** Informantui svarbu, kad socialiniai darbuotojai, atlikdami mokytojų, konsultantų, kūrėjų, organizatorių vaidmenį, padeda pajusti senyvo amžiaus žmogui savo vertingumą:

„...mes čia užimti dėka socialinių darbuotojų. Jie mūsų auklėtojai ir su visokiom bėdom kreipiamės į juos – išklauso, padeda..., daugybę renginių ir švenčių organizuoja ir mus įjungia. Reikalingi jie šituose namuose, jie mums kaip vaikai, arba dar arčiau, nemoku pasakyt...Paskatina visur dalyvauti ir mes savimi pasitikim ir nenorim jų nuvilti, kai žmogus turi ką veikti ir suprantamas tada, kai nepajėgia, ko nors daryti tai – didžiausias, manau, tarpusavio supratimas, o mums saugi ir graži senatvė“.

Informantas savikritiškai žvelgia į savo amžių ir išskiria jo ypatumus, kurie apsunkina darbuotojų darbą, išsako dėkingumą darbuotojams, tai iliustruoja jo pasisakymas:

„ mūsų amžiuje ir mąstysena kitokia – daug lėtesnė...<...> atrodo viskas tvarkoje, bet aptinki mąstymo defektų – darbuotojams reikia su tokiais žmonėmis turėti kantrybės.“ Informantas išreiškia savo dėkingumą visiems globos namų darbuotojams: **„dėkingas visiems darbuotojams, dirbantiems šiuose namuose, jie viską kuria dėl mūsų, kad tik čia mums būtų gera gyventi“.**

Apibendrinimas

Išvaizdus 82 metų senolis gyvena globos namuose jau ketvirtus metus. Kalbėdamas apie savo savijautą lygina save su **„iš aukštai nukritusiu raudonskruosčiu obuoliu“**, nes skauda tai vieną, tai kitą šoną. Algirdas susiduria su jėgų trūkumu, fiziniais skausmais ir lėtėjančiais psichiniais procesais: **„atminties sutrikimais“**, **„mąstymo defektais“** ir kitais sunkumais.

Visas jo dabartinis gyvenimas – laisvalaikis, kurį svarbu tinkamai panaudoti – sveikatos stiprinimui. Senatvės amžiaus uždavinius, kuo ilgiau išlikti savarankiškam ir saugoti sveikatą įgyvendina užsiimdamas mėgstama veikla. Nuo mažens Algirdą siejo glaudus ryšys su gamta, jis - **„gamtos vaikas“**. Vaikystėje patirta baimė miškui buvo lemtinga jo laisvalaikio pomėgiams, kurie siejasi su gamta. Taip pat laisvalaikio pasirinkimus įtakojo ir kiti veiksniai: istorinis laikmetis, draugai, išsilavinimas, profesinė veikla. Profesinės veiklos metais savo laisvalaikį Algirdas aukėjo intensyviai trenerio darbui. Šiuo metu taip pat domisi Lietuvos sunkumų

kilnotojų Ž. Savicko, V. Blekaičio ir kitų sportine veikla. Skaito straipsnius apie sportą, domisi sveika gyvensena ir ilgaamžiškumo paslaptimis.

Pasakodamas apie savo laisvalaikio pomėgius atkreipė dėmesį: „**man visuomet reikėjo susilietimo su žeme**“. Apsigyvenęs globos namuose įsigijo žemės sklypelį ir jame augina įvairias daržoves. Tai padėjo adaptuotis prie pasikeitusios aplinkos plėsti socialinius ryšius. Panašūs bendraamžių laisvalaikio pomėgiai skatina bendravimą, bendradarbiavimą, taurius jausmus.

Laisvalaikio veiklos tenkina meilės, bendravimo, pagalbos artimui poreikius ir leidžia įgyvendinti svajones. Algirdas turi svajonę pasodinti „**ažuolų giraitę**“, ažuolų sodinukus, prižiūri, dalina, savo bičiuliams ir nepažįstamiems taip plėsdamas savo draugų ratą.

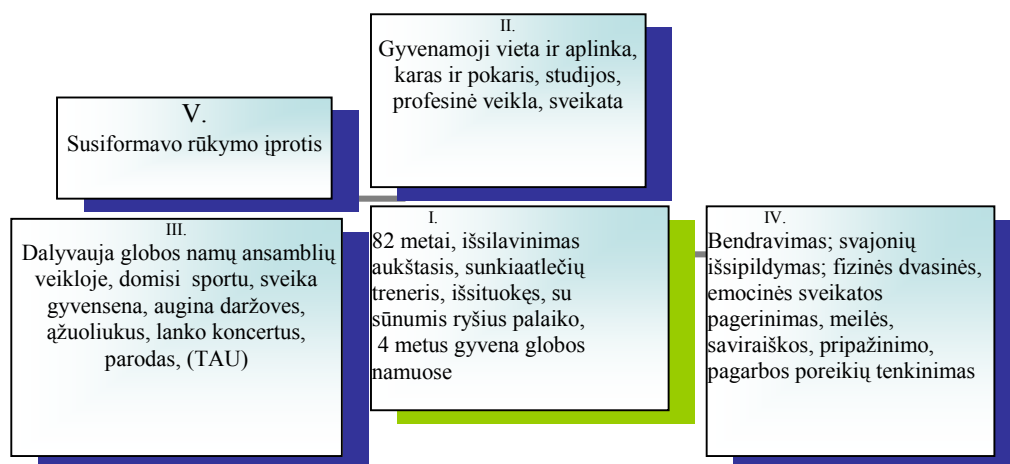
Algirdas suvokia asmeninę laisvalaikio naudą: „**kiekvienas užsiėmimas duoda naudos – kažką naujo sužinom, susitinkam draugus..., bendraujam..**“. Jis dėkingas globos namų socialiniams darbuotojams, kurie padeda organizuoti jo laisvalaikį, džiaugiasi jų gebėjimu spręsti problemas, mokėjimu surasti priėjimą prie kiekvieno senyvo amžiaus žmogaus. Artimas ir nuoširdus bendravimas su socialiniu darbuotoju, jo empatija, noras atskleisti senyvo amžiaus žmogaus talentus, sustiprina Algirdo paties savęs vertinimą.

3 lentelė. Algirdo atvejo laisvalaikio apibendrinimas

KATEGORIJOS	
Subkategorijos	Kategorijos
Laisvalaikio patirtis vaikystėje, paauglystėje, mėgstamos veiklos, žalingi įpročiai įgyti laisvalaikio metu. Laisvalaikis profesinės veiklos metais, sulaukus pensijinis amžiaus, apsigyvenus globos namuose laisvalaikio veiklų įvairovė išsiplėtė.	Laisvalaikio patirtis
Istorinis laikotarpis (karas), tėvai, draugai ypatingai profesinė veikla įtakojo laisvalaikio pasirinkimus.	Laisvalaikio pasirinkimus įtakoję veiksniai
Dalyvaudamas laisvalaikio užsiėmimuose tenkina asmeninius poreikius: bendravimo, socialinių ryšių plėtojimo, sveikatos būklės stabilizavimo, meilės ir pripažinimo, žinių įgijimo, sumanymų realizavimo, patirties pasidalijimo poreikius, siekia ilgaamžiškumo.	Laisvalaikio reikšmė tenkinant asmeninius poreikius.
Išskiria dabartinio savo amžiaus tarpsnio psichosocialinius privalumus ir trūkumus. Atkreipia dėmesį į senyvo amžiaus žmogaus galimybę būti nepriklausomu ir laisvu, akcentuoja nematerialines vertybes, suvokia savo būties laikinumą, mirties neišvengiamumą. Gyvenimo įvykiai priimami tokie, kokie yra be pagražinimų.	Savo amžiaus tarpsnio suvokimas ir apibūdinimas.
Socialiniai darbuotojai padeda atskleisti informanto sugebėjimus ir jais pasinaudoti.	Socialinio darbuotojo parama organizuojant laisvalaikį.
Pasiruošimas tyrimui, susitarimas dėl laiko, vietos. Pokalbis vyko informanto daržo sklypelyje, sėdint ant poilsui įrengto suolo. Pokalbio metu informantas jaudinosi, jį trikdė pokalbio įrašinėjimas į diktofoną. Tyrimo pradžioje buvo nusiteikęs labai daug papasakoti, bet jaudulys trukdė pilnai atsiskleisti. Tyrimas truko 1.10 h.	Kontaktas su tiriamuoju.

Algirdo interviu duomenų apibendrinimą siejant su teorija reikia pastebėti, kad jis renka daugiau aktyvias laisvalaikio veiklų formas (dalyvauja dviejų globos namų ansamblių „Kvietkelis“ ir „Širdyje dar ne ruduo“ veikloje, lanko TAU užsiėmimus, daržininkų būrelį, eina pasivaikščioti, ir kt.). Siekdamas sužinoti palaikyti ir stiprinti psichinę sveikatą renka pasyvias laisvalaikio formas: skaito, žaidžia šachmatais, šaškėmis, žiūri TV ir kt. Laisvalaikiu jis gali pasirinkti bendrauti ar pabūti vienumoje, patirti atsipalaidavimą ar įtampą išreikšdamas save (žr. teorinę dalį 1.1). Jis pastebi, kad laisvalaikio metu galima įgyti žalingų įpročių, kurių vėliau sunku atsakyti. Organizuotas užimtumas ir laisvalaikis suteikia kiekvienai Algirdo dienai turinį ir prasmę, sudaro sąlygas pildyti svajonėms – pasodinti „ažuolų giraitę“. Tai patvirtina V. Franklio išsakytas mintis, kad veiklos metu siekiamas tikslas įprasmina žmogaus gyvenimą. Taip pat laisvalaikiu tenkinami poreikiai: bendravimo, meilės, saviraiškos ir kt (pagal A. Maslow). Tiriamasis laisvalaikio metu sprendžia senatvės uždavinius, siekti ilgaamžiškumo ir savarankiškumo (remiantis A. Bagdonu). Mėgstama veikla pasirinkta laisvalaikiu teigiamai įtakoja jo fizinę, dvasinę ir emocinę būklę, padeda plėsti socialinius ryšius, įgyti naujų vaidmenų. (žr. t. d. 1.3.).

Gyvenimą globos namuose pasirinko dėl nuolat blogėjančios sveikatos būklės ir nenoro būti našta savo artimiesiems. Šiuose namuose teikiamomis paslaugomis patenkintas. Sutvarkyta butis, šviežias maistas, pritaikyta aplinka ir nuostabus kraštovaizdis teigiamai įtakoja jo savijautą. Globos namų socialiniai darbuotojai, geba sudominti įvairiomis veiklomis, o organizuotas laisvalaikis ir užimtumas teigiamai įtakoja Algirdo gyvenimo kokybę. Algirdo atvejo laisvalaikio ypatumai pavaizduoti schemoje (6 pav).



6.pav. Algirdo atvejo laisvalaikio ypatumai: I Asmeniniai gyvenimo faktai; II. Laisvalaikį nulėmę veiksniai; III. Laisvalaikio veiklos; IV. Gyvenimo kokybė ir laisvalaikis; V. Neigiama laisvalaikio įtaka.

3. 2. 4 (Jonės) atvejo analizė

Asmeniniai tiriamosios duomenys

Jonės (vardas pakeistas) amžius – 80 metų. Globos namuose gyvena 9 metus. Prieš apsigyvenant šiuose namuose gyveno Alytuje. Gimė ir užaugo Alytaus rajone, mokėsi, dirbo, o vėliau ir apsigyveno Alytuje. Su vyru vaikų nesusilaukė, o išėjus į pensiją pradėjo kamuoti įvairūs sveikatos sutrikimai. Jonės vyras susirgo vėžiu, ji pavargo slaugydama savo vyrą, todėl abu sutartinai nusprendė, kad geriausia jiems būtų apsigyventi globos namuose, kur teikiama profesionali socialinė pagalba.

Globos namuose Jonė apsigyveno viena, nes belaukiant, kol bus sutvarkyti dokumentai, vyras mirė. Jonei buvo sunku išgyventi netektį ir adaptuotis pasikeitusioje gyvenamoje aplinkoje. Šiuos sunkumus įveikti padėjo socialiniai darbuotojai ir mėgstami laisvalaikio užsiėmimai – mezgimas, nėrimas.

Globos namuose jaučiasi gerai. Džiaugiasi, kad čia teko patirti tai, ko ji negalėjo sau leisti gyvendama savo namuose. Kelionės į užsienio šalis Lenkiją, Švediją suteikė žinių apie šių šalių tradicijas, senyvo amžiaus žmones jų laisvalaikio pomėgius. Jonė džiaugiasi, kad daug praleidžia laiko megzdama, nerdama, tai teikia teigiamų emocijų, padaro dienas įdomesnes, padeda bendrauti su globos namų gyventojais, patirti reikalingumo, bendruomeniškumo jausmus. Ypatingai vertina socialinių darbuotojų paramą organizuojant jos laisvalaikį, jaučiasi dėkinga už laisvalaikio veiklų įvairovę, prieinamumą ir patrauklumą.

1. Kontaktas tyrimo metu

Pokalbis – tyrimas vyko informantas kambaryje, kuriame gyvena nuo apsigyvenimo globos namuose pradžios. Kambarys jaukiai sutvarkytas, apstatytas nuosavais baldais, atsivežtais iš buvusio buto. Stalas užtiestas jos pačios rankomis nunerta staltiese, ant jo pūpsa daili vaza pilna saldainių. „**Vaišinkitės**“ – paragina informantė, - „**visus pavaišinu, kas mane aplanko**“.

Smulki moterytė sodina mane į senovišką kėdę, pati įsitaiso ant sofos, nusiima akinius sakydama, kad kalbantis jai „**keturių akių neprireiks**“ ir su nekantrumu laukia tyrėjos klausimų. Tyrėjai pristačius tyrimo esmę, informantė su malonumu sutinka papasakoti apie savo laisvalaikį jo reikšmę jai asmeniškai, tai iliustruoja pasisakymas: „**matote, aš dzūkė iš Alytaus, tai man tik duok „pasibajinti“, jeigu patiks ir tiks, tai aš galiu visko „pripasakotie**“.

Informantė kalbėjo aiškiai, riškiai, kartais pasigirdavo dzūkavimas, tai pasakojimui suteikė išraiškingumo, vaizdingumo, individualumo. Su pasididžiavimu ji rodė savo rankdarbius ir apdovanojimus gautus įvairių renginių metu. Jos netrikdė įjungtas diktofonas ir tyrėjos užduodami klausimai. Pasakojo sklandžiai, atvirai kartais nuklysdama į prisiminimus. Prisiminimus stengėsi pasakoti nepertraukiamai, kartais nereaguodama į sekantį tyrėjos klausimą. Tyrimas truko 1.15 valandos (6 pr.).

2. Laisvalaikio patirtis

Informantė kalbėdama apie laisvą laiką pasakoja:

„tik išėjusi į pensiją supratau, kad yra toks laisvas laikas, kurio kartais gali būti per daug, o taip aš visą gyvenimą skubėjau, nežinau, niekada nesusimąstydavau apie savo laiką - turiu aš jo daug ar mažai, koks jis man, tokių klausimų nekildavo“.

Jonė supranta, kas yra laisvalaikis, tai iliustruoja jos pastebėjimas: „aš laisvą laiką įsivaizduoju, tai kaip jį skiri savo malonumui, poilsiui“. Toliau informantė įvardija labiausiai patinkantį laisvalaikio praleidimo būdą: „ smagiausias laiko praleidimas - įvairūs rankdarbiai, visą gyvenimą mėgau nerti vąšeliu, megzti virbalais ir niekada šito pomėgio neatsisakiau“. Pomėgis megzti susiformavo informantas vaikystėje tai iliustruoja jos pasisakymas:

„...tas pomėgis man atėjo iš vaikystės <...> mama išmokė mane megzti virbalais, tai buvo džiaugsmo, kai pirmas „škerpietkutes“ nusimezgiau. Vėliau visai šeimynai megzdavau pirštines, kojines su raštais, be raštų, kokių tik paprašydavo, jai dar kuris pagirdavo, tai buvo didesnė „akvata“ megzti“.

Vaikystėje informantė kaip ir vis vaikai turėdavo priskirtų darbų ir mielų užsiėmimų, tai iliustruoja jos pasakojimas:

„ advento laikotarpiu šeimyna ilgai vakarodavo. Plėšydavom plunksnas, sukdavom siūlus mama verpdavo. Mes vaikai, kai jau tas plunksnas plėšyti nusibosdavo pradėdavom dūkti, visokiausių žaidimų prisigalvodavome. Žaisdavome gaudynes, aklą vištą, slėpdavom žiedelį. Tėvelis buvo pramokęs skaityti, tai paskaitydavo, kokią knygą ar maldaknygę, vėliau jau mes vienas po kito mokyklą pradėjom lankyti, skaityti pramokom, tai jau vakarais net susibardavome kuris maldas skaitys.“

Informantė mokėsi Alytuje mergaičių gimnazijoje savo nėriniais ir meziniais papuošdavo drauges. Ji pasakoja:

„kai dar mokiausi gimnazijoje, tai draugių kiek turėjau..., vienai bliuzelę, kitai „kalnieriuką“, trečiai kostiumėlį esu nunėrusi <...> pasipuošiam būdavo ir einam į šokius, vis berniškai tada mūsų..“.

Profesinės veiklos metais ji taip pat laisvą laiką leisdavo su virbalais ar vąšeliu siūlų turėjo įvairiausių, nes dirbo Alytaus medvilnės perdirbimo fabrike audėja. Siūlų likučius mesdavo į atliekas arba audėjų pamainos vadovė leisdavo išsinešti namo. Susituokus laisvalaikio pomėgiai keitėsi mažai, laisvalaikį leisdavo kartu su vyru:

„vyras buvo puikus muzikantas, gražiai grodavo armonika. Vakarais būdavo, dar Alytui, aš atsisėdu mezgu, o jis groja, smagu <...> labai mėgdavom nueiti į kiną koncertą, važiuodavom į ekskursijas, visur kartu“.

Mirus vyrui informantė persikėlė gyventi į globos namus. Šiuose namuose dalyvauja įvairiose laisvalaikio veiklose apie jas pasakoja:

„aš net sapne nesapnavau, kad kada nors išvažiuosiu į užsienį, o čia prašom <...> prikalbino mane važiuoti į Lenkiją ir į Švediją..., smagu, kad organizuoja ekskursijas Lietuvoje ir Lenkijoje, turime galimybę aplankyti muziejus parodas<...> mums čia sudarytos visos sąlygos užsiimti tuo kas patinka, ne tik megzti, bet ir drožinėti, piešti, tapyti, iš džiovintų augalų klijuoti paveikslus..., iš vilnos gražiausių karolių privelia, segių pridaro – koks grožis..., net ir žvakių prisiliejam iš senų žvakigalių, su augaliukais, labai gražiai atrodo <...> kiekvieną dieną susirenkam 11 valandą į tuos rankdarbių užsiėmimus“.

Jonė konservatyvi ir išlieka ištikima savo pomėgiui:

„ aš tai ištikima savo nėrimui..., bandžiau pavelti tuos „poteriukus“, nu tuos karoliukus...aš taip vadinu (juokiasi), bet man gražiau, kaip kitos juos suka <...> pabandžiau aš ir kitokius

rankdarbius ale jie man neprilipo. Viena mano kaimynė neria gražius papuošalus iš vielučių, nu labai gražiai atrodo ir aš pamėginau..., išėjo ta pynutė nei šiokia, nei tokia, bandžiau velti..., bet kažkaip man gražu pažiūrėti kaip kitos tai daro, o va pati atsiprašiau savo vašelio ir vėl neriu staltieses, dėžutes, nertom juostelėm puošu arbatžolių maišelius..“.

Informantė džiaugiasi gyvenimu globos namuose ir pastebi, kad turi daug mėgstamų užsiėmimų, šypsodamasi pasakoja apie dar vieną iš jų:

„čia lankau relaksacinius užsiėmimus..., susėdam į tokias supamas kėdes, aš jas sūpuoklėm vadinu, ir klausomės švelnios muzikos, nosį kutena švelnūs ramunėlių, pušų, eukaliptų kvapai, per televizorių žiūrim besikeičiančius spalvotus vaizdus, paveikslus. Kartais taip atsipalaiduojame, kad net užsnūstame...žiūrėk, jau kaimynas krutina už rankos žadina ir juokiasi“.

2. Veiksniai itakoje laisvalaikio pasirinkimus

Informantės laisvalaikio pomėgius itakojo šeima ypač jiems reikšmės turėjo mamos ir močiutės užsiėmimai, tai iliustruoja jos pasakojimas:

„mama labai gražiai verpė ir ausdavo kapas gražiausiais raštais, pas mus siūlų būdavo visokių. Aš tuos siūlus apžiūrinėdavau, man jie tokie gražūs <...>kai buvau maža aš vis matydavau, kaip mano mama ir močiutė dirba. Mamytė verpdavo, o močiutė ausdavo. Jos dirbdavo ir giesmes būdavo gieda, ir man taip gražu aš palysdavau po staklėm, kad mama nesibartų ir klausydavau. Nes mamytė vydavo kitų darbų dirbti, tai paukščius „palasint“, tai veršiukui šieno papešt, o aš labai norėdavau su jom būt <...> močiutė „laisdavo“ siūlus į „špūles“ privyt, tai buvo laimės <...> močiutė mane austi išmokino...,mama išmokė mane megzti virbalais“.

Tėvai skatino visus savo vaikus siekti išsilavinimo, bet tam stigo lėšų. Skaityti ir rašyti ji pramoko pradinėje mokykloje. Istorinio laikotarpio įvykiai – karas, trėmimai, kolūkių formavimas turėjo reikšmės informantas gyvenimo pasirinkimams, tai iliustruoja jos pasakojimas:

„viskas „pazbaigė“ užėjo karas. Per karą žuvo abu broliai, tėvas apsirgo šiltine ir mirė <...> po karo visus varė į kolchozus. Atėmė iš mūsų arklį, karvę, paliko tik pirmametę telyčią ir viskas. Nei pieno, nei kuo laukus dirbt. Mamai nieko kito neliko, kaip prie kolūkio prisirašyt, kai prisirašė tai mums gyvent geriau pasidarė, aš pradėjau mokytis Alytaus mergaičių gimnazijoje, ją pabaigus mokiausi siuvėjos amato, bet man siūti niekada nepatiko, mama taip norėjo, kad aš būčiau siuvėja“.

Jonės laisvalaikio pasirinkimams daug reikšmės turėjo jos asmeninės savybės užsispyrimas, noras pabaigti pradėtus darbus:

„ aš nuo mažens būdavau tokia užsidariusi, atsimenu, nueinu į rugius, sėdžiu, pinu vainikus, mane šaukia, o aš neatsiliepiu, kol nebaigiu – va kokia išdykusi buvau. Kiek mamai ir tėveliui „strioko“ pridarydavau, net ir lupt užtai ne kartą esu gavusi, bet „nemačijo“ vis tiek savo darydavau“.

Informantė buvo smalsi, domėjosi savo mamos ir močiutės rankdarbiais ir norėjo išbandyti savo gebėjimus, tai iliustruoja pasisakymas:

„ atsisėdavau į stakles, močiutei nematant, ir priausdavau ten, kaip man išeina, vienų eilių, kitų... ale, kad niekas nesigauna..., priveldavau raštus sumaišydavau ir bijodavau nuo mamos į kuprą gauti. Gerai, kad močiutė gera buvo, tai man nieko nesakydavo, atitaisydavo mano klaidą ir toliau ausdavo“.

Informantės gebėjimas pajauti grožį ir noras jį kurti atsispindi jos pasakojime:

„...kartais į „jomarką“ užsukdavom, ten žydėliai „kromeliuose“ turėdavo visokių grožybių, ten aš pirmu „roz“ ir pamačiau vašeliu nertas staltieses. Prašiau tėvelį, kad nupirktų, bet jis tik numojo ranka ir paragino namo važiuoti. Aš važiuoju, jau nekalbu nei su seserim nei su mama ir galvoje ir akyse tos staltiesės, tie nėriniai... iš galvos niekaip neišeina, kaip ten galima taip

„numegztie“ ir pas mamą klausiu ir pas močiutę prašau gražiuoju, kad parodytų. Tėvelis padirbino kabliuką iš tokio plono „drato“, močiutė parodė, kaip išnerti kilpelę, nu va taip kilpelė po kilpelės ir jau pynutė, tą pynutę sujungiu, jau ratukas ir taip toliau. Galima sakyti, pati per save išmokau – labai užsispyrus buvau. Sako, ką išmoksi ant pečių nenešiosi – tikra teisybė – turiu jums „pasakyti“.

Informantė labai draugiška ir dosni, negailėdavo mezgimo raštų pavyzdžių, dažnai apdovanodavo savo drauges įvairiais mezginiais ir nėriniais:

„...kaimynus ir draugus apmegzdavau<...> niekada negailindavau, jei kuri paprašydavo „raščiuko“ pavyzdžio, visada išpašydavau.“

Informantė pastebi, kad labai svarbus žmogaus vidinis nusiteikimas renkantis laisvalaikio veiklas. Poreikis užsiimti veikla turi kilti iš žmogaus vidinio nusiteikimo ir tai paaiškina, kodėl viena veikla maloni, o kita atliekama iš pareigos, tai iliustruoja informantės pasakojimas:

„aš papasakosiu, kodėl siuvėjos amato paragavusi, ja taip ir netapau. Mama norėjo, kad mokėčiau siūti. Tais laikais siuvėjai buvo pagarboj ir uždirbti galėjo, todėl ji manė, kad mokėdama siūt aš neprapulsiu. Negalėjau gi aš savo tikrai motinai prieštarauti, reikėjo paklusti. Ale va vaikeliai, kas ne prie širdies, tas ir nelimpa. Pabuvau prie tokios kaimo siuvėjos tris metus „gizeliu“, pramokau aš sukirpt sukneles, sijonus ir pasiūt., o tada buvo tokios geros siuvimo mašinos „singeriai“ ir man besiuvant toj mašinoj kažkas nulūžo, mane aprėkė, sakė, kad naują mašiną turėsiu nupirkti, o tais laikais siuvimo mašinos buvo brangios. Dėl to kivrčio aš patrenkiau siuvimo pamokas, nors jau buva pramokus neblogai, bet svetimiems aš niekad nesiuvaus...Man siuvimo išmanymas pravertė, kai man reikėdavo mezgant rankovę išleisti ar mezgamai „sukneliai“ iškarpas pasidaryti.. tik tiek..“.

3. Savo amžiaus tarpsnio suvokimas ir apibūdinimas

Paprašyta apibūdinti dabartinį savo amžių informantė pastebi, kad jai jau 80 metų, bet jos savijauta geresnė nei prieš dešimt metų, o tam buvo priežasčių, tai iliustruoja jos pasisakymas:

„ kai aš apsigyvenau šiuose namuose man buvo 71 metai, tai aš žymiai blogiau jaučiausi. Matot gal buvau pervargusi nuo vyro priežiūros, paskui jo mirtis man atėmė daug jėgų, tas persikraustymas į šiuos namus davė savo – aplinka pasikeitė, nieko nepažinojau.<...> metams bėgant kažkaip atsigavau“.

Informantė patenkinta gyvenimu globos namuose:

„čia maistas geras, medicininė priežiūra irgi gera, visur nuveža mašina, eiti nereikia. Man dažnai pasopa klubo sąnari, bet darbuotojos pritaikė man vaikštynę, tai dar einu, kai pavargstu – pasėdžiu ir toliau einu“.

Kalbėdama apie savo amžių informantė pastebi:

„ gražus ir ramus laikas pas mane atėjo, galiu ramiai gyventi, niekur neskubėti“.

Informantė susiduria su sveikatos problemomis, ji pastebi pojūčių susilpnėjimą, skausmus savo kūne:

„ viskas gerai būtų, bet va pradėjau negirdėti ir akys ne taip rodo, jau smulkesnio „raščiuko“ ir neišmezgu, bet tai ne bėda, svarbiausia, kad kojos neskaudėtų, nes kai užaina skausmas, tai jau nieko nesinori, bet praeina ir vėl gerai“.

Ją liūdina ir siaurėjantys socialiniai ryšiai, kurių mažėja dėl artimųjų netekčių: „pagalvoji, kartais – daugiau kaip pusės pažintų nėra – išmirė vis..., va ir seserį šiemet palaidojau“.

Informantė sutinka, kad gyvenimo baigtis neišvengiama: „dabar likom tik aš ir dar viena sesuo, laikas ir mums, taip ant tos žemės surėdyta <...> tas gyvenimas, kaip kinas – eina, eina ir kažkada turi būti pabaiga“.

Informantei sunku įvardinti ilgaamžiškumo priežastis, ji linkus tikėti Dievo buvimu, galėjimu tvarkyti žmonių gyvenimus, ji pastebi:

„va šituos namuos turiu draugę, kuri kitą metų šimto bus, o ji dar be akinių siuvinėja ir pasakyk nuo ko čia priklauso, tai tik nuo Dievo. Taigi ir aš rytą atsikėlusį sukaltu maldelę, „padėkavoju“, kad dar akis pramerčiau, mezginį į rankas ir džiaugiuosi kiekviena diena“.

Sulaukus senatvės labai svarbi kitų žmonių parama, svarbi vieta, kur gyvenimi, kaip bendraujami su bendraamžiais, kiek esi užsiėmęs, tai saugoja nuo vienatvės, gyvenimui suteikia prasmę, informantė pasakoja:

„ nežinau, kaip būtų, jei gyvenčiau viena savo namuose – tikriausiai būčiau labai vieniša, o čia tarp savų jaučiuosi suprasta <...> aš turiu savo mėgstamą užsiėmimą – jau virbalų ir vąselio iš manęs niekas neatims <...> kai turi ką veikti, tai apie liūdnumą negalvoji < smagu man čia gyventi, jau labai apsipratau ir kitų namų neįsivaizduoju - čia mano namai“.

4. Laisvalaikio reikšmė tenkinant informantės asmeninius poreikius

Panašūs laisvalaikio pomėgiai skatina bendravimą, padeda adaptuotis pasikeitusioje aplinkoje, plėsti socialinius ryšius, tai iliustruoja informantės pasisakymas:

„ globos namuose, supažindino mane su viena moteriške ir paskui mes jau, kad susidraugavom, tai viena kitą lankėm: ir pietų į valgyklą kartu, ir į koncertus, ir į vaidinimus kartu – pasidarėm labai geros draugės, tik jos jau nebėra..., bet aš daug draugų čia turiu <...> matot ir draugių panašių atsiranda, kurioms irgi patinka rankdarbiai, tai pasitariam, kaip geriau daryti, kokius siūlus parinkti, kokį raštelį pritaikyti, per tą veiklą ir bendrumas atsiranda...va nori nenori išsipasakoji, kas ant širdies guli, kokių dalykų gyvenime buvo nutikę ir pasidarai artimesnis už giminę <...> būna, kad ir susipykdam...ale numoji ranka ir eini, o ant rytojaus barnis ir pamirštas“.

Informantė pastebi, kad laisvalaikio veiklos, kuriose dalyvauja turi teigiamos reikšmės jos savijautai, suteikia dienoms turinį ir prasmę:

„ mes kiekvieną dieną susirenkam 11 valandą į tuos rankdarbių užsiėmimus, susirinkę „pasibajinam“, parodom, ką nuveikėm, pasigėrim viena kitos darbais, naujų raščiukų išmokstam ir diena greičiau pralekia <...> žinot, sveikatą tie užsiėmimai pagerina – susitinki kalbiesi ir užmiršti, kad tau skauda koją ar širdis naktį tabalavosi, ar spaudimas buvo pakilęs čia viskas susireguliuoja. Tave čia supranta, gali išsikalbėti, pasipasakoti, daugiau nieko nereikia“.

Informantė dalyvauja relaksacijos seansuose, patiria atsipalaidavimą ir teigiamų emocijų, ji pasakoja:

„ klausomės švelnios muzikos, nosį kutena švelnūs ramunėlių, pušų, eukaliptų kvapai, per televizorių žiūrime besikeičiančius spalvotus vaizdus, paveikslus, kartais taip atsipalaiduojam, kad net užsnūstame..., pasijuokiam vienas iš kito...- smagu“.

Laisvalaikio pomėgiai sudaro galimybes patenkinti savęs įamžinimo, saviraiškos, pripažinimo poreikius. Informantei svarbu, kad jos sukurti rankdarbiai eksponuojami parodose mugėse, dovanojami kaip suvenyrai, tai iliustruoja jos pasisakymas:

„ mūsų rankdarbiai pristatomi Lietuvos ir užsienio globos namuose, parodose, mugėse. Kartais padovanojamus aplankyti atvykusiems svečiams. Prieš savaitę koncertavo svečiai iš Afrikos..., programą rodė, šoko dainavo, ant galvos „uzbonus“ nešiojo. Jų ten buvo koks „desėtkas“, tai visiems padovanojo mūsų veltus karolius. Pamatytumėt, kaip jie džiaugėsi..., vartė ir taip ir kitaip, ir ant kaklo movė, ir ant rankų suko, gražu žiūrėt. Jie tokie tamsūs, karoliai šviesių spalvų, taip atmuša, kad..., matot ir tokio gymio žmones pirmą kartą mačiau, net ir fotografiją darbuotojos padarė“.

Informantė visuomet dalijosi savo patirtimi su draugėmis, kaimynėmis, tai atskleidžia jos pasakymas:

„niekada negailindavau „raščiuko“ pavyzdžio, visada išpaišydavau ant popieriaus lapo ir duodavau tegul tik mezga, man ne gaila“.

Informantė ima iš spintos, rodo ir džiaugiasi savo nertom staltiesėm, nertais žaisliukas kalėdinei eglutei ir atkreipia dėmesį, kad juos puikiai įvertino užsienietės, tai iliustruoja jos pasakojimas:

„ Švedijoje, tai tos švedės negalėjo akių atitraukti, nuo kalėdinės eglutės, kurią puošėm nertom snaigėm, angeliukais, varpeliais..., jos vis aikčiojo..., taip širdį paglostė, viską išdovanojau, ką buvau nusivežusi“.

Kalbėdama apie savo rankdarbius informantė teigia, kokia svarbi jai yra mėgstama veikla:

„čia mano gyvenimas ir atgaiva. Kiekvieną laisvą minutę praleidžiu su vašeliu rankose, kai pabosta pasiimu virbalus, net žiūrėdama televizorių mezgu“.

Informantė išbando globos namuose siūlomas laisvalaikio veiklas, jai smagu įgyti naujų žinių ir gebėjimų, bet išlieka ištikima savo laisvalaikio pomėgiams, tai iliustruoja pasisakymas:

„ pabandžiau aš kitokius rankdarbius, bet man jie neprilipo <...> bandžiau velti karolius – patiko, bet man gražu pažiūrėt, kaip kitos tai daro, o va pati atsiprašiau vašelio ir vėl neriu“.

5. Socialinių darbuotojų parama organizuojant laisvalaikį

Socialiniai darbuotojai padėjo informantei adaptuotis globos namuose, tai iliustruoja jos pasisakymas:

„ aplinka pasikeitė, nieko nepažinojau, bet labai padėjo man socialinė darbuotoja. Ji aprodė namus, supažindino su viena moteriške, su kuria labai susidraugavom <...> man čia viskas patinka, nieko netrūksta“.

Informantė žavisi socialinių darbuotojų kūrybiškumu, gebėjimu aktyvinti globos namų gyventojus:

„mūsų socialinės prigalvoja naujų užsiėmimų ir iš kur tiek visko moka, nesuprantu... Per šventas dienas jų taip pasiilgstam, kad to pirmadienio labai laukiam, kada gi vėl susitiksim <...> jie mus moka įkalbėti, pagirti“. Kalbėdama apie bendravimą su socialine darbuotoja informantė pastebi: **„ pakalbina soc. darbuotoja – negaliu atsisakyti. Kartais nesinori judintis iš savo kambario, bet ji moka įkalbėti, gera ji man, kaip dukra“.**

Informantė džiaugiasi, kad socialiniai darbuotojai įvertina jos gebėjimus, padeda realizuoti sumanymus, suteikia žinių, nuoširdžiai bendrauja, tai iliustruoja jos pasakojimas:

„ socialiniai mums kaip vaikai, mes juos labai mylim. Nu galiu sakyti, kad ir kaip mokytojai, visokių dalykų primokina, visokių naujovių, kad ir tuose rankdarbių užsiėmimuose – gėles iš siūlų darom, karolius veriam, sages lipdom, dėžutes klijuojam, žvakes liejam nu labai daug visko, be darbuotojų būtų liūdna šiuose namuose. Jie rengia šventes, parodas, susitikimus, ekskursijas, kalbasi su mumis, išklauso, pataria, taiko susipykus... Jie – mūsų angelai sargai“.

Apibendrinimas

Aštuoniasdešimtmetė Jonė ilgametė globos namų gyventoja. Džiaugiasi gyvenimu globos namuose, kalbėdama apie savo laisvalaikį pastebėjo, kad jis tapo turiningesnis apsigyvenus globos namuose. Ji turi galimybes keliauti, Lietuvoje ir užsienyje tarptautinių projektų dėka jos rankdarbiai eksponuojami parodose. Ji lanko renginius, koncertus, Trečio amžiaus universiteto (TAU) paskaitas, relaksacinius seansus, rankdarbių būrelį. Maloniausia veikla laisvalaikiu tai – mezgimas ir nėrimas.

Teigiamai vertina socialinių darbuotojų paramą organizuojant jos laisvalaikį, žavisi jų išradingumu ir kūrybiškumu. Laisvalaikio veiklos jai padeda atgauti jėgas, stabilizuoja sveikatos

būkle, padeda tenkinti bendravimo, saviraiškos, savęs įprasminimo, pagarbos poreikius, padeda sėkmingai adaptuotis prie besikeičiančios aplinkos ir savo amžiaus tarpsnio iššūkių.

4 lentelė. Jonės atvejo laisvalaikio apibendrinimas

KATEGORIJOS	
Subkategorijos	Kategorijos
Mezgimas ir nėrimas maloniausios laisvalaikio veiklos, kurios formavosi vaikystėje ir lydi ligi šių dienų. Laisvalaikio veiklų įvairovė apsigyvenus globos namuose labai išsiplėtė –vyksta į užsienio šalis, dalyvauja tarptautiniuose projektuose, renginiuose šventėse, relaksaciniuose sensuose.	Laisvalaikio patirtis.
Laisvalaikio ir kitus gyvenimo pasirinkimus įtakojo informantės šeima, istorinis laikmetis (karas, pokaris), jaunystės draugai, asmeninės savybės.	Veiksniai įtakoje laisvalaikio pasirinkimus.
Savo gyvenimo neišvengiamos baigties suvokimas ir jos atidavimas į Dievo rankas. Ramybės ir susitaikymo išgyvenimas. Mėgstamos veikla padeda užsimiršti, išgyventi sunkumus sulaukus senatvės. Gyvenant globos namuose gali daugiau laiko skirti mėgstamiems užsiėmimams, nes nereikia rūpintis buitiniais ir maisto gaminimu.	Savo amžiaus tarpsnio suvokimas ir apibūdinimas.
Laisvalaikio veiklos yra svarbios socialinių ryšių plėtrai, bendravimui su bendraamžiais. Užimtumas padeda išvengti vienatvės ir gyvenimo monotonijos, suteikia galimybę išmėginti naujas rankdarbių technikas, išmėginti savo gebėjimus, plėsti žinias, dalintis patirtimi. Mėgstama veikla suteikia dvasinį ir fizinį stabilumą, padeda patirti teigiamas emocijas.	Laisvalaikio reikšmė tenkinant informantės asmeninius poreikius.
Socialiniai darbuotojai padėjo informantei adaptuotis globos namuose. Jie skatina jos saviraišką, organizuoja rankdarbių užsiėmimus, bendrauja ir bendradarbiauja, padeda atsiskleisti tiriamosios kūrybiškumui.	Socialinių darbuotojų parama organizuojant informantės laisvalaikį.
Dzūkiškai atvira ir nuoširdi, pasitikinti tyrėja, sunku sustabdyti s pasakojimo metu. Tyrimas vyko informantės kambaryje, kuriame ji įsikūrusi prieš devynis metus. Tyrimo metu ne tik atsakinėjo į užduodamus klausimus, bet stengėsi pasakoti nepertraukiamai, kartais ne reaguodama į sekantį tyrėjos klausimą. Taip pat parodė savo nertas staltiesėles, vaistažolių maišelius, nuotraukas ir padėkos raštus bei pasiūlė susitikti ir pasikalbėti su rankdarbius mėgstančia, panašaus amžiaus moterimi. Tyrimas truko 1.15h.	Kontaktas su tiriamąja.

Jonės interviu duomenis siejant su teorija tenka pastebėti, kad jos mėgstama laisvalaikio veikla mezgimas ir nėrimas buvo tęsiama išėjus į pensiją. Atsiradusią didesnę laisvo laiko dalį ji galėjo skirti mezgimui, nėrimui ir taip išsprendė laisvo laiko pertekliaus problemą. Apsigyvenus globos namuose, laisvalaikio pomėgis padėjo plėsti socialinius ryšius, adaptuotis naujoje aplinkoje. Tai patvirtina S. Klein išsakytas mintis apie teigiamą laisvalaikio veiklos poveikį adaptacijai. Globos namuose Jonei atsirado galimybės užsiimti įvairesne laisvalaikio veikla. Jos laisvalaikiu ir užimtumu rūpinasi socialiniai darbuotojai, kurie siūlo dalyvauti įvairiuose socialiniuose projektuose ir programose, o tai teigiamai įtakoja jos gyvenimo kokybę. Jonės laisvalaikio ypatumai pavaizduoti (7 pav).



7 pav. Jonės atvejo laisvalaikio ypatumai: I Asmeniniai gyvenimo faktai; II. Laisvalaikį nulėmę veiksniai; III. Laisvalaikio veiklos; IV. Gyvenimo kokybė ir laisvalaikis;

3. 2. 5 (Monikos) atvejo analizė

Asmeniniai tiriamosios duomenys

Monikos (vardas pakeistas) amžius 81 metai. Gyvena globos namų kaimynystėje, nuosavame name, dažnai lankosi globos namuose organizuojamuose užsiėmimuose, bendrauja su šiuose namuose gyvenančiais bendraamžiais.

Moniką dažnai aplanko anūkai, kuriuos labai myli, džiaugiasi jų pasiekimais, labai prie jų prisirišusi. Padėjo dukrai juos užauginti, sekdavo pasakas, gamindavo maistą, išklausedavo juos, todėl susiformavo betarpiški santykiai. Dažnai sulaukia iš anūkų staigmenų, dovanų ir su jais dalinasi savo gyvenimo patirtimi.

Šiuo metu savo namuose gyvena viena, vyras miręs, sūnus su savo šeima gyvena atskirai, o dukra taip pat. Sunku Monikai rūpintis savimi ypač slegia buities našta. Su malonumu savo dienas leistų globos namuose, bet jos norui gyventi tokiuose namuose prieštarauja dukros šeima. Dukra baiminasi visuomenės, pažįstamų pasmerkimo dėl to, kad savo motiną apgyvendins globos namuose.

Gyvenimas globos namuose Monikai palengvintų buitinius rūpesčius, padėtų jaustis tarp bendraamžių suprastai ir reikalingai. Monika dažnas svečias globos namuose: kartu su gyventojais praleidžia tradicines metines šventes, klausosi koncertų, dalyvauja įvairiose laisvalaikio veiklose ypač mėgsta įvairius rankdarbius – siuva dekoratyvines dėžutes, lanko

relaksacijos seansus, eina apsipirkti į „kavinę – seklytelę“, lanko Trečio amžiaus universiteto užsiėmimus, dalyvauja ekskursijose, išvykose, susitikimuose ir kitose veiklose.

Savo namuose gyvena viena, kartais jaučiasi vieniša. Norėdama praskaidrinti kasdienybę laisvalaikio pomėgių dėka bendrauja su bendraamžiais, įgyja naujų žinių ir gebėjimų, jaučiasi suprasta ir išklaudyta. Apie savo laisvalaikio pomėgius, jų reikšmę gyvenimo gerovei Monika su malonumu sutiko papasakoti.

1. Kontaktas tyrimo metu

Pokalbis – tyrimas vyko globos namų kiemelyje, smagiai įsitaisius supamosiose kėdėse. Ji paaiškino, kad gyvena globos namų kaimynystėje. Iš jos namų atsiveria gražus globos namų sodas ir pagrindinis pastatas, belieka tik pereiti į kitą gatvės pusę ir jau globos namuose. Su džiaugsmo ašarom akyse Monika palinguoja galva sakydama, kad čia atranda nusiramimą ir supratimą bendraudama su šių namų darbuotojais ir gyventojais. Ji mielai sutinka pasidalinti savo laisvalaikio pomėgiais, papasakoti apie jų reikšmę dabartiniam jos gyvenimui.

Atsakinėjimas į tyrėjos klausimus leidžia informantei atskleisti savo gyvenimo momentus, kurie persisunkę išgyvenimų ir pamokančios patirties. Kontaktas šiltas ir artimas, pasitikėjimas iš pirmų pokalbio sakinių, tai iliustruoja Monikos pasisakymas:

„klausk, vaikel, manęs, aš tau viską atsakysiu. Taip sakant daug gyvenime esu šilto ir šalto mačiosi, daug ką galiu papasakoti. Klausk, ko nori aš tau viską papasakosiu...“.

Tyrimo eigoje jaučiamas informantės noras papasakoti, kuo daugiau savo gyvenimo detalių, nesusijusių su pagrindiniu tyrimo klausimu, taip pat jaučiamas jos susivaržymas dėl įjungto diktofono, tai iliustruoja jos pasisakymas:

„kažkaip, kai prašei manęs papasakoti apie savo laisvalaikį, man pasirodė taip lengva bus, bet taip nebuvo.. Gal mane trikdė diktofono mirksinti raudona lempelė, gal nuolatinis galvojimas, kad tik ko nepamirščiau papasakoti, nežinau...“.

Informantės kalba tarsi daina, tarsi nesustojanti upė, kuri teka ramiai, aiškiai, su nuolat išryškėjančiom emocijom ir mėgavimusi pasakojant savo gyvenimo nutikimus, pasirinkimus, sėkmes ir nesėkmes. Žavi atviras ir nuoširdus, savitas Monikos savo amžiaus, laisvalaikio reikšmingumo suvokimas, kitų pagalbos vertinimas, savęs priėmimas ir savipagalba šiame amžiaus tarpsnyje. Tyrimas truko 1.30 valandos (7 pr.).

2. Laisvalaikio patirtis

Monika suvokia ir apibūdina savo laisvalaikį kaip laiką skirtą tik jai pačiai, kartais jis slegia, nes būna viena namuose, pasiilgsta savo dukters šeimos, kuri neleisdavo jai jaustis vieniškai tai iliustruoja jos pasakojimas:

„...ką aš veikiu?.. Reikia pagalvot..., aš dabar nieko neveikiu, visas mano laikas yra laisvas, kaip noriu taip jį tvarkausi. Rytą kada noriu atsikeliu..., nors pripratus anksti keltis. Matai čia prie miško gyvenam, tai paukšteliai savo čiulbėjimu prikelia. Atsikėlusį nusiprausiu, apsirengiu ir einu valgio pasiruošti į virtuvę. Nu, kiek man vienai reikia gabaliuką sūrio sviesto, duonutės riekutę,

arbatos su medum ir soti, kiek man reikia? ... Seniau čia gyveno dukros šeimyna, tai namas užė kaip avilys, tik lekia, tik bilda laiptais anūkai mažučiai, dvi mergaitės ir du berniukai. O dabar dukra savo namą pasistatė ir išsikraustė, palikau viena, kaip pirštas, bet, ką darysi tų jaunų nesupaisysi. Jie turi savo gyvenimus, o man lieka savas...“.

Informantė savo laiką moka paskirstyti, savarankiškai vaduojasi iš vieatvės, užsiimdama mėgstama veikla, susitinka su draugėmis daug laiko praleidžia globos namuose, tai iliustruoja jos pasisakymas:

„ ... aš neapsileidžiu, <...> kad jau nebūtų taip vienai nuobodu einu pas drauges į globos namus, čia turiu draugių, čia visokių užsiėmimų vyksta. Moteriškės gamina visokius rankdarbius, tai aš prie jų prisijungiu, arba užėinu į relaksacijos užsiėmimus, pasėdžiu pakvėpuoju eterinių aliejų ir ten su savo bendraamžiais pasikalbu.<...> dažnai atvyksta koncertai, būna Trečio amžiaus universiteto studentų susitikimai būtinai sudalyvauju. <...> Galiu pasakyti, kad pats mieliausias laiko praleidimas dabar man tai – įvairūs rankdarbiai. Visą gyvenimą mėgau sukurti, ką nors tokio ypatingo, nepaprasto, o dabar tam turiu daug laiko, tai tyliai krapštinėjuosi “.

Informantė apibūdina savo laisvalaikio pomėgius jų kaitą, jai sunku įvardinti labiausiai patinkančią laisvalaikio veiklą, tai iliustruoja jos pasisakymas:

„...mano darbeliai ir pomėgiai keitėsi man beaugant. Mažytė mėgau klausyti pasakojimų <...> išraiškingsiai sekdavau pasakojimus savo anūkam, kol maži buvo. Jie prašydavo dar ir dar močiute, o močiutės širdis ir meilė begalinė buvo ypač anūkeliams <...> bendravimas su jais pats maloniausias užsiėmimas, <...> papasakoju apie mūsų laikų šokių vakarus, kai eidavom į vakaruškas. Tais laikais visos merginos šokti mokėjo: ir valsą, ir polką, ir fokstrota, o kas nemokėjo, tai berniukai šaipydavosi. Dabar jau, ką skaityk be kojų, vos einu, bet šokti noriu. Va per aštuoniasdešimtmetį įkritau į anūko glėbį ir sukomės, kol galva apsisuko.<...> Anksčiau labai mėgau gaminti valgi <...> priverdu cepelinų, ar balandėlių, bulvinių dešrų prikepu visi valgo pirštus apsilažo <...> dabar nesinori man vienai namuose sėdėti, tai išėinu į globos namus pas savo drauges. Jos ten per rankdarbių užsiėmimus visokiausių grožybių prigamina, aš prie jų prisijungiu, tokias skryneles siuvu širdelės formos, paskum papuošiu nėriniais, išsiuvinėju ir išdovanoju..“.

Informantei daug teigiamų emocijų teikia bendravimas su anūkais – tai atgaiva jos sielai, tai meilė ir tarpusavio supratimas, palaikymas ir pagalba:

„ pasakysiu, kad mane anūkai daugiau myli nei dukrą. Mergaitės su savo meilių paslaptimis atbėga pas mane, atbėga, pasipasakoja ir vis priduria tik mamai nesakyk.... Aš tyliu – paslaptis moku saugoti. Dabar mano anūkai jau studentai, bet mūsų tarpusavio ryšys labai artimas“.

Informantės vaikystė prabėgo Lietuvoje, o jaunystė Sibire, ten su savo vyru susipažino ir susituokė, ten ne tik sunkiai dirbo, bet ir surasdavo mėgstamos veiklos laisvalaikiu:

„ vakarais, po sunkaus darbo miške, aš siuvinėdavau. Savo rankomis tautinius rūbus pasisiuvau – marškinius ir prijuostę išsiuvinėjau ir karūną su „skepetėla“ pasisiuvau. Su tais rūbais ant šliūbo ėjau..., tuos rūbus ir dabar turiu – visi nuo pirmo iki paskutinio dygsnio – mano rankomis siūti, apraudoti, nes tik taip tą didelį ilgėsį savo Lietuvai galėjau išsakyti. Parsivežiau iš Sibiro ir kai numirsiu noriu, kad jais mane aprengtų...“.

Sugrįžus po tremties į Lietuvą teko sunkiai kurtis, bet daug padėjo giminaičiai, abu su vyru buvo labai darbštūs ir susikūrė sau gerą ir gražų gyvenimą, kuriame buvo laisvalaikio, kurį leisdavo visa šeima drauge, tai iliustruoja informantas pasakojimas:

„...Dievas davė prasigynome, susilaukėme vaikų, auginome jiems skiepydami meilę Lietuvai. Vyras gerai uždirbo, buvo grūdų sandėlio vedėjas, turėjo daug pažįstamų, pradėjome statyti namą... Abu vaikus mokslan išleidom. Gyvenom gerai, pasipuošti kuo turėjau, o ir mėgau. Su vyru lankydavomės teatre, koncertuose... Patys daug viešumos privengdavome, kad tik kam neužkliūtume ir mūsų neįskųstų tarybų valdžiai. Kūčias, Kalėdas švėsdavome slaptai“.

3. Laisvalaikio pasirinkimus įtakoję veiksniai

Informantės laisvalaikio pomėgių pasirinkimams ir jos kaip asmenybės formavimuisi didelę įtaką turėjo tėvai, tai iliustruoja jos pasisakymas:

„ pasakojimus mums vakarais pasakodavo tėtis. Jis buvo toks išmintingas, kad galėdavo pasakojimą sukurti iš vieno žodžio, kurį vakarais paeiliui jam pasakydavom. Tai turėdavom pasukti galvas per dieną, kokį mes žodį užduosime tėveliui vakare <...> tai vat... aš tikriausiai iš tėvelio paveldėjau tą gebėjimą įsikūnyti į ką tik panorėjusi ir išraiškiai sekdavau pasakojimus savo anūkeliams, kol maži buvo. Jie vis prašydavo dar ir dar“.

Informantės laisvalaikio pomėgiams įtakos turėjo besikeičiančios gyvenimo sąlygos, tremtis, šeimos sukūrimas, profesinė veikla, vaikų gimimas. Tačiau tenka pripažinti, kad didžiausią įtaką informantas laisvalaikio veiklų pasirinkimams turėjo jos asmeninės savybės, ypač vidinis poreikis viską patirti, sužinoti, pabandyti, tai iliustruoja jos pasisakymai:

„...visą gyvenimą buvau landi, man viskas buvo įdomu, visur turėdavau savo nosį įkišti.<...> išraiškiai sekdavau pasakojimus savo anūkams <...> aš nuo mažų dienų nusprendavau, ko man reikia. Buvau guvi, nenustygstanti vietoje „smalsuolė“, visur kišdavau nosį <...> ir dabar man viskas įdomu <...> dar vaikystėje..., man buvo taip įdomu iš ko padarytas brolio dviratis, kad jį išardžiau, o surinkti nesugebėjau <...> kitas nutikimas buvo su siuvėju,...aš lindau prie jo, kad mane pamokytų siūti, o jis paprašė, kad iš kaimyno parneščiau „verstuvėlį“<...> kaimynė tikriausiai suprato, kad maišau siūti, tai įritino į maišą akmenį, kaip pusė manęs <...> pamatę namiškiai ir siuvėjas už pilvų susiėmė juokėsi...<...> Su vyru sutarėme..., daug kalbėdavomės, nors jis ir turėdavo savo nuomonę, bet aš mokėdavau be barnių įpiršti savąją.<...>ir dabar nėra man ko skūstis, kol dar truputį pajudu, pati dažnai į koncertus nueinu, o kai negalėsiu, tai nežinau kaip bus“.

4.Laisvalaikio reikšmė tenkinant informantas poreikius

Informantei laisvalaikio veiklų metu tenkina bendravimo, saviraiškos, pripažinimo poreikius, laisvalaikio veiklų metu sukurtas dekoratyvines dėžutes dovanoja draugams taip įprasmindama savo gyvenimą, tai iliustruoja informantės pasisakymas:

„visi užsiėmimai yra naudingi ir jie duoda savo naudą <...> šovė mintis į galvą, keliauju pas savo draugę siuvėją, nusinešu savo pradėtą skrynutę, aš siuvinėju, ji siuva. Dar man pataria ar pagiria, ar siuvimo mašina apsiuva mano skrynelės dangtelį. Pasikalbam apie vaikus, anūkus, prisimename tuos , kurie jau anapus išėjo, geru žodžiu juos paminim. Tie rankdarbiai taip sakant padeda draugių susirasti ir dieną įdomiau praleisti. Kiek tų savo darbų išdovanojau negaliu suskaičiuoti, tai bus prisiminimas, kai „pamirsu“. Nežinau, kiek vertingi tie mano darbai, bet man ant širdies gera, kad dalis jų puikuoja Prienų krašto muziejuje, parodose“.

Informantė savo laisvalaikio metu klausosi estradinės muzikos, kuri teigiamai veikia jos emocinę būseną:

„negaliu sakyti, kad vien rankdarbiai padeda man atgauti jėgas, susirasti draugų. Aš mėgstu eiti į koncertus, ypač patinka estrados dainininko Kučinsko atliekamos dainos, kurios geriausias eleksyras mano širdžiai. Turiu visus įrašus, čia jau anūkai parūpino, klausausi per visą dieną, kartais ir televizorių pažiūriu, bet retai <...> kiekvienas turi surasti, kas jam patinka, teikia jėgų ir džiaugsmo ar tai būtų kulinarija, kelionės, romanų skaitymas, ar dainavimas“.

Kalbėdama apie savo asmeninius pageidavimus dėl laisvalaikio veiklų įvairovės informantė pastebi:

„man gana tiek, kiek vyksta, kad aš tik sveikatos turėčiau visur sudalyvauti, kur noriu, kad tik užtektų jėgų pasiūti ir išsiuvinėti tiek skrynelių, kiek žmonės užsiprašė....Turiu ką veikti man nenuobodu“.

5. Savo amžiaus tarpsnio suvokimas ir apibūdinimas

Informantė, pasakodama apie dabartinį savo gyvenimo periodą pastebi, kad dažniau susiduria su sveikatos problemomis, matydama savo bendraamžių pakitusį elgesį neretai pykteli, nors moterį kamuoja dažni skausmai, judėjimo negalė, bet jos užsispyrimas ir savitaiga padeda išlikti nepriklausomai, tai iliustruoja jos pasisakymas:

„...man nieko netrūksta, tik sveikatos, bet aš užsispyrusi, man, kad ir skauda, vis tiek einu, nes žinau, kad jeigu atgulsiu, tai sunkiai nuo patalo pasikelsiu, todėl laikausi iš visų jėgų <...> su bendraamžėm pasikalbu, tik ne su visom, tai negirdi, tai nenori kalbėti – nesuprasi..“.

Informantė, susimąsto ir pastebi, kad gyvenimas prabėgo, kad jėgos ir mintys jau ne tokios, kaip buvo jaunystėje, ji vis dažniau susiduria su sveikatos problemomis ir kitais pokyčiais:

„...man jau 81 metai, bet gyvenimas taip greitai prabėgo, negaliu patikėti..., dažnai pagalvoju, kad man tiek metų nėra, bet <...> pirmiausiai pradėjo blogėti sveikata. Sunku vaikščioti, visur skauda ypač sąnarius. Pajutau, kad užmirštu, vis dažniau reikia sugrįžti atgal, kad prisiminčiau, ką norėjau padaryti – atmintis šlubuoja, bet užtai matau gerai, skaitau ir siuvinėju be akinių. Pastebėjau, kad ir klausia nusilpo, o plaukai tokie vešlūs buvo išlinko, veidrodžiai kažkaip paseno, reikės pirkti naujus (juokiasi). Anksčiau sukasi, kaip voverė, o dabar einu, kaip vėžlys. Sunku man pasidarė“.

Informantė pastebi, kad šiame amžiaus tarpsnyje tapo jautresnė ir jaučiasi nepatogiai kasdieninėse situacijose, dažnai išgyvena neigiamus jausmus:

„...senas žmogus jauniems tik maišosi. Buvo dukra į svečius nusivežusi, labai tvarkinga visur pas ją, nė dulkelės; sėdėjom, valgėm pyragą – „šimtalapį“- truputį pribyrėjo ant grindų, tuojau pašoko dulkių siurbliu išsiurbė – pasijaučiau labai nejaukiai – tokia netikus, nors ji man nieko nesakė, bet ant dūšios negera paliko. Man taip atrodo, tarsi maišausi, vietą užimu, rūpestis jai su manim..“.

Informantė pastebi, koks svarbus sulaukus aštuoniasdešimties bendravimas su sutuoktiniu, jo netektis – sunkiai išgyventa krizė, visi būtiniai rūpesčiai ant moters pečių, tai iliustruoja jos pasisakymas:

„...tas buvimas su vyru ypač svarbus dabar, kai vaikai turi savus gyvenimus. Rodos, sėdėtume ir kalbėtume nepalaujamai <...> svarbus vyro buvimas šalia, pasikalbėjimas, pasitarimas, nei vaikai, nei anūakai neatstos. Moteriškai vienai gyventi sunku, reikia pasidaryti savo ir vyriškus darbus. Pasistatėme tokį didelį namą, o dabar jį prižiūrėti tikras vargas. Vasarą tai užrakinu duris ir išeinu visai dienai, o žiemą reikia žmogų samdyti, kad pečių iškūrentų, sunku sulaukus tokių metų..“.

Informantė pageidautų gyventi globos namuose drauge su bendraamžiais, panašūs interesai, pomėgiai, nukristų buitinių rūpesčių našta, bet tam prieštarauja dukra, nenori susilaukti neigiamos aplinkinių nuomonės dėl to, kad apgyvendino mamą globos namuose, tai iliustruoja informantės pasisakymas:

„, eičiau gyventi į globos namus, bet mano dukrai – negarbė, o kad man sunku vienai, tai niekam nerūpi. Ten turėčiau vieną kambarėlį ir sau gyvenčiau, nei šiluma, nei valgis rūpėtų, galėčiau tik dėl savęs gyventi.. kalbėjau su vienmetėmis iš tų namų, dažnai jas aplankau, tai matau kaip jos gyvena – visokie užsiėmimai, šventės, išvykos, koncertai, spektakliai, parodos...“.

Informantė pastebi, kad socialinių ryšių šiame jos amžiaus tarpsnyje mažėja, bet džiaugiasi, kiekviena akimirka praleista su draugėmis, mažėja ir jėgų atlikti įvairius darbus, bet gali

pasidžiaugti pramogomis, jų metu susitikti su bendraamžiais, įgyti žinių, pasidalinti patirtimi, tai iliustruoja pasisakymas:

„...smagu, kai mane aplanko draugės, nors jų mažai teliko. Aš dar visai neapkerpėjau nueinu į koncertus, lankau Trečio amžiaus universitetą. Ten susitinku su aktoriais, rašytojais dainininkais, seimo nariais. Jie pasakoja savo gyvenimus, pasidalina savo mintimis apie dabartį, pristato savo kūrybą. Man įdomu pasiklaudyti, pasikalbėti tai – pats svarbiausias dalykas sulaukus mano amžiaus“.

6. Socialinių darbuotojų parama organizuojant laisvalaikį

Informantė palaiko draugiškus ryšius su globos namų socialiniais darbuotojais, tai iliustruoja jos pasisakymas:

„globos namuose vyksta įvairūs užsiėmimai, koncertai, Trečio amžiaus universiteto užsiėmimas, tai man mergaitės – nu socialinės - paskambina, o man čia netoli tik per gatvę pereiti ir aš jau pensionato kieme. Anksčiau buvo pensionatas, dabar pervadino į globos namus, bet aš pripratus prie to seno pavadinimo, tai vadinu pensionatu <...> Jos mane pakviečia į šventes. Ne kartą teko dalyvauti per „Onines“, Kūčias, Kalėdas, Naujųjų sutikimus, smagu. Aš tuščiom neinu, priverdu gilių kavos, joms nunešu, giria, dėkavoja, man taip širdį paglosto.“

Informantė žavisi globos namų socialinių darbuotojų suteikiama pagalba, profesiniais gebėjimais ir asmeninėmis savybėmis:

„...geros tos mergaitės, jos taip tuos senus supranta, kaip būtų nuo Dievo siųstos, išklauso, paaiškina po kelis kartus, nežinau iš kur kantrybės semiasi. Aš tai neturėčiau, gi ten su visokiais charakteriais, sutaikyk tu juos. Dar neatsistebiu jų išradingumu, visokio bieso sugalvoja, kaip gražiai papuošia namus prieš šventes, o rankdarbių grožis <...> globos namų socialiniai darbuotojai dažnai man padeda <...> jeigu jau per savaitę pora kartų neateinu į pensionatą, tai skambina teiraujasi ar aš nesergu. Rūpinasi tos mergaitės manim, visokių naujų veiklų išmokė <...> vienais metais buvom su globos namų gyventojais ir darbuotojais išvažiavę į Švediją, tai pamatytumėt, kaip jos mumis rūpinosi, kaip mamos – visus sužiūri ar pavalgę, ar išsimiegoję <...> juk mūsų charakteriai, pagal save sprendžiu, ne dovanėlė, o dar intrigos ir visokios ligos ir negirdi, ir nemato, ir pasiklysta, ir neatsimena, o reikia visus sužiūrėti, pakalbinti išklaudyti, apkabinti, šventes ir renginius organizuoti, kiek visko reikia. Turiu padėkoti tiems kurie sugalvoja tuos socialinius darbuotojus, nes dažnas pas juos suranda supratimą ir užuojautą“.

Informantė savo laisvalaikį planuoja pati. Apie renginius sužino iš vietinės spaudos ar anūkai suteikia informacijos, tai iliustruoja pasisakymas:

„ kadangi gyvenu savo namuose pas mane socialiniai darbuotojai nesilanko, nes mane prižiūri, dukra, anūkai ir pati dar esu visi savarankiška. <...>Renginių ir užsiėmimų Prienuose pakanka, net ir per daug kartais atrodo. Kai paskaitai laikraštį, tai tik kviečia į koncertą, spektaklį, biblioteką, muziejų, bažnyčią, yra neįgaliųjų, aklųjų draugijos, susikūręs pagyvenusių moterų etnografinis ansambelis „Marginys“, pagyvenusių šokių kolektyvas „Vajaunas“, įsikūręs sveikuolių klubas. Jeigu noro ir sveikatos yra tai tik spėk visur“.

Informantė pastebi, kad senyvo amžiaus žmonės susiduria su transporto problema ir pagalbos trūkumu pasiekiant įvairius renginius, o pagrindinė problema, kuri trukdo aktyviai dalyvauti – didėjančios sveikatos problemos, tai iliustruoja pasisakymas:

„...pasakysiu, kad mano amžiaus žmonėms sunku tuos koncertus ir renginius pasiekti, jeigu neturi vaikų, anūkų arba gyvena toli nuo miesto centro <...> kita priežastis – sveikata, kai visur skauda, tai niekur eiti nesinori, susirieti lovoje ir televizorius geriausias tavo draugas“.

Apibendrinimas

Monika gyvena globos namų kaimynystėje ir juose apsilanko keletą kartų per savaitę. Savo kasdieninę veiklą ir laisvalaikį organizuoja pati. Apie miesto bendruomenėje vykšančius

renginiu informaciją perskaito rajoniniame laikraštyje. Kadangi turi judėjimo negalią, pasiekti renginius padeda dukra ir anūakai. Globos namuose vykstančias šventes ir koncertus aplanko savarankiškai. Draugiški tarpusavio ryšiai su šių namų socialiniais darbuotojais bei gyventojais teikia daug teigiamų emocijų. Monika jaučia rūpestį ir paramą organizuojant jos laisvalaikį.

Laisvo laiko turi daug, bet moka jį prasmingai praleisti bendraudama su bendraamžėmis, dalyvaudama TAU paskaitose, lankydama relaksacijos seansus, rankdarbių užsiėmimų būrelius – vykstančius globos namuose.

Monika išgyvena vienatvės jausmą, patiria sveikatos būklės blogėjimą sulaukus senatvės amžiaus tarpsnio. Tačiau mėgstamos laisvalaikio veiklos padeda įveikti senatvėje lydinčius sunkumus bei spręsti kitas socialines problemas. Dalyvavimas įvairiuose laisvalaikio užsiėmimuose teikia stiprybės, plečia socialinius ryšius, tenkina bendravimo, savęs įprasminimo poreikius.

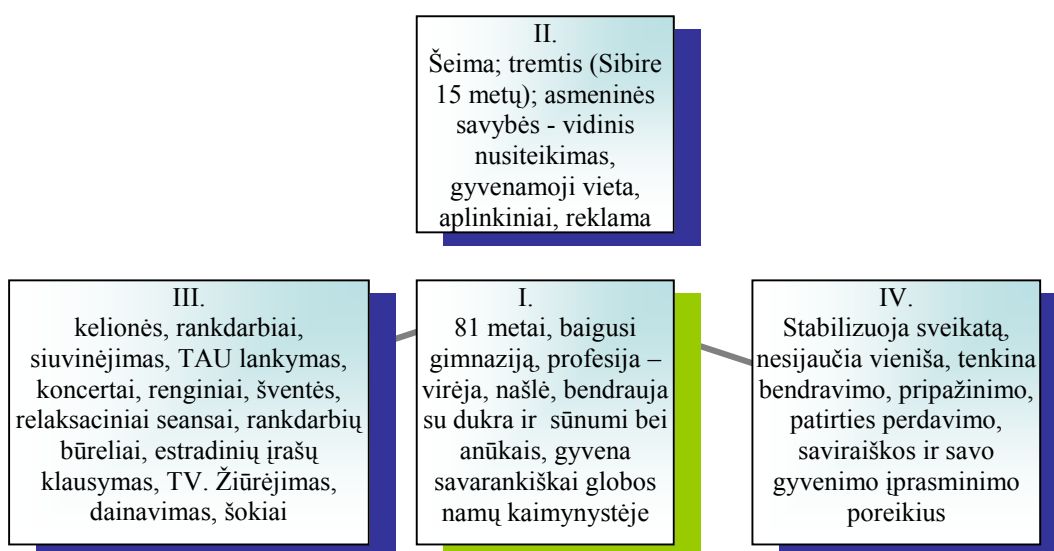
5 lentelė. Monikos atvejo laisvalaikio apibendrinimas

KATEGORIJOS	
Subkategorijos	Kategorijos
Laisvo laiko suvokimas ir apibūdinimas. Vaikystės, jaunystės laisvalaikio pomėgiai. Laisvalaikio veiklos šiuo metu.	Laisvalaikio patirtis.
Svarbi šeimos įtaka ypač tėčio vaidmuo renkantis laisvalaikio veiklas taip pat asmeninės charakterio savybės – vidinis nusiteikimas bei istorinis laikmetis- gyvenimas Sibire (15 metų).	Laisvalaikio pasirinkimus įtakoję veiksniai.
Laisvalaikio užsiėmimai teigiamai įtakoja informantės savijautą, plečia socialinius ryšius, padeda išvengti vienatvės, patenkinti bendravimo, saviraiškos, pripažinimo ir gyvenimo įprasminimo poreikius.	Laisvalaikio reikšmė tenkinant informantės poreikius.
Dabartinis amžiaus tarpsnis siejamas su jėgų ir socialinių ryšių praradimais, dažnai patiriamu vienatvės jausmu. Informantė akcentuoja bendravimą ir veiklos turėjimą sulaukus senatvės amžiaus tarpsnio.	Savo amžiaus tarpsnio suvokimas ir apibūdinimas.
Informantė gyvena viena savo namuose, jai padeda artimieji – dukra, anūakai. Apie vykstančius renginius sužino iš spaudos, artimųjų ir globos namų socialinių darbuotojų. Su šiais darbuotojais sieja glaudūs draugiški, globėjiški ryšiai.	Socialinių darbuotojų parama organizuojant informantės laisvalaikį.
Pokalbis vyko globos namų kiemelyje smagiai įsitaisius supamosiose kėdėse. Pokalbis truko 1.30 h. Informantė pasakojo nuoširdžiai ir atvirai. Uždavus klausimą prisimindavo istoriją susijusią su tuo klausimu ir ją papasakodavo. Dažnai pasakojime užsimindavo, kad jaučiasi vieniša ir pageidautų gyventi globos namuose su savo bendraamžiais. Tyrimo pabaigoje pasiūlė pakalbinti bendraamžę mokytoją.	Kontaktas su tiriamąja.

Siejant interviu duomenis su teorija tenka pripažinti, kad Monikos laisvalaikio veiklos labai svarbios dabartiniame jos amžiaus tarpsnyje, nes padeda adaptuotis prie kintančios aplinkos. Dalyvaudama koncertuose, šventėse, Trečio amžiaus universiteto paskaitose ji bendrauja su bendraamžiais ir tokiu būdu, anot N. Večkienės, „išsivaduoja“ nuo vienatvės, patiria priklausymą grupei. Tai jai suteikia jėgų spręsti specifines socialines problemas, būdingas senų žmonių

amžiaus grupei. Bendraudama su anūkais perduoda jiems savo patirtį, atlikdama „senelės istorikės“, „senelės patarėjos“ vaidmenis, kuriuos išskiria J. Pivorienė. Per „senelės“ vaidmenį Monika tenkina meilės, pagarbos ir savęs įamžinimo poreikius.

Senatvės amžiaus tarpsnyje Monika susiduria su sveikatos problemomis, judėjimo sutrikimu. Ji tampa priklausoma nuo aplinkinių, savarankiškumas silpnėja, norėtų apsigyventi globos namuose, bet tam prieštarauja dukra, o pagalbą teikia minimalią ir tai neigiamai veikia Monikos gyvenimo kokybę. Kaimyniški, draugiški santykiai, bendravimas su globos namų gyventojais bei socialiniais darbuotojais padeda Monikai jaustis saugiai, spręsti problemas ir adaptuotis prie amžiaus bei aplinkos pokyčių. Monikos laisvalaikio ypatumai atskleidžiami (8 pav.).



8 pav. Monikos laisvalaikio ypatumai: I Asmeniniai gyvenimo faktai; II. Laisvalaikį nulėmę veiksniai; III. Laisvalaikio veiklos; IV. Gyvenimo kokybė ir laisvalaikis.

3. 2. 6. (Anelės) atvejo analizė

Asmeniniai tiriamosios duomenys

Pakalbinti Anelę (vardas pakeistas) rekomendavo Monika. Anelei 80 metų, ji aktyvi Prienu bendruomenės narė, dažnai lankosi globos namuose, kuriuose vyksta Trečio amžiaus universiteto studentų susitikimai.

Gyvena nuosavame name su sutuoktiniu, užaugino tris dukras, kurios dažnai aplanko. Nors jau atšventė aštuoniasdešimtmetį, bet sveikata nesiskundžia, su vyru tvarkosi buityje, socialinių darbuotojų pagalbos nereikia. Anelė pati padeda dešimčiai metų vyresnei kaimynei, nuperka maisto produktų parūpina naujų laikraščių, žurnalų.

Anelė savo laisvalaikį leidžia skaitydama knygas, spręsdama kryžiažodžius, išeina pasivaikščioti į mišką, ypač domisi Lietuvos istorija. Daug metų dirbo istorijos mokytoja. Prienu

krašto muziejui padovanojo daug savo surinktos istorinės medžiagos, tautosakos, užrašytų pasakojimų, dainų, nutikimų, bei krašto žymių žmonių biografijų. Anelė mielai sutiko pasidalinti savo laisvalaikio patirtimi, atskleisti kuo užsiima šiame amžiaus tarpsnyje ir kaip tai įtakoja jos gyvenimą.

1. Kontaktas tyrimo metu

Anelė guvi, smulkutė, linksma moteris. Susitarėme susitikti globos namų kavinėje – seklytėlėje. Į susitikimą atskubėjo dviračiu, pokalbio metu prasitarė, kad nuo mažens mėgsta važiuoti šia transporto priemone, tai ne tik sportas, bet gera susisiekimo priemonė.

Pokalbis vyko gurkšnojant žalią arbatą su ledukais, nes už lango tvyrojo vasaros kaitra, todėl buvo gera sėdėti jaukioje, vėsioje globos namų „seklytėlėje“ ir šnekučiuotis.

Anelė į užduodamus klausimus atsakydavo trumpai ir aiškiai, nesileisdama į gilesnius pamąstymus, nenukrypdoma į gyvenimo įvykių detales, kalbėjo aiškiai rišliai, nesileisdama į asmeniškumus. Tyrimas truko 1. 20 valandos (8 pr.).

2. Laisvalaikio patirtis

Informantė trumpai ir aiškiai apibūdino, kaip ji suvokia laisvalaikį:

„laisvalaikis yra nuo darbo atlikusi laiko dalis, skirta žmogaus laisvai pasirenkamai veiklai, kuri jį domina, per šią veiklą žmogus pailsi ir tai jam padeda atstatyti prarastas jėgas“.

Lygindama savo laisvalaikį šiuo metu ir anksčiau, informantė pastebi, kad dabar turi daugiau laisvo laiko, kurį gali skirti mėgstamai veiklai, tai iliustruoja pasisakymas:

„šiuo metu esu pensininkė, nedirbu, todėl turiu daug laisvo laiko..., skaitau knygas, spaudą, sprendžiu kryžiažodžius <...> anksčiau laisvo laiko buvo žymiai mažiau todėl jį panaudodavau kryžiažodžių sprendimui, nes man tai įdomiausia <...> bėgant metams atsirado laisvo laiko vis daugiau, todėl, kad turiningai užpildyčiau laisvas minutes skaičiau knygas, nes jas skaityti labai mėgau jaunystėje. Paskui šeima vaikai ir nebuvo kada <...> Šiuo metu nedirbu, mėgstu pasivaikščioti pušyne, su draugėmis pasikalbėti, neužmirštu grožinės literatūros, seku spaudą <...> po vakarienių visais metų laikais išskyrus žiemą aš važinėjuosi dviračiu ir gėriusi poilsiui besiruošiančia gamta“.

Informantės laisvalaikio veiklos profesinės veiklos metais buvo susiję su jos pedagoginiu darbu. Ji domėjosi tautosaka, krašto istorija, kartu su mokiniais rinko dainas, pasakojimus, tai iliustruoja pasisakymas:

„laimėjimų esu pasiekusi kraštotyrinėje veikloje. Dirbdama savo tiesioginį darbą vadovavau mokyklos muziejui. Su šia veikla susiję mano pasiekimai. Su mokiniais rinkdavome dainas, pasakojimus, prisiminimus iš senyvo amžiaus žmonių. Juos užrašydavome ranka, susekdavome, pridėdavome nuotraukas ir eksponuodavome mokyklos muziejuje“.

3. Laisvalaikio veiklų prieinamumas ir įvairovė miesto bendruomenėje

Informantė laisvalaikio organizavimu bendruomenėje – patenkinta, pageidautų dalyvauti organizuotoje savanoriškoje veikloje, neformaliai ji padeda savo kaimynei, tai iliustruoja jos pasisakymas:

„laisvalaikio organizavimu mūsų bendruomenėje esu patenkinta <...> vyksta vakaronės neįgaliems senjorams, išvykos teatro spektaklius, ekskursijos, įvairūs kursai nemokamai – kompiuterių, anglų kalbos, jeigu nori senjoras kuo nors užsiimti, jis turi iš ko rinktis <...> nebent

norėčiau gauti daugiau informacijos apie senjorų savanorių veiklą <...> sveikata man leistų dalyvauti šioje veikloje, taigi galėčiau padėti ne tik savo kaimynei, kuria 92 metai, bet kitiems vienišioms žmonėms <...> kiek teko domėtis ši veikla nėra organizuojama mūsų mieste, galima stebėti tik pavienius neformalius atvejus. Kreipiausi į „Caritą“, bet ten veikla apsiriboja maisto, drabužių dalijimu, bet kad būtų lankomi senyvo amžiaus žmonės ir jiems padedama buityje tokios paslaugos neteikia, galbūt tai daro socialiniai darbuotojai profesionalai, bet jie už tai gauna atlygį. Senelius galėtų prižiūrėti stipresni jų bendraamžiai – savanoriai ir nemokamai“.

Socialinių darbuotojų pagalba organizuojant informantas laisvalaikį minimali, bet ji atkreipia dėmesį, kad globos namų socialiniai darbuotojai prisideda prie miesto bendruomenės stiprinimo, senjorų socialinių ryšių plėtros, jų savo vertės pajautimo, reikalingumo ir gyvenimo prasmingumo, organizuodami bendruomeninius renginius, tai iliustruoja pasisakymas:

„... socialiniai darbuotojai organizuoja senjorams daug renginių. Iš jų galiu paminėti – gerumo dieną „Tūkstantis gervių“; „Onines“; „senjorų festivalį „Prie Nemuno mano pasaulis“; Kalėdinę akciją „Pasidalinkime širdies šiluma“, yra ir kitų, bet paminėtuose aktyviai dalyvauju aš pati“.

4. Laisvalaikio veiklų reikšmė tenkinant informantės poreikius

Informantė pasidžiaugia, kad laisvalaikio veiklos suteikia naujų žinių, lavina atmintį, teikia teigiamų emocijų, padeda bendrauti su bendraamžiais:

„...sprendžiu kryžiažodžius ir man gera, tai padeda lavinti atmintį <...> Mėgstama veikla man labai naudinga, ypač kryžiažodžių sprendimas, neleidžia man užmiršti, ką žinojau, sudaro malonią dingstį gilintis į dar nežinomas sritis <...> Plečiu savo akiratį skaitydama naujas knygas, ypač mane domina istorinės grožinės knygos, kurios suteikia naujesnės informacijos apie man jau žinomus istorinius įvykius“.

Informantės sukaupta informacija perskaičius knygas yra neišsemiamos pokalbių su draugėmis temos, tai skatina bendravimą, pasidalinimą patirtimi:

„aš bendrauju su buvusiais bendradarbiais, mokytojais. Mes pasidalijame įspūdžiais, aptariame įvykius vykstančius Lietuvoje ir užsienyje, aptariame TAU universiteto paskaitas“.

Užsiimdama mėgstama veikla informantė jaučia dvasinį pakylėjimą, atsipalaidavimą, platų malonių jausmų spektrą:

„labiausiai pajuntu malonumą spręsdama kryžiažodžius. Tiesiog atsipalaiduoju, užsimirštu ir tiesiog pasineriu į ieškojimus ir atradimus, savotiškai poilsiauju. Kiti realiai keliauja ir patiria kelionių džiaugsmą. Aš keliauju mintimis po istorines vietas, istorinius įvykius ir patiriu ne ką mažesnę džiaugsmą už realiai keliaujančius. Dar didesnę džiaugsmą patiriu suradusi man nežinomo klausimo atsakymą, apie tai dar pagilinu žinias skaitydama enciklopediją, stengiuosi užfiksuoti nežinomo atsakymo pavadinimą, jį prisiminti <...> tie malonūs jausmai įvairiapusiški – vienokie skaitant įdomią knygą, kai negali padėti jos į šoną, kitokie, kai skaitai spaudą, dar kitokie važinėjant dviračiu“.

Informantės sveikatos būklei daugiau reikšmės turi pasivaikščiojimai gryname ore – gyvosios gamtos terapija, tai iliustruoja pasisakymas:

„ pušynėlyje su gera drauge mes gėrimės gamtos pokyčiais, jos sukurtais stebuklais. Gamta – ji vienintelė nepakartojama ir suteikianti žmogui neapsakomai daug jėgų. Pavasarį stebi atbundantį mišką, sprogtančius pumpurus. Ar kada matėte Nemuną, kai sueižėjęs ledas staiga ima judėti, plaukti – nepaprastas reginys, tos jėgos pasisėmęs gali gyventi ligi kito ledonešio. Arba ankstyvų vasaros rytą, leidžiantis rūkui, rasos lašeliams tarsi deimantams spindint voratinklyje iš už kalvos keteros išnyra išdidus elnias, tarsi nešdamas raudoną saulės kamuolį brėkstančiam rytui. <...> tikrai nieko gyvenime nesuradau, kas taip atpalaiduotų, suteiktų jėgų, kaip gamtos peizažai, kurie kiekvieną dieną tave pasitinka trokšdami tave nustebinti, subalansuoti, suteikti jėgų ir sveikatos. Taigi išėję pasivaikščioti mes gėrimės gamtos pokyčiais, kvėpuojame tyru oru,

pasportuojame, pailsime <...> tai pats geriausias vaistas, nereikia gerti jokių tablečių, kad užmigtum“.

Informantė akcentuoja, kaip svarbu senatvėje būti užimtam, dalyvauti visuomeninėje veikloje, tai padeda adaptuojantis prie kintančios aplinkos ir spręsti socialines problemas būdingas senyvo amžiaus žmonių grupei:

„...svarbu senjorams susiburti, pasikalbėti, padainuoti, pasidalinti savo kūryba, pristatyti kulinarinius sugebėjimus, parodyti savo rankdarbius, tiesiog pabūti tarp žmonių, pasidžiaugti, kad esame kažko verti, reikalingi. Tie susibūrimai įrodo, kad gyvenimas įdomus, kai gali pasidalinti savo nuveiktais darbais, prasmingas, kai gali ištiesti pagalbos ranką skurstantiems ir Kalėdų stebuklo laukiantiems vaikams, ar paguosti ant patalo gulinčius ligonius; vertingas, kai viską gali daryti su atvira širdimi“.

5. Laisvalaikio pasirinkimus įtakoję veiksniai

Informantei renkantis laisvalaikio veiklas nemažai įtakos turėjo žmonės su kuriais bendravo ir gyvenimo sąlygos, tai atskleidžiama pasisakyme:

„mano tėvų vaidmuo buvo nemažas. Jie buvo raštingi, mėgo įvairius nuotykius, todėl mūsų namuose ilgais rudenio vakarais vyresnės seserys skaitydavo gautas knygas, o visi kiti šeimos nariai dirbdami reikiamus darbus atidžiai klausydavosi <...> Su draugėmis mokykloje diskutuodavome apie perskaitytas knygas, aptardavome herojų poelgius, nes mano jaunystės metai televizijos dar nebuvo <...> studijavau istoriją Vilniaus universitete, istoriją labai mėgau, o studijuodama galėjau plačiau gilintis į istorinių laikotarpių istorinius įvykius“.

Informantės profesinė veikla, aplinka netrukdė jos laisvalaikio veikloms, tai tiesiog siejosi tarpusavy ir padėjo gilinti žinias, įgyvendinti svajones, kurti:

„mano profesija – istorijos mokytoja. Aš visuomet domėjausi istoriniais įvykiais, pedagogine veikla, šeima man netrukdė nors laisvo laiko likdavo daug mažiau laisvalaikiui. Šeimoje auginome tris dukras, bet laisvalaikio pomėgiams skirtą laiką išnaudodavom kokybiškai. Mokykloje išdirbau 54 metus, studijavau neakivaizdiniu būdu, esu prieškarinio vaikas, pradėjau dirbti baigusi vidurinę mokyklą, nes leisti į studijas tėvai neturėjo galimybių <...> Šiame gražiame mieste gyvenu nuo 1970 metų. Tai nuostabus miestas, kuris keitėsi kartu su manimi. Džiaugiuosi, kad po nepriklausomybės atkūrimo atsirado terpė įkurti Prienų krašto muziejų, jo ekspozicijoms padovanojau surinktą istorinę medžiagą apie šio krašto žmones“.

Informantės asmeninės savybės, vidinis nusiteikimas, realistinis aplinkos ir savo gebėjimų suvokimas turi reikšmės renkantis laisvalaikio veiklas:

„savo sumanymus ir idėjas stengiuosi įgyvendinti, nes jie nėra neįveikiami. Sumanau tai, ką galiu pasiekti ir pasiekiu <...> esu užsiėmusi, turiu įdomių pomėgių, iš prigimties esu optimistė, bendrauju su savo krašto žmonėmis, tai teikia man didelį malonumą“.

6. Savo amžiaus apibūdinimas

Informantė nejaučia metų naštos, džiaugiasi ramia gyvenimo tėkme, su ypatingais sunkumais netenka susidurti, tai patvirtina jos pastebėjimai:

„nors man jau aštuoniasdešimt, bet esu dar jauna <...> nereikia niekur skubėti galvoti apie darbą. Visą gali daryti palengva, susirikiuoti savo veiklą tokią, kuri teikia malonumą: eiti į biblioteką, skaityti spaudą, domėtis, kas vyksta pasaulyje ir aplink mus <...> Ypatingų sunkumų neturiu. Dar esame abu su vyru, vaikai turi profesijas ir darbus, anūkai mokosi. Pagrindiniai rūpesčiai sukasi apie mūsų šeimą. Mudu su vyru išsisprendžiame savo problemas. Anksčiau laikydavome gyvulius, o dabar mums jų nereikia, pasidarė sunku juos prižiūrėti tai ir atsisakėme. Gauname abu pensijas tai maistui ir kurui pakanka, dar ir naujoms knygoms išleidžiu“.

Apibendrinimas

Aštuoniasdešimtmetė Anelė aktyvi bendruomenės narė, istorikė, daug metų dirbusi pedagoginį darbą, Prienų krašto muziejui padovanojusi daug istorinės medžiagos apie žymius krašto žmones. Šiuo metu laisvalaikio pomėgiai mažai skiriasi nuo ankstesnių pomėgių. Anelė mielai bendrauja su draugėmis domisi istoriniais faktais, skaito knygas, sprendžia kryžiažodžius, važinėja dviračiu, eina pasivaikščioti, padeda senjorams, dalyvauja bendruomenės renginiuose, Trečio amžiaus universiteto susitikimuose, ekskursijose. Jos laisvalaikio pasirinkimus įtakojo šeima, asmeninės savybės, studijos, draugės, sutuoktinis, dukros bei gyvenamoji vieta.

Anelė savarankiškai organizuojasi savo laisvalaikį, užsiima neformalia savanoriška veikla – prižiūri senyvo amžiaus kaimynę. Pageidautų surasti daugiau informacijos apie savanorišką veiklą su senjorais. Laisvalaikio užsiėmimai teikia daug teigiamų emocijų, padeda lavinti atmintį, suteikia žinių, padeda atsipalaiduoti, patirti gyvenimo džiaugsmą, laimės jausmą adaptuotis prie kintančių gyvenimo sąlygų spręsti socialines problemas.

6 lentelė. Anelės atvejo tyrimo apibendrinimas

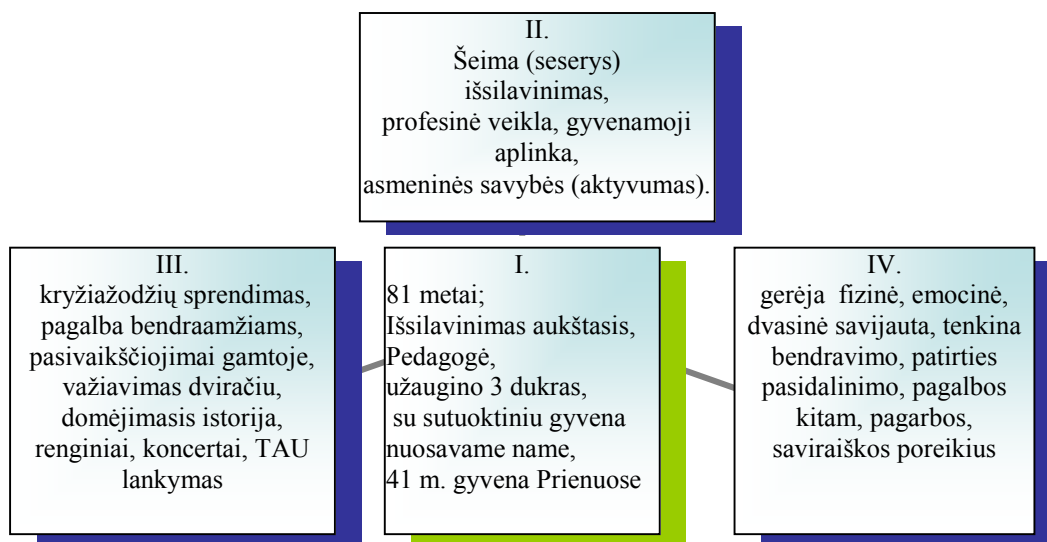
KATEGORIJOS	
Subkategorijos	Kategorijos
Laisvalaikio apibūdinimas. Laisvalaikio pomėgiai įvairiais amžiaus tarpsniais buvo panašūs. Šiuo metu domisi Lietuvos istorija, sprendžia kryžiažodžius, važinėja dviračiu, gėrasi gamtos peizažais.	Laisvalaikio patirtis
Laisvalaikio pasirinkimus įtakojo: asmeninės savybės, tėvai, seserys, pedagoginė veikla, asmeninė šeima ir gyvenamoji vieta.	Laisvalaikio pasirinkimus įtakoję veiksniai
Ypatinga laisvalaikio reikšmė bendravimui, žinių įtvirtinimui ir naujų įgijimui, fizinės ir emocinės savijautos gerinimu, gyvenimo įprasminimui.	Laisvalaikio veiklų reikšmė tenkinant poreikius.
Laisvalaikio veiklų pasiūla miesto bendruomenėje patenkinta. Informaciją apie renginius suranda spaudoje ir iš draugių. Pagedauja organizuotos savanoriškos veiklos.	Laisvalaikio veiklų prieinamumas ir įvairovė miesto bendruomenėje
Metų naštos nejaučia, sveikatos būklė stabili, gyvena drauge su sutuoktiniu, socialinių darbuotojų paramos nereikia. Aktyvi bendruomenės narė, buvusi pedagogė, istorikė. Džiaugiasi bendravimu, savanoriškai padeda savo kaimynei. Pageidautų dalyvauti organizuotoje savanoriškoje veikloje.	Prisistatymas ir savo amžiaus apibūdinimas.
Tiriamasis pokalbis vyko globos namų kavinėje – „seklytėlėje“. Dėl pokalbio su informante buvo susitarta prieš kelias dienas. Pokalbio metu tiriamoji stengėsi trumpai ir aiškiai atsakyti į pateiktus klausimus, neišsiplėsdama ir nenuklysdama į prisiminimus. Pabaigoje tyrimo pasiūlė pakalbinti savo artimą bičiulį. Tyrimas truko 1.20 valandos.	Kontaktas su tiriamąja.

Apibendrinus Anelės tyrimo duomenis siejant su teorija tenka pripažinti, kad laisvalaikio veiklos labai svarbios dabartiniame jos amžiaus tarpsnyje, nes padeda adaptuotis prie kintančios aplinkos. Dalyvaujama visuomeninėje veikloje ji jaučiasi reikalinga ir naudinga bendruomenei. Ji užsiima savanoriška veikla, padėdama spręsti socialines problemas savo bendraamžiams, juos konsultuoja, teikia visokeriopą palaikymą. Tai patvirtina V. Černiaus išsakytas mintis, kad

savanoriška veikla laisvalaikio metu padeda senyvo amžiaus žmogui išlikti aktyviam, naudingam visuomenei. spręsti socialines problemas ir teikia pasitenkinimą tą pagalbą teikiančiam.

Informantė mažiau nei kiti tiriamieji susiduria su sveikatos problemomis dabartiniame amžiaus tarpsnyje. Ji skiria dėmesio savo sveikatos stiprinimui, ir tai pasitarnauja laisvalaikio veiklos – važinėjimas dviračiu, pasivaikščiavimai, „gamtos terapija“. Tai patvirtina A. Bagdono išsakytas mintis, kad senatvės psichofiziniai pokyčiai priklauso nuo genetikos, aplinkos, gyvenimo būdo. Taip pat patvirtina F. Stepukonio ir L. Puodžienės tyrimo metu gautus duomenis, kad aštuoniasdešimtmečiai su aukštu išsilavinimu, turintys mėgstamų, aktyvių užsiėmimų „optimistiškiau“ vertina aplinką ir sėkmingiau adaptuojasi prie besikeičiančių sąlygų.

Informantės sveikatos būklė pakankamai gera, gyvena su vyru savo namuose savarankiškai ir aktyviai bei prasmingai organizuoja savo laisvalaikį, jai socialinių darbuotojų parama nereikalinga. Tačiau ji mielai įsijungia į jų organizuojamus bendruomeninius renginius. Anelės laisvalaikio ypatumai pavaizduoti 9 paveiksle.



9 pav. Anelės laisvalaikio ypatumai: I Asmeniniai gyvenimo faktai; II. Laisvalaikį nulėmę veiksniai; III. Laisvalaikio veiklos; IV. Gyvenimo kokybė ir laisvalaikis.

3. 2. 7 (Adomo) atvejo analizė

Asmeniniai tiriamojo duomenys

Pakalbinti Adomą (vardas pakeistas) pasiūlė Anelė. Adomui 80 metų. Jis - aktyvus bendruomenės narys, Trečio amžiaus universiteto studentas, laisvalaikiu gieda bažnyčios chore, drožinėja skulptūreles iš medžio, augina ir prižiūri dekoratyvinius augalus.

Adomas gyvena su žmona savo nuosavame name, užaugino dvi dukras, kurios šiuo metu gyvena atskirai nuo tėvų, bet dažnai aplanko. Abiejų sutuoktinių sveikatos būklė gera. Jie savarankiškai savimi pasirūpina, nudirba visus buitinius darbus kartu, lanko renginius, parodas, saviveiklos kolektyvų repeticijas. Socialinių darbuotojų pagalba šiuo metu nereikalinga. Savo laisvalaikį organizuoja pati atsižvelgdami į pomėgius ir poreikius.

1. Kontaktas tyrimo metu

Adomas kalbus, atviras, noriai bendraujantis, komunikabilus žmogus. Pasiūlymą sudalyvauti tyrime priėmė džiugiai nusiteikęs, pasiruošęs atsakyti į visus klausimus. Pokalbis vyko po vieno Trečio amžiaus studentų susitikimo globos namų „seklytėlėje“.

Adomas noriai pasakojo apie savo laisvalaikį įvairiais amžiaus tarpsniais, dalijosi savo gyvenimiška patirtimi, dabartinio amžiaus tarpsnio atradimais, sunkumais ir privalumais. Noriai ir nuoširdžiai pasakojo apie savo pomėgį auginti gėles, skauptuoti medį, giedoti religines giesmes, ypatingą ryšį su gamta ir Dievu. Pasakojo neskubėdamas, apgalvodamas kiekvieną žodį, mėgdamasis bendravimu, nuolat šypsojosi, o jo akys buvo pilnos ramybės ir „šviesos“. Jo netrikdė įjungtas diktofonas, tiesiog mėgavosi kiekviena bendravimo akimirka. Tyrimas vyko 1.05 valandos (9 pr.).

2. Laisvalaikio patirtis

Informantas suvokia ir apibūdina savo laisvą laiką, džiaugiasi, kad jį gali skirti savo pomėgiams:

„laisvalaikis tai laisvas laikas likęs nuo pagrindinio užsiėmimo, kaip šaunu, kad visas mano laikas gali būti skirtas tik pomėgiams, nes esu pensininkas“.

Informantas dabartiniame savo amžiaus tarpsnyje turiningai išnaudoja savo laisvalaikį, užsiima širdžiai mielomis veiklomis, tai iliustruoja pasisakydamas:

„aš jį turiningai išnaudoju ir galiu sakyti, kad esu labai užimtas. Esu tikintis žmogus, todėl dažnai dalyvauju Šventose Mišiose, giedu bažnyčios chore. Dar yra susidariusi mūsų giedrių grupelė, einame giedoti į šermenis ir laidotuves, reikia žmonėms pagelbėti, jei prašo. Mėgstu drožinėti iš medžio, prižiūrėti ir auginti gėles, lankau trečio amžiaus susitikimus...“.

Informanto laisvo laiko kiekis ir laisvalaikio veiklos keitėsi, keičiantis jo amžiaus tarpsniams, gyvenimo sąlygoms, tai iliustruoja pasisakydamas:

„anksčiau tiek laisvo laiko nebuvo, nes reikėjo dirbti, šeima, mažos mergaitės, rūpesčiai kitokie ir laisvalaikis buvo daugiau derinamas su šeima, su dukrų užgaidomis. Važiuodavome po Lietuvos žymias vietas. Pasakodavau joms istorinius įvykius, gėrėdavomės gamta. Aš mėgau auginti įvairius augalus, esu pats prisiauginęs ženšenio šaknų, o rožių pas mane buvo įvairiausių, jos reikalavo ypatingos priežiūros, todėl daug savo laisvo laiko skirdavau rožynui“.

Informanto pomėgis auginti augalus laikui bėgant peraugo į drožybą, tai iliustruoja jo pasisakydamas:

„pomėgis auginti augalus ir dabar labai svarbus mano gyvenime. Tik jis dabar persikūnijo į drožinėjimą. Tas ryšys su augalais išliko tik pasikeitė santykio su jais forma. Anksčiau jie stebindavo atviru savo grožiu, dabar aš medyje ieškau paslėpto grožio, (Dievo minties) – skauptuodamas“.

Informantas šiame amžiaus tarpsnyje dalyvauja įvairiose laisvalaikio veiklose, kurios organizuojamos miesto bendruomenėje, globos namuose, kultūros centre:

„labai daug visokiausių užsiėmimų vyksta mūsų bendruomenėje. Mėgstantys dainuoti gali rinktis iš trijų kolektyvų, yra susikūręs pagyvenusių žmonių etnografinis ansamblis, kuriame su žmona dainuojame. Repeticijos vyksta du kartus per savaitę. Su šiuo kolektyvu dalyvaujame konkursuose, šventėse, renginiuose, apkeliaujame ne tik Lietuvą, bet ir užsienį. Susikūrę neįgaliųjų ir aklųjų silpnaregių ansambliai, pagyvenusių žmonių šokių kolektyvas „Vajaunas“ <...> vyksta renginiai ir parodos Prienų krašto muziejuje, bibliotekoje, bažnyčioje <...> užsiėmimus organizuoja miesto bendruomenės pirmininkė, socialiniai darbuotojai, draugijų pirmininkai, seniūnai, muziejaus darbuotojai, bibliotekininkės, Trečio amžiaus universiteto dekanė, kunigai ir kiti net nežinau, renginius remia savivaldybė, verslininkai, ūkininkai“.

Informantą tenkina bendruomenėje organizuojamos laisvalaikio veiklos, renginių, švenčių, įvykių daug, kad net nespėja visur sudalyvauti, džiaugias nemokamais renginiais, kurie savo kokybe neprastesni už mokamus, tai iliustruoja pasisakymas:

„esu patenkintas, man visko užtenka, aš kartais net nespėju visur sudalyvauti. Smagu tai, kad renginiai dažniausiai nemokami, stengiuosi visuomet eiti į repeticijas bei kitus užsiėmimus pėsčiomis. Tokiu būdu pasportuoju, pakvėpuoju grynu oru ir turiu galimybę stebėti gamtą, žmones“.

3. Veiksniai sąlygoje laisvalaikio pasirinkimus

Informanto laisvalaikio pomėgius įtakojo šeima:

„tėvelis buvo kaimo siuvėjas, „šposus“ mėgo, daugybę nutikimų mums mažiems papasakodavo, mama buvo liaudies meistrė – audė, mezgė, nėrė su adata, siuvinėjo. Tėvai labai norėjo, kad mes baigtume mokslus <...> tas meniškumas, potraukis grožiui, menui ir Dievui atėjo iš tėvų, tiesiog tai įgimta“.

Informanto laisvalaikio pasirinkimus įtakojo gyvenamoji vieta, asmeninės savybės, sveikatos būklė, pasirinkta profesinė veikla:

„nuo vaikystės buvau palieęs ir ligotas, persirgau sąnarių uždegimu, tai dabar, kaip barometras jaučiu visus orų pasikeitimus.<...> Prienuose gyvenu, jei nesuklysiu jau 56 metus. <...> Aš visą gyvenimą buvau su žmonėmis, mėgdavau pajuokauti, turėjau mėgstamą darbą gėlininkystės ūkyje, prižiūrėjau dekoratyvinius augalus <...> meilė gamtai mane lydi nuo vaikystės, nuo mamos gėlių darželių. Kiek save prisimenu, buvau paklusnus vaikas, visiems pasiruošęs padėti ir dabar neatsisakau ištiesti pagalbos rankos. Užsispyrimas ir noras pasidaryti pačiam viena iš savybių, kuri veda mane tikslo link. Aš moku namus statyti, dažyti, parketą klijuoti, kambarius remontuoti ir ne standartiškai, o ieškant kūrybinių sprendimų“.

Informanto meilė gimtiesiems namams, aplinkai, noras išsaugoti prisiminimus ateinančioms kartoms turėjo įtakos jo drožėjo talentui atsiskleisti:

„.... pradėjau drožinėti. Prie gimtų namų nupjovė liepas, jos man buvo labai brangios, nenorėjau, kad per kaminą išeitų, pradėjau skaptuoti. Iš vienos liepos gavosi rūpintojėlis, iš antros mano pirminės šeimos atvaizdas, iš trečios motinos skulptūra, iš ketvirtos – angelas. Jau drožiant angelą skulptūroje pasijuto plastika, lengvumas, buvau giliai nustebintas savo sugebėjimais. Drožinėjimas tapo mano stichija“.

Informanto ir jaunystės draugų laisvalaikio pomėgiai buvo panašūs:

„jaunystėje skaitėme knygas, eidavome į šokių vakarus, sekmadienines Mišias, daug laiko praleisdavome savo šeimose, nes reikėjo tėvams padėti ūkio darbus nudirbti“.

4. Laisvalaikio veiklų reikšmė informanto gyvenime

Informantui laisvalaikio užsiėmimai labai svarbūs, nes įprasmina jo gyvenimą:

„labai džiaugiuosi, kai mano skulptūra baigta skaptuoti ir ją impregnuoju specialiu aliejumi, kai ją gali įvertinti šeimos nariai, bičiuliai, giminaičiai. Tada pasijaučiu dar nenurašytas, kažką sugebantis“.

Mėgstamos užsiėmimai teigimai įtakoja informanto sveikatos būklę, skatina kūrybai:

„aš tiesiog pasineriu į mėgstamą veiklą ir nejučia atsiriboju nuo fizinio kūno. Aš nejaučiu sąnarių skausmo. Kadangi turiu širdies stimuliatorių, negaliu skaptuoti pasitelkęs elektrinius kaltus ir pjūklus, darbas vyksta lėčiau, nes naudojuosi paprastais įrankiais, tai tik į naudą – medžio dirbiniai įgauna daugiau mano energijos, nes apčiupinėju kiekvieną detalę, aplyginu, nudailinu. Drožinėjimas mane gydo suteikia jėgų, padeda užsimiršti, pasinerti į sprendimų ieškojimus“.

Laisvalaikio veiklas skatina informanto kūrybiškumą, teigiamus jausmus, sąlygoja socialinių ryšių plėtrą, patirties perdavimą:

„plečiasi mano akiratis, pažįstamų ratas. Smagu, kai dažnai kreipiasi pagalbos, patarimo, aš jų negailiu. Vidinis polėkis kažką sukurti tarsi gyvenimo variklis, kiekvienas mano drožinys tarsi vaikas su meile išaugintas. Drožinėjimas išmokė mane kitaip mylėti aplinką, žmones augalus, medžius, kažkaip giliau, išvelgti prasmę smulkmenose ir džiaugtis tuo, ką turi, ką pats susikuri <...> drožyba leidžia man sutikti jaunos ir pagyvenusius žmones, kurių savo gyvenimo kely dar neteko sutikti, stebėti klausyti jų, dalinti patarimus ir sužinoti daug naujo“.

5. Savojo amžiaus suvokimas ir apibūdinimas

Informantas dabartinį savo amžiaus tarpsnį apibūdina, kaip ramybės uostą, kai nereikia niekur skubėti, tiesiog lieka džiaugtis ir mėgautis kiekviena gyvenimo akimirka:

„kiekvienas amžiaus tarpsnis savaip įdomus. Šis turi daugiau patirties, daugiau laiko gali skirti ne tik sau, bet ir savo artimiesiems. Padėdu dukrai remontuoti butą, su nekantrumu laukiu pirmojo anūko gimimo. Nereikia verstis per galvą, skubėti, gali viską gerai apgalvoti, neskubėdamas ir stebėdamas aplinką tiek daug pamatai. Gyvenimas įgauna spalvų, atspalvių, kurių anksčiau nepastebėjau. Dėkoju Aukščiausiam už nugyventą dieną ir sulauktą rytą. Džiaugiuosi, kad esu čia ir dabar“.

Informantas pastebi, kad sulaukus senatvės vis dažniau aplanko mintys dėl savo savarankiškumo praradimo, sveikatos, jėgų susilpnėjimo;

„ypatingų sunkumų su žmona neturime, rūpestis, kad dukros būtų sveikos, turėtų darbus, rūpestis, kad mes su žmona – du senukai susitvarkytume patys be jų pagalbos, kad joms nereikėtų dėl mūsų prarasti darbų arba jaustis suvaržytoms. Dar vis norisi joms padėti, o ne kad mums padėtų. Suprantu, kad fizinės žmogaus galios ne amžinos, kad viskas turi pradžią ir pabaigą, kad vis vien vieną dieną reikės iškeliauti, bet taip dar norisi išlikti savarankiškam ir nepriklausomam“.

Informantas kalbėdamas apie savo amžiaus tarpsnį akcentuoja bendravimo svarbą:

„kiekvienas sutiktas žmogus man labai svarbus, bendraujant santykiai įgauna kiek kitą reikšmę, jie tampa gilesni, stipresni, ne tokie paviršutiniški, kaip anksčiau. Bendravimas – gyvybės elekstras ypač senstant. Gera susitikti klasiokus, ar kurso draugus, tiesiog žemiečius, prisiminti jaunas dienas, pasidalinti dabarties išgyvenimais“.

Informantas turi savo nuomonę apie apsigyvenimą globos namuose:

„kol kas čia apsigyventi nesiruošiu. Jei aplinkybės susiklostys taip, kad liksiu gyventi vienas, negalėsiu savimi pasirūpinti, kodėl gi ne? Savo laisvalaikio pomėgių man atsakyti nereikėtų, gal net turėčiau tam daugiau laiko, nežinau apie tai dar negalvoju“.

Motyvai, kurie skatina informantą ir priežastys, kurios trukdo informantui dalyvauti įvairiose laisvalaikio veiklose:

„noras sužinoti, ką nors naujo, susitikti su bičiuliais, susitikti su nepažįstamais, kurie po renginio tampa artimi tau, noras pasidalinti savo patirtimi, nuveiktais darbais, noras jausti, kad gyveni, o ne egzistuoji <...> kartai sutrukdo sveikata, kai labai suima sąnarius niekur eiti nesinori,

bet nenuleidžiu rankų, aš paimu nebaigtą drožinį ir tyloje ar iš visos dūšios traukdamas giesmę skaptuoju, daugiau man niekas netrukdo“.

Apibendrinimas

Adomas aktyvus bendruomenės narys, Trečio amžiaus universiteto studentas, savamokslis drožėjas, praktikuojantis tikintysis, lankantis bažnyčios chorą ir etnografinį ansamblį. Gyvena nuosavame name dviese su žmona. Užaugino dvi dukras, kurios gyvena atskirai. Nors turi sveikatos problemų, bet dar pakankamai savarankiškas ir pagalbos iš šalies nereikia. Savo laisvalaikį organizuoja atsižvelgdamas į savo ir žmonos poreikius, paramos iš socialinių darbuotojų ar kultūros darbuotojų kol kas nereikia. Laisvalaikio veiklos labai svarbios jo dabartiniame amžiaus tarpsnyje – padeda įgyti naujų žinių, palaiko ir stabilizuoja fizinę, dvasinę sveikatą, padeda praplėsti socialinius ryšius, bendrauti, jausti gyvenimo tėkmę ir prasmę.

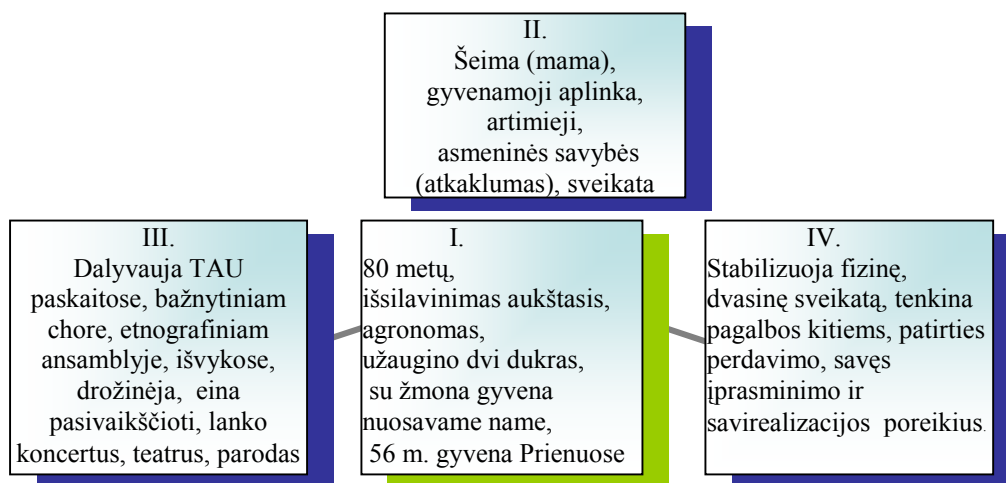
7 lentelė. Adomo atvejo tyrimo apibendrinimas

KATEGORIJOS	
Subkategorijos	Kategorijos
Džiaugiasi laisvo laiko pagausėjimu išėjus į pensiją. Pomėgis auginti augalus palaispsniui peraugo į drožybą. Aktyviai dalyvauja saviveikloje ir religinėje veikloje.	Laisvalaikio patirtis.
Svarbus vaidmuo atitenka motinai, jos išpuoselėtiems gėlynams, kurie įtakojo informanto laisvalaikio pomėgius. Asmeninės savybės užsispyrimas, noras padėti kitiems, savitas grožio supratimas ir pajautimas sudarė terpę rinktis mėgstamas laisvalaikio veiklas. Profesinė veikla sutapo su laisvalaikio pomėgiais. Siekis išsaugoti ir įamžinti šeimos istoriją paskatino pradėti drožinėti.	Veiksniai įtakoję laisvalaikio pasirinkimus
Teigiama įtaka sveikatai, savęs supratimas ir pažinimas. Saviraiškos, bendravimo, kūrybos poreikių tenkinimas. Savo gyvenimo ir šeimos istorijos įamžinimas drožyboje, naujų žinių įgijimas, bendravimas su įvairių kartų atstovais.	Laisvalaikio veiklų reikšmė informanto gyvenimo kokybei
Senatvė tapatinama su jėgų praradimu, suvokiamas gyvenimo laikinumas. Tačiau tai amžiaus tarpsnis, kurio metu apmąstomi prabėgę metai, išmokstama džiaugtis kiekviena diena, akimirka.	Savo amžiaus tarpsnio suvokimas ir apibūdinimas.
Tyrimo metu jautėsi pasitikėjimas, atvirumas, į klausimus atsakinėjo išsamiai, ramiai, džiaugdamsis kiekviena bendravimo akimirka. Tyrimas vyko globos namų kavinėje – „seklytėlėje“ ir truko 1.05 valandos.	Kontaktas su tiriamuoju.

Apibendrintus Adomo tyrimo duomenis siejant su teorija tenka pripažinti, kad laisvalaikio veiklos labai svarbios dabartiniame jo amžiaus tarpsnyje, nes padeda adaptuotis prie kintančios aplinkos. Rinkdamasis laisvalaikio veiklas, jas derina kaip nurodo K. Adomaitienė – pasyvią (drožybą, augalų priežiūrą ir kt.) veiklą su aktyvia (bažnytiniame chore, etnografiniame ansamblyje, TAU paskaitose ir kt.). Adomo laisvalaikio pasirinkimams įtakos turėjo L. Kublickienės išskirtas kultūrinis aspektas, jam svarbios šeimos tradicijos ir jų išsaugojimas bei perdavimas kitoms kartoms. Adomas savo svarbiausius gyvenimo faktus, sutiktus žmones įamžina medžio skulptūrose. Tokiu būdu jis atlieka J. Pivorienės išskirtą „senelio istoriko“

vaidmenį. Užsiimdamas drožyba įprasmina savo gyvenimą, įamžina save, pajaučia V. Franklio pastebėtą veiklos naudą gyvenimo prasmei.

Adomas turi sveikatos problemų, kurios būdingos senyvo amžiaus žmonių grupei, bet veiklos ir užimtumo turėjimas padeda stabilizuoti blogėjančią psichofizinę sveikatą. Tikėjimas į Dievą, bažnytinio choro lankymas, suteikia ramybės, išminties. Tai patvirtina N. Večkienės išsakytas mintis, kad mėgstama veikla padeda išvengti vienatvės, susitaikyti su praradimais senatvėje. Taip pat patvirtinamos J. Kairio išsakytos mintys, kad dažniau senyvo amžiaus žmonės renkasi mažiau finansinių išlaidų reikalaujančias veiklas. Adomo laisvalaikio pasirinkimai nereikalauja daug lėšų, bet duoda didelę asmeninę naudą, kadangi gyvena savarankiškai, todėl savo laisvalaikį organizuoja taip pat savarankiškai. Adomo laisvalaikio ypatumai (10 pav.).



10 pav. Adomo laisvalaikio ypatumai: I Asmeniniai gyvenimo faktai; II. Laisvalaikį nulėmę veiksniai; III. Laisvalaikio veiklos; IV. Gyvenimo kokybė ir laisvalaikis.

3. 3 Tyrimo rezultatų aptarimas ir apibendrinimas

Šio tiriamojo darbo metu taikant giluminio interviu metodą buvo siekiama atskleisti unikalią tiriamųjų dalyvių laisvalaikio veiklų (rekreacinių veiklų) patirtį ir jų poveikį senyvo amžiaus žmonių gyvenimo gerovei. Giluminio interviu metodas leido laisvai operuoti klausimų tvarka, o tai padėjo prisitaikyti prie tiriamojo ir remtis tuo, ką iš savo patirties išryškina pats tyrimo dalyvis. Tyrimo pradžioje pateikdavau bendresnį klausimą, o po to stengiausi užduoti patikslinančius klausimus, tokiu būdu pavyko sekti tiriamajam iš paskos tyrimo metu.

Tyrimo pradžioje stengiausi sukurti pasitikėjimu pagrystą tarpusavio ryšį su kiekvienu iš tiriamųjų tam, kad juos paskatinčiau išsakyti savo nuomonę atvirai ir nuoširdžiai, kaip tyrėja stengiausi užimti neutralią – nevertinančią poziciją tyrimo rezultatų atžvilgiu.

Tyrimo dalyviai - septyni senyvo amžiaus žmonės iš jų penkios moterys ir du vyrai, kurių amžius intervalas nuo 80 iki 82 metų. Keturi apklaustieji – 3 moterys ir 1 vyras gyvena globos namuose, kiti trys – 2 moterys ir 1 vyras gyvena savo nuosavuose būstuose, bet lanko

laisvalaikio (rekreacines) veiklas vykstančias globos namuose t. y. lanko Trečio amžiaus universiteto užsiėmimus.

Tyrimo dalyviai – išsilavinę žmonės, keturi iš jų baigę gimnaziją, trys turi aukštąjį išsilavinimą. Visi tiriamieji turi sukaupę daug gyvenimiškos patirties, todėl jiems buvo lengva sklandžiai reikšti savo mintis apie asmeninę laisvalaikio patirtį ir laisvalaikio reikšmę jų gyvenimo kokybei. Tiriamieji kalbėjo įprasta, kasdiene, kartais tarmiška kalba, jų žodynas labai turtingas. Visa tai turėjo įtakos tyrimo rezultatų gilumui.

Analizuojant kokybinio tyrimo metu gautus duomenis remiausi fenomenologine (interpretacine) paradigma, siekiau išsiaiškinti tyrimo dalyvį kaip asmenybę, bandžiau suprasti jų atskleidžiamą patirtį. Tyrimo metu buvo laikomasi nuostatos, kad subjektyvios žinios yra ne mažiau vertingos ir gali egzistuoti šalia objektyvių žinių.

Analizuojant visų tyrimo dalyvių atvejų rezultatus siekiau atskleisti apibendrintą požiūrį lentelių ir schemų pagalba, kuris yra pagrįstas tyrimo metu gautais žodiniiais duomenimis. Analizuojant kokybinius tyrimo rezultatus, siekiau suprasti, kokią reikšmę teikia rekreacinės veiklos senyvo amžiaus žmonėms gyvenantiems globos namuose ir savo namuose.

Analizuojant gautus tyrimo rezultatus didesnis dėmesys buvo skiriamas tam, kad perteiktume tiriamųjų „gyvą“ kalbą ir struktūruotai pateiktume jų nuomonių įvairovę apie rekreacines veiklas ir jų reikšmę senyvo amžiaus žmogaus gyvenimo kokybei. Analizuojant kiekvieno tiriamojo duomenis buvo trumpai pristatoma: jo amžius ir svarbiausi gyvenimo faktai, sekančiame etape buvo aprašomas kontaktas su tiriamuoju: jo pasitikėjimas tyrėja, nuoširdumas, kalba, iškilę sunkumai, trukdę giliau tiriamajam atskleisti savo patirtį. Dar sekančiame etape buvo atsižvelgiama į išskirtas kategorijas.

1) *Laisvalaikio patirtis.* Visi septyni tiriamieji išsakė savo asmeninį laisvalaikio apibūdinimą. Iš jų pasisakymų galima daryti išvadą, jog jie supranta, kad laisvas laikas panaudojamas jėgų susigrąžinimui, psichofizinės sveikatos gerinimui. Kiekvienas tiriamasis turi sau mėgstamos veiklos. Bendra veikla vienijanti visus tiriamuosius tai Trečio amžiaus universiteto (TAU) susitikimai. Kiekvienas tiriamasis išskyrė labiausiai patinkančias rekreacines veiklas, kurioms daugiausiai skiria laiko ir jos daugiausiai teikia pasitenkinimo: įvairūs būreliai, kelionės, ekskursijos, veikla choruose, etnografiniuose ansambliuose, šokių kolektyvuose, skaitymas, TV žiūrėjimas, relaksaciniai, terapiniai užsiėmimai ir kt. Tiriamieji pastebėjo, kad svarbu veiklą keisti iš pasyvios į aktyvią ir atvirkščiai, tuomet ji teikia didžiausią naudą jų sveikatai. Kalbėdami informantai apie rekreacinių veiklų pasiūlą pastebėjo, kad jiems veiklų pakanka. Tik viena tiriamoji išsakė pageidavimą, kad globos namuose būtų organizuojama daugiau kamerinio pobūdžio renginių, kad susikurtų estradinis ansamblis. Dar viena tiriamoji

išsakė pageidavimą, kad būtų suteikiama daugiau informacijos apie savanorišką veiklą, ji norėtų dalyvauti formalioje savanoriškoje veikloje.

2) *Laisvalaikio pasirinkimus įtakoję veiksniai.* Visi tiriamieji nurodė, kad jų laisvalaikio pasirinkimams daugiausiai įtakos turėjo šeima. Tėvai siekė, kad vaikai būtų išsilavinę, turėtų savo pasaulėžiūrą ir pasaulėjautą. Vakaraus po sunkių dienos darbų šeimose buvo pasakojami nutikimai, skaitomos knygos, švenčiamos šventės, perduodamos tradicijos ir formuojamas grožio suvokimas. Antruoju veiksniu, kuris įtakojo laisvalaikio pasirinkimus tiriamieji nurodo istorinį laikotarpį, t. y. karas, tremtis ir pokaris. Dvi tiriamosios nurodė, kad karas sudaužė jų svajones – vienai tapti pianiste, kitai vienuole. Dvi informantės nurodė, kad tremtyje joms labai pravertė laisvalaikio pomėgiai – pomėgis siuvinėti gelbėjo vienos informantės šeimą nuo bado, o kitos pomėgis siūti ir lietuviškų tradicijų puoselėjimas padėjo išgyventi Lietuvos ilgesį.

Nemažai įtakos laisvalaikio pomėgiams turėjo profesinė veikla. Du tiriamieji nurodė, kad jų darbas buvo labai mėgstamas ir dažnai atstodavo laisvalaikį. Dirbdami jie jausdavo pasitenkinimą ir atsipalaidavimą. Informantai pažymėjo, kad labai svarbią įtaką laisvalaikio veiklų pasirinkimui turi gyvenamoji vieta ir supantys žmonės. Tai tiesiog lemia laisvalaikio pasirinkimus. Viena tiriamoji nurodė, kad gyveno šalia Kauno dramos teatro, tai sąlygojo jos dažnus apsilankymus jame. Kita tiriamoji nurodė, kad tik apsigyvenus globos namuose ji galėjo pakeliauti po ES šalis. Aplinkinių žmonių įtaka taip pat svarbi renkantis rekreacines veiklas, nes žmonės sieja bendri interesai ir pomėgiai, o tai sąlygoja dalyvavimą tose pačiose laisvalaikio veiklose. Tai išsakė visi septyni tiriamieji.

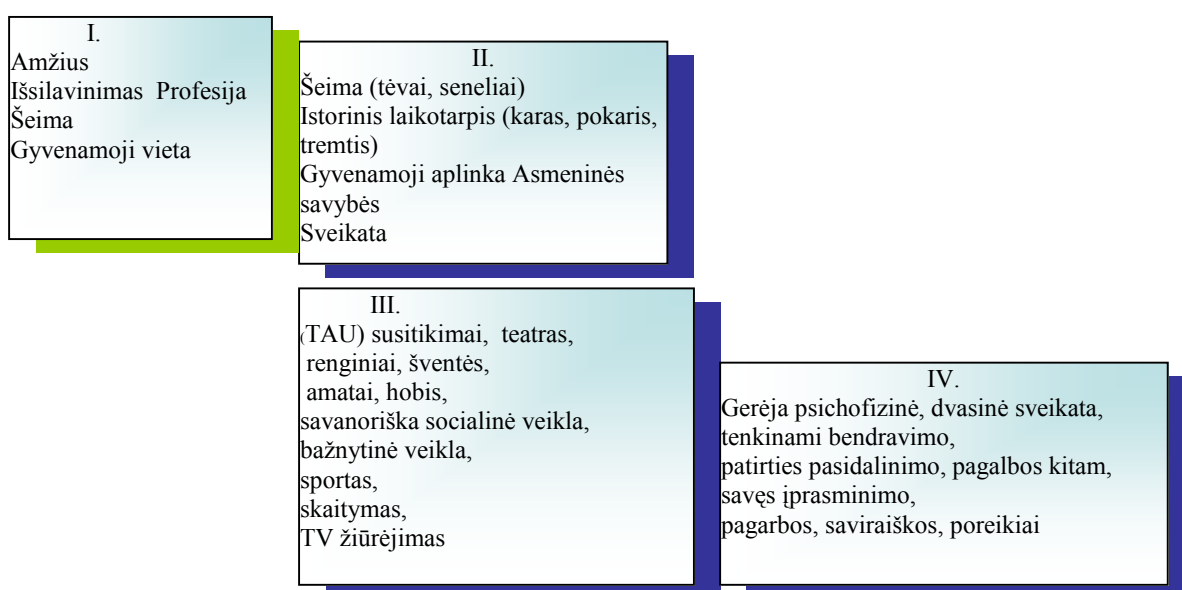
3) *Senyvo amžiaus žmogaus savęs suvokimas ir apibūdinimas.* Tiriamieji išsakė, kad sulaukę senatvės susiduria su fizinių jėgų silpnėjimu, dažnai kamuoja atminties problemos, sutrikusi rega ir klausa, dažnai pasitaiko sunkių ligų, kurių simptomai trukdo normaliai gyventi, atsiranda judėjimo sutrikimų. Tiriamieji pastebėjo, kad senatvėje keičiasi jų vaidmenys ištinka daugiau krizinių situacijų nei kitais amžiaus tarpsniais, siaurėja socialiniai ryšiai. Jie suvokia savo buvimo laikinumą, todėl žvelgia į gyvenimą realistiškai vertindami savo galimybes, vadovaudamiesi tikrosiomis vertybėmis – meile, tikėjimu, viltimi. Jie stengiasi įprasinti savo gyvenimą, dalintis patirtimi ir perduoti tradicijas pasiliekančioms kartoms. Labai svarbus vaidmuo atitenka asmeninėms savybėms ypač išskirtinas – vidinis nusiteikimas, kuris skatina žmogų patirti sužinoti užsiimti mėgstama veikla.

4) *Laisvalaikio reikšmė tenkinat asmeninius poreikius.* Visi tiriamieji pastebėjo, kad rekreacinė veikla teigiamai veikia jų sveikatos būklę, suteikia optimizmo ir naudingumo aplinkai pojūtį. Tik mėgstamos veiklos dėka tiriamieji įprasmina save ir eina savirealizacijos link. Dalyvaujant rekreacinėse veiklose jie tenkina svarbiausią – bendravimo poreikį, o tuo pačiu pagalbos kitiems, patirties pasidalijimo, pagarbos ir saviraiškos poreikius. Tiriamieji nurodė, kad

laisvalaikio užsiėmimai jiems padeda adaptuotis prie nuolat kintančios aplinkos, amžiaus, spręsti socialines problemas.

5) *Socialinių darbuotojų parama senyvo amžiaus žmonėms organizuojant laisvalaikį.* Tiriamieji, gyvenantys globos namuose, teigė, kad socialinių darbuotojų parama labai svarbi organizuojant jų laisvalaikį. Socialiniai darbuotojai pasiūlo jiems daug įvairios rekreacinės veiklos pagal pomėgius ir poreikius, aktyvina juos dalyvauti, atlikdami organizatorių, kūrėjų, mokytojų, konsultantų ir kitus vaidmenis. Organizuotas laisvalaikis ir užimtumas globos namuose gerina tiriamųjų gyvenimo kokybę. Tiriamieji, gyvenantys savarankiškai, pastebėjo, kad savarankiškai organizuoja savo laisvalaikį ir jiems socialinių darbuotojų parama nereikalinga. Tačiau viena informantė pastebėjo, kad susiduria su renginių prieinamumo problema. Ji turi fizinę negalę ir reikalingas transportas pasiekti renginius, vykstančius bendruomenėje.

Apibendrinant kiekvieno tiriamojo išanalizuotus duomenis, buvo naudojamos tiriamųjų laisvalaikio ypatumų schemas, kurios aiškiau ir vaizdžiau sustruktūruoja tiriamųjų laisvalaikio patirtį ir rekreacinių veiklų įtaką jų gyvenimo kokybei. Tyrimo metu gautus ir kiekvieno tiriamojo atskirai išanalizuotus duomenis bendram apibendrinimui pateiksime naudojant schemą, kuria naudojantis bus daromos išvados (11 pav.).



11 pav. Senyvo amžiaus žmonių laisvalaikio ypatumai: I Asmeniniai gyvenimo faktai; II. Laisvalaikį nulėmę veiksniai; III. Laisvalaikio veiklos; IV. Gyvenimo kokybė ir laisvalaikis.

Vadovaujantis atvejų duomenų analize bei jų apibendrinimu, formuluojamos tyrimo išvados.

IŠVADOS

1. Senyvo amžiaus žmonių dalyvavimas rekreacinėje aktyvioje veikloje, atitinkančioje žmogaus amžių, išsilavinimą, profesiją, laisvalaikio poreikius ir gyvenamą vietą, didele dalimi lemia žmogaus prisitaikymą prie amžiaus pokyčių ir socialinės aplinkos, todėl turi teigiamą poveikį jo psichosocialinei adaptacijai ir gyvenimo kokybei.

2. Socialiniame darbe su senyvo amžiaus žmonėmis globos įstaigose be kitų paslaugų teikiamos rekreacinių veiklų organizavimo paslaugos skatina teigiamus socialinius pokyčius. Socialiniai darbuotojai, siekdami užtikrinti kokybišką globos namų gyventojų laisvalaikio užimtumą, vadovaujasi tarpusavio supratimo, empatiškumo, tolerancijos ir bendradarbiavimo principais.

3. Prienų globos namuose atliktas tyrimas bei išsami atvejų analizė padėjo atskleisti rekreacinių veiklų ypatumus senyvo amžiaus žmonėms:

3. 1. Senyvo amžiaus žmonės suvokia ir geba apibūdinti savo pomėgius, jie teigia, kad jų užsiėmimai laisvu laiku yra skirti atsipalaidavimui, jėgų atgavimui. Veiksniais, nulėmusiais laisvalaikio veiklų pasirinkimus, tyrimo dalyviai akcentavo šeimą, asmenines savybes, karą, tremtį, gyvenamąją vietą ir aplinką.

3. 2. Nors informantai pripažino, jog senatvės amžiaus tarpsnyje susiduria su fiziniais sunkumais: silpsta jėgos, blogėja sveikata, tačiau visi pabrėžė teigiamą rekreacinių veiklų įtaką fizinei, emocinei ir dvasinei savijautai.

3. 3. Tyrimu įrodyta, jog atsižvelgiant į senyvo amžiaus žmonių poreikius organizuota rekreacinė veikla tenkina bendravimo, meilės, saviraiškos, pripažinimo, savirealizacijos poreikius, padeda įprasminti save, pasidalinti patirtimi, siekti ilgaamžiškumo.

4. Senyvo amžiaus žmonių globos institucijoje socialiniai darbuotojai organizuodami rekreacines veiklas ar kurdami socialines programas ar projektus šių namų gyventojams, siekia kūrybiškai panaudoti savo profesinius ir asmeninius gebėjimus, vadovaujasi holistiniu požiūriu bei senatvės amžiaus tarpsnio specifikos išmanymu.

REKOMENDACIJOS

Siekiant tobulinti rekreacinių veiklų įvairovę, laisvalaikio ir užimtumo organizavimą senyvo amžiaus žmonėms Prienuų globos namuose siūloma:

1. Sudaryti sąlygas socialiniams darbuotojams kelti kvalifikaciją, įgyti laisvalaikio ir užimtumo organizavimo žinių ir įgūdžių bei keistis darbo patirtimi šioje srityje su ES šalių senyvo amžiaus žmonių globos institucijose rekreacinę veiklą organizuojančiais darbuotojais.
2. Motyvuoti socialinius darbuotojus už jų kūrybiškumą ir išradingumą, organizuojant globos namų gyventojų laisvalaikį ir renginius bendruomenės senjorams.
3. Socialiniams darbuotojai turi organizuoti globos namų senyvo amžiaus žmonėms rekreacines veiklas pagal jų poreikius ir laisvalaikio pomėgius, atsižvelgiant į senatvės amžiaus tarpsnio ypatumus, plėsti rekreacinių veiklų įvairovę.
4. Skatinti globos namų gyventojų artimuosius ir bendruomenės narius įsijungti į socialinių darbuotojų organizuojamus socialinius projektus, programas, ir tokiu būdu padėti senyvo amžiaus žmonėms spręsti išskylančias socialines problemas.
5. Per bendrus renginius ir šventes su bendruomene daugiau dėmesio skirti visuomenės švietimui, siekiant formuoti teigiamą jos požiūrį į globos namus ir juose gyvenančius žmones.
6. Siekiant rekreacinių veiklų įvairovės tikslinga sukurti senjorų – savanorių socialinę programą, kuri sėkmingai veiktų globos namuose ir bendruomenėje ir neštų dvigubą naudą: senjorui savanoriu – padėtų tenkinti pagalbos bendraamžiui bei savęs realizavimo poreikius, o gaunančiam pagalbą padėtų spręsti socialines problemas, išvengti atskirties. Tai ypač aktualu šiuo metu išgyvenant socialinės - ekonominės krizės laikotarpį.

LITERATŪRA

1. Adomaitienė K. Rekreacijos įvadas. PMRP koordinavimų centras. Vilnius, 2000.
2. Ablingienė A. Socialinė apsauga Lietuvoje 2009. Statistikos departamentas. Vilnius, 2010.
3. Andrijauskas A., Rubavičius V. Nacionalinio tapatumo tęstinumas ir savikūra eurointegracijos sąlygomis. Vilnius: Kronta, 2008.
4. Bagdonas A. Skirtingi, bet lygūs visuomenėje ir darbuotėje. Vilniaus universiteto Specialiosios psichologijos laboratorija: Lietuvos darbo rinkos mokymo tarnyba. Vilnius, 2007.
5. Bernotas D., Guogis A. Globalizacija, socialinė apsauga ir Baltijos šalys: monografija. – Vilnius: Mykolo Romerio universiteto Leidybos centras, 2006.
6. Beresnevičiūtė V., Leončikas T. Diskriminacijos suvokimas Lietuvos visuomenėje// Filosofija. Sociologija. Lietuvos mokslo akademija, 2009; T. 20. Nr. 4: p. 335 – 343.
7. Bikmanienė R. Socialinė gerontologija: ištakos ir perspektyvos / R. Bikmanienė, L. Danusevičienė, A. Kaunas: VDU leidykla, 2002.
8. Bikmanienė R. Senyvo amžiaus žmonių stacionarios globos paslaugų ekonominis ir socialinis efektyvumas. Disertacija. Vilnius: Technika, 2005.
9. Bitinas B., Rupšienė L., Žydžiūnaitė V. Kokybinių tyrimų metodologija: Vadovėlis vadybos ir administravimo studentams.- Klaipėda, S. Jokužio leidykla spaustuvė, 2008.
10. Blonski H. Senų žmonių baimės: priežastys, gydymas, praktiniai patarimai. Vilnius: Alma littera, 2003.
11. Brandford W. Sheafor Charlls R. Horejsi – Techniques and guidelines for social work practice. 2005.
12. Butkevičienė R. Socialinio darbo interviu: vadovėlis. Kaunas: Kauno medicinos universiteto leidykla, 2010.
13. Burton D. Curing diseases of belief and desire: Buddhist philosophical therapy, Royal Institute of Philosophy Supplement, Issue 66, p 187 – 217, 2010.
14. Černius V.J. Žmogaus vystymosi kelias: nuo vaikystės iki brandos. Kaunas: Pasaulio lietuvių centras, 2006.
15. Dalala A. S. Psichologija, psichinė sveikata ir joga. Vilnius: Mažasis VYTURYS, 2002.
16. Dromantienė L. Socialinės Europos kūrimas: monografija. – Vilnius: Mykolo Romerio universiteto Leidybos centras, 2008.
17. Dom Pomocy Społecznej “Kalina” Suwalkach. Dyrekcija. Poland, 2008.
18. Franklis V. E. Žmogus ieško prasmės. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2008.
19. Girdzijauskienė S. Kokybinis interviu. Metodiniai nurodymai. Vilnius: VU specialiosios psichologijos laboratorija, 2006.
20. Išoraitė M. Socialinių paslaugų administravimas: mokomasis leidinys. Mykolo Romerio universitetas. Vilnius: Saulelė, 2007.

21. Ivanauskienė V., Varžinskienė L. Socialinio darbo žinios – socialinių darbuotojų kompetencijos sudėtinis dalis //Profesinio rengimo tyrimai, Nr. 8. 2004.
22. Johnson Louise C. Socialinio darbo praktika. VU Specialiosios psichologijos laboratorija. Vilnius, 2001.
23. Jurgelėnas A., Juozulynas A., Butikis M., Greičiūtė K. Senėjimas ir gyvenimo kokybė/ Gerontologija. 2007; 8(2): 92 – 96.
24. Kairys J. Senatvės psichologija. Utena: Kintava, 2002.
25. Kanopienė V. Socialinė demografija. Vadovėlis- Vilnius: Mykolo Romerio universiteto Leidybos centras, 2008.
26. Kardelis K. Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai: vadovėlis. Kaunas: Judex, 2002.
27. Klein S. Laimės Formulė. Kaunas: UAB “Jotema”, 2003.
28. Kublickienė L. Laisvalaikio sociologija: paradigmų skirtumai// Filosofija. Sociologija. 2001. Nr. 2: p. 35 - 37.
29. Kozlovas A., Danilova P., Firsovas M. Socialinis darbas: profesinės veiklos įvadas (tarptautinis projektas). Vilnius: Vilniaus universiteto Specialiosios psichologijos laboratorija, 2007.
30. Legkauskas V. Socialinė psichologija: mokomoji knyga. Vilnius: Vaga, 2008.
31. Leliūgienė I. Socialinio pedagogo (darbuotojo) žinynas. Kaunas: Technologija, 2003.
32. Lemme B. Suaugusiojo raida. Kaunas: “poligrafija ir informatika”, 2003.
33. Luobikienė I. Sociologinių tyrimų metodika. Mokomoji knyga. Kaunas: Technologija, 2006.
34. Meinow B., Parker M.G., Kareholt, et al. Complex health problems in the oldest in Sweden 1992 – 2002. Eur J Ageing. 3(2), p. 98 – 106., 2006.
35. Meninės veiklos sociokultūriniai aspektai. Mokymo priemonė. Sudarė Kvieskienė-Sadauskienė J. Vilnius: Vilniaus pedagoginio leidykla, 2007.
36. Mikulionienė S. Lietuvos gyventojų senėjimas: tyrimo gyventojai 1990-2000. Vilnius, 2002
37. Miškinis K. Šeima pasaulio šalių kultūrose: šeimos politika, šeimos kūrimas, skyrybos, gyvenimo būdas, tradicijos, tarpusvio santykiai vaikų ugdymas: vadovėlis. Kaunas, 2006.
38. Myers David G. Psichologija. Kaunas: Poligrafija ir informatika, 2000.
39. Naujanienė R., Ūžaitė V. Seno neįgalaus žmogaus globa šeimoje: moters paritė // socialiniai neįgalumo aspektai: žmogui reikia žmogaus. Vytauto Didžiojo universitetas. Kaunas, 2003.
40. Paulavičiūtė A. Renginių organizavimo ABC. Vilnius, 2002.
41. Perminas A. Ir kiti. Asmenybė ir sveikata: teorijų sąvadas: mokomoji knyga; VDU Socialinių mokslų Fakultetas. Teorinės psichologijos katedra 2004.
42. Pikūnas J. Palujanskienė A. Asmenybės vystymasis: Kelias į savęs atradimą. K: Vytauto Didžiojo universitetas, 2000.

43. Rapolienė G. Lietuvos pagyvenusių žmonių identitetas iš postmodernizmo perspektyvos / Gerontologija. 2007; 8(2): 109 -116.
44. Savickas A. Darbas ir laisvalaikis: naujos jų tarpusavio ryšio sampratos paieškos // Kultūrologija 13. Kultūros, filosofijos ir meno instituto leidykla. p. 183 – 204. Vilnius, 2006.
45. Socialinis darbas. Profesinė veikla metodai ir klientai: vadovėlis. Sudar. Jautrė Ramutė Šinkūnienė – Vilnius: Mykolo Riomerio universiteto leidybos centras, 2010.
46. Socialinė gerontologija: ištakos ir perspektyvos / Autorių kolektyvas; Kaunas: VDU leidykla, 2002.
47. Socialinio darbuotojo vaidmuo šiuolaikinėje visuomenėje. Vilnius. Lietuvos darbo rinkos tarnyba, 2007.
48. Spierts Marcel. Balansavimas ir aktyvinimas. Metodiškai organizuotas sociokultūrinis darbas. Vilnius, 2003.
49. Sutton C. Socialinis darbas, bendruomenės veikla ir psichologija. Vilnius. 1999.
50. Stepukonis F., Puodžienė L. Aštuoniasdešimtmečių psichologijos ypatumai/ Gerontologija 2009; 10(4): 199-207
51. Šeimos medicinos pagrindai: Vadovėlis/ Sudarė Leonas Valiulis; KMU. Vitae Litera, 2009
52. Šinkūnienė J. R. Laisvalaikio studijos ir rekreacijos administravimas / Socialinis darbas. Mokslo darbai. Nr. 4(1). (122-130). Vilnius, 2005.
53. Taunytė F. Laimingas senelių gyvenimas”. Vilnius, 2009.
54. Tidikis R. Socialinių mokslų tyrimų metodologija. Vadovėlis. Vilnius: Lietuvos teisės universiteto Leidybos centras, 2003.
55. Trimakas A. K. Tikint bręsti. II Egzistencinio apsisprendimo psichologija. Kaunas, 1998.
56. Vaitkevičiūtė V. Tarptautinių žodžių žodynas. Vilnius, 1999.
57. Vitkienė E. Rekreacija. Klaipėda, 2002.
58. Vitkienė E. Rekreacija: (rekreacijos marketingo tyrimai) Klaipėda. 2008.
59. Vyšniauskienė D., Minkutė R. Socialinės veiklos profesinė etika. Technologija. Kaunas. 2008.
60. Žalimienė L. Socialinės paslaugos. Vilnius: VU Specialiosios psichologijos laboratorija. 2003.
61. Žalimienė L. Socialinės globos pagyvenusiems asmenims kokybė ir jos vertinimas. Vilnius. 2005.
62. Žalimienė L. Socialinės globos paslaugų pagyvenusiems žmonėms standartizavimas Lietuvos praktika ir užsienio patirtis/ Gerontologija 2007; 8(1): 44 -45.
63. Žukauskienė R. Raidos psichologija. Vilnius: Margi raštai, 2007.

Teisės aktai

1. Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2004 m. Birželio 14 d. Nutarimas Nr. 737 “Dėl nacionalinės gyventojų senėjimo pasekmių įveikimo strategijos patvirtinimo” (Žin., 2004, Nr. 95-3501).
2. Lietuvos Respublikos Vyriausybės socialinių paslaugų įstatymas, (Žin., 2006, Nr. 17-589).
3. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos 1998m. Rugsėjo 4 d. Įsakymas Nr. 137 “Dėl socialinių paslaugų namuose plėtojimo kryptių ir Stacionrių globos įstagų darbo efektyvumo didinimo nuostatų patvirtinimo” (Žin., 1998, Nr. 94-2621).
4. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro 2007 m. Vasario 20 d. Įsakymas Nr. A1-46 “Dėl Socialinės globos normų aprašo patvirtinimo” (Žin., 2007, Nr. 24-931).
5. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro 2006 m. Balandžio 5 d. Įsakymas Nr.A1-93 “Dėl socialinių paslaugų katalogo patvirtinimo” (Žin., 2006, Nr. 43-1570).
6. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro 2006 m. Balandžio 5 d. Įsakymas Nr. A1-94 “Dėl asmens (šeimos) socialinių paslaugų poreikio nustatymo ir skyrimo tvarkos aprašo ir senyvo amžiaus asmens bei suaugusio asmens su negalia socialinės globos poreikio nustatymo metodikos patvirtinimo” (Žin., 2006, Nr. 43-1571).
7. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2004 m. Vasario 9 d. Įsakymas Nr. V-57 “Dėl Lietuvos higienos normos HN 125:2004 Socialinių paslaugų įstaigos: bendrieji saugos sveikatai reikalavimai patvirtinimo” (Žin., 2004, Nr.32-1026).
8. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministro 2006 m. Balandžio 5 d. Įsakymas Nr. A1-92 “Dėl socialinių darbuotojų ir socialinių darbuotojų padėjėjų kvalifikacinių reikalavimų, socialinių darbuotojų ir socialinių darbuotojų padėjėjų profesinės kvalifikacijos kėlimo tvarkos bei socialinių darbuotojų atestacijos tvarkos aprašų patvirtinimo” (Žin., 2006, Nr. 43-1569).

Šaltiniai internete:

1. Lietuvos statistikos departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės, prieiga per internetą: <<http://www.stat.gov.lt/lt/news/view/?id=6847>> [prisijungta 2010 01 12]
2. Gyvenimo ruduo - <<http://www.bernardinai.lt/straipsnis/-/43521>> [prisijungta 2010.10.17].
3. Pagyvenusių ir senų žmonių gerovė. <<http://www.sti.lt/strategija/mak3Da.pdf>> [prisijungta 2010 01 14].
4. Socialinės apsaugos ir darbo ministerija. <www.soc.min.gov.lt> [prisijungta 2009 12 14].
5. Tarptautinė socialinių darbuotojų federacija. <www.ifsw.org> [prisijungta 2010 07 20].
6. Prienų globos namų internetinis tinklapis. <www.prienupensionas.is.lt> [prisijungta 2010 01 14; 2010 10 17; 2011 01 27]

7. Orus senėjimas ir senyvo amžiaus žmonių apsauga nuo diskriminacijos dėl amžiaus. <http://ec.europa.eu/news/environment/080318_1_lt.htm> [prisijungta 2011 02 07].
8. „Sveikatos namai“ rytų Anglijoje. <<http://www.healthcarehomes.co.uk>> [prisijungta 2011 02 12].
9. Senelių globos namai JAV miestas Barrington, Iliojaus Valstija
10. <<http://www.retirementhomes.com>>[homes>nursingcare](http://www.retirementhomes.com/homes/nursingcare) >[prisijungta 2011 02 08].
9. Globos namai Prancūzijoje Saint Jean- miestas La Fare-les – Oliviers.
11. <<http://www.mrplafare.org>> [prisijungta 2011 02 12].
- 10.** Globos namai Prancūzijoje Saint Martin. <<http://www.maison-retraite-lozere.com>> [prisijungta 2011 02 11].
12. 11. Globos namai Prancūzijoje Haguenau mieste. <<http://www.ch-haguenau.fr>> [prisijungta 2011 02 12].
13. Globos namai Didžiojoje Britanijoje Wellburn mieste. <<http://www.wellburnhouse-carehome.co.uk>> [prisijungta 2011 02 11].
14. Globos namai Švedijoje – Brommagarden residential care for the elderly.
15. <<http://www.internationalstockholm.se/-/web.../professional-study-visits>> [prisijungta 2011 02 15].
16. 14. Globos namai Danijoje. <<http://www.globalaging.org/elderright/.../densocialhealht.care.htm>> [prisijungta 2011 02 15].
17. 15. Globos namai Rusijoje „Monino“. <<http://www.pansionatmonino.ru>> [prisijungta 2011 02 15].
18. 16. Globos namai Rusijoje (privatūs) „Šaltinis“. <<http://www.vrgroup.spb.ru>> [prisijungta 2011 02 15].
19. 17. Laisvalaikio tyrimai. <www.ilam.co.uk/> [prisijungta 2010 01 12].
20. 18. Laisvalaikio studijos. <<http://www.leisure-studies-association.info/LSAWEB/Student/StudentLin>> [prisijungta 2011 02 12].

Kuzmickienė J. Rekreacinių veiklų senyvo amžiaus žmonėms ypatumai / Socialinio darbo magistro baigiamasis darbas. Vadovė: doc. dr. Jautrė Ramutė Šinkūnienė. – Vilnius: Mykolo Romerio universitetas, Socialinės politikos fakultetas, 2011. – 108 p.

SANTRAUKA

Magistro baigiamojo darbo tema yra aktuali, nes ilgėjant žmonių gyvenimo trukmei Lietuvoje, daugėja senyvo amžiaus žmonių, kurie susiduria su laisvo laiko pertekliumi bei psichosocialinėmis, senatvės amžiaus tarpsnio problemomis. Problemas senyvo amžiaus žmonės sprendžia savarankiškai, padedami artimųjų ar pasirinkdami kvalifikuotą socialinę pagalbą stacionariose socialinės globos institucijose. Šiose įstaigose dirbantys socialiniai darbuotojai išsiaiškina senyvo amžiaus žmonių poreikius ir pomėgius organizuoja jiems socialinių paslaugų teikimą. Tarp teikiamų paslaugų labai svarbų vaidmenį atlieka senyvo amžiaus žmonių laisvalaikio ir užimtumo organizavimas. Rekreacinių veiklų pasiūla ir socialinių darbuotojų profesionalumas organizuojant šias veiklas užtikrina senyvo amžiaus žmonių gyvenimo kokybę socialinės globos įstaigose. Savarankiškai gyvenantys senyvo amžiaus žmonės renkasi rekreacines veiklas pagal savo laisvalaikio pomėgius, finansines galimybes, sveikatos būklę ir kt. Jų metu turėtų būti sprendžiamos senyvo amžiaus žmonių socialinės problemos.

Darbo objektas: senyvo amžiaus žmonių požiūris į rekreacinę veiklą.

Darbo tikslas: nustatyti ir įvertinti rekreacinių veiklų senyvo amžiaus žmonėms įtaką jų gyvenimo kokybei.

Uždaviniai:

1. Išanalizuoti rekreacinių veiklų įtaką senyvo amžiaus žmonių psichosocialinei adaptacijai;
2. Atskleisti socialinio darbo ypatumus organizuojant rekreacines veiklas senyvo amžiaus žmonėms globos namuose;
3. Atlikti atvejų analizę ir išsiaiškinti senyvo amžiaus žmonių požiūrį į laisvalaikį, savo amžių ir asmeninius poreikius;
4. Apibendrinti socialinių darbuotojų paramą organizuojant rekreacines veiklas senyvo amžiaus žmonėms.

Darbe naudoti metodai: mokslinės literatūros, Lietuvos Respublikos teisės aktų, dokumentų analizė; giluminis interviu; kokybinė interpretacinė turinio analizė.

Tyrimo rezultatai. Tyrimo rezultatai parodė, kad Prienų globos namuose gyvenantys ir juose besilankantys senyvo amžiaus žmonės renkasi rekreacines veiklas, kurios padeda adaptuotis prie kintančios socialinės aplinkos bei teigiamai įtakoja gyvenimo kokybę. Tyrime dalyvavo septyni 80+ metų amžiaus grupei priklausantys senyvo amžiaus žmonės. Visi tiriamieji pastebėjo, kad yra labai užimti, dalyvauja: Trečio amžiaus universiteto susitikimuose, ekskursijose, renginiuose,

šventėse, organizuotoje darbinėje meninėje veikloje, saviveikloje, skaito, žiūri TV laidas, eina pasivaikščioti ir kt. Senyvo amžiaus žmonės išskyrė šiuos veiksnius, kurie, jų manymu, turėjo daugiausiai įtakos rekreacinių veiklų pasirinkimams: šeima, karas, tremtis, asmeninės savybės bei gyvenamoji vieta. Apibūdinami dabartinį savo amžiaus tarpinį tiriamieji nurodė, kad susiduria su jėgų mažėjimu, psichofizinės sveikatos sutrikimais ir tai riboja jų dalyvavimą veiklose. Senyvo amžiaus žmonės nurodė, kad mėgstama rekreacinė veikla padeda siekti ilgaamžiškumo, atstatyti psichines ir fizines jėgas, tenkina bendravimo, pripažinimo, saviraiškos poreikius. Globoje namuose socialiniai darbuotojai organizuoja rekreacines veiklas todėl čia gyvenantys senyvo amžiaus žmonės turi platesnes veiklos pasirinkimo galimybes, nei savarankiškai gyvenantys jų bendraamžiai. Tyrimo metu paaiškėjo, kad savarankiškai gyvenantys senyvo amžiaus žmonės norėtų užsiimti savanoriška visuomenine veikla, bet pasigenda jos organizavimo. Todėl rekomenduojama sukurti senyvo amžiaus žmonių savanoriškos veiklos projektą, kuris padėtų spręsti jų socialines problemas.

Kuzmickienė J. *Peculiarities of Recreational Activities for the Elderly* / Final Work of the Master's Degree in Social Work. Supervisor doc. dr. Jautre Ramute Sinkuniene. – Vilnius: Mykolas Romeris University, Department of Social Policy, 2011. –108 p.

SUMMARY

The theme of the Final Work of Master's Degree is topical because lifespan of people is getting longer in Lithuania; a number of elderly people is increasing. The elderly face with free time excess and psychosocial problems of old-age stage. They solve their problems independently with a help of relatives or choosing qualified social help in stationary social care institutions. Social workers who work in these institutions, after defining needs and hobbies of the elderly, organize and provide social service for them. Organization of free time and occupation of old-age people plays a very important part among provided services. Offer of recreational activities and professional work of social workers organizing such activities guarantee life quality of such people in social care institutions. Independently living old-age people choose recreational activities according to their spare time hobbies, financial possibilities, and state of health and so on. During these activities social problems of the elderly should be solved.

Work object: the elderly's attitude towards recreational activities.

Work aim: to define and evaluate influence of recreational activities for the elderly on the quality of their lives.

Work objectives:

1. To analyze the influence of recreational activities on psychosocial adaptation of the elderly;
2. To reveal particularities of social work organizing recreational activities for the elderly in care homes;
3. To accomplish observed cases analysis and clarify the attitude of the elderly towards spare time, their age and personal needs;
4. To summarize support of social workers organizing recreational activities for the elderly opportunities and expedience of recreational activities' choice for the elderly.

Methods used in the work: science literature, analysis of law acts, documents of the Republic of Lithuania; follow-up interviews; qualitative interpretation analysis of the content.

Research results: Research results have shown that old-age people, living in Prienai care homes or visiting them, usually choose recreational activities which help to adjust themselves to a changing social environment and positively influence life quality. Seven old –age people who belong to +80 aged group took part in this research. All respondents have noticed that they are

very busy and take part in meetings of the Third Century University, go to excursions, visit events, festivals, participate in organized employable activities, amateur art, they read, watch TV programs, go for a walk and so on. The elderly distinguished these factors, which according to them, influence the most on a choice of recreational activities: family, war, exile, personal features and residence. Defining their current age the respondents indicated that they face with decrease of strength, psychophysical disorders of health and all these things limit their participation in the activities. The elderly pointed out that favorable recreational activity helps to seek longevity, renew mental and physical strengths, it satisfies needs of communication, recognition and self-expression. In the care homes social workers organize recreational activities, that is why living here old age people have wider opportunities to choose activities than their contemporaries living independently. During the research it became clear that independently living old age people would like to do voluntary public activities; however they miss organization of such activities. All things considered, it is recommended to make a project of the elderly's voluntary activities which could help to solve their social problems.

PRIEDAI

TYRIMO VIETA – PRIENŲ GLOBOS NAMAI

Prienų Globos namai (toliau globos namai) yra Prienų rajono savivaldybės biudžetinė 210 vietų socialinės globos įstaiga, skirta nuolat ar laikinai gyventi senyvo amžiaus asmenims su negalia. Globos namuose gali būti apgyvendinami senatvės amžių sukakę asmenys, kuriems nustatytas visiškas nesavarankiškumas (tarp jų ir senatvės pensijos amžių sukakę asmenys su sunkia negalia) bei dalinis nesavarankiškumas, vadovaujantis suaugusių asmenų su negalia socialinės globos poreikio nustatymo metodika.

Prienų globos namų savininkas – Prienų rajono savivaldybė. Savininko teises ir pareigas įgyvendinanti institucija – Prienų rajono savivaldybės taryba. Steigimo pagrindas Lietuvos Respublikos socialinių paslaugų įstatymas nr. X-493 (Žin., 2006, Nr. 17-589; Žin., 2010, Nr. 53-2598) ir Kauno apskrities viršininko 2010 m. birželio 23 d. įsakymas Nr. V-258 „Dėl biudžetinių įstaigų perdavimo savivaldybėms“. Globos namai yra išlaikomi iš valstybės biudžeto lėšų, savivaldybių biudžetų lėšų, globos namų gyventojų lėšų (80 proc. jų gaunamos pensijos) bei kitų teisėtai gaunamų lėšų.

2007 m. globos namai patvirtinti Lietuvos socialinių įstaigų darbuotojų kvalifikacijos rengimo centru. Jame vykdoma veikla pagal Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos patvirtintas tris globos namų direktorės A. Bajorienės parengtas mokymų programas: socialiniams darbuotojams, socialinių darbuotojų padėjėjams bei lankomosios priežiūros darbuotojams.

Prienų globos namai yra Lietuvos pagyvenusių ir neįgalių žmonių įstaigų vadovaujančių darbuotojų asociacijos „Rūpestinga globa“ buveinė. Asociacija yra analogiškos Europos asociacijos (E.D.E.) narė. Asociacijos „Rūpestinga globa“ prezidentė - Prienų globos namų direktorė Angelė Bajorienė. Ji – E.D.E. generalinės tarybos narė. Ketvirtus metus organizuojama tarptautinė veikla, siekiant tobulinti Lietuvos globos įstaigų vystymą, organizuojant bendrus renginius tiek Lietuvoje, tiek Europos šalyse, siekiant bendro pagyvenusių, neįgalių žmonių pilnaverčio gyvenimo kūrimo rezidentinėje globoje modelio, parvežti į Lietuvos globos įstaigas geriausius veiklos pavyzdžius. Globos institucijų veiklos patirtimi, problemų sprendimo būdais keičiamasi su Rusijos (Sankt Peterburgo), Lenkijos, Švedijos, Danijos, Austrijos bei kitomis Lietuvos globos institucijomis.

Įstaiga įsikūrusi gražioje rekreacinėje zonoje ant Nemuno kranto. Senyvo amžiaus žmonės ir neįgalieji gyvena naujai atremontuotuose vienviečiuose ir dviviečiuose kambariuose su įstiklintais balkonais, slaugos skyriuje erdviuose kambariuose gyvena 4 slaugomi gyventojai. Globos namų kieme, vietoje anksčiau stovėjusio sudegusio pastato, 2007 m. pastatytas naujas šiuolaikinis, dviejų aukštų su mansarda korpusas, kurio plotas sudaro 1250 kvadratinį metrų. Čia erdvūs kambariai, nauji baldai, sanitariniai mazgai pritaikyti neįgaliesiems, įrengtas keltuvas ir rekreacinei veiklai skirti vestibuliai. Korpuse gyvena sportininkai veteranai.

Įstaigoje šiuo metu gyvena 198 gyventojai iš jų 132 moterys ir 66 vyrai. Jų amžiaus vidurkis 76 metai. Dideli specialieji poreikiai nustatyti 110 gyventojų, 115 gyventojų slaugomi. Pastaruoju metu į globos namus atvyksta gyventi vis daugiau sveikatos problemų turintys žmonės su įvairiomis senatvės negaliomis ir ligomis.

Globos namų gyventojams teikiamos socialinės paslaugos skirstomos į: bendrąsias socialines paslaugas (informavimas, konsultavimas, tarpininkavimas ir atstovavimas, maitinimo organizavimas, aprūpinimas drabužiais ir avalyne, transporto organizavimas, sociokultūrinės paslaugos, asmens higienos ir priežiūros organizavimas, ir kt.); specialiąsias socialines paslaugas (trumpalaikę ir ilgalaikę socialinę globą).

Teikiamos sveikatos priežiūros paslaugos: daugiausia dėmesio skiriama nemedikamentiniam gydymui, o sveikatos priežiūros įvairioms kitoms kryptims (mechanoterapijai, hidroterapijai, fizioterapijai, apiterapijai).

Socialiniai darbuotojai organizuoja globos namų gyventojų laisvalaikį ir užimtumą. Gyventojams teikiamos švietimo ir kultūros paslaugos: nuolat atnaujinama biblioteka, prenumeruojama per 30 spaudos leidinių, jau daugiau nei 10 metų veikia TAU - Trečio amžiaus studentų universiteto „Dvasinio tobulėjimo“ fakultetas, rengiami susitikimai su kompetentingais lektoriais, organizuojami susitikimai su įžymiais žmonėmis, ekskursijos, koncertai. TAU universitetą lanko 50 Prienų rajono ir Birštono savivaldybių senjorų – studentų.

Įrengta kompiuterių klasė, kurioje globos namų gyventojai įgyja kompiuterinio raštingumo pagrindus, tobulina darbo su kompiuteriu įgūdžius, naudodamiesi internetu, bendrauja su artimaisiais gyvenančiais užsienyje ir kituose Lietuvos vietovėse.

Prienuų globos namuose 15 metų gyvuoja senolių etnografinis ansamblis „Kvietelis“, pirmuosius gyvavimo žingsnius žengia estradinis vokalinis ansamblis „Širdyje dar ne ruduo“. Veikia dramos, poetų rateliai, nuolat eksponuojamos dailės kūrinių parodos pagal projektus su žymiais Lietuvos dailininkais, rengiami tapybos plenerai, švenčiamos kalendorinės ir asmeninės šventės, organizuojami tradiciniai renginiai „Joninės“, „Oninės“, „Senjorų festivaliai“, giminių susitikimai, atvirų durų dienos ir t.t.).

Globos namuose vystoma rekreacinė veikla pagal senyvo amžiaus žmonių poreikius ir pomėgius: rengiami relaksacijos seansai, disputai, organizuojami pokalbiai aktualiomis temomis; organizuojamos meninės krypties darbo terapijos veiklos. Sudarytos sąlygos megzti, siuvinėti, drožti, siūti, pinti, velti iš vilnos, piešti, tapyti, daryti aplikacijas, kurti floristines kompozicijas, gaminti maistą, prižiūrėti savo žemės sklypelį, auginti daržoves, vaistinius augalus, gėles, vaismedžius, tvarkyti savo kambarį, namų aplinką ir kt.

Vystoma sportinė veikla: organizuojami įvairūs sportiniai žaidimai, varžybos, individuali ir grupinė mankšta, sveikatingumo dienos, propaguojama sveika gyvensena.

Prienuų globos namuose organizuojama religinė veikla. Tikintiesiems įrengta koplytėlė čia kalbamas rožinis, skaitomas Šventas raštas, vyksta pamaldos.

2010 metais globos namai buvo akredituoti darbui su savanoriais (SALTO – YOUTH) programa - patyriminis mokymas. Nuo 2011m. vasario 1 d. globos namuose dirba savanorės Estera ir Irina iš Ispanijos ir Ukrainos. Jos aktyviai įsilieja į komandos darbą, globos namų gyventojams nemokamai organizuoja anglų kalbos kursus ir jogos užsiėmimus.

Socialiniai darbuotojai, siekdami, kad globos namų gyventojai jaustųsi saugūs, sėkmingai adaptuotųsi naujoje aplinkoje, patirtų bendravimo džiaugsmą, patenkintų savo pomėgius, gautų kokybiškas paslaugas bei sėkmingai integruotųsi į bendruomenę, organizuoja gyventojų laisvalaikį ir užimtumą, kuria socialines programas. Iš jų galima paminėti: „Demencija sergančių globos namų gyventojų veiklos programą“, „Šviesos ir spalvų terapijos projektą“, „Žvakių liejimo projektą“ ir kt. Vykdo bendrus projektus su Prienuų rajono bendruomene, Prienuų Krašto muziejumi, Prienuų ir Birštono meno mokyklomis, kitomis rajono švietimo įstaigomis. Vykdomi Tarptautiniai integraciniai projektai su Lenkijos, Latvijos globos namais „Prieplauka“, „Menas be sienų“, „Gyvenimo džiaugsmas“, „Vasaros palydos“, „Padėkime vieni kitiems“, „Karnavalų tradicijos Lietuvoje ir Lenkijoje“, „Sporinės estafetės – bėgimas gatvėmis“. Tęstinis integracinis projektas „Gyvenkime sveikai“. Socialinių darbuotojai organizuoja globos namų gyventojams rekreacines veiklas pagal jų pomėgius ir poreikius, vadovaudamiesi holistiniu požiūriu.

Informacija parengta pagal Prienuų globos namų nuostatus ir internetinį puslapį: www.prienupensinas.is.lt.



Globos namų gyventojų ansamblis „Širdyje dar ne ruduo“



Gyventojai Dailės terapijos užsiėmimų metu.

INSTRUKCIJA TIRIAMIESIEMS

Instrukcija pateikiama žodžiu, prieš pradėdant tyrimą.

Instrukcija: Esu Mykolo Romerio universiteto socialinio darbo specialybės studentė. Šiuo metu rašau magistrinį darbą apie rekreacinių veiklų senyvo amžiaus žmonėms ypatumus.

Tyrimas, kuriame Jūsų prašau dalyvauti, yra viena iš šio darbo dalių. Jūsų individuali asmeninio gyvenimo patirtis, išmintis padės atskleisti laisvalaikio ypatumus šiame Jūsų amžiaus tarpsnyje.

Šio tyrimo pagalba siekiu išsiaiškinti senyvo amžiaus žmonių požiūrį į laisvalaikį ir užimtumą. Mane domina Jūsų nuomonė apie laisvalaikio veiklų reikšmę Jums bei jūsų socialinių gebėjimų plėtojimui. Aš noriu suprasti šio tyrimo pagalba, kokie jūsų laisvalaikio pomėgiai ir kaip juos sekasi realizuoti gyvenant globos namuose.

Prašau Jūsų šio pokalbio metu kuo išsamiau atsakyti į mano užduodamus klausimus. Tyrimo specifika reikalauja Jūsų atsakymų įrašymo į diktofoną. Pažadu Jums, kad kai patikslinsiu ranka pasižymėtus Jūsų atsakymus, diktofono įrašus sunaikinsiu.

Jūsų atsakymai bus panaudoti mano magistriniame darbe. Pokalbis liks tarp mūsų. Tyrimas yra konfidencialus, tai reiškia, kad Jūsų vardas ir pavardė bus pakeisti ir liks paslapyje.

Dabar aš noriu Jūsų paklausti, ar Jūs sutinkate dalyvauti šiame tyrime, kuris vyks pokalbio forma?

Ačiū Jums, kad dalyvaujate šiame tyrime – pokalbyje. Jei tyrimo metu Jums iškils kokių nors neaiškumų, visada galite manęs paklausti.

Ar norėtumėt ko nors paklausti dar prieš pradėdant pokalbį?

Individualaus giluminio interviu schema (klausimynas)

Pagrindinis interviu klausimas:

- 1. Papasakokite, apie savo laisvalaikį ir kokią reikšmę Jūsų dabartiniam gyvenimui turi dalyvavimas įvairiuose užsiėmimuose.**

Teminės interviu sritys bei numatomi papildomi klausimai – orientyrai patikslinimui:

Senyvo amžiaus žmogaus laisvalaikio patirtis

2. Apibūdinkite, kaip Jūs suprantate laisvalaikį?
3. Koks Jūsų laisvalaikis yra šiuo metu?
4. Koks laisvalaikis buvo prieš apsigyvenant globos namuose?
5. Kaip laisvalaikis keitėsi apsigyvenus šiuose namuose?
6. Kuo užsiimate gyvendamas (-a) šiuose namuose?
7. Kokia veikla Jums pati mieliausia?
8. Gal galėtumėte pasakyti, ką naudingo jums duoda mėgstama veikla?
9. Kokių žinių ir gebėjimų įgyjate užsiėmimų metu?
10. Gal galėtumėte papasakoti, kaip keičiasi tarpusavio santykiai su bendraamžiais, kitais žmonėmis dėka Jūsų mėgstamos veiklos?

Veiksniai įtakojantys mėgstamos laisvalaikio veiklos pasirinkimą.

11. Gal galėtumėte papasakoti, kas įtakojo Jūsų laisvalaikio pasirinkimus?
12. Kiek tai įtakojo Jūsų asmeninės savybės?
13. Koks buvo šeimos vaidmuo Jūsų laisvalaikio pasirinkimams?
14. Kaip draugai įtakojo Jūsų laisvalaikio pasirinkimus?
15. Kokią reikšmę turėjo studijos Jūsų laisvalaikio pasirinkimams?
16. Kaip Jūsų laisvalaikį įtakojo profesinė veikla?

Senyvo amžiaus žmogaus savęs suvokimas ir apibūdinimas

17. Gal galėtumėte papasakoti apie save?
18. Kiek metų gyvenate globos namuose?
19. Kiek Jums metų?
20. Kaip vertinate dabartinį savo amžiaus tarpinį?
21. Kuo šis amžiaus tarpinis įdomus?
22. Su kokiais sunkumais tenka susidurti sulaukus šio amžiaus tarpsnio?

Laisvalaikio (rekreacinių) veiklų reikšmė tenkinant senyvo amžiaus žmonių poreikius.

23. Gal galėtumėte papasakoti, kokie pokyčiai vyksta Jūsų viduje užsiimant mėgstama veikla?
24. Kaip laisvalaikis įtakoja Jūsų sveikatos būklę?
25. Įvardykite, kokius jausmus išgyvenate užsiimdami mėgstama veikla?
26. Gal galėtumėte papasakoti, kokie pokyčiai vyksta Jūsų bendravime su aplinkiniais?
27. Kaip keičiasi Jūsų pažystamų ratas?
28. Kokių laimėjimų esate pasiekęs (-usi) dalyvaudami mėgstamoje veikloje?
29. Kaip įgyvendinate savo sumanymus ir idėjas?

Socialinio darbuotojo parama senyvo amžiaus žmonėms organizuojant jų laisvalaikį.

30. Gal galėtumėte papasakoti, kokie laisvalaikio užsiėmimai vyksta Jūsų globos namuose?
31. Kas tuos užsiėmimus organizuoja?
32. Koks socialinių darbuotojų vaidmuo organizuojant Jūsų laisvalaikį?
33. Kokie motyvai skatina Jus dalyvauti tuose užsiėmimuose?
34. Kas Jums trukdo dalyvauti užsiėmimuose?
35. Kokia Jūsų nuomonė apie laisvalaikio užsiėmimus, organizuojamus globos namuose?
36. Kokią jie turi reikšmę Jums asmeniškai?
37. Gal galite papasakoti, kokia nauja laisvalaikio veikla Jūs norėtumėte užsiimti, bet dėl kažkokių priežasčių to padaryti negalite?
38. Kokių turite pastabų dėl laisvalaikio organizavimo Jūsų globos namuose?
39. Kokie Jūsų asmeniniai pageidavimai dėl užimtumo?
40. Kokių turite pasiūlymų socialiniams darbuotojams dėl laisvalaikio organizavimo Jūsų namuose?

Asmeniniai tiriamojo duomenys

Keletas klausimų apie Jus:

41. Koks Jūsų amžius?
42. Koks yra Jūsų išsilavinimas?
43. Kiek metų gyvenate globos namuose?

Tyrimo užbaigimas

Aš daugiau neturiu Jums klausimų. Dėkoju Jums už atsakymus ir tyrimui skirtą laiką. Gal Jūs norėtumėte dar ką nors pridurti arba paklausti manęs prieš užbaigiant pokalbį?

Margaritos (80 m.) interviu atsakymai

1. Laba diena aš esu Mykolo Romerio universiteto socialinio darbo specialybės studentė
2. Šiuo metu rašau magistrinį darbą apie rekreacinių veiklų senyvo amžiaus žmonėms
3. ypatumus tai yra apie Jūsų kasdienybę, laisvalaikį. Tyrimas, kuriame Jūs prašau dalyvauti,
4. yra viena iš šio darbo dalių. Jūsų asmeninė gyvenimo patirtis padės atskleisti laisvalaikio
5. ypatumus Jūsų amžiaus tarpsnyje. Šio tyrimo pagalba siekiu išsiaiškinti Jūsų amžiaus
6. žmonių požiūrį į laisvalaikį ir užimtumą. Mane domina, Jūsų nuomonė apie laisvalaikio
7. veiklų reikšmę Jums bei Jūsų socialinių gyvenimo gerovei. Aš noriu suprasti šio tyrimo
8. pagalba, kokie Jūsų laisvalaikio pomėgiai ir kaip juos sekasi realizuoti gyvenant globos
9. namuose.
10. Prašau, Jūsų, šio pokalbio metu kuo išsamiau atsakyti į mano užduodamus klausimus.
11. Tyrimo specifika reikalauja Jūsų atsakymų įrašymo į diktofoną. Pažadu Jums, kad kai
12. patikslinsiu ranka pasižymėtus Jūsų atsakymus, diktofono įrašus sunaikinsiu.
13. Jūsų atsakymai bus panaudoti mano magistriniame darbe. Pokalbis liks tarp mūsų. Tyrimas
14. yra konfidencialus, tai reiškia, kad Jūsų vardas ir pavardė liks paslapyje.
15. Dabar aš noriu Jūsų paklausti ar sutinkate dalyvauti tyrime, kuris vyks pokalbio forma?
16. *„Sutinku... ir nereikia čia - Jūs, prašau man sakyti tu... tai bus man dovana, nes šis krepinys man*
17. *pats brangiausias, pats šilčiausias, pats mieliausias. Aš, jeigu ant ko pykstu tai iškartu pereinu ant*
18. *jūs. Tai yra šalta, oficialu, o kai man sako – tu, man – gera, man – šilta, man – miela.. va...“ (tai*
19. *pasako susidėjusi rankas ant krūtinės, labai nuoširdžiai su ašarom akyse)*
20. Dėkui, dėkui, atleiskite, iš pagarbos Jums, aš negaliu į Jus kreiptis – tu...
21. *„Vat atvirksčiai... Aš jaučiu didesnę pagarbą, kada man sako – tu, man – šilčiau,...Na jeigu tau*
22. *labai reikia... gali mane vadinti - jūs...aš suprasiu.*
23. Labai ačiū Jums, kad sutikote dalyvauti tyrime – pokalbyje. Jei tyrimo metu Jums iškils
24. kokių neiškumų visuomet galite manęs paklausti.
25. Ar norėtumėte ko nors manęs paklausti dar prieš pradėdant mūsų pokalbį?
26. *Jeigu aš keiksiuosi pokalbio metu tai įrašysi?...hm... ir paskui viską atviru tekstu užrašysi į baltą*
27. *popieriaus lapą?..(žiūri išplėstomis akimis, sunerimusi)*
28. Taip, ką Jūs papasakosite, aš turėsiu užrašyti.
29. *„Tada aš būsiu kultūringa, o jeigu man išsprūstu, tu parašyk „- pypt“... (juokiasi balsu).*
30. Ar dar norėtumėte, ko nors paklausti?
31. *„Ne, pradėdam, nes man darosi labai įdomu...klausk manęs...“*
32. Jeigu Jūs daugiau man klausimų neturite tai mano pirmas klausimas būtų - papasakokite apie savo
33. laisvalaikį ir kokią reikšmę dabartiniam Jūsų gyvenimui turi mėgstama veikla?
34. *„ Tai vat... Man aštuoniasdešimt metų, penki metai rugsėjo 26 sueis, kaip aš čia gyvenu ir mano*
35. *laisvalaikis..(nutyla ir pasineria į save ieškodama atsakymo) Pradžioje, kada atėjau... aš buvau dar*
36. *žvalesnė. Man buvo 75 metai, o dabar jau tokiam amžiuje tai penki meta daug reiškia. Aš buvau*
37. *žvalesnė man ne taip skaudėjo, nu nesvarbu...(susiima už skaudamo šono ir jį paglosto)*
38. *skausmai...skausmai tai čia grabe neskaudės...(moja ranka ir kalbėdama greitakalbe šypsosi)Va...*
39. *žodžiu, man norėjosi visur visiems padėt. Manęs buvo visur pilna šiuose globos namuose. Aš buvau*
40. *ir trečiame aukšte...Aš nu tokia „makatraidą“ – pasaulis nematė. Visur pilna manęs, visur... Paskui*
41. *aš po truputį... visi man buvo geri...Šių namų gyventojai. Vėliau aš atsirinkau. Tikrai pasirodo yra*

42. *čia gyventojų, kurių aš nepernešu. Netoleruoju jų elgesio. Nei aš noriu su jais kalbėtis, nei jie man*
43. *mieli nieko...Bet turiu aš čia bičiuliu, nepagalvok, ne viena kaip pirštas...ne... “*
44. Papasakokite, ką veikiate, kokia veikla Jums pati mieliausia?
45. *„Aš esu tinginė, prigimtinė tinginė...taip tinginė. Aš galiu apsikorusi voratinkliais gulėti ir*
46. *nieko...Labai myliu vorus. Vorai daro voratinklius, o aš galiu tarp voratinklių...(pakėlusį galvą*
47. *peržvelgia visas kambarėlio kerteles ten ieškodama jai patinkančių padarų) Gulėt ir skaityt, jeigu*
48. *man įdomu – va koks mano laisvalaikis... Taip, jeigu pradėdau tvarkytis tvarkausi labai nuosekliai,*
49. *jeigu, kas nors stebi tai ir sako geriau tu ir nepradėtum, bet aš viską privedu iki galo... Dar kartais*
50. *anksčiau žiūrėdavau televizorių. Dabar nelabai yra ką žiūrėti. Nerandu, ką žiūrėti. Pasižiūriu*
51. *publicistines laidas. Labai daug falšo, labai daug melo, labai prikurta laidų, nors eteris labai*
52. *brangus. Skaitosi, bet jau tokių sakyčiau nepaprastų, o prastų laidų pilna. Aš nežinau, ar tai mada?*
53. *O kadangi man jau aštuoniasdešimt metų tai aš esu konservatyvi begalo. Aš neišsivaizduoju savo*
54. *močiutės, savo tetų vaikščiojančių su kelnėmis. Ne...dabar aš jau kartais neatskiriu vyras eina, ar*
55. *moteris? Pradedu ieškoti krūtinės, surandu, tada nustatau, kad čia moteris...arba pasižiūriu į*
56. *batukus, arba pasižiūriu, kad rankinuką nešasi. Tai jau moteris. Moteris turi būti moteriška, aš*
57. *suprantu kelnės reikalingos.... Kada žmogus dirba pasilenkęs, nors mūsų močiutės be darbo*
58. *nesėdėjo...“*
59. Tai kaip tas Jūsų laisvalaikis ketėsi kai apsigyvenot šituose namuose?
60. *„Mano laisvalaikis taip ir keitėsi su mano sveikata. Vieną dieną, kai geriau jaučiuosi, noriu*
61. *nors užsiimti, o kita - ne...“*
62. Kokia veikla jums maloniausia?
63. *„Pati maloniausia veikla tai yra tingėjimas ir nieko neveikimas..“*
64. Bet tame neveikime yra kas?
65. *„Kas, kas ...skaitymas tai jau čia - visas mano gyvenimas. Aš nuo pat mažens. Čia jau amžiną atilsį*
66. *mano šviesios atminties tėvelis (pasako pavardę). Dar aš nežinia, kiek man buvo metų, bet jis*
67. *pamatė, kad aš bet ką skaitau. Tai jis man pasakė, kad reikia skaityti ne bet ką ir atnešė man*
68. *Viktoro Hugo „Vargdienius“. Nu tai aš tuos „Vargdienius „paskui kelis sykius „virškinau“ –*
69. *skaičiau ir vis kiekvieną kartą juos kitaip suprasdavau. Rūpinosi mano kultūringumu tėvai.*
70. *Septynių metų mane nusivedė į „Faustą“, į operą.... Ir buvo ten tas raganų balius, kaip jis ten*
71. *vadinasi?...va užkrito... neatsimenu... Nu aš dar Alzhaimerio neišsimylėjau, bet alzhaimerėju – man*
72. *atrodo...Jėzus Marija...Ai..(niekaip negali prisiminti ir numoja ranka). Aš kad pradėjau klykti, rėkti*
73. *ten ant viso teatro, kad aš nenoriu į peklą. Tėvelis griebė mane ir išsinešė – nebūsi pekloje –*
74. *pasakė... Toliau viskas gražu.*
75. *Taigi mano laisvalaikis...Aš be operos gyvent negalėjau. Kaune gimiau Kaune užaugau, Kaune*
76. *pasenau ir čia dabar į Prienus atvažiuoju. Nuostabiausius pasaulyje namus ir kai man pasiūlo*
77. *socialiniai važiuoti į teatrą aš niekada neatsisakau, nors ir ligos patale guliu, šoku iš lovos deduosi*
78. *savo peruką, dažausi lūpas ir, rodos, visos ligos praeina, iš kažkur jėgų atsiranda.“*
79. Jūsų laisvalaikio pasirinkimams daug įtakos turėjo šeima – tėvelis, o kas dar turėjo įtakos jūsų
80. laisvalaikio pasirinkimams?

81. „Draugai. Aš jų tikrai turėjau daug. Svarbiausia, kad visi jie buvo jauni, visuomet jaunesni už
82. mane. Aš labai ilgai buvau jauna ... aš ir dabar nesijaučiu sena ir man visai neįdomu seni žmonės,
83. nors aš juos myliu, bet čia susitikęs savo kaimyną teiškirsi – skauda ,susipykau, apvogė....Gal
84. toks pas mus kontingentas?... aš nežinau... nu bet ką padarysi?...Gal aš tokia „zurzlė“ nebūsiu?...
85. Neduok Dieve - geriau numirti.“(išsako su nepasitenkinimu ir apgailestavimu)
86. Ar turite šiuose namuose draugų su kuriais galite pasidalinti savo mintimis?
87. „Taip...(susimąščiusi vėl panyra į save) Šiuose namuose draugauju tik su keletu širdžiai mielių
88. žmonių. Tai gyventojai ir darbuotojai,... bet aš turiu draugų iš anksčiau. Toks Gintutis atvažiuoja
89. mane aplankyti. Jis visuomet mane pasveikina įvairių asmeninių ir metinių švenčių progomis, tai
90. pinigėlių atsiunčia,...ar knygą kokią, nes žino kaip man patinka skaityti.
91. Aš gyvenau ant tako – Laisvės alėjoj...- jeigu ką nors sako?...Tai tokia gatvė, kuri turėjo ypatingą
92. trauką. Naktį ten virduliavo, ant suoliukų būdavo pilna žmonių. Gyvenimas buvo geras ta
93. prasme, kad nebūdavo baisu, kad tave užpuls, kad tau gali kas nors atsitikti. Niekad niekas
94. neužpuolė. Aš gyvenau priešais Dramos teatrą Kaune ir pas mane žmonių namuose visą laiką buvo.
95. Vieną kartą buvo šeštas Medicinos universiteto kursas, man tie žmonės mieli, nes mano svajonė
96. buvo pieniste būti ir mediciną studijuoti. Antras pasaulinis karas nujojo mano svajonę. Muzikos aš
97. mokiausi privačiai, o vėliau karas ir su muzika viskas pasibaigė, o medicina....- turėjau eiti dirbti.
98. Penktadienį išleistuvės gimnazijoje - Kauno šeštojoje vidurinėje, o pirmadienį aš jau sąskaitininkė
99. buvau... ir taip prasiknissau su popieriais visą gyvenimą... Buhalterė mat.... Bet jau dirbau, tai jau
100. man lengviau pasakyti, ko aš nedirbau... Aš nieko nestudijavau. Aš buvau įstojusi į Medicinos
101. institutą, bet mano nuo mažens tas paklusnumas vyresniems, o jiems reikėjo, kad aš
102. dirbčiau...Sesuo mažikė... man aštuoniolika jai du. Pavalgyti reikia visai šeimai...
103. Reikia....Todėl ne mokslai buvo svarbiausia“.
104. Vadinas darbų Jūsų gyvenime buvo daug?
105. „Oi..., oi..., ką čia kalbėti...Dirbant pagrindinį darbą aš turėdavau daugybę kitų pareigų, kartais
106. darbas būdavo visai ne mano, bet aš jį su malonumu atlikdavau. Man tik tarstelėdavo – gal tu
107. gali? – o aš galiu...(pasako energingai ir pasididžiuodama savimi) Mano daug yra pradirbta ir
108. naktim. Aš nesiskaitydavau su laiku, gal būt tai man padėjo išlikti jaunai ir energingai - širdyje.
109. Aš nemokėjau greitai viską daryti, man viskam reikdavo daug laiko. Vienus metus atidirbau
110. Lietuvos tiekime, o vėliau dirbau banke. Nu o banke tu ten galėdavai vienos kapeikos ieškoti per
111. naktį ir turi ją surasti. Žodžiu... ir va toks krapštukas, aš va tokia esu ir man tokie darbai
112. tinka...“
113. Ką veikdavot laisvu nuo darbo laiku?
114. „Eidavau į teatrą, operetę ir daug skaitydavau, skaitydavau...daug skaitydavau...Bet dabar kas

115. *iš to, kad aš daug skaitydavau, kad aš nė velnio neatsimenu..., kai ką atsimenu, kai ką ne, bet*
116. *man atrodo, kad viskas baigia išdulkėti iš galvos. “*
117. *Ką Jums davė tokia veikla?*
118. *„Man tai buvo pats didžiausias malonumas. Tu vaikelį neišsivaizduoji...Aš atgaudavau visas*
119. *jėgas, širdis prisipildydavo meilės, džiaugsmo, supratimo. Aš sutikusi pažyستamą galėdavau*
120. *griebti į glėbį ir išbučiuoti. Mėgau dalinti patarimus draugams remdamasi knygų herojų*
121. *išgyvenimais. Rytoj Prienu kultūros centre Justino Marcinkevičiaus 80 metų sukakties*
122. *minėjimas vat, ir iš galvos neišeina noriu jame sudalyvauti truks plyš. Esu įsitikinusi, kad šių*
123. *namų socialiniai darbuotojai suorganizuos man tą susitikimą su poetu. Dieve, Dieve, kaip aš*
124. *laukiu to susitikimo. Aš dabar perskaičiau Marcinkevičiaus dvi knygas: vieną eilėraščių ir kitą*
125. *dar perskaičiau. Su nekantrumu laikiu rytdienos ir vėl mano sieloje tyvuliuos neišsemiamas*
126. *gėrio vandenynas, pasikrausiu visiems metams į priekį...“ (Susimąsto, šypsosi, užsimerkia ir*
127. *tarsi minutėlei nusikelia į rytojaus dieną)*
128. *Papasakokite apie savo amžių, ką jis Jums reiškia?*
129. *„Man sunku suvokti, kad man aštuoniasdešimt... ir vis dėlto aš tai suvokiu. Aš fiziškai jaučiuosi*
130. *kaip aštuoniasdešimt... jaučiu - dideli skausmai yra nugaroje, apie kuriuos aš nekalbu visai, net*
131. *gydytojai nei sykio nebuvo sakiusi, nei užsiminusi. Nereikia man ten jokių tyrimų, kadangi jie*
132. *yra labai brangūs... ten jokių rezonansų... man ir taip gerai...Suskaudo – geriausias*
133. *nusiraminiimas įdomi knyga. Skaitai, pasineri į herojų gyvenimus ir užmiršti, kad skauda, ką*
134. *jau kalbėti apie skausmą, net pavalgyti kartais pamirštu per tą skaitymą. Kol neieškai ligų, ta*
135. *atrodai sveikas ir kitiems ir sau. Sakau sau, kad sveika ir ką manai? – žymiai geriau jaučiuosi,*
136. *optimizmas gydo ir nenoriu apie ligas daugiau kalbėti. Taškas...“ (pasako labai greitai ir rimtai,*
137. *parodydama, kad temos apie sveikatą Jai nemalonus)*
138. *Kuo įdomus, Jums, šis amžiaus tarpsnis?*
139. *„Kiekvienas amžius yra įdomus. Supranti, mano amžius man atrodo neadekvačiai va ...*
140. *(susimąsto) Jeigu, supranti, tarsi man kokie trisdešimt šeši metai, čia pas mane renkasi*
141. *jaunimas. Vat šituo aš skūstis negalėjau visą gyvenimą. Aš nežinau, ką aš turiu?... , aš visuomet*
142. *traukiu žmones, pas mane visuomet pilna žmonių ir taip visą gyvenimą. Pilna ir pilna. Aš*
143. *atsimenu vieno studento tėvas kažkodėl tai jį įtaisė į kariuomenę, tai jis man laiškus rašydavo*
144. *dar ir dabar kažkur juos turiu. Aš visuomet tarp jaunesnių ir pati jaučiuosi jauna. Daugelis*
145. *sako man , kaip aš tau pavydžiu, kaip pas tave faina. Aš moku bendrauti, man svarbios jaunimo*
146. *problemos, man įdomu su jais pakalbėti apie gyvenimą, palyginti savo kartos jaunystės*
147. *laikotarpį su šių dienų...Tas betarpiškas bendravimas, bendros kalbos suradimas man atėjo iš*
148. *knygų skaitymo ir iš gyvenimo...“*
149. *Ką Jūsų amžius Jums reiškia?*

150. „Aš labai myliu žmones, aš labai juos myliu. Man visai nesvarbu, jeigu ir senas žmogus,
bet
151. jeigu jis įdomus, tai svarbiausia. Nu vat jeigu jis ten nepradės apie buitį kažką kalbėti.
Man
152. malonu pasikalbėti apie žmonių vidinius išgyvenimus. Nu va tam tikslui aš lankau
Trečio
153. Amžiaus universiteto užsiėmimus. Čia pas mus globos namuose įkurtas filialas, niekur iš
namų
154. eiti nereikia. Studentai susirenka iš viso miestelio ir rajono. Mūsų ten apie
penkiasdešimt.
155. Universiteto globėja ir steigėja mūsų namų direktorė. Geras išmislas seniems galvas
156. pramankštinti, o kiek visokiausių įdomių susitikimų su aktoriais, dainininkais, rašytojais
kitais
157. įdomiais žmonėmis. Socialiniai niekada neužmiršta mūsų pakviesti. Atsimenu pirmą
sykį, kai
158. ruošiausi į Trečio Amžiaus universiteto susitikimą atbėgo mano amžiną atilsį socialinis-
159. Vytukas...jau trys metai kaip miręs, o tiek šilumos ir gėrio iš jo sklido, negaliu..., labai
geras ir
160. įdomus žmogus buvo. Tikras socialinis darbuotojas, kuris tave supras be žodžių, uždegs
–
161. gyventi ir mylėti, kartu pasijuoks ir sužadins neapsakomą smalsumą, kad ropšies iš lovos
ir
162. bėgsi žiūrėti spektaklio, ar klausytis koncerto... Tai va tokie čia darbuotojai iš didžiosios
163. raidės...(nosinaite nubraukia ilgesingų prisiminimų ašaras) Taigi Vytukas ir sako jus
direktorė
164. kviečia į seklytėlę, na ten kur kameriniai renginiai vyksta, sakau ko?... – nueisit
pamatysit.
165. Skubu... nueinu ten trečias amžius susirinkęs. Direktorė mane, kaip pristatė – o čia
mūsų
166. Margarita, čia – mūsų perliukas. Apsidairiau netgi truputį pasimečiau, kiek man
garbės?...
167. Žiūriu viena dalyvė su šampanu atėjusi aš tada dar buvau irgi „bagataja babuška“, o
dabar
168. pensijas sumažino... Aš irgi atbėgau į kambarėlį iš šaldytuvo“ šampės, pasiėmiau,
vaikelį, ten
169. saldinių ar ko. Viską padėjau ant staliuko, paskui pati visus susirinkusius išprovokavau
tą
170. šampaną gerti. Direktorei sakau tai ką mes čia atsinešėm pažiūrėt į tą šampaną, ar čia
kokia
171. butaforija? Atidarom...atidarom... visi. Atidarėm išgėrėm, kas kiek žinai?“
172. Papasakokite, kaip vertinate Trečio amžiaus universiteto veiklą?
173. „Pasakysiu, pasakysiu...Visiems pasakau, kad man labai gera su bendraamžiais pabūti,
174. jaučiuosi gerbiama ir mylima, netgi reikalinga. Pasakysiu kodėl. Visuomet pradžioje
susitikimų
175. pakalba mūsų direktorė, kadangi ji sumanytoja to... šito mūsų filialo – „dvasinio
tobulėjimo“,
176. ar kaip ten jis vadinasi?... Pakalba kunigai, lektorius, nu pavyzdžiu: Virgilijus Noreika
ar
177. aktorė Vaiva Mainelytė, rašytojas Vytautas Bubnys ir kiti, pasidalina savo išgyvenimais,
178. pristato savo kūrybą. Nu įdomu, kiekvieną kartą „gyvai“ susitikti su žmogumi, kurį gali
tik per
179. televizorių pamatyti, o čia gali ranką ištiesęs pasisveikinti ir klausimą užduoti – smagu.
Po
180. paskaitų dar ilgai diskutuojame, vaišinamės, pasakojame savo gyvenimo istorijas,
juokingus
181. nutikimus, padainuojame. Viena studentė tokia Silvijana labai panaši į mane, vieną
kartą

182. paklausė, kaip man su Dievu?... Aš pasakiau, kad visos bažnyčios, koplyčios mano viduje. Su
183. Dievu kalbuosi betarpiškai, nereikia man nei kunigų, nei išpažinčių, nei nieko va... Ji sako, kad
184. lygiai tas pats ir pas ją. Štai man ir kolegė tokia pati sielos vidumi, kaip aš....gera surasti
185. panašumų... Kartais mes klausome vienas kito, nes čia renkasi mokytojai, inžinieriai,
186. gydytojai, kunigai, buhalteriai ir kitų profesijų žmonės. Neseniai vieno susitikimo metu
187. pristatinėjau savo perskaitytą knygą „Davinčio kodas“. Labai smagu man buvo, visi susidomėję
188. klausėsi mano pamąstymų. Tas kūrinys man labai patiko todėl buvo pačiai įdomu jį pristatinėt,
189. o vėliau diskutuoti. Aš taip įsijaučiu į skaitomą knygą, kad man atrodo, kad viskas vyksta čia ir
190. dabar ir aš tame dalyvauju. Jeigu neskaitei šio veikalo siūlau perskaityti labai įdomu....Man
191. tiesiog labai faina skaityti...labai, labai... Aš dabr skaitau Vytauto Bubnio „Pilnatis valanda“
192. Šią knygą pasiėmiau iš mūsų globos namų bibliotekėlės, o pas mane va mano nuosava
193. stovi...va dabar pamačiau..., bet aš jos neskaičius, arba jau išviso „gluša“, jau visi neatsimenu,
194. absoliučiai... Pavyzdžiui aš neskaičiusi Biblijos ir Testamento, bet aš tokia „gnydna“... Aš
195. pradedu skaityt nuo pradžių ir jei man reikia iki pačio galo varau, kaip aš pradedu skaityti
196. Bibliją eizikielis, peizekielis, toks, toks, anoks, anoks, stotas, stotas, tas tėvas, tas motina
197. (supykusi suploja rankomis) – viso gero, uždarau ir linksmų švenčių, tiek ir esu perskaičiuosi,
198. pirmus kelis puslapius. Ankščiau skaitydavau lengvas knygas: romanus viską taip žinai. Skaitai
199. tai, kaip vandenį gertum. Paskui jau aš „griuvau“ ant rimtesnių veikalų. Skaitymas tai –
200. moralinis pasitenkinimas, svarbiausiai, jei knyga įdomi tai aš jau nieko nenoriu daugiau, aš tik
201. noriu skaityt, skaityt, skaityt... Pavalgau ir vėl griūnu skaityti. Va dabar jau gyvenat šiuose
202. namuose šito niekad nebūna, aš dabar matai, man tokią puikią sofą nupirko, kad man gaila ant
203. jos griūt ir gulėt dienos metu, nors aš už ją labai dėkinga. (juokiasi) va ant šitų pagalvių „galvą
204. numetu“ ir labai gerai...“
205. Kaip skaitymas įtakoja Jūsų ryšius su aplinkiniais?
206. „Aš susiradau daug bendraminčių tik man labai skaudu, kad per tuos penkis metus aš daug
207. netekau draugų su kuriais aptardavome knygas. Jie man buvo brangiausi, nes juos pirmus
208. sutikau šiuose namuose. Iš pradžių man atrodė, kad visi, kas eina į šiuos namus, važiuoja, visi
209. pas mane. Ta tragedija, dėl kurios aš čia atsiradau visiems žinoma. Aš užstačiau butą, dėl vieno
210. žmogaus – mano pažįstamos vaiko. Jam tada tiesiog reikėjo pinigų ir aš paprastai, netgi
211. neprašoma sutikau padėti. Jis žadėjo pinigus grąžinti po dviejų savaitių, bet viskas užsitęsė net
212. aštuonis metus. Teismai, antstoliai, kreditoriai nuvarė mane nuo kojų... Užburtas ratas... Tyliau...
213. Norisi uždėt ruskai, bet aš patylėsiu... Ir man „nedašuto“ – tokį darbą visą gyvenimą dirbus, kad
214. visos mano draugės vaiko skolos ant mano galvos..., o kai man daėjo, tai išsivaizduoji kas

215. *darėsi....?.... Visko buvo ... aš du metus be elektros gyvenau, bet kaip faina buvo, kiek aš knygų*
216. *perskaičiau...Kaip pas mane kaimynai ėjo ant tų žvakių... Manęs eina kaimynai klausia*
–
217. *Margarita, ką nupirkti – neturiu pinigų...jie vis tiek duonos man parneša – ant manęs lyja*
218. *gerais žmonėmis. Aš nejaučiau didelės įtampos dėl buitinių nesklaidumų. Šventė kokია, mane*
219. *visuomet kviečia, aš jiems sakau – vaikai, kaip aš eisiu pas jus ir sėdėsiu, kaip sena špokinyčia“,*
220. *o jie primygtinai prašo ir būdavo einu nesididžiuoju. Paskui sugrįžtame pas mane, pasėdim prie*
221. *žvakių šviesos, pasikalbam, visi draugiški.“*
222. *Su kokiais lūkesčiais ir nuostatom ėjote gyventi į globos namus?*
223. *„Vieną kartą sėdėdamos su mano gera drauge, rūkydamos ir gerdamos kavą suradom*
224. *sprendimą kaip man išsivaduoti iš skolų ir apsigyventi šiuose namuose. Ji iš manęs butą*
225. *nupirko ir padengė visa mano skolas. Su jom tikrai niekam buvau nereikalinga. Maniau, kad*
226. *teks gyventi ant asfalto... antstoliai gąsdino... Aš gi visą gyvenimą buvau „ ubagė“, bet ne ta,*
227. *kur visą laiką trūksta, bet ta, kuriai visą gyvenimą užtenka...Dabar šiuose namuose įrodyk, kad*
228. *aš ne ponia ir, kad aš neturiu pinigų.... Visiem - aš ponia...Nu va ir tegu būna - ponia ir aš*
229. *poniškai jaučiuosi. Visas mano gyvenimas taip ir praėjo tai kam nors padėti, tai į*
230. *ligoninę...“bigom ir bigom“. Penki kilometrai - ne kelias iš aukštųjų Šančių į darbą eidavau*
231. *pėsčiomis... ištvėringa buvau. Visų vakarėlių siela, sveikintoja. Visuomet turėjau ką pasakyti,*
232. *mokėjau pasveikinti ir eilėmis ir savo žodžiais. Manim žinai, kaip kokiu kamščiu skyles*
233. *užkaišiodavo, bet aš dėl to nepykau man net patikdavo. Nu pavyzdžiui pradėjo, kokia moteris*
234. *gimdyti – eik, reikia gėles įteikti – eik, kas susirgo, už jį dirbk....Jie žinojo, kad manimi galima*
235. *pasitikėti ir aš stengiausi jų nenuvilti.“*
236. *Sugrįžkime prie dabartinių Jūsų namų.*
237. *„Šitie namai man – tikras stebuklas. Taip, kaip visas mano gyvenimas. Aš daug kartų turėjau*
238. *numirt, bet esu čia... Aš iš antro aukšto nužengiau ant laiptų... Aš net nebuvo pas gydytoją,*
239. *truputį galvą prasiskėliau...va...Aš verčiausi su mašina kūliais, ne pati vairavau, bet... Kas*
240. *susilaužė, kas vos nenumirė, o man užtrauktukas ant šono išsižergė ir alkūnę biškį*
241. *nusibrozdinau, bet neiki kraujo... viskas..., aš plaučių uždegimu sirgau mažytė, daug sykių ten*
242. *žvakę degino, aš vis išgyvenu, žinai... Va prieš tave sėdžiu ir malu liežuviu.... Aš išsivaizduoju*
243. *kaip atrodžiau darbuotojams, kai tik čia atvažiavau. Labai branginu tuos žmones, kurie man*
244. *buvo pirmutiniai čia sutikti. Pirmutiniai prie stalo valgykloje, pirmutiniai, kai atvažiavom*
245. *apsižiūrėti, ilgametė šių namų gyventoja Onutė. Ji aprodė savo kambarį ir papasakojo apie*
246. *šiuos namus, kai atvažiavau apsižiūrėti... Ir man šitie žmonės: pirma slaugutė,*
247. *gyventojos Zabelytė, Magdutė, Petrukas – visi išėjo... (susitvenkusios ašaros byra ir gniaužia*
248. *balsą) ... A...aa...labai gaila, bet man šitie patys brangiausi... Vytukas – mano pirmasis*

249. *socialinis....Kaip jis nuoširdžiai mane išvedžiojo po valgyklą, po skalbyklą, po koncertų salę,*
250. *viską paaiškino, pasakė, kas galima, kas ne, o čia viskas galima... Bet kokia aš kvailė turėjau*
251. *atrodyti, kai mane palydėjo į kambarį, kur gyveno mano būsimos kaimynės ir aš pakviesta*
252. *atsisėsti paprašiau, kad man patiestų baltą paklodę... Dabar aš žinau, kad galiu sėstis ant bet*
253. *kieno lovos čia gyvenančių, nes yra ypatingai švaru, o tada man atrodė kitaip. Pirmą dieną man*
254. *tokia, kaip ligoninė - nusirengiau, chalatą apsivilkau ir su savo bičiule, kuri mane atkraustė,*
255. *išėjome parūkyti. Nu visai jau - su chalatų, kaip aš čia išsivaizdavau?... - perkūnas*
256. *žino...nežinau...,bet man nuo pat pirmų dienų ,nuo pirmos galiu pasakyti... Man čia gerai, man*
257. *čia šilta dėl to, kad niekas nepraėjo pro šalį, kaip nepažįstamas, visi sveikinasi, visi klausė, kaip*
258. *jaučiuosi?... ir gyventojai, ir darbuotojai. Dėkoju likimui, kuris atvedė mane į Prienu globos*
259. *namus. Netikėjau, kad mano senatvė bus tokia rami. Sunku rasti žodžius, kuriais galėčiau*
260. *išsakyti dėkingumą darbuotojams už meilę rūpestį. Patikėk, per gyvenimą man teko pajusti ir*
261. *šilto ir šalto, bet tokios geros dvasios, tvarkos ir darnos, kaip šiuose namuose, matyti neteko, o*
262. *mano patirtis tikrai nemaža...“*
263. *Kokia veikla tenka Jums užsiimti gyvenat šiuose namuose?*
264. *„Man buvo labai lengva. Juk čia atėjau be jokių rūpesčių, be jokių skolų, dar turėjau prie savęs*
265. *pinigėlių, o pas mane jie niekada nesilaikė. Kai aš turėdavau pinigų apdovanodavau viso namo*
266. *vaikus ir kaimynus, čia gyvendama taip pat dalinuosi, kuo turiu. Šiuose namuose daug veiklos:*
267. *galima dalyvauti ansamblio „kvietkelio“ repeticijose, megzti, velti iš vilnos, dalyvauti*
268. *susitikimuose su įdomiais žmonėmis, išvykose, ekskursijose. Tie socialiniai visokių įdomybių*
269. *prigalvoja - gi čia jų duona, kiek koncertų ir įvairių švenčių vyksta pas mus, tik spėk suktis, kad*
270. *laiku nueitum nepažiopsotum. Aš mėgstu daug laiko praleisti savo kambarėlyje, rankdarbiais*
271. *neužsiimu – gražu, bet pati nerti ar megzti nenoriu, o skaityti knygas man labai patinka. Tiesa*
272. *būčiau užmiršus pasigirti, aš truputį rašau, kai manęs gražiai paprašo, ar kai labai supykstu. Aš*
273. *laimėjau konkursą „Senjorai - ateities kartoms“. Socialiniai pasiūlė parašyti, atnešė konkurso*
274. *reikalavimus, o aš parašiau ir laimėjau, žinai, kokia laimė man?... Pasirodo, kad aš galiu ne tik*
275. *skaityti, bet ir rašyti. Žinai,... perskaičiau ir pati netikėjau, kad taip gražiai galėjau parašyti.*
276. *Mano rašinys vadinosi „Kaip jos gyvena širdys šitos...“. Tai eilutė iš Justino Marcinkevičiaus*
277. *poezijos ir ji labai tiko mano rašinio pavadinimui... Buvau įvertinta pirmąja vieta, gavau padėką*
278. *už dalyvavimą ir atminimo dovanėlę... Dar turiu pasakyti apie save, kad aš neapsakomai esu*
279. *arši lietuvė, neapsakomai myliu Lietuvą. Aš negaliu suprasti tų išvažiuojančių tautiečių į*

280. užsienį. *Man labai gaila bėgančių iš Lietuvos jaunų žmonių, nesuprantu aš jų. Žmonės perėjo*
281. *sibirus, svajojo, kad tik namo į Tėvynę, o čia... Su diplomais, su didžiule kompetencija,*
282. *važiuoja ir pasilieka?.... Man teko būti Rusijoje, komandiruotėse ir aš vos išbūdavau numatytą*
283. *laiką, taip pasiūldavau Lietuvos, kad vilku stauk ...“*
284. *Kokių pasiūlymų ir pageidavimų turėtumėt dėl laisvalaikio organizavimo socialiniams*
285. *darbuotojams?*
286. *„Jokių... nors tiesą pasakius... norėčiau daugiau kamerinių renginių, tiesiog galima iš*
287. *gyventojų surasti, kas dainuoja romansus, kad būtų dainuojamos ne tik liaudiškos dainos, bet ir*
288. *estradinės. Eičiau paklausti gal ir padainuočiau... Aš dar norėčiau, kad televizija transliuotų*
289. *panašų projektą į „Triumfo arką“. Kai jį rodė, aš gyvendavau nuo vienos „...arkos“ ligi kitos ir*
290. *tiesiog kai fuodavau... Tu neišsivaizduoji... Tai buvo didžiulis penas mano sielai... Aš dar*
291. *norėčiau, kad darbuotojai šių namų atsisakytų tų savo visų etikos kodeksų - prašau...*
292. *atsiprašau... Tu čia gali ką tik nori gali padaryt ir tau nepasakys niekas kreivo žodžio, o čia yra*
293. *tieki gyventojų, kurie savo elgesiu stipresnio žodžio yra verti...*
294. *Mūsų namuose gyventi – visiems tas pats, bet ne visi tai vertina. Čia šilta šeimyninė atmosfera,*
295. *jokio valdiškumo... O pamatytai..., kaip mūsų slaugos skyriuje mėgina stabdyti baisias ligas*
296. *– Alzheimeris ir panašias. Nuo ryto visaip budina tas mūsų senstančias smegenis, prigalvoja*
297. *visokiausių įdomybių: šviesos, spalvų, muilo burbulų pūtimo seansų – gulintiems, o dar truputį*
298. *vaikštantiems sudaro sąlygas piešti, lipdyti, karchyti... Kokių gražių darbelių pridaro šitie mūsų*
299. *ligonėliai, stebimės ir grožimės visi.*
300. *Aš ir pati kartais nueinu į slaugos skyrių, į nevaikštančių kambarius –*
301. *papasakaju tiems žmogeliams kokią linksmą istoriją ar knygą paskaitau. Skaitau neilgai, kokia*
302. *10 minučių, kad pati nepavargčiau ir jų nenuvarginčiau. Jie laukia manęs, o man taip gera*
303. *širdyje, kad aš jiems reikalinga... Kiekvieną rytą išnešioju spaudą toks mano darbas...*
304. *socialiniai paprašė, o aš ir nesispyriojau... Tikrai turiu, ką veikti, nei nepajuntu, kaip pralekia*
305. *diena, keičiasi metai. Tik pagal šventes, šiuose namuose, galiu atskirti, kad jau pavasaris –*
306. *Velykos - reikia margučius ridenti, Joninės – visi einame paparčio žiedo ieškoti, vasara - Oninės*
307. *– ruošime šventę mūsų rajono onutėms, ruduo – „senjorų festivalis“ – važiuojam pasižmonėti,*
308. *save parodyti, į kitus pasižiūrėti, žiema - Kalėdos, Naujieji metai – bus linksma, daug*
309. *koncertų, svečių. Štai koks mano laikas čia šituose namuose – geras?...*
310. *Man nereikia čia niekuo rūpintis.*
311. *Kambariai sutvarkyti, maistas paruoštas, o dar ir skanus ir į kambarį atneštas. Todėl man*
312. *belieka švesti savo gyvenimą, tinginiai ir knygas skaityti... Aš laimingiausias pasaulio žmogus*
313. *– nu šito gali nerašyt, sakys - išprotėjus senė. (juokiasi.) Žinai, ko aš pageidavau per savo*
314. *jubiliejų, kad visi sveikintojai suriktų tu, Margarita, visai faina senė – jie taip ir padarė, tad gal*
315. *tai ir tiesa?... Jau tikrai čia, tau, vaikuti, visko pripasakojau apie save, išsirinksi, kas, tau,*

316. *reikalinga... Taip aš gyvenu šiuose namuose, toks mano laikas ir aš laiminga, kad tokį turiu į*
317. *nieką nekeisčiau... Siūlyčiau, tau, apsiklausti mūsų“ pyragų kepėją“ Genutę. Manau turėtų*
318. *įdomiai papasakoti apie savo laisvalaikį... „*
319. *Aš daugiau Jums klausimų neturiu. Dėkoju Jums už atsakymus ir tyrimui skirtą laiką. Gal jūs*
320. *norėtumėte dar ką nors svarbaus pridurti arba paklausti manęs prieš užbaigiant pokalbį?*
321. *Kai parašysi tą savo darbą būtinai duosi man perskaityti, o aš pasikalbėsiu su Dievu, kad Tau*
322. *viskas pasisektų...Ačiū, kad davei man pakalbėti, išklausei manęs, buvo labai gera, juk*
323. *bendravimas mano amžiuje - pagrindas...“*
324. *Nuoširdžiai Jums dėkoju už pokalbį. Pažadau, kad mano darbą Jūs perskaitysite pirma...Iki*
325. *malonių susitikimų, dalinkitės savo optimistinėmis mintimis su visais, kuriuos sutikssite ir jie nuo*
326. *bendravimo su Jumis tikrai taps laimingesni...*

Margaritos ištranskribuoti interviu duomenys buvo daug kartų skaitomi, išskiriamos pagrindinės temos – parafrazės.

(Margaritos) atvejo kokybinių duomenų analizė – parafravimas.

PARAFRAZĖS	
Eilučių numeriai	Parafrazės
1 -33;	Žodinė tyrimo instrukcija, kontakto su informante užmezgimas, betarpiškos atmosferos kūrimas.
34 – 37;	Informantės trumpas prisistatymas: amžius, laikotarpis, kurį gyvena globos namuose.
37-38	Dabartinė sveikatos būklės priėmimas, jos nesureikšminant, susitaikant su esama padėtimi.
39-43, 45, 49, 53-58, 111-112,136, 231-235, 265-266, 278-283.	Asmeninės savybės: aktyvumas, draugiškumas, geranoriškumas, atsargumas, gebėjimas pasirinkti bičiulius pagal savo charakterį, atsakingumas, konservatyvumas, kruopštumas, optimistiškas požiūris, išvermingumas, geraširdiškumas, patriotiškumas.
44-50, 63, 121-124,152-153, 162,269, 272-278, 300-303,305-309.	Šiuo metu laisvalaikio pomėgiai: skaityti knygas, žiūrėti TV publicistineis ir pramogines laidas, lankyti Trečio Amžiaus užsiėmimus, kurti – rašyti straipsnelius į spaudą, globos namuose išnešioti spaudą, dalyvauti koncertuose, išvykose, šventėse, savo iniciatyva teikti pagalbą globos namų gyventojams.
50-52,	Nepatenkinta TV. Laidų kokybe.
36-38, 60, 71-72,	Laisvalaikio pasirinkimus įtakoja blogėjanti sveikatos būklė.
65-68,75,	Maloniausia veikla – knygų skaitymas, knygų pasirinkimams įtakos turėjo tėčio autoritetas.
68-73,	Tėvų įtaka formuojantis laisvalaikio pomėgiams. Apsilankymas teatre. Pirmosios operos įspūdžiai visam gyvenimui.
74-75, 91-94,	Gyvenamosios vietos įtaka laisvalaikio pasirinkimams. Kaunas - Laisvės alėja, Prienuų globos namai.
76-77,	Apsilankymas teatre teikia jėgų.
81, 95, 140-142,	Nuolat bendraujanti, tarp žmonių, ypatingas dėmesys jaunimui.
81-85, 225-234,	Savęs suvokimas ir palyginimas su globos namuose gyvenančiais bendraamžiais.
86-89,94-95,	Plėtojami socialiniai ryšiai su buvusia aplinka ir kuriami nauji – globos namuose.
89-90,	Draugų dovanos atsižvelgiant į laisvalaikio pomėgius.
95-96,	Jaunystės svajonė - tapti pianiste ir studijuoti mediciną.
96-103,	Karo įtaka apsisprendimams dėl studijų.

99-100, 104-112,	Profesinės veiklos patirtis.
113-116,	Laisvalaikio profesinės veiklos metais patirtis.
117-127,	Laisvalaikio reikšmė ankstesniais gyvenimo metais.
128-132	Senatvės amžiaus tarpsnis tapatinamas su fizinės sveikatos blogėjimu, nuolatinėm investicijom jos stabilizavimui.
118-120,132-137,	Pozityvios nuostatos, maloni laisvalaikio veikla teigiamai įtakoja psichofizinę savijautą.
138-146,	Senatvės amžiaus tarpsnis įdomus bendravimu, pažinimu, patirtimi.
146-148,	Gebėjimą bendrauti formavo mėgstama veikla - knygų skaitymas.
149-152,	Asmeninė senatvės amžiaus tarpsnio nauda.
152-153,	Dalyvavimo Trečio amžiaus veikloje tikslas.
153-157, 185-186,	Dalyvavimo Trečio Amžiaus universiteto veikloje patirtis.
157 -164, 268-269, 273-274,	Socialinių darbuotojų gebėjimai ir asmeninės savybės organizuojant užimtumą globos namuose.
165-171, 173	Dalyvavimo Trečio amžiaus universiteto užsiėmimuose asmeninė nauda: pripažinimo poreikio patenkinimas.
174-181,	Bendravimo džiaugsmo patyrimas bendraujant su dainininkais, aktoriais, rašytojais ir kitais žymiais žmonėmis.
182-185,	Individualus Dievo suvokimas skatina bendravimą..
187-190,	Galimybė išreikšti save pristatant perskaitytą knygą.
191-204,	Pažinimo džiaugsmas ir sunkumai skaitant knygas.
205-208,	Mėgstamos veiklos (skaitymo) reikšmė tarpasmeniniams santykiams, gyvenant globos namuose.
209-215,	Globos namų pasirinkimo priežastys iliustruoja pasakojimu apie besąlygišką pasitikėjimą žmonėmis.
216-221, 223-226,	Draugiški santykiai su kaimynais prieš apsigyvenant globos namuose.
226-229, 237-243, 256 - 262, 294,	Asmeninė nuomonė apie globos namus, iliustruoja pasakojimu apie nutikimus, kurie baigėsi sėkmingai
243-256, 263-264, 293,	Pirmieji išpūdžiai apsigyvenus globos namuose, jų kaita.
153-154, 266-271, 294-299, 305-311,316-317,	Gyvenimo sąlygos, užimtumas ir laisvalaikis globos namuose
272-278, 300-305, 311-315,	Asmeniniai pasiekimai gyvenant globos namuose – galimybė kurti.
286-293,	Pasiūlymai ir pageidavimai dėl laisvalaikio organizavimo globos namuose
317- 318,	Pasiūlymai tyrėjai apsiklausti kitą globos namų gyventoją.
321-323,	Išreikštas pageidavimas susipažinti su tyrimo rezultatais.
324-326.	Interviu užbaigimas. Kontakto nutraukimas, atsisveikinimas

Išskirtos Margaritos arvejo parafrazės toliau jungiamos į subkategorijas

(Margaritos) atvejo subkategorijų nustatymas

SUBKATEGORIJOS	
Eilučių numeriai	Subkategorijos
45-48,	Laisvalaikio apibūdinimas
114-116,	Laisvalaikis prieš apsigyvenant globos namuose
39- 40, 47-48, 50-52, 60-61, 270-272,	Laisvalaikio kaita apsigyvenus globos namuose

84-85, 145-148, 206-208, 272-275, 300-303,	Laisvalaikio reikšmė informantės psichosocialinei adaptacijai globos namuose.
118-121, 155-157, 189-190,	Mėgstamos veiklos reikšmė informantės asmenybės pokyčiams.
39-43, 150-153,	Informantės asmeninės savybės ir laisvalaikio pasirinkimai.
65-73, 75,	tėvų įtaka renkantis mėgstamus užsiėmimus.
74-75, 91-94,	Draugų įtaka renkantis laisvalaikio veiklas.
99-100, 104-112, 117-127,	Profesinė veikla ir laisvalaikis.
29, 34, 36,	Informantės savęs apibūdinimas
34,	Gyvenimo globos namuose laikotarpis.
82-83,	Senatvės amžiaus tarpsnio suvokimas ir apibūdinimas.
37-38, 138, 146,	Sunkumai ir privalumai senatvėje.
76-77, 132-137,	Laisvalaikio reikšmė informantės psichofizinės sveikatos būklei.
118-120, 174-181,	Mėgstamos veiklos įtaka informantės jausmų pokyčiams
182-185, 205-208,	Laisvalaikio įtaka informantės socialiniams ryšiams.
165-171, 173, 187-190, 272-278, 300-305, 311-315,	Pripažinimo ir savirealizacijos poreikių tenkinimas užsiimant mėgstama veikla.
153-154, 266-271, 294-299, 305-311, 316-317,	Laisvalaikio veiklų pasirinkimo galimybės gyvenant globos namuose.
157-164, 268-269, 273-274,	Socialinių darbuotojų vaidmuo organizuojant informantės laisvalaikį.
152-153,	Priežastys skatinančios dalyvauti laisvalaikio veiklose
36-38, 60, 71-72,	Priežastys trukdančios dalyvauti užsiėmimuose.
286-293,	Informantės pasiūlymai ir pageidavimai dėl globos namuose organizuojamų laisvalaikio veiklų.

Margaritos atvejo išskirtos subkategorijos toliau jungiamos į kategorijas.

(Margaritos) atvejo kategorijų išskyrimas

KATEGORIJOS	
Subkategorijos	Kategorijos
Laisvalaikio apibūdinimas, laisvalaikio patirtis prieš apsigyvenant globos namuose, kaita apsigyvenus. Laisvalaikio reikšmė informantės psichosocialinei adaptacijai ir asmenybės pokyčiui.	Laisvalaikio patirtis
Asmeninės savybės, tėvų, draugų, profesinės veiklos įtaka renkantis laisvalaikio veiklas.	Veiksniai nulėmę laisvalaikio veiklos pasirinkimą.
Savęs pristatymas ir apibūdinimas, savo amžiaus apibūdinimas, sunkumai ir privalumai senatvėje.	Senatvės amžiaus tarpsnio suvokimas
Psichofizinės sveikatos pokyčiai, emocinės būklės pokyčiai, socialinių ryšių plėtojimas, bendravimo, pripažinimo, savirealizacijos poreikių tenkinimas.	Laisvalaikio veiklų reikšmė tenkinant savo poreikius.
Socialinio darbuotojo vaidmuo organizuojant laisvalaikį globos namuose. laisvalaikio veiklų pasirinkimo įvairovė globos namuose, priežastys įtakojančios laisvalaikio pasirinkimus, pageidavimai ir pasiūlymai dėl laisvalaikio veiklų socialiniams darbuotojams.	Socialinio darbuotojo parama organizuojant laisvalaikį.
Informantė komunikabili, smalsi – domėjosi	Kontaktas tyrimo metu

tyrimu, pasitikėjo tyrėja, noriai ir atvirai pasakojo apie savo laisvalaikį, dabartinį amžiaus tarpsnį, laisvalaikio veiklų reikšmę jai asmeniškai. Tyrimo pabaigoje pasiūlė pakalbinti savo bendraamžę Gertrūdą, pokalbis truko 1.30h..	
--	--

Pagal nustatytas kategorijas Margaritos interviu duomenys buvo analizuojami ir apibendrinami.

Gertrūdos (80 m.) interviu atsakymai

327. Laba diena aš esu Mykolo Romerio universiteto socialinio darbo specialybės studentė
 328. Šiuo metu rašau magistrinį darbą apie rekreacinių veiklų senyvo amžiaus žmonėms
 329. ypatumus tai yra apie Jūsų kasdienybę, laisvalaikį. Tyrimas, kuriame Jūsų prašau
 330. dalyvauti yra viena iš šio darbo dalių. Jūsų asmeninė gyvenimo patirtis padės atskleisti
 331. laisvalaikio ypatumus Jūsų amžiaus tarpsnyje. Šio tyrimo pagalba siekiu išsiaiškinti
 332. Jūsų amžiaus žmonių požiūrį į laisvalaikį ir užimtumą.
 333. Mane domina, Jūsų nuomonė apie laisvalaikio
 334. veiklų reikšmę Jums bei Jūsų gyvenimo gerovei. Aš noriu suprasti šio tyrimo
 335. pagalba, kokie Jūsų laisvalaikio pomėgiai ir kaip juos sekasi realizuoti gyvenant globos
 336. namuose.
 337. Prašau, Jūsų, šio pokalbio metu kuo išsamiau atsakyti į mano užduodamus klausimus.
 338. Tyrimo specifika reikalauja Jūsų atsakymų įrašymo į diktofoną. Pažadu Jums, kad kai
 339. patikslinsiu ranka pasizymėtus Jūsų atsakymus, diktofono įrašus sunaikinsiu.
 340. Jūsų atsakymai bus panaudoti mano magistriniame darbe. Pokalbis liks tarp mūsų.
 341. Tyrimas yra konfidencialus, tai reiškia, kad Jūsų vardas ir pavardė liks paslapyje.
 342. Dabar aš noriu Jūsų paklausti ar sutinkate dalyvauti tyrime, kuris vyks pokalbio forma?
 343. **Man didžiausias malonumas pasikalbėti su jumis, jeigu tik, jums, įdomu, aš tiek**
 344. **pripasakosiu ir nereikia man jokios paslapties tegul visi žino kas aš esu... aš nieko**
 345. **nebijau man gi aštuoniasdešimt jau greitai teks su dievuliu pasisveikinti ir akis į aki**
 346. **susitikti... Tai aš nieko nebijau, klausk, ką prisiminsiu, tą papasakosiu.**
 347. Dėkoju Jums, kad sutikote dalyvauti tyrime – pokalbyje. Jei pokalbio metu jums iškils
 348. kokių neiškumų visuomet manęs galite paklausti. Ar norėtumėt manęs ko nors paklausti
 349. dar prieš pradėdant pokalbį?
 350. **Aš pamėginsiu atsakyti į visus jūsų klausimus. Viskas lyg ir aišku...**
 351. Jeigu Jūs man klausimų neturite tai mano pirmasis klausimas – papasakokite apie savo
 352. laisvalaikį, mėgstamus užsiėmimus ir kokią reikšmę dabartiniam Jūsų gyvenimui turi
 353. mėgstama veikla?
 354. **Vaikeli, gal pradėsiu nuo to, kad žmogaus gyvenime visi laikotarpiai, kuriuos gyveni**
 355. **yra labai gražūs ir tokie... nuo tavęs jie priklauso. Rimtai pasakysiu. Užtai, kad**
 356. **gimei augai. Jaunystė – taigi pats grožis... viskas... Kaip pavasaris – gražiausias. Tas**
 357. **grožis neįkainuojamas, bet antras dalykas ir tą jaunystę reikia mokėti susitvarkyti.**
 358. **Jeigu žmogus darbštus tai jam niekas nesunku viskas sekasi. Jaunystė buvo... Tėvai**
 359. **turėjo 36 hektarus žemės. Tai pas mus taip buvo visiems paskirstyti darbai. Visokio**
 360. **darbo turėjau: ir viščiukus ganiau, ir kiaules ganiau, ir karves ir miške buvo dar**
 361. **gražiausiai, jau 14 metų gal buvo tai aš... mama labai norėjo, kad aš gerai**
 362. **mokyčiausi, jau, kad mes visi būtume mokytis, buvo didžiausia mamos svajonė. Iki**
 363. **pradžios mokyklos buvo 4 kilometrai kiekvieną dieną reikėjo nueiti ir pareiti tuos**
 364. **keturis kilometrus. Vėliau mokytoja sako – leiskit toliau..., o kur aš eisiu toliau?...**
 365. **Iki Jonavos 10 kilometrų, transporto jokio. Pasvalio rajone tėviškė, Jonavos rajone**
 366. **gyvenome. Tėvelis buvo savanoris ir gavo 8 hektarus žemės. Jis su savo broliu buvo**
 367. **savanoriai, nes tėvas juos išvijo gint Tėvynės, sakydamas, kad jeigu bent vienas žus,**
 368. **tai dar yra trys namuose. Štai koks buvo mano senelis dėl tėvynės gerovės ruošėsi**
 369. **paaukoti savo vaikus...**
 370. **Ką pamenate iš vaikystės, ką veikdavote, kuo užsiimdavote?**
 371. **Kaip jau minėjau visi vaikai gandydavo arba padėdavo namų ruošoje. Vakaraus**
 372. **laukdavo pats maloniausias užsiėmimas. Po vakarienės susėsdavome aplink didelį**
 373. **stalą ir klausydavomės tėvelio skaitinių. Žinoma jis neskaitydavo mums romanų,**
 374. **bet apsakymus ne vieną ir ne du. Kartais tyčia neskaitydavo ligi pabaigos, kad mes**
 375. **turėtume ką veikti naktį...(juokiasi), kad sugalvotume pabaigą už tai mūsų**
 376. **laukdavo apdovanojimas – birbynė ar saldainis. Tais laikais nebuvo šviesos todėl**
 377. **skaityti ilgai nebuvo galima. Tais laikais buvo tokios lempos su žibalu ir**
 378. **mes jas vadindavome liktarnomis. Jos buvo nešiojamos gi į tvartus reikdavo vakare**
 379. **nueiti, tai be liktarnos nesusitvarkysi. Tėvai augino daug paukščių, kaulių, galvijų**

380. ir viską reikėjo ganyti. Mes šeimoje buvom penki vaikai. Aš vyriausia. Tai man teko
 381. tokia dalia brolius seseris prižiūrėti. Man buvo penki metai – mirė mano močiutė.
 382. Tėvai ją palaidojo. Kada tą močiutę išvežė. Buvo sesutė mano aštuonių mėnesių ir
 383. man liepdavo ją daboti. Ta paima ir nukrinta ant žemės, mama ateina man per
 384. užpakalį... tai aš atsistoju prie švento paveikslo ir prašau – Dieve tu pasiimk ją.
 385. Galvodavau, kaip išvežė mano močiutę, tegul ir ją išveža. Jos nebus tai manęs niekas
 386. nebaus... Ir ką jūs sau galvojat, mama vieną kartą ateina ir mato, kaip aš prašau
 387. Dievo, kad sesė pasiimtų (juokiasi) ir tada jau žinokit mama pati susiprato, kad
 388. nereikia manęs mušti. Gerai, kad tas Dievas tada mano prašymų neišgirdo ir sesuo
 389. užaugo, visą gyvenimą buvome neperskiriamos draugės. Mano santykis su Dievu
 390. buvo nepaprastas, aš netgi norėjau būti vienule. Mokslo pradiniame mokykloje
 391. nesibaigė. Mama paprašė, kad mane priimtų į žemės ūkio mokyklą aš ten mokiausi
 392. tris metus, bet Dievo neapleidau, kiekvieną vakarą eidavau melstis į kopyčią ir
 393. turiu prisipažinti, kad tikėjimas sunkiomis gyvenimo akimirkomis suteikdavo man
 394. jėgų, gilesnės išvalgos net didžiausiam blogyje pamatyti krislą gėrio. Taigi aš
 395. nesistebiu ir nesigailiu, kad kažkada norėjau visiškai atsiduoti Dievo globon, bet
 396. užėjus rusams mano noras tapti vienuole neišsipildė. Vienuolynas buvo
 397. Lančiūnavoje, o mums iki jo 40 kilometrų, mama atkalbinėjo, nes sakė, kad bus
 398. sunku maisto pristatyti ir karas čia pat „ant nosies“. Su vienuolynu man nepasisekė
 399. tai aš pradėjau mokytis progimnazijoje, baigiau keturis skyrius ir žinokit baigiau be
 400. dvejatų. Išsilaikiau egzaminus nuvažiauvau į Kauną ir įstojau į gailėstingųjų seserų
 401. mokyklą. Viena mano pažįstama mokytoja patarė baigti vidurinę mokyklą ir aš jai
 402. paklausau, bet paskui gailėjaisi. Įgyta specialybė man būtų labai pravertusi Sibire,
 403. bet tikriausiai taip Dievulio buvo suplanuota...Sibiras... Ten mane išvežė 49 metais.
 404. Iš aštuntos klasės mane išvežė, o aš būčiau baigusi mokslus pavasari.
 405. Koks Jūsų gyvenimas buvo Sibire?
 406. O Sibire vėl tas pats (juokiasi). Jeigu tu jaunas, darbštus ir dar nesusiraukęs, tai
 407. visur bus gerai. Aš išgelbėjau ten visą savo šeimyną nuo bado. Mano buvo ilgiausios
 408. geltonos kasos ir kada mus ten nuvežė..., bet sunkiausias kelias buvo iki Sibiro. Dvi
 409. savaites vežė. Kai savo gamtinius reikalus reikia atlikti, o tam skirta tik du
 410. sustojimai per parą. Gerą pūslę turėjau tai išlaukdavau iki tų sustojimų...Pas kitus
 411. vagonuose buvo kubilai pastatyti, o pas mus nieko nebuvo. Mūsų vagonas buvo
 412. paskutinis ir perpildytas, važiavo jame 19 šeimų. Atvažiavus į Sibirą išsikraustėm,
 413. saulė buvo per pora sprindžių ir uždainavo mūsų lietuvaitės. Saulutė nusileido,
 414. užtemo vakarai, o tėviškėlę brangią užvaldė ubagai. Užėjo jų ne vienas, užėjo jų
 415. šimtai, o iš gimtų namelių jau liko pelenai... Iš tų pačių mūsų atvežtųjų jau kažkas
 416. paskundė, kad tokią dainą dainuoja. Jie gi ten nesuprato, žinot, rusai..., bet
 417. mūsiškiai pranešė, kad taip yra... Išsiskirstė tas pulkelis, kiek buvo, nu ir niekas
 418. nieko nebesurado. Bet iškart supratau, kad, reiškia, iš tų pačių, gi mes visi ten
 419. atvežti...ir jau yra išdavikas...Kaip skaudu, tai niekas neišvaizduoja... Dabar
 420. atvažiavo pirkliai rinkti mus į „kolchozus“, į „savchozus“ ir toks juodukas atvažiuoja
 421. ir tiesiai į mane eina. Ateina ir klausia – „atkūda vi“...“iz Litvi“ – „a gdie eta ltva
 422. nakoditca“ – klausia jis. „vozle baltiskavo more“ – „a gdie eta“... sakau – „na
 423. zpadie, tam, gdie mi žili“. Jis man sako tuoj dabar ateis jūsų verbuot ir vieni ir kiti
 424. – tu niekur nevažiuok...Važiuojam pas mus į Krasnojarsko kraštą Užūro rajoną.
 425. Tuoju surado mašiną. Jų tos mašinos jau buvo atvartytos. Jis liepė kraustyti, ką
 426. turim. Daiktų mūsų septynių asmenų šeima mažai teturėjo. Tėvai tikėjosi, kad išves
 428. ir be nieko atvežė. Pradėjome gyventi labai sunkiai, ieškojomės darbo. Man davė
 429. pieną vežt. Jau visi dirba: tėvas dirba, sesuo, brolis, mama, o aš dar namie sėdžiu...
 430. Vaikštau po laukus renku „čeriomūką“ – žemėinis česnakas, ten jų pilna. Ruskės
 431. parodė, geros dūšios jos buvo. Aš tais česnakais savo šeimą maitinau. Kai pradėjau
 432. dirbti turėjau išmokti arklį pasikinkyti. Tiesą pasakius, aš mokėjau, tik sudariau
 433. įspūdį, kad tai darau pirmą kartą savo gyvenime. Vėliau, kiekvieną rytą arklį
 434. pasikinkydavau, bitonus sudedu ir aš važiuoju, nuvažiavus reikia pačiai juos
 435. išsitraukti, 50 kilogramų, o man tik 18 metų... Nu ir ką aš padedu vienai rusei, ji
 436. padeda man. Taip draugiškai mes greitai išsikraunam tuos bitonus ir bildam atgalios.
 437. Dažnai padėdavo iškilnoti bidonus lietuvaičiai. Buvo toks Jonas, o gražus, kaip

438. angelas, tai visuomet man padėdavo. Jau beveik įsiziūrėčiau, bet bijau – negalima.

439. Į ką čia panašu bus, kad aš įsiziūrėsiu, bet neįsiziūrėjau. Ateina būdavo padeda man

440. sutvarkyti, draugiškai sunešt tuos bitonus....Ateina ruseliai pasiūlo man bulvių. Jau

441. nusiperku aš bulvių. Mažas kibiriukas trys rubliai. Kai tik sau parsivežiau paskui

442. visiems lietuvičiams parveždavau, man gi ne gaila. Būdavo man priduođa pinigų ir

443. maišelius, o aš parvežu visiems, o patenkinti palieka ir man tada gera... Mes

444. gyvenome namuose be stogų. Tokios pašiūrės buvo velėnom dengtos, kai gerai

445. palydavo, tai balos telkšodavo vidury kambario. Lietuvičiai laikui bėgant

446. prasigyveno ir pradėjo dengti stogus....Pradėjo namus statyti, pradėjo ta gyvenvietė

447. gražėti.

448. Ką veikdavote laisvu laiku, jeigu jo būdavo?

449. Buvo, buvo to laisvo laiko... Tai ir meilių buvo Sekmadieniai mums laisvesni

450. būdavo. Per tą laisvą laiką aš su savo vyru susipažinau, mūsų ir vestuvės atšoktos

451. Sibire ir du vaikai iš ten į Lietuvą parsivežti. Būdavo vakarais jaunimas susirenkam į

452. vieną vietą ir dainuojam, šokam, nutikimus pasakojam, žaidimus žaidžiam. Na buvo

453. išsiskyrę du būreliai gimnazistų ir paprastesnių. Taip, taip, reiškia inteligentija buvo

454. atskirai. Ten buhalterių buvo ir mokytojų ir mus į tą tarpą priėmė, dar iš kitų

455. „kolchozų“ ateidavo jaunimas dažniausiai lietuviai. Mes su rusais nesipykom, bet ir į

456. dideles draugystes nesileidom. Jau simpatijų turėjau nežinot kiek... Susitikę netik

457. šokdavom, dainuodavom, bet stengėmės išlaikyti lietuvišką dvasią. Šventėme visas

458. kalendorines šventes, gaminome tradicinius valgius. O kaip šventės ir šokiai be

459. muzikanto. Mes turėjom savo muzikantą. Toks Petriukas buvo atsivežęs armoniką

460. O mano vyras mokėjo grot ir dabar tas Petriukas įsiziūrėjo į mane ir vieną viliotinį,

461. žinok, ... mergos sako – paviliok, paviliok Petriuką, paskui mes numušim jį nuo

462. tavęs... Taip ir buvo aš jį paviliojau. Jos nei viena nesugebėjo perimti jo iš manęs. Aš

463. po šokio už kailinukų, Petriukas už armonikos ir visi šokiai dingo (juokiasi). Vyras

464. apstoję mane klausinėjo, kas pasidarė, ko dabar čia tu taip, o aš verkiu jau... nieko

465. sustabdė, o mano draugės beveik išsigando, kad su jom nedraugausiu...

466. Petriukas rimtai mane įsiziūrėjo. Besibaigiant vasarai, o vasara tame krašte buvo

467. trumpa. Kas čia birželis, liepa, o jau rugsėjį sniego būdavo. Petriukas pas mane su

468. rogėm atvažiavo... pirštis. Aš pamačiusi per langą pas draugę nuskuođžiau.

469. Pagalvojau – na ir sėdėk sau manę nesulauksi. Namuose be manęs yra su kuo

470. pasikalbėti: brolis dviem metai jaunesnis, sesuo keturiais, kita šešiais... Panelė parėjo,

471. piršliai išvažiavo. Širdžiai neįsakysi nelipo jis man ir tiek. Su savo vyru susipažinau

472. tik atvažiavusi. Aš buvau aštuntokė ir jis aštuntokas iš gimnazijos suolo paimtas.

473. Mano vyras savo šeimoje buvo vienas. Jo tėvas buvo pulkininkas sušaudytas

474. Karagandoje, motiną per karą nušovė rusai. Negaliu sakyti, kad aš už jo išėjau iš

475. didelės meilės.... vien todėl, kad aš gailėjau jo. Nu iš gailėsčio. Kad jis toks vienišas,

476. neturi prie ko prisiglausti, pareina pas šeimninę toks vienišas. Žinokit jis ir

477. išgerti buvo mėgėjas. Pasakiau jeigu nematysiu mėnesį laiko negėrusį tada gal ir

478. eisiu į žmonas. Kitaip tai ne, nes netik mano pinigų, bet ir mane pačią pragersi...

479. Jis išlaikė tą vieną mėnesį negėręs ir aš turėjau ištesėti savo žodį. Taip tapau

480. žmona, nei iš didelės meilės, nei dėl turto, nežinau dėl ko, bet tikriausiai likimas

481. man taip lėmė. Susituokėm susilaukėm sūnaus ir dukros ir 58 metais sugrįžom į

482. Lietuvą.

483. Kaip sekėsi įsikurti?

484. Sekėsi labai gerai. Tikriausiai esu po laiminga žvaigžde gimusi. Kadangi mes

485. buvome nesuję su miškiniais tik buožės tai mums leido tuose pačiuose namuose

486. gyventi. Bet tų namų nebebuvo, nieko nebuvo tuščia buvo jau., viskas nugriauta.

487. Svarbiausia buvo kaimynai, draugai...Tiktai parvažiavom ir mus prieregistravo.

488. Apsigyvenom mes pirmiausiai pas vyro dėdę Alytuje. Tai ten turėjau visokiausių

489. užsiėmimų. Teko karves melžti, valgi gaminti, namus prižiūrėti. Taip prabėgdavo

490. diena. Vakaris mezgiau. Visi vaikai buvo apmezgti. Man didžiausias malonumas

491. buvo papuošti savo vaikus. Juk nebuvo medžiagų, pokaris sunkus laikmetis,

492. nebuvo nieko... vilnionių siūlų duodavo dėdienė. Aš „nukvarbindavau“ juos ir

493. primegzdavau visokiausiais raštais pirštinių, kojinių, megztinių. Be mezgimo

494. dar labai mėgau siuvinėti. Siuvinėjimas man padėjo Sibire prasigyventi. Su

495. sandėliuke susipažinau, jai išsiuvinėjau lovatiesę. Už tą lovatiesę ji man davė
 496. nusipirkti 24 lėkštes iš sandėlio. Gaudavau iš jos, ką tik norėdavau ir siūlų ji man
 497. parūpindavo, o kai nebūdavo spalvotų siūlų, tai siuvinėdavau rišeljė – baltais.
 498. Papasakokite kokių pomėgių turėjote apart rankdarbių.
 499. Žinote, labai mėgau šokti būdavo išgirstu muziką ir mano kūnas visas virpa,
 500. kruta, negaliu jo suvaldyti..., kojos pačios kilo jasi... ir pasiutpolkę gerai
 501. šokdavau. Ne šokiai rūpėjo... Lietuvoje gimė mano trečiasis vaikas, gyvenome
 502. sunkiai, valgio reikėjo prasimanyti, nebuvo iš kur. Norėjome nusipirkti karvutę,
 503. pinigėlius su vyru taupėme ir nusipirkome. Tai ji buvo pagrindinė mūsų šeimos
 504. maitintoja. Aš labai gerai kalbėjau „ruskai“, niekas nepripažino, kad aš ne rusė.
 505. Taigi ta kalba padėdavo man įsigyti maisto produktų, kurių kariniame miestelyje
 506. buvo pakankamai, kaip sako „po blatu“ gaudavau visko. Tada visi dirbo nuo
 507. devynių. Mano vyras į darbą, o aš į parduotuvę. Nusiperku, ko man reikia ir
 508. namo pietų gaminti. Maisto gaminimas tai – dar vienas mano pomėgis, kuris lydi
 509. mane ir šiomis dienomis. Čia globos namų virtuvėlėje aš kepu pyragus ir
 510. jaučiuosi labai laiminga, galėdama visus jais pavaišinti...(juokiasi). Ko tik
 511. gyvenime aš negaminau, juk reikėjo pragyventi...Parsivežu būdavo kiaulių galvų,
 512. kojų tai iš jų šaltienos pridarau. Tas galvas nulupu susūdu su česnaku sudarau
 513. visokių suktinių, niekas nesupranta iš ko padaryta, valgo ir pirštus apsilaižo.
 514. Labai skanius virtinius darydavau su mėsa, su varške, su mėlynėm...ir kepdavau
 515. visokias bandukes. Viską... Pečiui kepdavau...daug skaniau nei dujinėje. Man ir
 516. dabar labai smagu, kai čia vieną kitą pamokinu, ką reikia daryti. Parsivežė
 517. kaimynė Irutė rankovę, na tą kepimo maišą ir sako kaip čia man, ką su ja reikia
 518. daryti? Klausiu, o ką tu nori? Ji sako, kad turi paukštieną...Papasakojau, kaip
 519. sudėti mėsą, kad ir bulvės kartu labi skanu, pasakiau, kad maišo galus su
 520. mediniais skalbinių spaustukais užspausčiau ir tada dėtų į orkaitę... Dabar jinai jau
 521. džiaugiasi, kad skaniai gaunasi.
 522. Ką jums reiškia laisvalaikis, ką duoda?
 523. O gi dūšią atramina. Aš be darbo nesėdėjau niekad. Man sunku atskirti, kur
 524. tikras darbas, o kur laisvalaikis. Kiekvienas užsiėmimas naudingas, o dar jeigu
 525. Ir širdis prie jo linkdavo tai dar geriau.... tiesiog jausdavausi laiminga, mylima,
 526. gerbiama...
 527. Kaip Jūs apibūdintume dabartinį savo amžiaus tarpsnį?
 528. Aš jau minėjau visi mano gyvenimo laikotarpiai buvo labai gražūs ir įdomūs:
 529. vaikystė su tėvelio skaitiniais ir jaunesnių vaikų priežiūra, jaunystė nors prabėgo
 530. Sibire, bet taip pat buvo savotiškai graži, su tėviškės ilgesiu, bet su dainom ir su
 531. šokiais... Vaikų auginimo laikotarpis taip pat buvo pats didžiausias džiaugsmas.
 532. Vaikai labai gerai mokėsi, visi penketukininkai buvo todėl aš visuomet
 533. didžiudavausi jais ir dabar jais džiaugiuosi. Kiek pamenu mūsų šeimą: vyras
 534. pareina iš darbo, po namų ruošos darbų, skaito knygą, aš siuvinėju ar mezgu, dukra
 535. deklamuoja eilėraščius, berniukai vienas per kitą pasakoja dienos įvykius.... smagu
 536. būdavo (šypsosi). Su vyru mes vienas kitą labai supratom... nu nemoku pasakyti, kad
 537. taip visi gyventų. Man atrodo, kad taip visi turi gyventi. Kas ten bebūtų namų be
 538. dūmų nebūna. Pareina daleiskim mano vyras išgėręs.... mano vyras parėjo
 539. išgėręs?...aš jį į glėbį, nurengiau – ačiū Dievui parėjai...(juokiasi). Sako – tai aš girtas,
 540. - išsipagiriosi, išsipagiriosi... Nurengiau į lovą paguldžiau dar per užpakalį užvožiau
 541. – miega...viskas... O iš ryto tiek atsiimdavo, kiek niekas. Žinok, sakau, kad tu
 542. prastesnis už mano paršelius, tie dar prie lovio, kiek nesuėdė tai palieka, o tu ir
 543. išlaižai... Jau kiek burbėjimo mano gaudavo tai niekas nežino, bet niekas ir nežinojo,
 544. išsiaiškindavome mudu du. Niekad šiukšlės iš namų neišėjo, niekad...Ir jaunom
 545. šeimom tą patį patarsiu – pykitės ir aiškinkitės vienu du, vaikams girdėti nevalia, nes
 546.čia suaugusių reikalai. Su girtu vyru niekad nesibarkit ir nepriekaištaukit, kad ir
 547. būtų kalčiausias. Nieko nematykit, o paskui, kai išsiblaivys tada galima išsiaiškinti ir
 548. sąskaitas suvesti. Dažniausiai žmogui didžiausia bėda yra pavydas. Jei žmogus
 549. pavydus taigi jam viskas vaidenasi, bet gi tuo nelaimėsi nieko, vaikelio mano. Taigi
 550. jeigu jis turėjo kažką – jis vis vien turės. Pavydu gi neatimsi nu ?...Dabar senatvėje,
 551. gyvenant šiuose globos namuose tenka stebėti pavydo protrūkių tarp mūsų pačių. Tai

552. man labai keistai atrodo ir šiek tiek liūdina. Mes stovėdami ant amžinybės slenksčio
 553. taip sugebam susipykti už tokius niekus, kad graudu darosi. Elgiamės labai
 554. neatsakingai sakydami vieni kitiems skaudinančius žodžius, o mums čia nieko
 555. netrūksta, nebent gegutės pieno (juokiasi), kartais pagalvoju, kad neįvertinam, ką
 556. turim. Aš 15 metų po vyro mirties išgyvenau viena, pavargau nuo savęs ir nuo savo
 557. vienvietės. Sūnaus mirtis ir mane ištikęs insultas paskatino kuo greičiau rinktis
 558. gyvenimą globos namuose. Skaudžiausia gyvenime, kai žūsta vaikai, o
 559. reikalingiausias tai vyras yra, nes vaikai sukūrę savo šeimas, turi savo gyvenimus. Ir
 560. kada vaikai gražiai gyvena, sugyvena, taigi vėl tas pats džiaugsmas didelis, matai jų
 561. laimę ir tau ramu širdyje. Namuose gyventi dviem yra geriau negu vienai. Dukra
 562. buvo kategoriška mano sprendimui gyventi globos namuose ir dabar po trijų
 563. gyvenimo metų šiuose namuose, per mano aštuoniasdešimtmetį paprašė kraustyti
 564. gyventi pas ją, bet aš atsisakiau, nenusileidau. Galvojau įsikišiu tarp jų ir labai
 565. greitai man kils noras pareguliuoti jų gyvenimus. Nuvažiuoju pasižiūriu kartais
 566. tarpusavyje pasiginčija, taip niežti liežuvį pasakyt, bet tyliu. Gyvendama kartu tikrai
 567. neištylėčiau, mano vaikas vis tiek teisus ne kitas... už ką aš užstosiu, už savo vaiką, o
 568. to tikrai ne reikia. Jie turi savo gyvenimą, aš savo ir nenoriu priklausyti nuo jų
 569. malonės, noriu būti savarankiška ir nepriklausoma. Tai daryti aš dar galiu. Senatvė
 570. mus aplanko netikėtai, bet tai labai gražus amžiaus tarpsnis. Pažiūrėkit mano
 571. geltonos kamos dabar baltos, bet man gražu ir niekada nesiruošiu jų dažyti, kaip
 572. jauna mergaitė - čia juodai, čia geltonai. Einu pasiramščiuodama lazdele arba
 573. laikaisi įsikirtusi į ratuotą vaikštynę, bet aš pati, savarankiškai tai svarbiausia.
 574. Turiu savo kambarį, jį tvarkausi kaip noriu, nors dukrai nepatinka, bet čia mano, ne
 575. jos tvarka. Pas mane ateina draugai, kaimynai kada aš to noriu, man prie nieko
 576. derintis nereikia. Su vaikais gyvenant man reikėtų prie jų derintis, očia aš pati sau
 577. gaspadinė.
 578. Papasakokite kuo užsiimate gyvendama šiuose namuose?
 579. Oi kiek aš čia turiu veiklos. Jūs nepatikėsit va prieš pietus sugrįžau iš savo daržiuko.
 580. Ragaukit mano pomidorų, ekologiškai išaugintų, štai ir agurkai, salotos, ridikėliai
 581. viskas mano rankomis išauginti. Mėgstu gaminti tai ir daržovių savų prisiauginu. Mes
 582. čia su draugu, vienu šių namų gyventoju koperuojamės daržoves auginti. Jis laisto, aš
 583. raviu, parnešu iš daržo ir sveikuoliškas salotas gaminu. Mes tiek užauginame
 584. daržovių, kad priraugiu agurkų žiemai. Kelios dėžutės morkų, svogūnų, česnakų ir
 585. topinambų ir mano aruodai pilni, užtenka ligi pavasario..., nekalbant apie savo žolelių
 586. kolekciją. Visokias turiu prisiauginusi. Vakarais užplikau mėtų, melisų, čiobrelių
 587. ir laukiu susirenkančių kaimynų. Prie puodelio arbatos šnekučiuojamės, dainuojame
 588. ir laikas greičiau prabėga, nėra kada pyktis, apkalbėti vieni kitus. Žolių turiu pilną
 589. spintą. Palaukit va tuojau arbatos jums užplikysiu, pati pakaštavosit. (užpliko
 590. vaistažolių arbatos). Eišuolė – labai gers augalas – saugoja nuo peršalimo, skaniai
 591. kvėpia, paragausit labai skani arbata. Kaip ir viską gyvenime taip ir žoles reikia
 592. saikingai naudoti tada jos padės. Aš užsiėmusi dalyvauju etnografiniam ansamblyje
 593. „Kvietkelis“ ir estradiniam ansambly „Širdyje dar ne ruduo“. Pastarasis neseniai
 594. susikūrė, bet labai smagu, dainuojame romansus, netgi bandome truputį apvaidinti
 595. dainuojamas dainas ir aš manau, kad mums neblogai sekasi. Daug globos namuose
 596. koncertuoja įvairių kolektyvų, socialiniai darbuotojai paragina nueiti tai ir
 597. nesispyrioju. Soc. darbuotojai prigalvoja mums visokias užsiėmimų. Kiti neria,
 598. mezga, siuvinėja, iš vilnos velia papuošalus, karmo karpinius, ruošia šventes. Aš dėl
 599. skausmų rankose retai kada sudalyvauju, bet labai nepergyvenu. Aš turiu tiek savo
 600. veiklos, kad negaliu visur suspėti. Ekskursijose neatsisakau dalyvauti, man įdomu vis
 601. ką naujo sužinau, tai susitinku su pažįstamais ar kitais įdomiais žmonėmis... smagu.
 602. Čia gi, žinokit, yra džiaugsmas, jeigu dar gali kažkam tai, kažką tai padaryti nors
 603. truputį – valio...14 metų mezgiau pirštines su įvairiausiais raštais - tulpytėm, koriuku
 604. ir kitaip. Buvau užsibrėžusi 30 porų numegzti ir išdovanoti, savo ketinimus išpildžiau
 605. su kaupu. Jau paskui nebeturėjau kam dovanot. Po insulto buvo labai sunku rankas
 606. priversti klausyti. Virbalus paėmiau tik po gero pusmečio, bet mezgimas toks gražus
 607. nesigavo. Galvojau negi negalėsiu, bet laikui bėgant viskas susitvarkė ir rankos dirba
 608. kaip anksčiau, bet tikriausiai metai daro savo, aš prieš dešimt metų buvau daug

609. stipresnė ir guvesnė, bent jau iš rankų niekas nekrisdavo, o dabar, lenkiuosi tai vieną
610. tai kitą daiktą pasiimti. Ką jūs manot - mankšta (juokiasi). Jeigu lyginčiau kur man
611. geriau gyventi ar namuose, ar čia. Be jokios abejonės čia.. todėl, kad namuose
612. kiekvieną kartą reikia valgyt pasidaryt, išskalbt, kambarius sutvarkyti, kuru
613. pasirūpinti, očia viskuo aprūpinta. Taigi lieka laiko savo pomėgius įgyvendinti. Man į
614. daržą išeiti, po mišką pasivaikščioti vienas malonumas, rodos pajaunėji, kojos pačios
615. eina, nieko neskauda, kai neskauda tada visus myli, nereikia piktumo. Vis pagalvoju,
616. kad kai buvo man 70 metų aš buvau visai dar jauna, o dabar jau viskas ir kojos ne
617. betos, ir galva ne beta, ir atmintis šlubuoja. Negali sakyti, kad čia man nieko nėra
618. kiekvienas turi jausti savo amžių. Aš gerai jį jaučiu, bet jis man ne trukdo. Nu jeigu
619. žmogus yra labai piktas pavydus, tai va tas man dažnai trukdo. Nu galvoju, kodėl tu
620. toks?... daug laiko praleidžiu savo kambaryje dėstau savo žoleles, peržiūriu daržoves,
621. stebiu orus. Juos užrašinėju nuo Sibiro laikų, tai dar vienas mano pomėgis. Pažiūrėkit
622. (rodo orų suvestines iš kurių matyti, kad šalčiausia žiema buvo 1986 metais,
623. karščiausia vasara 2010 metais). Čia sakyčiau prastas mano pomėgis, bet tai jau, kai
624. paprašo manęs šimtalapį iškepti, atsiduriu, kaip devintam danguje. Tada jau visos
625. mano kitos veiklos į šalį ir aš kepu bandą, nieko man daugiau nereikia, sveikatos
626. nežinau iš kur atsiranda. Dar ir gyvenat namuose, rodos jau aš nepaeinu, sveikatos
627. neturiu, bet tik kas paprašo iškepti tą pyragą aš kaip naujai gimusi. Vis sakau jau
628. dabar paskutinis, daugiau nebekepsiu, bet taip nebūna. Tik paprašo kažkas iškarto
629. jėgos atsiranda, akvata ir viskas. Visas mokau kepti, aš paslapties nelaikau, man
630. smagu, kada žmogus moka pats pasidaryti. Man ne gaila perduoti receptų tegul sau
631. kepa į sveikatą. Už tai mane pavaišina, mane myli ir man dėl to labai smagu. Aš visą
632. gyvenimą su žmonėm. 15 metų išdirbau bibliotekoje. Neateina jie pasiimti knygų, tai
633. aš prisikraunu į tarbelą, sėdu ant dviračio ir važiuoju per kaimą, knygas išdalinu, su
634. žmonėm pasikalbu. Šiuose namuose taip pat tvarkau biblioteką, surišu laikraščius
635. žurnalus, kalbuosi su žmonėm padedu knygas išsirinkti skaitymui. Padėk žmogui tai
636. susirasi draugų, kurie tau gyvenime pravers. Būčiau visai pamiršusi, šiuose namuose
637. yra mūsų daržininkų būrelis. Jam vadovauja socialiniai darbuotojai. Susirenkame,
638. pasikalbame apie daržovių auginimą, derlių, kenkėjus, pasidaliname savo patirtimi,
639. smagu. Susirenkam dažniausiai 5 -6 kiti neateina, nenori bendrauti, jų reikalas.
640. Draugų man ieškoti nereikia, užplikau savo žolių, iškepu šimtalapį ir žiūrėk durys
641. pačios prasiveria, neturiu net kur susodinti.
642. Papasakokite kas organizuoja jūsų laisvalaikį.
643. Viską sugalvoja socialiniai darbuotojai, o būna, kad mes ir patys susiorganizuojam.
644. Atvažiuoja koncertai, vyksta Trečio Amžiaus universiteto studentų susitikimai,
645. aplanko seimo nariai, kiti įžymūs žmonės. Dėka socialinių darbuotojų sukuriamos
646. jaukios tradicinės šventės Kalėdos, Velykos, Joninės, Oninės, senjorų festivaliai.
647. Pas mus atvažiuoja senjorai iš Lenkijos Latvijos iš visur ir mes pas juos nuvažiuojam.
648. Tiktai norėk ir suspėk. Svarbiausia, kad pats žmogus norėtų. Visur dalyvauti skatina
649. energija, kuri eina man iš vidaus ir noras visur sudalyvauti. Nu jeigu jau sveikata
650. neneša tada ir guli lovoje.
651. Kokių turėtumėte pageidavimų dėl savo laisvalaikio praleidimo?
652. Man tikrai veiklos netrūksta, visur sudalyvauju, kur tik noriu kartais ne visad
653. suspėju. Gaila, kad kai kurie globos namų gyventojai gali dalyvauti įvairiose veiklose,
654. bet tingi. Viskas, jei žmogus tingi, tada jam niekas neįdomu ir jis pats dėl to kaltas. Jie
655. nesupranta, kad kiekvienas užsiėmimas duoda sveikatą. Aš tai seniai supratau ir tuo
656. naudojuosi.
657. Aš daugiau klausimų jums neturiu, gal jūs norie paklausti pas mane ko nors.
658. Rodos viską papasakojau, ką galėjau. Aš tik noriu vaikeli tau palinkėti, kad viskas
659. sektųsi ir tu būtai laiminga, ir žinotum, kad kiekvienas užsiėmimas suteikia
660. sveikatos. Jeigu žmogau nori būt laimingas, laimę nešk kitiems. Tik tuomet ji
661. paslaptinai grįžta mums patiems...Siūlau pakalbinti mano daržo draugą.
662. Ačiū Jums už pokalbį. Linkiu, kad išliktumėte tokia optimistiškai nusiteikusi. Sudie...

Gertrūdos ištranskribuoti duomenys buvo daug kartų skaitomi, išskiriamos pagrindinės temos - parafrazės

(Gertrūdos) atvejo kokybinių duomenų analizė – parafravimas

PARAFRAZĖS	
Eilučių numeriai	Parafravė
327 – 353,	Žodinė tyrimo instrukcija, kontakto su informante užmezgimas, betarpiškos atmosferos kūrimas, pagrindinis interviu klausimas.
354 – 356,	Informantės svojo gyvenimo laikotarpių palyginimas su metų laikais.
357 - 358,	Gyvenime svarbus žmogaus pasirinkimas, darbštumas – sėkmės garantas.
359 – 360,	Vaikystė ir jaunystės darbai ir laisvalaikis tėvų ūkyje.
361 – 365,	Motinos svajonė, kad visi vaikai mokytųsi, kelionė į mokyklą 4 kilometrai, pėsčiomis nueiti ir sugrįžti.
366 - 369,	Gertrūdos senelio patriotiškumas, atsidavimas savo kraštui.
370 371,	Užsiėmimai vaikystėje: gyvulių ganymas ir pagalba namuose.
372 - 373,	Maloniausia laisvalaikio veikla vaikystėje – tėvelio skaitinių klausymas.
374 – 376,	Tėvelio užduotys – sugalvoti apsakymams pabaigą – įdomiausia veikla vaikystėje.
377 – 379,	Buitis be elektros apsunkindavo vakarinius skaitymo malonumus.
380 – 386,	Informantė - vyriausia šeimoje, prižiūrėjo savo brolius ir seseris.
387 -389,	Malda – vienas iš protestavimo būdų prieš sesutės priežiūrą.
390 – 395,	Nuoširdus tikėjimas Dievu – suteikia jėgų įveikiant sunkumus.
396 – 398,	Neišsipildė svajonė tapti vienuole.
399 – 404,	Mokytoja pastebi gabią merginą, pataria įgyti vidurinį išsilavinimą, bet tam sutrukdo išvežimas į Sibirą..
405 – 419,	Alinanti kelionė į Sibirą. Skaudus suvokimas, kad kartu atvažiaavę lietuviai gali išduoti.
420 – 429,	Rusų kalbos žinios padėjo įsidarbinti toli nuo Tėvynės.
430 - 447,	Asmeninės savybės – draugiškumas, meilė artimiesiems, darbštumas padė lentelės tęsinys
448 – 458,	Laisvas laikas Sibire vakarais ir sekmadieniais buvo skiriamas susibūrimams, šokiams, dainoms, pokalbiams, tradicijoms palaikyti, naujiems socialiniams ryšiams sukurti.
459 - 471,	Sibire maloniausia veikla buvo šokiai, bendravimas su jaunimu, pajuokavimai. Aplanko pirmieji taurūs jausmai, įvyksta piršlybos.
472 – 480,	Šeimos sukūrimas. Situoktinių tarpusavio santykiai atskleidžia Gertrūdos asmenines savybes: jautrumą, nuoširdumą, sąžiningumą.
481 – 486,	Tikėjimas likimu, „laiminga žvaigžde“ sprendžiant savo problemas.

487 – 488,	Didžiausia vertybė sugrįžus iš Sibiro socialiniai ryšiai su kaimynais, giminėmis, draugais.
489 – 493,	Kasdieniniai darbai įsikūrus Lietuvoje. Laisvalaikio pomėgis - mezgimas teikė didžiausią malonumą.
494 – 497,	Laisvalaikio pomėgis – siuvinėjimas ne tik teikė malonumą, bet buvo vienas iš pragyvenimo šaltinių. Sibire ši maloni veikla padėjo plėsti socialinius ryšius, papildomai užsidirbti.
498 – 501,	Šokiai – vienas iš laisvalaikio pomėgių, kuriam mažai likdavo laiko auginant tris vaikus.
502 – 507,	Asmeninės savybės: taupumas, gebėjimas rusiškai kalbėti padėjo pragyventi penkių asmenų šeimai įsikūrus Lietuvoje.
508 – 510,	Pomėgis gaminti maistą - svarbus apsigyvenus globos namuose tai –vienas laisvalaikio praleidimo būdų šiuo metu teikiantis malonumą ir padedantis išreikšti save.
511 – 516,	Informantės kulinariniai gebėjimai stebindavo artimuosius ir draugus prieš apsigyvenant globos namuose.
517 – 521,	Maisto gaminimo patirties pasidalinimas su globos namų gyventojais teikia teigiamų emocijų stiprina socialinius ryšius.
522 – 526,	Asmeninė nuomonė apie laisvalaikį ir jo reikšmę.
527 -532,	Pamąstymai apie ankstesnius amžiaus tarpsnius: vaikystę, jaunystę, vidurinį amžiaus tarpsnį, atskleidžiant juos per išgyvenimus ir laisvalaikio pomėgius.
533 – 547,	Laisvalaikio pomėgiai savoje šeimoje, bendravimas su sutuoktiniu, vaikais. Šeimyninio gyvenimo patirtis.
548 – 554,	Pavydas – klastinga savybė griauanti santykius, stumianti į vienatvę ir pasireiškianti tarp globos namų gyventojų.
555 – 561,	Gyvenimo globos namuose pasirinkimo priežastys. apibūdinimas, remiantis asmenine patirtimi.
561 – 564,	Neigiamas dukros požiūris į motinos pasirinkimą gyventi globos namuose. nepakeitė informantės tvirto apsisprendimo.
564 – 569,	Savarankiškumo išsaugojimas, nepriklausomybė ir dukters šeimos laimė – svarbūs motyvai renkantis gyvenimą globos namuose.
569 – 577,	Senatvės amžiaus tarpsnis, savęs suvokimas ir apibūdinimas.
578 – 586,	Užsiėmimas mėgstama veikla gyvenant globos namuose - daržo sklypelio priežiūra, daržovių, vaistinių augalų auginimas, džiovinimas, literatūros apie vaistinių augalų naudą skaitymas.
587 - 592,	Laisvalaikio pomėgis gaminti arbatas iš vaistinių augalų padeda susirasti draugų globos namuose ir turiningai praleist vakarus.
592 – 595,	Aktyviai dalyvauja ansamblių - etnografinio „Kvietkelis“ ir estradinio - „Širdyje dar ne ruduo“ veikloje.
595- 596,	Socialiniai darbuotojai aktyvina globos namų gyventojus dalyvauti koncertuose, kitose laisvalaikio veiklose.
597 – 598,	Socialiniai darbuotojai organizuoja įvairias laisvalaikio veiklas globos namuose.

599; 605 – 607;	Dalyvavimas užsiėmimuose priklauso nuo sveikatos būklės.
600 - 601,	Išvykos ekskursijos, teikia žinių, plečia socialinius ryšius.
602 – 605,	Savo rankdarbių dovanojimas aplinkiniams įprasmina gyvenimą, teikia džiaugsmą.
608 – 610; 615 -619,	Senatvės amžiaus tarpsnis suvokiamas kaip fizinių jėgų silpimas, sveikatos praradimas, bet tai priimama su lengvu humoru.
610 – 613.	Privalumai gyvenant globos namuose – sutvarkyta butis, daugiau laiko lieka laisvalaikio pomėgiams įgyvendinti.
613 – 615,	Mėgstama veikla suteikia jėgų, pagerėja psichofizinė savijauta, išgyvenami teigiami jausmai.
621 – 623,	Laisvalaikio užsiėmimas stebėti ir užrašinėti orus, suteikia žinių, domina kaimynus, sudaro terpę plėsis socialiniams ryšiams.
624 – 629,	Maloniausia veikla kepti saldumynus teigiamai įtakoja psichofizinę savijautą.
629- 631; 640 – 641,	Informantė perduodama kepinių receptus ir dalindamasi patirtimi plečia socialinius ryšius, sulaukia pripažinimo ir pagarbos.
632 – 636,	Informantės profesinės veiklos patirtis.
636 – 639,	Globos namuose socialiniai darbuotojai vadovauja įvairiems būreliams.
642 – 647,	Laisvalaikio veiklų įvairovė globos namuose, kuriuose gyvena Informantė.
648 – 650; 655 – 656,	Motyvai skatinantys informante dalyvauti laisvalaikio užsiėmimuose.
653 – 654,	Motyvai trukdantys dalyvauti globos namuose organizuojamoje laisvalaikio veikloje.
652,	Organizuojamų laisvalaikio veiklų pakankamai.
658 -661,	Nuoširdūs palinkėjimai. Pasiūlymas tyrėjai apsiklausti daržo kaimyną – vieną iš globos namų gyventojų
662,	Interviu užbaigimas, atsisveikinimas.

Išskirtos (Gertrūdos) atvejo parafrazės toliau jungiamos į subkategorijas.

(Gertrūdos) atvejo subkategorijų nustatymas

SUBKATEGORIJOS	
Eilučių numeriai	Subkategorijos
522 -526;	Laisvalaikio suvokimas ir apibūdinimas.
359 -360; 370; 371; 372; 373;	Laisvalaikio patirtis vaikystėje.
361 -365; 374 – 376;	Tėvų siekis, laisvomis nuo ūkio darbų minutėmis, kad vaikai augtų mąstantys ir apsišvietę.
377 -379; 386 – 386;	Priežastys trukdę vaikystėje daugių laisvo laiko skirti vaikiškiems pomėgiams.
387 – 389; 390 – 395; 396 – 398; 481 – 486;	Tikėjimas Dievu, likimu - suteikia jėgų ir teigiamai įtakoja informantės gyvenimo pasirinkimus.
405 – 419;	Skaudi išvežimo į Sibirą patirtis.
448 -458; 494 - 497;	Laisvalaikio užsiėmimai Sibire.
459 -471;	Jaunystės draugų įtaka renkantis laisvalaikio veiklas.
489 – 493; 494; 533 -547; 632 – 636;	Laisvalaikio pomėgiai ir kasdieniai darbai sugrįžus iš Sibiro į Lietuvą.

460; 489 -493; 498 – 501; 511 – 516;	Laisvalaikio pomėgiai bendraujant su sutuoktiniu ir auginant vaikus.
555 – 561; 561 – 564; 565 -569; 610 – 613;	Gyvenimo globos namuose pasirinkimas.
508 – 510;	Mėgstama veiklos įtaka informantės psichosocialinei adaptacijai globos namuose.
578 – 586; 587 – 592; 593 – 596; 600 – 601; 621 – 623; 624 – 629; 642 – 647;	Informantės laisvalaikio veiklų pasirinkimų įvairovė globos namuose.
448 – 471; 494 – 497; 517 – 521; 587 -592; 600 – 601; 621 - 623;	Laisvalaikio pomėgių įtaka informantės socialiniams ryšiams.
357 – 358; 366 -369; 399 – 404; 420 – 429; 430 – 447; 472 – 480; 494 – 497; 502 -507; 561 – 564; 565 – 569; 629 – 631; 640 – 641;	Informantės asmeninės savybės ir jų įtaka jos gyvenimo apsisprendimams, bei renkantis laisvalaikio veiklas.
354 – 356; 527 – 532; 548 554;569 – 577; 608 – 610; 615 – 619;	Dabartinio savo amžiaus tarpsnio suvokimas ir apibūdinimas.
587 – 592; 592 – 595; 613 – 615; 624 – 629;	Laisvalaikio veiklų reikšmė informantės psichofizinei sveikatos būklei
602 – 605;629 – 631; 640 – 641;	Informantės saviraiška ir pripažinimas užsiimant mėgstama veikla.
595 – 596; 597 – 598; 636 -639;	Socialinių darbuotojų vaidmuo organizuojant informantės laisvalaikį.
600 – 601; 648 – 650; 655 – 656;	Priežastys skatinančios dalyvauti organizuojamose veiklose
599; 605 - 607; 653 – 654;	Priežastys trukdančios dalyvauti organizuojamose veiklose
327 -353; 588 – 591; 658 – 661; 662.	Kontaktas su tiriamąja

Išskirtos (Gertrūdos) atvejo subkategorijos toliau jungiamos į kategorijas.

(Gertrūdos) atvejo kategorijų išskyrimas

KATEGORIJOS	
Subkategorijos	Kategorijos
Laisvalaikio apibūdinimas. Laisvalaikio veiklos vaikystėje, tremtyje, sukūrus šeimą, sugrįžus iš tremties į Lietuvą, auginant vaikus, apsigyvenus globos namuose. Laisvalaikio reikšmė informantės psichosocialinei adaptacijai	Laisvalaikio patirtis.
Tėvų, draugų, šeimos, gyvenamosios vietos, asmeninių savybių įtaka renkantis laisvalaikio praleidimo būdus.	Veiksniai nulėmę laisvalaikio veiklų pasirinkimus
Socialinių ryšių teigiami pokyčiai, bendravimas su bendraminčiais ir bendraamžiais, fizinės ir dvasinės sveikatos stabilizavimas ir palaikymas, pripažinimo, saviraiškos, pagarbos poreikių tenkinimas.	Laisvalaikio veiklų reikšmė tenkinant asmeninius poreikius.
Amžiaus tarpsnių: vaikystės, jaunystės, viduriniojo ir senatvės apibūdinimas, palyginimas su metų laikais. Asmeninio gyvenimo patirtis, gebėjimas su humoru žvelgti į neišvengiamus psichofiziologinius pokyčius sulaukus senatvės.	Senatvės amžiaus tarpsnio suvokimas ir apibūdinimas.
Socialiniai darbuotojai organizuoja įvairias laisvalaikio veiklas globos namuose. Jie aktyvina globos namų gyventojus dalyvauti užsiėmimuose, vadovauja įvairiems būreliams. Nustato priežastis, kurios įtakoja globos namų gyventojų nedalyvavimą	Socialinio darbuotojo parama organizuojant laisvalaikį.

siūlomose laisvalaikio veiklose, priklausomai nuo to koreguoja laisvalaikio veiklų asortimentą.	
Pasiruošimas tyrimui. Saugiausia aplinka tyrimui – informantės kambarys. Pokalbio su informante užmezgimas, pasitikėjimo įgijimas, vaišinimasis jos vaistinių augalų arbata. Informantės atvirumas ir nuoširdumas, noras suteikti kuo daugiau informacijos tyrimo tema ir pasidalinti savo gyvenimiška patirtimi. Tyrimas truko 1.45 h.	Kontaktas su tiriamąja.

Pagal išskirtas kategorijas, Gertrūdos laisvalaikio veiklų tyrimo duomenys buvo analizuojami ir apibendrinami.

Algirdo (82 m.) interviu atsakymai

663. Laba diena aš esu Mykolo Romerio universiteto socialinio darbo specialybės studentė
664. Šiuo metu rašau magistrinį darbą apie rekreacinių veiklų senyvo amžiaus žmonėms
665. ypatumus tai yra apie Jūsų kasdienybę, laisvalaikį. Tyrimas, kuriame Jūsų prašau
666. dalyvauti yra viena iš šio darbo dalių. Jūsų asmeninė gyvenimo patirtis padės atskleisti
667. laisvalaikio ypatumus Jūsų amžiaus tarpsnyje. Šio tyrimo pagalba siekiu išsiaiškinti
668. Jūsų amžiaus žmonių požiūrį į laisvalaikį ir užimtumą.
669. Mane domina, Jūsų nuomonė apie laisvalaikio
670. veiklų reikšmę Jums bei Jūsų gyvenimo gerovei. Aš noriu suprasti šio tyrimo
671. pagalba, kokie Jūsų laisvalaikio pomėgiai ir kaip juos sekasi realizuoti gyvenant globos
672. namuose.
673. Prašau, Jūsų, šio pokalbio metu kuo išsamiau atsakyti į mano užduodamus klausimus.
674. Tyrimo specifiška reikalauja Jūsų atsakymų įrašymo į diktofoną. Pažadu Jums, kad kai
675. patikslinsiu ranka pasižymėtus Jūsų atsakymus, diktofono įrašus sunaikinsiu.
676. Jūsų atsakymai bus panaudoti mano magistriniame darbe. Pokalbis liks tarp mūsų.
677. Tyrimas yra konfidencialus, tai reiškia, kad Jūsų vardas ir pavardė liks paslapyje.
678. Dabar aš noriu Jūsų paklausti ar sutinkate dalyvauti tyrime, kuris vyks pokalbio forma?
- 679. Man labai norėtūsi papasakoti visą savo gyvenimą, bet tam jūs turėtumėte skirti bent tris**
- 680. dienas, bet būsiu laimingas galėdamas, nors trumpai nusikelti į savo praeitį. Klausinėkite**
- 681. manęs, kiek širdis geidžia, ką žinosiu tą atsakysiu.**
682. Esu dėkinga, kad sutikote dalyvauti pokalbyje – tyrime. Jei pokalbio metu jums iškils klausimų
683. galite manęs klausti, nesivaržydami. Ar norėtumėte, ko nors manęs paklausti prieš pradėdant
684. mūsų pokalbį?
- 685. Aš nieko nenoriu klausti, man viskas aišku. Klausinėkite Jūs.**
686. Jeigu jūs man daugiau klausimų neturite, tai mano pirmasis klausimas būtų: papasakokite apie
687. savo laisvalaikį ir kokią reikšmę mėgstama veikla turi jūsų gyvenimui.
- 688. Galiu papasakoti, kad jau besibaigiant vasarai nebėr sveikatos, vat ... pasiuto... man**
- 689. 82 metai ir atėjo, kad nebėr sveikatos..., kad nueini ten į daržiuką dirbt ir žinai.. Anksčiau**
- 690. ten kasi, velėnas purtai nu ir, kad viskas normalu yr..., bet gi neapsileisi čia visokiems**
- 691. tiems skausmams, reikia kažkas daryt... Pasodini gi auga turi malonumą**
- 692. kažkokį...Anksčiau prieš apsigyvenimą globos namuose turėjau sodą iš jo ir gyvenau. Ten**
- 693. Kaune.. nu tai šiek tiek dirbdavau. Man visuomet reikėjo susilietimo su žeme, o dabar**
- 694. jau amžius toks tai galima sakyti pratinuosi, nes tuojaus gali tekti susiliesti su ja**
- 695. amžiams...Per daug nedirbdavau, galiu pasakyti, bet maloniai pralesdavau laiką**
- 696. stebėdamas, kaip obelys žydi, veda vaisius, rudenį nusiskini raudonskruosčius**
- 697. obuoliukus ir padedi žiemai. Aš kaip tas obuolys dar vis raudonskruostis tik jaučiuos**
- 698. aukštai nuo obels kritęs, nes tai vieną tai kitą šoną paskauda. Sodas mano buvo gražus,**
- 699. savo rankom sodintas, o obuolių būdavo promečiui tai giminaičius ir kaimynus**
- 700. apdalindavau...Mano ..mano sodas (susimąsto). Labai norėjau visą gyvenimą gyventi prie**
- 701. miško. Mano svajonė išsipildė gyvenu prie pat miško. Jau trys metai kaip šituose**
- 702. namuose. Nuostabus pušynas, gairus oras – gyvybės eleksyras. Atsimenu vaikystėje, kai**
- 703. neklausydavau ar , ką iškrėsdavau netinkamo, kas suaugusiems nepatikdavo, mane**
- 704. mišku gąsdindavo netikros seserys sakydavo, kad tėvelis parduos žemę ir turėsim visi**
- 705. gyventi prie Šimonių girios. Tai man atrodydavo žvėrys ten visokie ims mus ir suės.**
- 706. Žinokit ir medžiai man atrodydavo kaip gyvi, atrodė, kad pagaus mane savo šakom tarsi**
- 707. rankom ir niekad nepaleis. Bijodavau aš jų..., o dabar taip myliu... Žinot, ta didžiulė**
- 708. baimė miškui peraugo į meilę jam. Ypatingai kiškiams, stirnomis... nėra gražesnių**
- 709. žvėrelių. O tas paukščių čiulbėjimas, kiekvieną rytą sklindantis iš pušyno taip paglosto**
- 710. ausį, kaip švelniausia muzika. Aš kiekvieną rytą išeinu pasivaikščioti pamiške. Tai**
- 711. sportas ir sveikata. Širdis nurimsta besigėrint žaliomis pušų karūnomis, o jei dar**
- 712. pamatai voveraites žaidžiančias sau širdyje nusišypsai ir visai dienai pasikrauni gera**
- 713. nuotaika. Stebėti gamtą išmokau dar vaikystėje. Gimiau ir užaugau Kupiškyje Sėliuose.**
- 714. Tarmė ten tokia grizdavota, grubi... kurma kumala, mala, duonos plutela, bet mano**
- 715. ausiai miela ta aukštaičių šnektą. Ten tarp Rokiškio, Biržų, Panevėžio ir Anykščių...**

716. pačiam viduryje tas mano kraštas. Tai vat...
717. Papasakokit apie savo pomėgius ir užsiėmimus vaikystėje.
718. Vaikystė, kaip vaikystė. Nu ką ten, kaip visi vaikai Žiemą pačiuoži, nuo kalno rogėm
719. nusileidi, vasarą gi tas ganymas. Tai žąsis, tai karvelas... tik spėk eiti paskui jas. Mes
720. vaikai visokių dalykų prasimanydavom. Iš liepos žievės pasidarydavom švilpynių, iš
721. šakelių laidynių, tiek užsidirbdavom, kad gyvuliai į svetimus daržus sulysdavo, o tada
722. pylos nuo tėvų atsimdavom. Vasarą mėgdavom maudytis upelyje, buvo ir tvenkinys toks
723. maudydavomės, kai laisvo laiko minutę turėdavom. Moku gerai plaukt. Prisigalvodavom
724. ir negerų dalykų. Anksti pradėjau rūkyti, rūkydavom alksnių lapus. Tai va kad ten
725. suėjimas su jaunimu tai nieko gero. Taip man dabar atrodo, o tada atrodė kitaip.
726. Užtraukti dūmą, tai vyriškumo ženklas būdavo. Vieni palikti be jokios priežiūros, tai
727. interesai biskį silpnoki – mes rūkydavom daug. Tėvai būtų sudraudę ale, kad nesmirdi,
728. rūkydavom samanas, tabako lapus. Paskiau atėjo laikai toki, nei šioki, nei toki, kad aš
729. namuose rūkydavau ir niekas manęs perkalbėti negalėjo. Toks buvo metas, kad vaikai ir
730. seniai rūkydavo ir niekas nieko nesakė. Mūsų šeimoje augom trys vaikai, aš buvau
731. pagrandukas.
732. Kas įtakojo Jūsų gyvenimo pasirinkimus.
733. Po šešių klasių iš Kupiškio išvažiavau. Ten buvo vežimai, visokie nesutarimai, trėmimai.
734. Viskas susipynę, kad aš išvažiavau į Kauną. Kaune baigiau vidurinę mokyklą. Pabuvau,
735. kur nesinori, uždarytas daboklėj, bet nesupratau už ką. Tėvelis kalėjime pabuvo, jeigu
736. norit žinot. Už Tėvynę brangią Lietuvą. Brolių nušovė. Žinau kas, man nesakė, bet aš
737. žinojau kas. Pokario metai išblaškė visą šeimą. Mama irgi turėjo slapstytis...vargo.
738. Tėvelis buvo seniūnas prie Smetonos visą laiką, tai pažįstamų buvo daug. Mes galėdavom
739. kokio darbo per tuos pažįstamus susirasti. Būdavo nueinam paravim, ar dar ką nors.
740. Užsidirbu tai tėveliu, ką nors nusiunčiu, kai jis kalėjime sėdėjo. Taip ir gyvenom. Tas
741. gyvenimas nei šioks nei toks.... Baigęs vidurinę stojau į technikumą. Ten paskiau... į
742. Kūno kultūros institutą. Padarė tokią trenerių mokyklą 2 metų fakultetas
743. buvo...sutrumpintas. ten kažkaip nesurinko žmonių... aš ten nuėjau. Turėjau
744. charakteristiką tokią suplyšusią buvo dingę technikumė, žinai. Neakivaizdiniu būdu
745. baigiau institutą. Specialybė mano buvo sunkioji atletika. Bendrai paėmus aš esu
746. pedagogas. Pradėjau dirbti „Žalgiryje“ tokiam sporto klube. Tiesa buvau mokslus
747. pametęs, bet pakvietė į kariuomenę, tai teko sugrįžti ir pabaigti, nes, kai mokaisi, tai į
748. kariuomenę neima. Šeip tai tikrai sunkiai gyvenau. Niekas nepadėjo, tėvų nebebuvo, už
749. mokslus mokėt nereikėjo, bet gyvenau puspadžiu. Susitikom kartą su jaunystės draugu ir
750. kalbamės. Jis 10 metų Sibire pragyveno ir būdavo dienų, kai maisto nei trupinio jis už
751. duonos kąsnį būtų sutikęs numirt. Tai aš čia Lietuvoje rugių prasivirdavau tikrai geriau
752. gyvenau, nors ir puspadžiu. Tai jis svarstė, svarstė ir nusprendė, kad man buvo geriau...
753. Aš galėjau grūdų valgyti, kiek nori, bet pavalgai ir greitai nebesinori... liūdna pasidaro,
754. bet, kai išalksti vėl užsinori ir valgai...
755. Kaip Jūsų laisvalaikį įtakojo draugai?
756. Draugai, draugai.... Aš jų daug turėjau dabar jau visi mirę, palikau vienas ir manęs tas
757. pat laukia, nežinau kada, bet aš pasiruošęs kiekvieną minutę... Tikras draugas, buvo
758. tokių. Būdavo ateinu į svečius, jis užsiėmęs skaito... aš tyliai atsisėdu į krėslą, žiūriu į savo
759. draugą ir tyliau arba, ką paskaitau, paskaitau, žiūriu jau man reikia eiti. Išeinu ir viskas,
760. bet įdomu man... vat įdomu man su žmogum pabūt... vienam kambary. Pabuvau tai jau
761. aš patenkintas. Vat kaip yra... Man nereikdavo, kad jis išklaustytu, mane kalbintu.
762. Svarbiausia, kad galiu tyliai pasėdėti... Tikras draugas be žodžių supranta. Amžiną atilsį,
763. miręs jau...Jis mano draugas buvo sporte, bet vėliau išėjo į gamybą, nu geriau jam ten
764. buvo dirbo pameistriu, gerai uždirbo. Laisvalaikiu susitikdavome gamtoje gerai
765. pralesdavome laiką. Žvejodavome, apie paneles kalbėdavom. Tik va matai jis turėjo
766. bėdą, mėgo išgerti, o aš ne. Tai jis dažniau vykdavo į žuklę su stikliuko mėgėjais, o ne su
767. manim. Tai mes mažiau ir susitikdavome. Nu aš tiek laisvo laiko neturėjau aš dirbau ir
768. dirbau. Žinai treneris..., kokia atsakomybė...Dirbau, koks ten uždėtis, buvau paprastas
769. instruktorėlis. 69 rubliai alga...maža. Turėjau papildomų darbų. Politechnikos institute
770. treniravau štangistus, nu ir „Žalgiry“ grupę turėjau, tai vat visi mano darbai.
771. Ar Jūsų darbas jums patiko?
772. Aš labai mėgau tai, ką dariau. Trenerio darbas sunkus. Pati pagalvokit, reikia

773. sumotyvuoti sportininką, uždegti jame ugnelę. Reikia pirma tikėti tuo, ką darai...ir tikėtis
774. visuomet gero rezultato, nesėkmės akimirka, reikia mokėti palaikyti sportininką... Tai aš
775. išgyvenau su kiekvienu sportininku. Būdavo išitrauki į tą veiklą ir savo šeimą pamiršti,
776. kartais ir pavalgyti pamiršti. Įeini į tokį azartą ir jame būni, negali atsipalaiduoti, kol
777. varžybos pasibaigia, očia jau reikia ruoštis kitoms. Čia pasikalbu su vienu dabar, tai
778. mano auklėtinis buvęs. Geriausias 1960 metais buvo. 63 metais buvo tautų sportakijada
779. prieš olimpinės varžybas tai jis tapo Tarybų Sąjungos čempionu. Jam ten pasisekė, taip
780. atsitiktinai nugalėti kitus štangistus. Be jo dar buvo toki sportininkai Pasaulio ir Europos
781. čempionai ir mano sportininkas (Račkauskas) nugalėjo tuos čempionus. Labai gabus
782. vaikas buvo, bet gaila, kad papuolė į avariją ir jam teko atsisveikinti su sportu. Žinot
783. verkiau, tikra ta žodžio prasme, man buvo labai gaila to jauno žmogaus, kuris galėjo ne
784. vieną pergalę padovanoti. Jis nepalūžo bandė toliau treniruotis, buvo priartėjęs prie savo
785. rezultatų, bet ne tiek, kiek norėjosi. Jis galėjo būti pasaulio čempionas, nenaudojo
786. dopingų, bet ta trauma atėmė iš jo svajonę.... gaila, labai gaila. Sportas didžiulė mano
787. aistra. Dabar labai įdėmiai stebiu sunkumų kilnotojus Ž. Savicką, V. Blekaitį. Jie man
788. patinka ir patinka tai, ką jie daro.
789. Papasakokite, ką veikdavot po įtemtos sporto trenerio darbo dienos.
790. Darbas man prasidėdavo devintą tai kokią valandą, šeštą valandą baigiasi man darbas
791. tai prasidėdavo kitos treniruotės ir viskas, pareini namo, tai dešimt, vienuolika valandų,
792. šeštadienį sekmadienį varžybos ir nauja darbo savaitė. Jeigu nori pasiekti rezultatus,
793. reikia dirbti, daugiau negu tau už tai mokama. Buvau atsidavęs trenerio darbui iki pat
794. šaknų. Jums pasirodys, kad neįdomus mano labai gyvenimas, bet aš buvau laimingas ir
795. jei lieptų pakartoti savo gyvenimą jame nekeisčiau nieko. Tiesa išeidavau į šokius..
796. Pašokt buvau mėgėjas. Šokiuose susipažįsti su panelėm, bet per tas treniruotes nėra kada
797. jų užimti. Palieka būdavo tos panelės (juokiasi). Buvo laikas, net ir chore dainavau. Ten
798. su savo žmona susipažinau, susilaukėm dviejų vaikų, bet žmona neapsikentė...aš jai per
799. tą savo sportą mažai dėmesio skyriau... išsiskyrėm. Atšalo santykiai ir su vaikais, bet aš
800. juos myliu, galbūt savotiškai. Susitinkam pasikalbam, piktumo ant manęs nelaiko. Tai ir
801. gerai...
802. Kaip apsigyvenote globos namuose ir ką veikiate čia gyvendami?
803. Prieš penkis metus man labai suskaudo keliai. Buvo kelių uždegimas ir aš gulėjau savaitę
804. lovoje. Negalėjau nei kojos iškelti, nei savimi pasirūpinti ir vaikams neskambinau
805. nenorėjau jų trukdyti. Paskui jau kiek atsigavęs kreipiausi pas daktarus. Pasakė, kad
806. man podagra – liga tokia. Baigėsi tuom, kad sužinojau manęs laukiančias pasekmes.
807. Daktarai pasakė, kad vienus į ratukus pasodina, kitus į lovą paguldo. Nu tai aš rimtai
808. išsigandau ir nusprendžiau, kol manęs dar ta podagra į lovą visai nepaguldė, apsigyventi
809. šiuose namuose. Juos surast padėjo, buvę sportininkai bendražygiai. (Pranas Majauskas
810. ir kit). Aš atvažiavau, apsižiūrėjau ir jau gyvenu ketvirtus metus. Pagalvojau, jeigu vėl
811. man taip pablogės, kaip buvo, kad iš lovos neišlipau tai vaikams nei dirbti, nei
812. mokytis...turės mane prižiūrėti, o našta jiems nenorėjau būti. Žinot čia atvažiavau man
813. sveikata pagerėjo. Pušynas, tyras oras man į sveikatą, maistas irgi kiekvieną dieną
814. šviežias, skanus ir svarbiausia pagamintas. Turiu čia vieną moterį (šypsosi), nu žinot mes
815. labai gražiai bendraujam kalbamės įvairiomis temomis ir pasirodo, kad jos
816. neišsemiamos. Senatvėje jau nereikia tos aistringos meilės, reikia bičiulystės, gero žodžio,
817. supratimo, bendravimo ir nėra geriau, kai visa tai tau dovanoja bendraamžiai. Man
818. atrodo, kad kiekvienos kartos atstovai, geriausiai supranta savo kartą. Turiu savo žemės
819. sklypelį ir panelę, daugiau man nieko nereikia (juokiasi). Mes abu labai sutariam, tokios
820. draugystės į nieką nekeisčiau. Niekad nesusipykstam, įdomiai kalbamės, įdomu būt
821. kartu. Kartais per tas mūsų kalbas pavėluojam ir pavalgyt. Tai nieko, mano panelė gera
822. gospadinė, kambaryje iš mūsų užaugintų gėrybių valgi pataiso. Savo darže auginu ne tik
823. daržoves, bet ir ažuoliukus. Noriu pasodinti didelį ažuolyną. Gal nepavyks, bet ažuoliukų
824. sodinukus dalinu, kas tik paprašo. Tegul Lietuva žaliuoja, tegul būna tvirta ir galinga,
825. kaip tie ažuolai. Auginu dar vieną įdomų augalą – žieminės bulves – topinambus. Jos
826. labai maistingos, mes dažnai salotų pasidarome. Pas mane jų labai daug prisiveisė,
827. galvojau, kad žmonės norės, bet nenori. Jie neįvertina jų maistingumo, o gaila. Bet man
828. jos padėjo išeiti į kontaktą su savo panela. Aš jai pasiūliau tų bulvių, oji salotų prigamino
829. ir mane privaišino, dabar jau vakarais skubu į jos kamarėlį, nes manęs laukia, koks

830. skanumynas. Sako gi vyro meilė tik per skrandį, ar kaip ten...(juokiasi). Irgi varijotka,
831. nueina į tą daržą dirba, dirba padaugina...kiek aš ją tramdau, ale vis neklauso, gailink,
832. negailinęs neklauso ir tiek (juokiasi), nori ten eiti ir tiek. Nu kita vertus sėdėt kambary
833. būtų dar blogiau, išeini ten, pabūni, pasikrapštai, pasėdiniuoji biškiuką ir žiūrėk visi
834. kitas reikalas, geriau jauties. Televizorių pasižiūrėm, bet retokai. Mat esu dviejų
835. ansamblių dainininkas, nespėju suktis. Diena prabėga labai greitai. Mes čia užimti dėka
836. mūsų socialinių darbuotojų. Jie mūsų auklėtojai ir su visokiom bėdom kreipiamės į juos.
837. Išklauso, padeda. Daugybę renginių ir švenčių organizuoja ir mus įjungia. Reikalingi jie
838. šituose namuose, jie mums kaip vaikai ar dar arčiau, nemoku pasakyti. Jie suranda
839. mumyse tokias savybes, kurių mes patys niekada nepastebėdavom. Paskatina visur
840. dalyvauti ir mes savim pasitikim, ir nenorim jų nuvilti. Kai žmogus turi, ką veikti ir
841. suprantamas tada, kai nepajėgia, ko nors daryti tai - didžiausias, manau, tarpusavio
842. supratimas, o mums saugi ir graži senatvė.
843. Kokių turite pasiūlymų dėl laisvalaikio organizavimo.
844. Viskas gaunasi natūraliai kaip turi būt. Maitinimas geras manau, o dėl veiklų. Mes jų
845. patys prisigalvojam, kad tik sveikatos būtų, mums visko užtenka ir greitai mus pakeis
846. kiti, viskas eina jau į pabaigą...mes amžinai negyvensim ir neturim tikslo prasigyvent.
847. Viskas, kas aplink mus vyksta turi vykti, nes kitaip būtų neįdomu gyventi. Kiekvienas
848. užsiėmimas duoda mums naudos: mes kažką naujo sužinom, susitinkam senus
849. draugus, susipažįstam su naujais žmonėmis, jų gyvenimo istorijom, bendraujam su
850. bendraamžiais, dalinamės su jais savo išgyvenimais ir būnam laimingi, kai mus supranta.
851. Mums nieko netrūksta.. Jau viskas mūsų užgyventa, ir neturim tikslo išgarsėti, ne tai
852. svarbiausia. Dėkingas visiems darbuotojams, dirbantiems šiuose namuose. Jie viską
853. kuria dėl mūsų, kad tik čia būtų mums gera gyventi.
854. Papasakokite kaip suprantate savo amžiaus tarpsnį.
855. Dabar toks laikas, toks amžius, kad pragyvenai dieną ir džiaugies, džiaugiesi...Mes tarsi
856. kovotojai pragyvenam dieną ir jaučiamės nugalėtojai...Pernai dar nejaučiau, kad man
857. jau 81 metai, o šiemet jau jaučiu. Pajutau, kad jau ne taip, kaip reikia, nu, ką daryt.
858. Mažai beliko bendražygių, suvažiuot reikia, nebėra kam arba jau dėl ligos nebegali
859. atvažiuot vat ir viskas baigta...Visi mandrumai praėjo, liko grynas gyvenimas, be
860. apsimetinėjimų ir noro kažkam įtikti, patikti. Jaučiuosi tikru savimi, laisvas, ką galvoju
861. tą sakau. Nors pastebiu atminties sutrikimus, akys labai susilpo, bet skaityti dar galiu,
862. kartais nekaip išgirstu, bet man atleistina, nes toks mano amžius. Darže kartais su kitais
863. globos namų gyventojais pasikalbam su vienu malonu, su kitais negali kalbėtis, nes
864. tuojau vedžioja, kokias intrigas, o man to nereikia, aš noriu gyventi ramiai. Mūsų amžiui
865. ir mąstysena kitokia, daug lėtesnė. Kitą greitai pamatai, o vat savęs ir nepastebi. Atrodo
866. viskas tvarkoje, bet aptinki mąstymo defektų. Darbuotojams reikia su tokiais žmonėm
867. turėt kantrybės. Kiek pajėgiam, tiek stengiamės stiprinti savo sveikatą, nei vienas nenori
868. gulėti ant patalo. Todėl judam krutam iš to semiamės jėgų, taip lengviau pamirštam, kad
869. skauda. Svarbiausia judėti, juk judėjime gyvybė, nors tai ir reikalauja didelių mūsų
870. pastangų, bet pasiduoti nevalia. Susirenkam padainuojam, plaučius pravėdinam ir
871. sveikata, ir dūšiai gera ir metai tarsi ištirpsta, nejauti jų naštos.
872. Aš daugiau jums neturiu klausimų. Dėkoju jums už atsakymus ir tyrimui skirtą laiką. Gal
873. norėtumėt ko nors paklausti?
874. Ne aš klausimų neturiu, bet tik pergyvenu, kad jums tiktų šitie pasakojimai. Matot mane
875. tas jūsų aparaciukas šiek tiek trikdė, kažkaip keistai jaučiausi, gal neviską papasakojau,
876. ką norėjau, bet toks mano amžius ir aš turiu problemų su atmintim ir mąstymu... Va...,
877. Atleiskit... Geriau paklausinėkit mūsų mezgėjas(vardai), daugiau, gal, papasakos...
878. Jūs labai gražiai pasakojote, į pateiktus klausimus atsakėte. Dėkui jums labai.
879. Prašau..

Algirdo ištranskribuoti interviu duomenys buvo analizuojami išskiriamos pagrindinės temos – parafrazės.

(Algirdo) atvejo kokybinių duomenų analizė – parafravimas

PARAFRAZĖS	
Eilučių numeriai	Parafravė
663 – 687;	Žodinė tyrimo instrukcija, kontakto su informantu užmezgimas, pagrindinis interviu klausimas.
688 – 690;	Nepasitenkinimas sveikatos būkle, tai sąlygoja amžius.
690 – 692;	Sveikatos būklė trukdo užsiimti mėgstama veikla darže.
692 – 693;	Prieš apsigyvenant globos namuose laisvalaikį leisdavo savo sode.
693 – 697;	Pomėgis užsiimti žemdirbyste, sodininkyste išliko iki šių dienų ir į tai žvelgia su humoru.
697 – 698;	Savo esamos savijautos palyginimas su iš aukštai kritusiu obuoliu.
698 – 700;	Prisiminimai apie sodą.
701 - 702;	Laikotarpis, kurį gyvena globos namuose.
702 -713;	Vaikystės baimė miškui laikui bėgant pasikeitė į didelę pagarbą ir meilę gamtai.
713 – 716;	Gimtosios vietos, aukštaičių tarmės apibūdinimas
717 – 723;	Pomėgiai ir užsiėmimai vaikystėje: čiuožti, gaminti švilpynes, maudytis, plaukioti upėje.
724 – 730;	Žalingi įpročiai – rūkymas - formuojasi paauglystėje.
730 – 737;	Skaudi jaunystės patirtis: brolio netektis, pokario metais išblaškyta šeima.
738 – 740;	Tėvo užimamos pareigos sąlygojo daug socialinių ryšių, kurie padėdavo susirasti darbą.
733 – 734; 741 – 746; 747 – 748;	Žinių siekimas įvairiose mokymo įstaigose, pedagoginis išsilavinimas.
748 – 754;	Informantas su savo draugu lygina gyvenimą Sibire ir Lietuvoje tuo pačiu istoriniu laikotarpiu.
755 – 762;	Draugų įtaka renkantis laisvalaikio veiklas, svarbu ne veikla kartu, bet buvimas kartu.
763 – 765;	Profesinė veikla derinama su laisvalaikio pomėgiais.
765 – 768;	Skirtingi įpročiai, laisvalaikio pomėgiai išskiria gerus draugus.
768 – 770;	Profesinė karjera – mėgstamas sunkiosios atletikos trenerio darbas.
771 – 777;	Profesinė veikla pareikalavo daug kantrybės, psichologinio pasirėngimo, bet ir teikė malonumą.
777 - 786;	Ryšiai su buvusiais auklėtiniais, didžiavimasis jų pasiekimais ir pergyvenimai dėl jų nesėkmių.
786 – 788;	Gyvenant globos namuose nenutrūko domėjimasis sportu, sportininkais, ypač sunkumų kilnotojais.
789; 790 – 794;	Profesinei veiklai skirdavo didelę dalį savo laisvalaikio
795 – 797;	Po sunkios darbo dienos malonūs laisvalaikio praleidimo būdai – šokiai, dainavimas chore.
797 – 798;	Laisvalaikio pomėgių dėka susipažįsta su savo žmona.
798 – 801;	Dėl begalinio atsidavimo savo profesinei veiklai iširo santuoka, nutolo santykiai su vaikais.
802 – 812;	Apsigyvenimo globos namuose priežastys – sveikatos problemos, nenoras būti našta artimiesiems.
812 - 816	Globos namuose sveikatos pagerėjimą įtakojo tyras pušyno oras, kokybiškai teikiamos socialinės paslaugos.
814 – 822;	Bendravimas su bičiule, gyvenančia tuose pačiuose globos namuose, teikia informanto gyvenimui pilnatvę.

818 – 822;	Panašūs laisvalaikio pomėgiai auginti daržoves, domėtis sveika gyvensena, dainuoti padėjo susikurti draugystei tarp bendraamžių.
822 – 825;	Svajonė - pasodinti ažuolyną.
825 – 830;	Pomėgis auginti daržoves ir kitus įdomius augalus sudarė sąlygas užsimegžti artimai draugystei.
830 – 832;	Nuoširdus rūpestis savo drauge.
832 – 834;	Maloni veikla teigiamai įtakoja savijautą.
835;	Aktyvus dainininkas, dalyvauja dviejų ansamblių veikloje.
835 – 838;	Socialiniai darbuotojai organizuoja užimtumą globos namuose.
838 – 842;	Socialiniai darbuotojai geba atskleisti gyventojų sugebėjimus ir aktyvina veiklai, skatina pasitikėjimą savimi ir aplinka.
843 – 853;	Išsako savo nuomonę apie gyvenimą ir užsiėmimus globos namuose.
854 – 856;	Senatvės amžiaus tarpsnis suvokiamas, kaip kova su laiku dėl kiekvienos dienos.
856 – 858;	Senatvėje susiduriama su sveikatos pablogėjimu, socialinių ryšių siaurėjimu.
859 – 861;	Dabartinis amžiaus tarpsnis suteikia laisvės, duoda galimybę būti pačiu savimi.
861 – 862;	Skundžiasi atminties, regos, klausos sutrikimais
862 – 864;	Šiame amžiaus tarpsnyje informantas renkasi ramybę, vengia konfliktų su aplinkiniais.
864 – 867;	Savikritiškas sau.
867 – 871;	Mėgstami užsiėmimai gerina savijautą
872 – 879;	Tyrimo užbaigimas, kontakto nutraukimas

Algirdo interviu analizės metu išskirtos parafrazės buvo apjungiamos į subkategorijas.

(Algirdo) atvejo subkategorijų nustatymas

SUBKATEGORIJOS	
Eilučių numeriai	Subkategorijos
702 – 713; 714 – 716; 717 – 723; 724 – 730;	Laisvalaikio patirtis vaikystėje ir paauglystėje gyvenant tėvų namuose.
730 -737; 738 - 740;	Laisvalaikio pasirinkimus įtakojo neramus istorinis laikotarpis - pokario metais išblaškyta šeima.
733 -734; 741 – 746; 747 748;	Mėgstamos veiklos, siekiant žinių įvairiose švietimo įstaigose.
748 -754; 755 – 762; 765 – 768;	Draugai ir laisvalaikio pomėgiai.
763 – 765; 768 -770; 771 – 777; 777 – 786; 789; 790 – 794;	Mėgstama profesinė veikla ir jai aukojamas didžioji laisvalaikio dalis.
795 – 797;	Profesinės karjeros metais dalis laisvalaikio skiriama maloniems užsiėmimams – šokiams ir chorui.
797 - 798;	Laisvalaikio užsiėmimų metu plečiami socialiniai ryšiai.
798 – 801;	Atsidavimas sporto trenerio darbui neigiamai įtakoja informanto šeimos tarpusavio santykius.
692 – 693; 694 – 697; 698 – 700;	Laisvalaikio pomėgiai sulaukus pensijinis amžiaus – sodininkystė ir žemdirbystė
701 -702; 802 -812; 813 – 816;	Sveikatos problemos ir noras išlikti savarankiškam paskatino rinktis gyvenimą globos namuose.
786 -788; 818 – 822; 823 – 825; 835;	Laisvalaikio pomėgių tenkinimas gyvenant globos namuose.

814 – 822; 825 – 830; 831 - 832; 847 – 852;	Laisvalaikio veiklos teigiamai įtakoja informanto socialinius ryšius su globos namų gyventojais.
812 -816; 832 – 834; 867 – 871;	Įvairūs laisvalaikio užsiėmimai teigiamai įtakoja informanto psichofizinę savijautą.
688 - 692; 697 - 698; 854 – 856; 857 – 858; 861 – 862; 864 - 867;	Informantas dabartinį savo amžiaus tarpinį apibūdina žvelgdamas per praradimų prizmę.
859 – 861; 862 -864;	Senatvės amžiaus tarpsnio privalumai.
835 - 838; 839 – 842;	Socialinių darbuotojų vaidmuo organizuojant laisvalaikį.
663 – 687; 872 -879.	Kontaktas su tiriamuoju

Nustatytos Algirdo atvejo subkategorijos toliau jungiamos į kategorijas.

(Algirdo) atvejo kategorijų nustatymas

KATEGORIJOS	
Subkategorijos	Kategorijos
Laisvalaikio patirtis vaikystėje, paauglystėje, mėgstamos veiklos šiais amžiaus tarpsniais. Laisvalaikis profesinės veiklos metais, sulaukus pensijinis amžiaus, apsigyvenus globos namuose.	Laisvalaikio patirtis
Istorinis laikotarpis, tėvai draugai, profesinė veikla įtakojo laisvalaikio pasirinkimus.	Laisvalaikio pasirinkimus įtakoję veiksniai
Dalyvaujantis laisvalaikio užsiėmimuose informantas tenkina asmeninius poreikius: bendravimo, socialinių ryšių plėtojimo, sveikatos būklės stabilizavimo, meilės ir pripažinimo, žinių įgijimo, sumanymų realizavimo, patirties pasidalijimo.	Laisvalaikio reikšmė tenkinant asmeninius poreikius.
Išskiria dabartinio savo amžiaus tarpsnio privalumus ir trūkumus. Atkreipia dėmesį į senyvo amžiaus žmogaus galimybę būti nepriklausomu ir laisvu., akcentuoja nematerialines vertybes, suvokia savo būties laikinumą, mirties neišvengiamumą.	Savo amžiaus tarpsnio suvokimas ir apibūdinimas.
Socialiniai darbuotojai padeda atskleisti informanto sugebėjimus ir jais pasinaudoti.	Socialinio darbuotojo parama organizuojant laisvalaikį.
Pasiruošimas tyrimui, susitarimas dėl laiko, vietos. Pokalbis vyko informanto daržo sklypelyje, sėdint ant poilsui įrengto suolo. Pokalbio metu informantas jaudinosi, jį trikdė tyrimo įrašinėjimas į diktofoną. Tyrimo pradžioje buvo nusiteikęs labai daug papasakoti, bet jaudulys trukdė pilnai atsiskleisti. Tyrimas truko 1.10 h.	Kontaktas su tiriamuoju.

Pagal nustatytas kategorijas Algirdo laisvalaikio veiklų tyrimo duomenys buvo analizuojami ir apibendrinami.

Jonės (80) metų interviu atsakymai

880. Laba diena aš esu Mykolo Romerio universiteto socialinio darbo specialybės studentė
881. Šiuo metu rašau magistrinį darbą apie rekreacinių veiklų senyvo amžiaus žmonėms
882. ypatumus tai yra apie Jūsų kasdienybę, laisvalaikį. Tyrimas, kuriame Jūs prašau
883. dalyvauti yra viena iš šio darbo dalių. Jūsų asmeninė gyvenimo patirtis padės atskleisti
884. laisvalaikio ypatumus Jūsų amžiaus tarpsnyje. Šio tyrimo pagalba siekiu išsiaiškinti
885. Jūsų amžiaus žmonių požiūrį į laisvalaikį ir užimtumą.
886. Mane domina, Jūsų nuomonė apie laisvalaikio
887. veiklų reikšmę Jums bei Jūsų gyvenimo gerovei. Aš noriu suprasti šio tyrimo
888. pagalba, kokie Jūsų laisvalaikio pomėgiai ir kaip juos sekasi realizuoti gyvenant globos
889. namuose.
890. Prašau, Jūs, šio pokalbio metu kuo išsamiau atsakyti į mano užduodamus klausimus.
891. Tyrimo specifiška reikalauja Jūsų atsakymų įrašymo į diktofoną. Pažadu Jums, kad kai
892. patikslinsiu ranka pasižymėtus Jūsų atsakymus, diktofono įrašus sunaikinsiu.
893. Jūsų atsakymai bus panaudoti mano magistriniame darbe. Pokalbis liks tarp mūsų.
894. Tyrimas yra konfidencialus, tai reiškia, kad Jūsų vardas ir pavardė liks paslapyje.
895. Dabar aš noriu Jūsų paklausti ar sutinkate dalyvauti tyrime, kuris vyks pokalbio forma?
- 896. Tai žinoma, jeigu jums tik nepabos klausyti. Matote aš dzūkelė iš Alytaus tai man tik**
- 897. duok pasibajint. Jeigu tik jums patik ir tiks tai aš galiu visko pripasakotie.**
898. Esu dėkinga, kad sutikote dalyvauti pokalbyje – tyrime. Jei pokalbio metu jums iškils klausimų
899. galite manęs klausti. Ar norėtumėte, ko nors manęs paklausti prieš pradėdant mūsų pokalbį?
- 900. Jūs klauskite...**
901. Papasakokite apie savo laisvalaikį ir kokią reikšmę Jums turi dalyvavimas įvairiuose
902. užsiėmimuose?
- 903. Tik išėjusi į pensiją supratau, kad yra toks laisvas laikas, kurio kartais gali būti daug, o**
- 904. taip aš visą gyvenimą dirbau, skubėjau ir nežinau, niekada nesusimąstydavau apie savo**
- 905. laiką. Turiu aš jo daug ar mažai, koks jis man, tokių klausimų nekildavo. Aš laisvą laiką**
- 906. įsivaizduoju tai kaip jį skiri savo malonumui, poilsiui, o man smagiausias laiko**
- 907. praleidimas įvairūs rankdarbiai. Visą gyvenimą mėgau nerti vąšeliu, megzti virbalais ir**
- 908. niekada šito pomėgio neatsisakiau. Kitos pensionate gyvenančios moterys pasiskundžia,**
- 909. kad neturi, ką veikti...aš negaliu jų suprasti. Tegul ima virbalus į rankas ir tegul mezga ir**
- 910. bus, ką veikti. Tas pomėgis man atėjo iš vaikystės. Mes augom penkiese šeimoje, trys**
- 911. seserys ir du broliai. Tėveliai buvo paprasti kaimo žmogeliai. Daug žemės neturėjo tik 12**
- 912. aktarų, bet juos apšėti reikėjo. Tėvelis turėjo arkliuką visokių padargų, tai pats tą**
- 913. žemukę ir apsidirbdavo. Paskiau jau broliai paaugo, tai tie pamačijo. Mama sukdavosi**
- 914. troboj, žinot tokiai šeimynai valgyt prigamint tai tau ne juokas, o dar reikėjo ir iš ko**
- 915. turėti gamint. Dažnai valgydavom miltinių kleckelių sriubą, kad tik pilvą prikišt, kad**
- 916. negurktų naktį. Mes vaikai ganydavom. Kai jau paaugom padėdavom mamai prie namų.**
- 917. Aš nuo mažens būdavau tokia užsidarius. Atsimenu nueidavau į rugius, sėdžiu, pinu**
- 918. vainikus, mane šaukia, o aš neatsiliepiu, va kokia išdykus buvau. Kiek mamai ir tėveliui**
- 919. strioko pridarydavau, net ir lupt užtai ne kartą esu gavus, bet nemačijo vis tiek savo**
- 920. darydavau. Mama labai gražiai verpė ir ausdavo kapas gražiausiais raštais. Pas mus**
- 921. siūlų būdavo visokiausių. Aš tuos siūlus apžiūrinėdavau. Man jie tokie gražūs buvo, kad**
- 922. dėliodavau iš vienos dėželės į kitą ir džiaugdavausi. Kartais būna suveliu, tai jau**
- 923. pakavoju giliai, kad mama nepamatytų. Mama išmokė mane megzti virbalais. Tai buvo**
- 924. džiaugsmo, kai pirmas škerpietkutes nusimezgiau. Vėliau visai šeimynai megzdavau**
- 925. pirštines, kojines, su raštais be raštų, kokių tik paprašydavo. Jei dar kuris pagirdavo tai**
- 926. buvo man didesnė akavata megzti. Advento laikotarpiu šeimyna ilgai vakarodavo.**
- 927. Plėšydavom plunksnas, sukdavom siūlus, mama verpdavo. Mes vaikai, kai jau tas**
- 928. plunksnas plėšyti pabosdavo, pradėdavom dūkti, visokiausių žaidimų prisigalvodavome.**
- 929. Žaisdavom gaudynes, aklą vištą, slėpdavom žiedelį. Tėvelis buvo pramokęs skaityt, tai**
- 930. paskaitydavo, kokią knygą ar maldaknygę vėliau jau mes vienas po kito pradėjom**
- 931. lankyti mokyklą skaityt pramokom, tai jau vakarais, net susibardavome, kuris maldas**
- 932. skaityt. Tėvai norėjo, kad mes mokyti būtum. Mokslan išleisti, reikėjo turėti daug pinigų,**

933. o jų pas mus nebuvo. Taigi skaityti, rašyti išmokom pradinėj mokykloje, o vėliau viskas
934. pabaigė užėjo karas. Per karą žuvo abu broliai, tėvas apsirgo šiltine ir mirė.
935. Mamai buvo sunku tvarkytis ūkyje labai reikėjo vyriškų rankų. Abi seserys už vyrų išėjo
936. ir palikom mudvi dveja su mama. Po karo visus varė į kolchozus atėmė iš mūsų arklių,
937. karvę, paliko tik pirmametę telyčią ir viskas. Nei pieno, nei mėsos, nei kuo laukus dirbt.
938. Mamai nieko kito neliko, kaip prie kolūkio prisirašyti, o, kai prisirašė, tai mums gyvent
939. geriau pasidarė. Aš pradėjau mokytis Alytaus mergaičių gimnazijoje. Ją pabaigus,
940. mokiausi siuvėjos amato, bet man siūti niekada nepatiko... mama taip norėjo... Ji
941. labai norėjo, kad būčiau siuvėja. Man jau geriau daržus ravėti, nei sijonus siūti. Žinot
942. per gyvenimą aš tik vieną sijoną ir kelias suknelas sau pasisiuvau, tai anokia iš manęs
943. kriaučka. Nepatiko man ir viskas. Turėjau labai gerą draugę iš gimnazijos laikų tai ji
944. man pasiūlė ateiti į Alytaus medvilnę dirbti ir, žinokite, ten pradirbau 25 metus. Ten
945. susipažinau su savo vyru, ištekėjau, bet mudu vaikų nesusilaukėme, bet gražiai
946. sugyvenome. Labai mėgdavome nueiti į kiną, koncertus, važiuodavom į ekskursijas.
947. Visur kartu. Ir šiuose namuose ruošėmės kartu apsigyventi tik jis vargšas nesulaukė
948. pasimirė. Visi mano kambarėlyje stovintys baldai atsivežti iš Alytaus butelio. Čia gyvenu
949. jau devintus metus. Pripratau ir labai džiaugiuosi. Labai gaila, kad mano vyras
950. nesulaukė tos dienos, būtume kartu čia gyvenę kaip Dievo užanty. Jis buvo puikus
951. muzikantas, gražiai grodavo armonika. Vakarais būdavo, dar Alytui, aš atsisėdus mezgu,
952. o jis groja, smagu. Dabar man radijas ar televizorius groja, o aš kaip mezgiau taip
953. mezgu.
954. Papasakokite, koks Jūsų laisvalaikis šiuose namuose?
955. Nu matot, kokiuose rūmuose gyvenu. Jeigu rūmai tai, ko aš ne karalienė....(juokiasi).
956. Mano kambarėlyje nuosavi baldai, jie man labai mieli vis primena vyrą ir kitų gerų
957. prisiminimų... Va ant spintutės stovi jojo nuotrauka ir kas pasakys, kad aš gyvenu
958. viena.... žinot mintimis pasikalbu.... Jau devyneri metai kaip čia ir devyneri, kaip mano
959. vyro nebėra, o rodos, tik vakar aš jį slaugiau, matot, sirgo skrandžio vėžiu.... amžiną
960. atilsį jam, oman gyventi reikia. Nu ir gyvenu... ir dar kaip. Aš net sapne nesapnavau, kad
961. kada nors išvažiuosiu į užsienį, o čia prašom... Pakalbina soc. darbuotoja, kurią man
962. paskyrė, kai tik atvažiavau, negaliu atsisakyti. Kartais ir nesinori, kur nors judintis iš 963.
savo kambario, bet ji moka įkalbėti. Gera ji man, kaip dukra...Tai prikalbino mane
964. važiuoti ir į Lenkiją, ir į Švediją...Ten labai įdomu, daug žmonių susitinki, susipažįsti su
965. tų šalių tradicijom ir taip pasikalbi. Smagu, kad mus organizuoja ekskursijas Lietuvoje
966. ir Lenkijoje, turim galimybę aplankyti muziejus, parodas. Pažiūrėkit (rodo į sieną,
967. kur sukabinti pagyrimo raštai, padėkos) šitie raštai už mano rankdarbius. Kai buvom
968. Švedijoje, tai tos švedės negalėjo akių atitraukti, nuo kalėdinės eglutės, kurią papuošėm
969. nertom snaigėm, angeliukais, varpeliais...., o jos vis aikčiojo... taip širdį man paglostė,
970. kad joms patinka viską išdovanojau, ką buvau nunėrusi....Paveizėkit (traukia iš spintos
971. nertų staltiesėlių šūsnį ir virbalais megzta kojines bei pirštines) čia mano gyvenimas ir
972. atgaiva. Kiekvieną laisvą minutę pralaidžiu su vąšeliu rankose, kai pabosta pasiimu
973. virbalus, net žiūrėdama televizorių mezgu. Mums čia sudarytos visos sąlygos užsiimti
974. tuo, kas patinka ne tik megzti, bet ir drožinėti, piešti, tapyti, iš džiovintų augalų klijuoti
975. paveikslus...O iš vilnos gražiausių karolių privelia, segių pridaro... koks grožis... net ir
976. žvakių prisiliejam iš senų žvakigalių, su augaliukais, labai gražiai atrodo išmokom iš
977. švedų, labai lengva pasidaryt ir gražu, ir dovana....Aš tai ištikima savo nėrimui....
978. bandžiau pavelti tuos poteriukus..... nu tuos karoliukus, aš taip vadinu (juokiasi), bet
979. man gražiau, kaip kitos juos suka. Matot, mes kiekvieną dieną susirenkam 11 valandą į
980. tuos rankdarbių užsiėmimus... Susirinkę pasibajinam, parodom, ką nuveikėm, pasigėrim
981. viena kitos darbais, naujų raščiukų išmokstam ir diena greičiau pralekia. O tos
982. mūsų socialinės, tai vis privalvoja naujų užsiėmimų ir iš kur tiek visko moka,
983. nesuprantu.. Per šventas dienas jų taip pasiilgstam, kad to pirmadienio labai laukiam,
984. kada gi vėl susitiksim. Nuobodžiauti nėra kada visa diena užimta tik noro ir sveikatos
985. reikia. Ale žinot ir sveikatą tie užsiėmimai pagerina. Susitinki kalbiesi ir užmiršti, kad
986. tau skauda koją, ar širdis naktį tabalavosi, ar spaudimas buvo pakilęs, čia viskas
987. susireguliuoja. Tave čia supranta, gali išsikalbėti, pasipasakoti daugiau nieko ir nereikia.
988. Išradingų darbuotojų dėka mūsų rankdarbiai pristatomi Lietuvos ir užsienio globos
989. namuose, parodose, mugėse. Kartais padovanoja mus aplankyti atvykusiems svečiams.

990. Prieš savaitę koncertavo svečiai iš Afrikos... programą rodė, šoko, dainavo ant galvos
991. uzbonus nešiojo. Jų ten buvo koks desėtkas, tai visiems padovanojo mūsų veltus
992. karolius. Pamatytumėt, kaip jie džiaugėsi...vartė ir taip , ir šaip, ir ant kaklo movė, ir
993. ant rankų suko... gražu žiūrėt...Jie tokie tamsūs, karoliai šviesių spalvų, taip atmuša,
994. kad....Matot ir tokio gymio žmones pirmą kartą mačiau , už rankos laikiau, net ir
995. potografiją darbuotojos padarė....Smagu man čia gyvent, jau labai apsipratau ir kitų
996. namų neįsivaizduoju...čia - mano namai. Tiesa būčiau pamiršus pasakyt, kad čia lankau
997. relaksacijos užsiėmimus... Susėdam į tokias supamas kėdes, aš jas sūpuoklėm vadinu, ir
998. klausomės švelnios muzikos, nosį kutena švelnūs ramunėlių, pušų, eukaliptų kvapai, per
999. televizorių žiūrėm besikeičiančius spalvotus vaizdus, paveikslus. Kartais taip
1000. atsipalaiduojame, kad net užsnūstame.... žiūrėk jau kaimynas krutina už rankos, žadina
1001. ir juokiasi. Taip pasijuokiam vienas iš kito... smagu, bet būna, kad ir susipykstam... ale
1002. numoji ranka ir eini, o ant rytojaus... jau barnis ir pamirštas.
1003. Kaip suprantate dabartinį savo amžiaus tarpsnį, kuo jis įdomus?
1004. Man dabar jau 80 metų, bet aš negaliu pasakyt, kad prastai jaučiuosi. Kai apsigyvenau
1005. šiuose namuose man buvo 71 metai, tai aš žymei blogiau jaučiausi. Matot, gal buvau
1006. pervargus nuo vyro priežiūros, paskui jo mirtis, man atėmė daug jėgų. Tas
1007. persikraustymas į šituos namus davė savo. Aplinka pasikeitė, nieko nepažinojau, bet
1008. labai padėjo man socialinė darbuotoja. Ji aprodė namus, supažindino su viena
1009. moteriške ir paskui mes jau, kad susidraugavom, tai kitą lankėm ir
1010. pietų į valgyklą kartu, ir į koncertus ir vaidinimus kartu..., pasidarėm labai geros
1011. draugės..., tik jos jau nebėra....aš daug draugių čia turiu. Metams bėgant kažkaip
1012. atsigavau. Čia maistas geras, medicininė priežiūra irgi gera visur nuveža mašina, eiti
1013. nereikia. Man dažnai pasopa klubo sąnari, bet darbuotojos pritaikė man vaikštynę, tai
1014. dar einu, kaip pavargstu, pasėdžiu ir toliau einu. Ką aš galiu pasakyti apie savo amžių,
1015. ogi gražus ir ramus laikas pas mane atėjo. Galiu ramiai gyventi, niekur neskubėti...
1016. ramiai. Viskas gerai būtų, bet va pradėjau negirdėti ir akys nekaip rodo, jau
1017. smulkesnio raščiuko ir neišmezgu, bet tai ne bėda, svarbiausia, kad kojos neskaudėtų,
1018. nes kai užėina skausmas tai jau nieko nesinori, bet praeina ir vėl gerai. Pagalvoji
1019. kartais - daugiau kaip pusės pažintų nėra, išmirė visi, va ir seserį šiemet palaidojau.
1020. Dabar likom tik aš ir dar viena sesuo, laikas ir mums, taip ant tos žemės surėdyta ir
1021. nieko čia nepadarysi, bet kai turi ką veikti, tai apie liūdnumą negalvoji. Tas gyvenimas,
1022. kaip kinas eina, eina ir kažkada turi būti pabaiga. Va šituos namuos turiu draugę, kuri
1023. kitą metų šimto bus, o ji dar be akinių siuvinėja ir pasakyk nuo ko čia priklausu, tai tik
1024. nuo Dievo. Taigi ir aš rytą atsikėlus sukalbu maldelę, padėkavoju, kad dar akis
1025. pramerčiau, mezginį į rankas ir džiaugiuos kiekviena diena...
1026. Kokių turite pasiūlymų dėl laisvalaikio organizavimo Jūsų namuose?
1027. Man čia viskas patinka, nieko netrūksta. Aš kartais pagalvoju iš kur socialiniai turi
1028. tiek visokių sumanymų? Jie mus moka įkalbinti, pagirti. Nežinau, kaip būtų, jeigu
1029. gyvenčiau viena savo namuose... tikriausiai būčiau labai vieniša...o čia aš tarp savų
1030. jaučiuosi suprasta.
1031. Kokie Jūsų asmeniniai pageidavimai dėl užimtumo?
1032. Aš turiu savo mėgstamą užsiėmimą. Jau virbalų ir vąselio iš manęs niekas neatims.
1033. Pabandžiau aš ir kitokius rankdarbius ale jie man neprilipo. Viena mano kaimynė neria
1034. gražius papuošalus iš vielučių, nu labai gražiai atrodo ir aš pamėginau išėjo ta pynutė
1035. nei šiokia, nei tokia...bandžiau velti karoliukus, patiko, bet kažkaip man gražu
1036. pasižiūrėti, kaip kitos tai daro, o va pati atsiprašiau vąselio ir vėl neriu staltiesėles,
1037. dėžutes, nertom juostelėm puošu arbatžolių maišelius. Gaila, kad šiemet liepos mažai
1038. žydi tai liepžiedžių ne prisirinksimė, teks kitokias žolelas dėti į maišelius.
1039. Papasakokite, kas nulėmė jūsų laisvalaikio veiklų pasirinkimus
1040. Nu matot, net nežinau kaip čia pasakyti. Kai buvau maža aš vis matydavau, kaip dirba
1041. mano močiutė ir mama. Mamytė verpdavo, o močiutė ausdavo. Jos dirbdavo ir giesmes
1042. būdavo gieda ir man taip gražu aš palysdavau po staklėm, kad mama nesibartų ir
1043. klausydavaus. Nes mamytė vydavo kitų darbų dirbti, tai paukščius palasint, tai
1044. veršiukui šieno papešt, o aš labai norėdavau su jom būt. Prašydavau, kad ir man kokio
1045. darbo duotų. Močiutė laisdavo man siūlų į špūles privyt, tai būdavo laimės... labai
1046. norėjau greitai užaugtie, tai jau kai leisdavo prie ratelio prisėst, tai jausdavausi didelė ir

1047. pavaidindavau prieš savo brolius ir seseris, kad matai ir aš šį tą sugebu. Atsisėsdavau į
 1048. stakles močiutei nematant nu ir priausdavau ten, kaip man išeina, vienų eilių, kitų... ale
 1049. kad niekas nesigauna, priveldavau, raštus sumaišydavau ir bijodavau nuo mamos į
 1050. kuprą gaut. Gerai, kad močiutė labai gera buvo, tai man nieko nesakydavo atitaisydavo
 1051. mano klaidą ir toliau ausdavo. Močiutė mane ir megzti išmokino taigi žiemos metą
 1052. sėdėdavom troboj visa šeimyna ir dirbdavom savo darbus. Vasarą būdavo kiti darbai,
 1053. troboje mažai tebūdavom; daržai, šienai, gyvuliai tik spėk suktis... Sekmadieniais
 1054. mažiau dirbdavom, į bažnytėlą važiuodavom. Tėvelis būdavo pakinko kumelą į vežimą
 1055. išvažiuojam Alytun ba gyvenom Miklusėnų kaime. Po mišių vaikščiodavom po
 1056. šventorių su giminaičiais susitikdavome, pasibaidavom, kas naujo, kaip gyvenam.
 1057. Kartais ir į jomarką užsukdavom. Ten žydėliai kromeliuose turėdavo visokių grožybių.
 1058. Ten aš pirmu roz ir pamačiau nertas vašeliu staltieses. Jau, kad man jos gražios atrodė,
 1059. dar tokių niekur nebuvau mačiusi. Prašiau tėvelį, kad nupirktų, bet jis tik numojo
 1060. ranka ir paragino namo važiuoti. Aš važiuoju, jau nekalbu nei su mama, nei su seserim
 1061. ir galvoje ir akyse tos staltiesės, tie nėriniai. Nu grįžom mes namo, oman iš galvos
 1062. neišeina, kaip ten galima taip gražiai numegzti ir pas mamą klausiu ir pas močiutę...
 1063. prašau gražiuoju, kad parodytų. Tėvelis padirbino kabliuką iš tokio plono drato
 1064. močiutė parodė, kaip išnert kilpelę nu va taip kilpelė po kilpelės ir jau pynutė, tą
 1065. pynutę sujungiau, jau ratukas ir taip toliau. Galima sakyti pati per save išmokau, labai
 1066. užsispyrus buvau. Sako, ką išmoksi ant kupros nenešiosi. Tikra teisybė turiu jums
 1067. pasakyti. Paklauskite, man tas nėrimas labai padėjo. Pamenu, kai dar mokiausi
 1068. gimnazijoje tai draugių, kiek turėjau... vienai bliuzelę, kitai kalnieriuką, trečiai
 1069. kostiumėlį esu nunėrusi. Mylėjo jos mane, gerai man buvo. Pasipuošiam būdavo ir
 1070. einam į šokius ir vis berniokai tada mūsų... tik šokdina, tik kalbina. Dar prisimenu jau,
 1071. kai dirbau „Medvilnė“ tai numezgiau tokį lininį kostiumėlį savo meistrei. Tai ji man
 1072. siūlų parūpindavo, sakydavo tu tik mezk, nu matot kitaip aš ir negalėjau. Būna ten
 1073. lieka ant babinų šiek tiek siūlo ir jau netinka naujam audiniui pradėti, tai negi išmesi,
 1074. gaila tokius likučius lesdavo išsinešti... Nuo mažens prie tų siūlų pripratusi, pas mane
 1075. pilni krepšiai buvo, kai Alytui gyvenau ir dabar pažiūrėkit, pilna pintinė. Vyras vis ant
 1076. manęs pykdavo, kad pilni namai visokiausių siūlų, ale aš jam, kokį megztinį ar liemenę
 1077. gražiausiais raštais, pynėm, numezgu aprengiu, gražu ir pačiai pasižiūrėt ir kai mynus
 1078. ir draugus apmezgdavau. Būdavo nueinam su vyru į koncertą ar kiną, ar kokį balių, tai
 1079. moteris aikčioja gėrėsi jo megztinu, o man dūšią taip paglosto, kad net saldu pasidaro.
 1080. Niekada negailindavau, jei kuri paprašydavo raščiuko pavyzdžio, visada išpaisydavau
 1081. ant sąsiuvinio lapo ir duodavau, tegul tik mezga, ar man gaila. Matot anksčiau tų
 1082. drabužių nebūdavo tai.. pirkti, tai visos moteris megzti mokėjo, dabar iš jaunimo
 1083. mažai, kas moka megzti, to ir nereikia, nes gali, ką panorėję nusipirkti. O anksčiau gi
 1084. nebuvo nei daiktų, nei pinigų, todėl moterims reikėjo viską pačiom mokėt pasidaryt.
 1085. Tai dabar aš jums pasakysiu, kodėl siuvėjos amato paragavus ja taip ir netapau. Mama
 1086. norėjo, kad mokėčiau siūt. Tais laikais siuvėjai buvo pagarboj ir užsidirbti galėjo.
 1087. Todėl ji manė, kad mokėdama siūt aš neprapulsiu. Negalėjau gi aš savo tikrai motinai
 1088. prieštarauti, teko paklusti. Ale va vaikeliai, kas ne prie širdies tas ir nelimpa. Pabuvau
 1089. prie tokios kaimo siuvėjos tris metus „gizeliu“, pramokau aš sukirpt sukneles, sijonus ir
 1090. pasiūt,..... o tada buvo tokios geros siuvimo mašinos „singeriai“ ir man besiuvant toj
 1091. mašinoj, kažkas nulūžo, išsigandau, mane aprėkė ta, kur mokino siūt, sakė, kad naują
 1092. siuvimo mašiną turėsiu nupirkt... tais laikais siuvimo mašinos buvo brangios... Dėl to
 1093. kivirčo aš patrenčiau tas siuvimo pamokas,..... nors jau buvau pramokus neblogai, bet
 1094. svetimiems aš niekad nesiuvaus, tik savo šeimynai ir tai mažai. Man tas siuvimo
 1095. išmanymas pravertė, kai man reikėdavo mezgant kokią rankovę išleisti ar mezgamai
 1096. suknelai iškarpas pasidaryti... tik tiek....
 1097. Papasakokite, ką Jums reiškia laisvalaikis
 1098. Nu kaip čia pasakius. Dabar jau viską man reiškia.... Tiesiog dienas leist nenuobodu, aš
 1099. visuomet užsiėmusi ir neturiu kada skūstis, kaip kiti, kad čia neturi, ką veikti. Aš tiesiog
 1100. gyvenu tuo... Aš džiaugiuosi numezgus, kokį daiktą.... Aš laiminga, kai mane pagiria
 1101. darbuotojai ir gyventojai..., kai mano darbus veža į parodas, ar dovanoja vaikučiams,
 1102. džiaugiuosi kartu su jais, kai jie matuojasi pirštines ar gėrėsi nertais žaisliukais ant
 1103. eglutės, ar apnertais velykiniais kiaušiniams, megztom vištukėm... Smagu jausti, kad

1104. manęs kažkam reikia..., kad dar kažką galiu....Matot, kai žmogus užsiėmęs jis neturi
 1105. laiko piktumams ir apkalboms, gal net sveikesnis sakyčiau..... nes smagus užsiėmimas
 1106. laidžia pamiršti viską ir skausmą, ir pikta žodį... Matot mezgimas tai – toks
 1107. raminimas... gali būt supykęs, bet tik paimi virbalus ar kabliuką į rankas ir tiesiog jauti,
 1108. kai tas pyktis atlėgsta ir gera palieka, nu taip nusiramini...Matot ir draugių panašių
 1109. atsiranda, kurioms irgi patinka visokie rankdarbiai, tai pasitariam, kaip geriau daryti,
 1110. kokius siūlus parinkti, kokį raštelį pritaikyti, per tą veiklą ir bendrumas atsiranda... Va
 1111. nori nenori išsipasakoji, kas ant širdies guli, kokių dalykų gyvenime buvo nutikį ir
 1112. pasidarai artimesnis už giminę.
 1113. Kokią paramą teikia Jums socialiniai darbuotojai?
 1114. Socialiniai mums kaip vaikai, mes juos labai mylim. Nu galiu sakyti, kad ir kaip
 1115. mokytojai, visokių dalykų mus primokina, visokių naujovių, kad ir tuose rankdarbių
 1116. užsiėmimuose – ... gėles iš siūlų darom, karolius veriam, sages lipdom, dėžutes
 1117. gražiausias darom, žvakes liejam, nu labai daug visko.... paklauskit, ko mes tik
 1118. nedarom. Be darbuotojų būtų liūdna šiuos namuos.... Jie rengia šventes, parodas,
 1119. susitikimus, ekskursijas. Kalbasi su mumis, išklauso, pataria, taiko susipykusius
 1120. gyventojus, jie mūsų angelai sargai....
 1121. aš daugiau jums klausimų neturiu. Dėkoju už tyrimui skirtą laiką. Gal Jūs norėtumėt, ko nors
 1122. manęs paklausti.
 1123. Nežinau ar aš tau, vaikeli, viską gerai atsakiau, bet kaip man atrodė teisinga taip ir
 1124. pasakojau. Paprasta tas mano gyvenimas, nieko ypatingo, bet man visai patiko
 1125. pasakot... paklausinėkit (vardas), ji labai mėgsta visokius rankdarbius, jums, patiks...
 1126. Ačiū Jums už pokalbį....
 1127. Prašom, kad tik mačytų...Telaimina jus Dievas.....

Jonės ištranskribuoti interviu duomenys buvo analizuojami, išskiriamos pagrindinės temos – parafrazės.

(Jonės) atvejo kokybinių duomenų analizė – parafravimas

	PARAFRAZĖS
Eilučių numeriai	Parafrazės
880 – 902;	Žodinė tyrimo instrukcija, kontakto su informante užmezgimas, betarpiškos atmosferos kūrimas, pagrindinis interviu klausimas.
903 – 906;	Laisvo laiko suvokimas ir apibūdinimas.
906 – 908;	Malonus laiko praleidimas – įvairūs rankdarbiai.
908 – 910;	Nesupranta globos namų gyventojų skundų dėl nuobodulio.
910;	Pomėgis megzti formavosi vaikystėje.
910 – 916;	Prisiminimai apie šeimą ir darbų pasiskirstymą vaikystėje.
917 – 920;	Asmeninės informantės savybės.
920;	Informantės motina mėgo rankdarbius – ausdavo.
920 -923;	Pomėgis žaisti su įvairiaspalviais siūlais.
923 – 924;	Motina išmokė informantę megzti.
925 – 926;	Artimųjų pagyrimas buvo paskatinimas megzti.
926 – 929;	Advento laikotarpio užsiėmimai šeimoje.
929 – 932;	Tėvelio noras buvo, kad vaikai būtų raštingi.
933 – 934;	Skaityti ir rašyti išmoko pradinėje mokykloje, tolimesnius mokslus sutrukdė karas.
934 – 939;	Šeimos narių netektys karo ir pokario laikotarpiu.
939;	Mokslai mergaičių gimnazijoje.
940 – 941;	Informantė mokėsi siuvėjos amato.
940 – 943;	Informantei siuvėjos amatas nepatiko.
943 – 944;	Jaunystės draugė pasiūlo darbą „Medvilnės“ fabrike
945 – 946;	Laisvalaikio veiklos susituokus ir profesinės veiklos metais.
947 – 951;	Prisiminimai apie sutuoktinį ir apgailestavimas, kad negalėjo kartu apsigyventi globos namuose.

951 – 953;	Laisvalaikio pomėgis megzti lydi visą gyvenimą.
954 – 961;	Gyvenimo globos namuose apibūdinimas.
961 – 964;	Socialinio darbuotojo artumas ir galimybės organizuojant informantės laisvalaikį.
964 – 966;	Išvykos, ekskursijos, susitikimai su žymiais žmonėmis tai – malonūs laisvalaikio užsiėmimai gyvenant globos namuose.
966 – 967;	Padėkos – informantės laisvalaikio veiklos įvertinimas
968 – 972;	Laisvalaikio pomėgis - megzti padeda plėsti socialinius ryšius, tenkinti bendravimo, saviraiškos poreikius.
972 – 973;	Mezgimui išnėrimui informantė skiria didžiąją savo laisvalaikio dalį.
973 – 977;	Globos namuose sudarytos sąlygos užsiimti įvairia laisvalaikio veikla.
978 – 981;	Informantė įgyja žinių ir patiria teigiamų emocijų, bendrauja, bandydama naujas rankdarbių rūšis.
982 – 984;	Gėrisi socialinių darbuotojų išradingumu.
984 – 985;	Laisvalaikis priklauso nuo sveikatos ir nusiteikimo.
985- 987;	Laisvalaikio užsiėmimai teigiamai įtakoja psichofizinę sveikatos būklę.
988 -989;	Socialinių darbuotojų parama globos namų gyventojų saviraiškai.
989 – 996;	Mėgstama laisvalaikio veikla padeda jaustis reikalingai ir reikšmingai.
996 – 1002;	Relaksacijos seansai – atpalaiduojanti ir jėgų suteikianti laisvalaikio veikla.
1003 – 1005;	Savo amžiaus apibūdinimas
1005 – 1007;	Sveikatos būklė pagerėjo apsigyvenus globos namuose.
1008 – 1009;	Socialinė darbuotoja padėjo adaptuotis naujoje aplinkoje.
1009 – 1011;	Draugystė su globos namų gyventojais.
1012 – 1014;	Patenkinta teikiamomis paslaugomis.
1014 – 1015;	Dabartinis amžiaus laikotarpis lyginamas su ramybės periodu.
1016 – 1020;	Dabartinio amžiaus laikotarpio pagrindinės problemos tai – fizinės sveikatos blogėjimas, socialinių ryšių praradimas
1020 – 1022;	Ramus gyvenimo baigties suvokimas.
1022 – 1025;	Tikėjimas, kad gyvenimo trukmė priklauso nuo Dievo.
1025;	Šiame amžiaus tarpsnyje džiaugiasi kiekviena diena.
1026 – 1027;	Laisvalaikio veiklos organizuojamos globos namuose priimtinos, poreikio platesniam jų spektrui nėra.
1027 – 1028;	Socialiniai darbuotojai atlieka svarbų vaidmenį informantės gyvenime.
1029 – 1030;	Gyvenant globos namuose netenka patirti vienatvės.
1031 -1038;	Konservatyvi – išlika ištikima savo mėgstamam užsiėmimui.
1039 – 1052;	Laisvalaikio veiklų pasirinkimą įtakojo mama ir močiutė.
1053 – 1066;	Informantės užsispyrimas išmokti nerti vąšeliu.
1067 – 1075;	Laisvalaikio pomėgio įtaka socialinių ryšių plėtrai.
1075 – 1078;	Pomėgis megzti teigiamai įtakojo santykius su sutuoktiniu ir draugais.
1079 – 1084;	Laisvalaikio pomėgis padeda tenkinti pripažinimo, bendravimo ir saviraiškos poreikius.
1085 – 1096;	Polinkis mėgstamai veiklai turi kilti iš vidaus. Pasakojimas, kodėl informantei nepatiko siuvėjos amatas, bet gyvenime pravertė.
1097 – 1100;	Mėgstama veikla svarbi tuo , kad informantė visuomet užsiėmusi ir neturi kada nuobodžiauti.
1100 – 1112;	Mėgstama veikla padeda išreikšti save, įprasmina

	informantės gyvenimą, pagerina savijautą ir santykius su aplinkiniais, padeda susirasti bendraminčių, patenkinti bendravimo poreikį.
1113 – 1120;	Socialinių darbuotojų atlieka svarbų vaidmenį organizuojant informantės laisvalaikį.
1121 – 1127.	Tyrimo užbaigimas, kontakto nutraukimas.

Jonė interviu analizės metu išskirtos parafrazės buvo jungiamos į subkategorijas.

(Jonės) atvejo subkategorijų nustatymas

SUBKATEGORIJOS	
Eilučių numeriai	Subkategorijos
903 – 906;	Asmeninis laisvalaikio suvokimas ir apibūdinimas.
906 -908;	Maloniausi laisvalaikio užsiėmimai.
910; 920 – 923;	Laisvalaikio pomėgiai formavosi vaikystėje.
910 – 916; 920; 923 – 924; 925 -926; 927 – 929; 930 – 932; 1039 – 1052; 1085 – 1096;	Šeimos įtaka informantės laisvalaikio pasirinkimams
933 – 934; 935 – 939; 940 – 943;	Karo ir pokario laikmetis, mokslai, siuvėjos amatas.
943 – 944; 945 – 946; 947 -951;	Laisvalaikio veiklos susituokus ir profesinės veiklos metais.
917 – 920; 1053 – 1066; 1085 – 1096; 1085 – 1096;	Asmeninių savybių įtaka renkantis laisvalaikio veiklas.
951 – 953; 954 – 9561; 964 – 966; 973 – 977; 996 – 1002; 1026 – 1027;	Laisvalaikio veiklų įvairovė apsigyvenus globos namuose.
1009 - 1011; 1100 – 1112;	Mėgstamos veiklos reikšmė santykiams su globos namų gyventojais.
978 – 981; 985 – 987; 996 – 1002;	Laisvalaikio pomėgių reikšmė psichofizinei informantės sveikatai.
989 – 996; 1075 1078; 1079 – 1084; 1100 – 1112;	Mėgstamos veiklos reikšmė tenkinant saviraiškos ir pripažinimo poreikius.
968 – 972; 1067 – 1075;	Laisvalaikio veiklos reikšmė plečiant socialinius ryšius.
966 -967; 972 – 973; 1029 – 1030; 1097 – 1100;	Laisvalaikio veiklos nauda informantei asmeniškai.
1031 – 1038;	Išbando naujas laisvalaikio veiklas, bet išlieka ištikima savo pomėgiui megzti.
1008 – 1009; 1012 – 1014; 1027 – 1028;	Socialinių darbuotojų vaidmuo informantei adaptuojantis globos namuose.
961- 964; 982 – 984; 988 – 989; 1113 – 1120;	Socialinių darbuotojų parama organizuojant informantės laisvalaikį.
1003 – 1005; 1006 – 1007; 1014 – 1015; 1016 – 1020; 1022 – 1025;	Dabartinio savo amžiaus tarpsnio apibūdinimas.
1020 – 1022;	Gyvenimo neišvengiamos baigties suvokimas.
1016 – 1020;	Praradimai sulaukus senatvės amžiaus tarpsnio.
984 – 985;	Priežastys apsunkinančios laisvalaikio pasirinkimus dabartiniame amžiaus tarpsnyje.
908 – 910;	Patarimai globos namų gyventojams dėl laisvalaikio veiklų pasirinkimų
880 – 902; 1121 – 1127.	Kontaktas su tiriamąja.

Nustačius Jonės interviu dumenų subkategorijas, buvo išskiriamos kategorijos.

(Jonės) atvejo kategorijų išskyrimas

KATEGORIJOS	
Subkategorijos	Kategorijos
Informantės laisvalaikio suvokimas ir apibūdinimas, malonūs laisvalaikio užsiėmimai vaikystėje, jaunystėje, profesinės veiklos metais, gyvenant su sutuoktiniu. Laisvalaikio veiklų įvairovė apsigyvenus globos namuose.	Laisvalaikio patirtis.
Laisvalaikio ir kitus gyvenimo pasirinkimus įtakojo informantės šeima, istorinis laikmetis, jaunystės draugai, asmeninės savybės.	Veiksniai įtakoję laisvalaikio pasirinkimus.
Savo amžiaus tarpsnio suvokimas ir apibūdinimas. Gyvenimo neišvengiamos baigties suvokimas ir jos atidavimas į Dievo rankas. Ramybės ir susitaikymo išgyvenimas. Mėgstamos laisvalaikio veiklos svarbumas senatvės amžiaus tarpsnyje.	Savo amžiaus tarpsnio suvokimas ir apibūdinimas.
Laisvalaikio veiklos yra svarbios socialinių ryšių plėtrai, bendravimui su bendraamžiais. Užimtumas padeda išvengti vienatvės ir gyvenimo monotonijos, suteikia galimybę išmėginti naujas rankdarbių technikas, išmėginti savo gebėjimus, plėsti žinias. Mėgstama veikla suteikia dvasinį ir fizinį stabilumą, padeda patirti teigiamas emocijas.	Laisvalaikio reikšmė tenkinant informantės asmeninius poreikius.
Socialiniai darbuotojai padėjo informantei adaptuotis globos namuose, skatina jos saviraišką, organizuoja rankdarbių užsiėmimus, nuoširdžiai bendrauja, padeda atsiskleisti tiriamosios kūrybiškumui.	Socialinių darbuotojų parama organizuojant informantės laisvalaikį.
Dzūkiškai atvira ir nuoširdi, pasitikinti ją supančia aplinka ir tyrėja. Informantę sunku sustabdyti jos pasakojimo metu. Tyrimas vyko informantės kambaryje, kuriame ji įsikūrusi prieš devynis metus. Tyrimo metu ne tik atsakinėjo į užduodamus klausimus, bet stengėsi pasakoti nepertraukiamai, kartais ne reaguodama į sekantį tyrėjos klausimą. Taip pat parodė savo nertas staltiesėles, vaistažolių maišelius, nuotraukas ir padėkos raštus bei pasiūlė susitikti su kita rankdarbius mėgstančia, panašaus amžiaus moterimi. Pokalbis truko 1.15h.	Kontaktas su tiriamąja.

Pagal išskirtas kategorijas Jonės laisvalaikio veiklų tyrimo duomenys buvo analizuojami ir apibendrinami.

Monikos (81metai) interviu atsakymai

1127. Laba diena aš esu Mykolo Romerio universiteto socialinio darbo specialybės studentė
1128. Šiuo metu rašau magistrinį darbą apie rekreacinių veiklų senyvo amžiaus žmonėms
1129. ypatumus tai yra apie Jūsų kasdienybę, laisvalaikį. Tyrimas, kuriame Jūs prašau
1130. dalyvauti yra viena iš šio darbo dalių. Jūsų asmeninė gyvenimo patirtis padės atskleisti
1131. laisvalaikio ypatumus Jūsų amžiaus tarpsnyje. Šio tyrimo pagalba siekiu išsiaiškinti
1132. Jūsų amžiaus žmonių požiūrį į laisvalaikį ir užimtumą.
1133. Mane domina, Jūsų nuomonė apie laisvalaikio
1134. veiklų reikšmę Jums bei Jūsų gyvenimo gerovei. Aš noriu suprasti šio tyrimo
1135. pagalba, kokie Jūsų laisvalaikio pomėgiai ir kaip juos sekasi realizuoti gyvenant savo
1136. namuose.
1137. Prašau, Jūsų, šio pokalbio metu kuo išsamiau atsakyti į mano užduodamus klausimus.
1138. Tyrimo specifika reikalauja Jūsų atsakymų įrašymo į diktofoną. Pažadu Jums, kad kai
1139. patikslinsiu ranka pasižymėtus Jūsų atsakymus, diktofono įrašus sunaikinsiu.
1140. Jūsų atsakymai bus panaudoti mano magistriniame darbe. Pokalbis liks tarp mūsų.
1141. Tyrimas yra konfidencialus, tai reiškia, kad Jūsų vardas ir pavardė liks paslapyje.
1142. Dabar aš noriu Jūsų paklausti ar sutinkate dalyvauti tyrime, kuris vyks pokalbio forma?
- 1143. Vaikuti, mano mielas, aš sutinku tik klausk manęs aš tau viską atsakysiu. Taip sakant**
- 1144. daug gyvenime esu ir šilto ir šalto mačiusi, daug ką galiu tau papasakoti. Klausk, ko 1145. nori...Aš tau viską papasakosiu.**
1145. Esu dėkinga, kad sutikote dalyvauti pokalbyje – tyrime. Jei pokalbio metu jums iškil
1146. klausimų galite manęs klausti. Ar norėtumėte, ko nors manęs paklausti prieš pradėdant mūsų
1147. pokalbį?
- 1148. tu jau manęs klausk, o aš tada matysiu ar sugebėsiu pasakot , ar ne....**
1149. Papasakokite apie savo laisvalaikį ir kokią reikšmę Jums turi dalyvavimas įvairiuose
1150. užsiėmimuose?
- 1151. Taip sakant, ką aš veikiu? Reikia pagalvot... aš dabar nieko neveikiu, visas mano laikas**
- 1152. yra laisvas, kaip noriu taip jį tvarkausi. Rytą kada noriu tada atsikeliu, nors pripratus**
- 1153. keltis anksti. Matai, čia prie miško gyvenam, tai paukšteliai savo čiulbėjimu prikelia.**
- 1154. Atsikėlusį nusiprausiu, apsirengiu ir einu valgio pasiruošti į virtuvę. Nu, kiek man**
- 1155. vienai reikia, - gabaliuką sūrio, sviesto, duonutės riekę, arbatos su medumi ir soti, kiek**
- 1156. man reikia?...seniau, kai čia gyveno dukros šeimyna, tai namas užė, kaip avilys, tik**
- 1157. lekia, tik bilda laiptais anūkai, mažučiai, dvi mergaitės ir du berniukai, o dabar dukra**
- 1158. savo namą pasistatė ir išsikraustė, palikau viena, kaip pirštas, bet, ką darysi, tu jaunų**
- 1159. nesupaisysi. Jie turi savo gyvenimus, o man lieka savas. Smagu, kai didelė šeimyna,**
- 1160. triukšmo daug, bet gyvenimas, kaip katilas verda, o dabar, rodos stovi vietoj. Bet aš**
- 1161. neapsileidžiu, visą gyvenimą buvau landi, man viskas buvo įdomu, visur turėdavau**
- 1162. savo nosį įkišti. Kad jau nebūtų taip vienai nuobodu einu pas drauges, į globos namus,**
- 1163. ten turiu draugių, ten visokiausių užsiėmimų vyksta. Moteriškės gamina įvairius**
- 1164. rankdarbius, tai ir aš prie jų prisijungiu, arba nueinu į relaksacijos užsiėmimus,**
- 1165. pasėdžiu pakvėpuoju eterinių aliejų ir ten su savo bendraamžėm pasikalbu. Tik ne**
- 1166. su 11visom, tai negirdi, tai nenori kalbėt, nesuprasi. Dažnai atvyksta koncertai, būna**
- 1167. Trečio Amžiaus Universiteto studentų susitikimai. Tai man mergaitės... nu socialinės...**
- 1168. paskambina, o man čia netoli, tik per gatvę pereiti ir aš jau pensionato kieme.**
- 1169. Ankščiau buvo pensionatas, dabar pervadino į globos namus, bet aš pripratus prie to**
- 1170. seno pavadinimo, tai vadinu pensionatu. Daug metų pensionate dirbau virėja, daug....**
1171. Papasakokite, kokia veikla Jums mieliausia.
- 1172. Nu net nežinau... Visi užsiėmimai yra reikalingi ir jie duoda savo naudą. Kaip jau**
- 1173. minėjau dabar savo labai dideliame name gyvenu viena, tai ir darau, ką panoriu, pati**
- 1174. sau šeiminkė. Mano darbeliai ir pomėgiai keitėsi man beaugant. Mažytė – aš kaip ir**
- 1175. visi vaikai mėgdavau klausytis pasakojimų. Juos puikiai vakarais mums vaikams**
- 1176. pasakodavo tėvelis. Jis buvo toks išmintingas, kad galėdavo sukurti pasakojimą iš vieno**
- 1177. žodžio, kurį mes vaikai, kas vakaras, paeiliui, jam pasakydavom. Tai turėdavom**
- 1178. pasukti galvą per dieną, kokį mes žodį užduosime tėveliui vakare. Svarbiausia, kad jis**

1179. pasakodavo su labai išraiškinga veido išraiška, pritaikydavo balsą. Jeigu jau vaizduoja
 1180. kelią tai – kalba dusliai, lėtai, lyg juo važiuotų šimtas pakinkytų vežimų ir jam taip
 1181. sunku, kad mindo tiek daug kojų, bet kartu ir įdomu, kokie žmonės ir gyvuliai eina juo
 1182. – keliu....Tai vat.... aš tikriausiai iš tėvelio paveldėjau tą gebėjimą įsikūnyti į ką tik
 1183. panorėjusi ir išraiškingai sekdavau pasakojimus savo anūkams, kol maži buvo. Jie vis
 1184. prašydavo dar ir dar, o močiutės širdis ir meilė begalinė ypač anūkiams. Suprantat jie,
 1185. kažkaip net už vaikus brangesni pasidaro..., ir jiems viską atleisti gali, ko kartais negali
 1186. atleisti savo vaikams. Va čia aš jums, pasakysiu, jeigu auginant savo vaikus taip būtai
 1187. susitvarkęs gyvenimą, nu ir namus turėtai, ir dėl pinigų jaudintis nereiktų ir tuos vaikus
 1188. kitaip mylėtum, nu galėtum jiems daugiau dėmesio skirti, o mes augindami vaikus
 1189. turėjom galvoti, kaip duonos kąsniui užsidirbti, kur gyventi, kuo apsirengti. Pasakysiu,
 1190. kad mane anūkai daugiau myli nei dukrą. Mergaitės su savo meilių paslaptim pas mane
 1191. atbėga, pasipasakoja ir vis priduria - tik mamai nesakyk. Aš tyliu – paslaptis moku
 1192. saugoti. Dabar, mano anūkai jau studentai, bet mūsų tas tarpusavio ryšys labai
 1193. artimas. Jie pas mane atvažiuoja, mergaitės savo išrinktuosius atveža parodyt,
 1194. bernaičiai savo merginas.....Manęs klausia nuomonės, ar man patinka, o aš jiems sakau,
 1195. kad ne man kartu gyventi reikės, o jiems.... Jei važiuoja į kelionę, tai lauktuvių man
 1196. visuomet parveža. Myli jie mane ir aš juos labai myliu, matai auginau, valgį gaminau,
 1197. ant rankų nešiojau, pasakas sekiau, tai dabar atsidėjoja. Bendravimas su jais pats
 1198. maloniausias užsiėmimas, tik nežinau, kiek jis malonus jiems? Kalbuosi su anūkiu ir
 1199. sugrįžtu į savo jaunystę. Joms papasakoju apie mūsų laikų šokių vakarus, kai eidavom
 1200. į vakaruškas. Tais laikais visos mergaitės šokti mokėjo ir polką ir valsą ir fokstrota, o
 1201. kas ne mokėjo, tai berniukai šaipydavosi, pirštais rodydavo. Atsimenu ir pati pasiėmusi
 1202. šluotelę po seklyčią sukausi skaičiuodama – ir viens..., du, trys, viens, du, trys, viens, du,
 1203. trys.... Smagi šokėja buvau, bernai šokdindavo, nepasidalindavo (juokiasi). Dabar jau,
 1204. ką - skaityk be kojų, vos einu, bet šokti noriu. Va per aštuoniasdešimtmetį įkirtau
 1205. anūkiui į glėbį ir sukomės, kol galva apsisuko. Smagią šventę man suorganizavo, koks
 1206. pusšimtis žmonių susirinko. Visi sveikino, gražių žodžių prilinkėjo. Prilinkėjo ir
 1207. sveikatos, man nieko netrūksta tik tos sveikatos, bet aš užsispyrus, man kad ir skauda
 1208. vis tiek einu, nes žinau, kad jau atgulusi sunkiai nuo patalo pasikelsiu, todėl laikausi iš
 1209. visų jėgų. Ankščiau labai mėgau gaminti valgį. Didelė šeimyna buvo dukra su vyru ir
 1210. keturiais vaikais, dar kartais sūnus su marčia aplankydavo tai prie stalo visas desėtkas
 1211. susėsdavom.... Tiek burnų, pamanyk?, tai reikėjo ir maisto prigaminti. Priverdu
 1212. cepelinų ar balandėlių, bulvinių dešrų prikepu visi valgo – pirštus apsilaižo. Žentas –
 1213. medžiotojas, namuose žvėrienos netrūkdavo, tai pridarydavau suktinukų, dešrų,
 1214. vyniotinių, konservų. Visą mokėjau ir dabar moku, tik nebeliko, kam gaminti, negi sau
 1215. vienai?... Man nereikia, prasiverdu sriubukės ir valgau keletą dienų, kažkaip vienai
 1216. valgyt nesmagu ir nesinori... Nesinori man namuose vienai sėdėti tai aš dažnai pas savo
 1217. drauges išeinu, į globos namus nueinu, bendraamžes aplankau. Jos ten per rankdarbių
 1218. užsiėmimus visokias grožybių prigamina, aš ir prie jų prisijungiu, tokias skryneles
 1219. siuvu širdelės formos (rodo), paskum jas papuošiu nėriniais, išsiuvinėju ir išdovanoju.
 1220. Anūkės vis man sako – tai močiute, neturi , ką veikti – dabar visko nusipirkti galima...,
 1221. bet kai pamato užbaigtas skryneles, tai gėrasi ir prašo, kad joms pasiūčiau. Aš laiminga,
 1222. svarbu tik prašo. Galiu pasakyti, kad pats mieliausias laiko praleidimas dabar man tai –
 1223. įvairūs rankdarbiai. Visą gyvenimą mėgau, ką nors tokio ypatingo, nepaprasto sukurti,
 1224. o dabar tam turiu labai daug laiko, tai tykiausiai krapštinėjuosi.
 1225. Papasakokite, ką naudingo duoda Jums mėgstama veikla?
 1226. Siuvinėdama ar siūdama taip įsijaučiu, kad užmirštu viską: kur man skauda, ką man
 1227. skauda, kuri diena, kelinta valanda, net pavalgyti kartais pamirštu – žiūrėk čia buvo
 1228. rytas, jau - vakaras. Kitaip sakant, man laikas taip greitai pralekia, neturiu kada
 1229. liūdėti, gailėtis prabėgusių dienų (juokiasi). Aš nustoju planuoti savo darbus ir
 1230. supratau, kad kiekviena akimirka - man dovanota, taigi būtų nuodėmė jas planuoti.
 1231. Smagu pajusti gyvenimo laisvę, kai nereikia galvoti, ką turiu pasakyti, kaip pasakyti ir
 1232. kam...? Man nereikia niekam atsiskaityti, kur einu, ką veikiu. Šovė mintis į galvą –
 1233. keliauju pas savo draugę siuvėją. Nusinešu savo pradėtą skrynelę, aš siuvinėju, ji siuva,
 1234. dar man pataria ar pagiria, ar su siuvimo mašina apsiuva, mano skrynelės dangtelį.
 1235. Pasikalbam apie vaikus, anūkus, prisimenam tuos, kurie jau anapus išėję, geru žodžiu

1236. juos paminim. Tie rankdarbiai, taip sakant, -padeda ir draugų susirasti ir dieną
 1237. įdomiau praleisti. Kiek tų savo darbų išdovanojau, negaliu suskaičiuoti,..... tai bus
 1238. prisiminimas, kai pamirsiu. Nežinau, kiek vertingi tie mano darbai, bet man ant širdies
 1239. gera, kad dalis jų puikuoju Prienų krašto muziejuje, parodose. Trečio amžiaus
 1240. studentės klausinėja patarimų, kaip pasidaryti tokias skryneles, kaip aš kad darau. Aš
 1241. joms parodau, paaiškinu, bet joms neišeina taip, kaip man....nu jos ne tam sutvertos...
 1242. Tiesiog kiekvienas turi surasti tai, kas jam patinka, teikia jėgų ir džiaugsmo, ar tai būtų
 1243. kulinarija, kelionės, ar romanų skaitymas, ar dainavimas... Negaliu sakyti, kad vien
 1244. rankdarbiai padeda man atgauti jėgas susirasti draugų. Aš mėgstu eiti į koncertus,
 1245. ypač patinka estrados dainininkas Kučinskas. Jo dainos geriausias eleksyras mano
 1246. širdžiai. Turiu visus įrašus, čia jau anūkai parūpino. Klausausi per visą dieną, nu dar
 1247. kartais ir televizorių pasižiūriu, bet retai.
 1248. Papasakokite, kas įtakojo Jūsų laisvalaikio pasirinkimus?
 1249. Aš nuo mažų dienų nusprendavau pati, ko man reikia. Buvau guvi, nenustygstanti
 1250. vietoje smalsuolė, visur kišdavau nosį, kur reikia ir kur nereikia. Aš turėdavau žinoti,
 1251. kas vyksta aplink mane ir dabar man viskas įdomu, noriu išbandyti, nors mano amžiuje
 1252. gal taip elgtis jau nepadoru, bet aš neimu į galvą, negaliu atsispirti naujiems
 1253. išbandymams. Taip gyventi įdomiau. Dar vaikystėje, kai tėvelis nupirko mano broliui
 1254. dviratį, man buvo taip įdomu, iš ko jis padarytas, kad aš nuėjusi į klėtį, ten brolis jį
 1255. uždarydavo, saugojo, nes tėvelis sumokėjo nemažus pinigus, bet nuo manęs neišsaugojo.
 1256. Aš prisitaikiusi vieną sekmadienio rytą įlindau klėtin ir patikrinau iš ko tas dviratis
 1257. padarytas: išsukinau ventylius, nuėmiau lenciūgą, išlupinau gal keturis špykius. Man
 1258. labai įdomu buvo, o atgal sudėti nepavyko, detalių atliko. Brolis sužinojęs už tą „zlastį“
 1259. mane prilupo, tėveliui ir mamulei priskundė. Atsiėmiau pylos, bet nors sužinojau iš ko
 1260. dviratis susideda...Kitas nutikimas buvo su siuvėju, kurį pasamdydavo šeimynai apsiūti.
 1261. Aš be paliovos lindau jam į akis prašiau, kad mokytų mane siūti, o jis norėjo savo darbą
 1262. dirbti. Paprašė, kad aš iš kaimyno parneščiau verstuvėlį, jam čia matai labai reikalingas
 1263. daiktas prie siuvimo, vadinasi, kai parnešiu tada ir pamokys mane siūti. Apsidžiaugiau
 1264. pasiėmiau maišą ir nubėgau pas kaimynus. Paprašiau verstuvėlio, kaimynė tikriausiai
 1265. suprato, kad aš maišą siuvėjui siūti, tai įritino į maišą akmenį, kaip pusė manęs, ir
 1266. paliepė nešti siuvėjui. Šeip netaip parvilkau tą akmenį namo.... Pamatę namiškiai ir
 1267. siuvėjas iš juoko už pilvų susiėmė. Nereikėjo man nei siūti mokytis, jei tik noras kildavo,
 1268. prisimindavau tą verstuvėlį (juokiasi). Siūti aš pramokau per save, savo vaikams
 1269. pasiūdavau. Dešimt metų prabuvau Sibiro lageriuose, nežinau už ką nuteisė, už tai, kad
 1270. mylėjau Lietuvą Tėvynę brangę, Šešupę ir Sūduvos kraštą, kad prie širdies nešiojaisi
 1271. tautinės vėliavos skiautelę, kad negalėjau praeiti pro aikštę, kur buvo paguldytas
 1272. nušautas mano broli - partizanas. Aš negalėjau..., suklupau apkabinau,
 1273. raudojau...(ritasi iš akių ašaros). Pati jaunystė, o aš uždaryta tamsiam, drėgnam rūsyje,
 1274. kaip didžiausia nusikaltėlė, ten pradau sveikatą, va ir sąnariai išsukti nuo tos
 1275. drėgmės, nuo bado, dabar atsiliepia... „Tėvelio Stalino“ dėka truputį pagerino sąlygas,
 1276. po aštuonių metų kalėjimo persikėliau gyventi į žemines. Kadangi buvau užsispyrusi,
 1277. joks darbas nebuvo man baisus. Eidavau į mišką dirbti, nupjautų medžių šakas su
 1278. kirvuku genėdavau. Ten su savo vyru susipažinau. Sibire susirašėm. Vakaraus po
 1279. sunkaus darbo miške aš siuvinėdavau ir savo rankomis tautinius rūbus pasisiuvau,
 1280. marškinius ir prijuostę išsisiuvinėjau ir karūną su skepetėla pasisiuvau, su tais rūbais
 1281. ant šliūbo ėjau slapčia, kad niekas nepamatytų, kunigas palaimino vienoje žeminėje ir
 1282. mes jau vyras ir žmona. Tuos rūbus ir dabar turiu, visi nuo pirmutinio iki paskutinio
 1283. dygsnio mano rankomis siūti, apraudoti, nes tik taip tą didelį ilgesį savo Lietuvai
 1284. galėjau išsakyti (rodo savo rankomis siūtus tautinius drabužius). Parsivežiau iš Sibiro
 1285. ir kai numirsiu noriu, kad jais mane aprengtų. Turiu ir Tautinę vėliavą, kurią iš ten
 1286. parsivežiau, daug metų slėpiau, o kai stojo nepriklausoma Lietuva, nereikėjo slėpti,
 1287. vežėmės į „Baltijos kelią“, į partizanų susitikimus....Sugrįžus į Lietuvą buvo ne pyragai,
 1288. nieko neturėjom, tėvų nesuradom, namai sudeginti teko patiems kurtis. Labai padėjo
 1289. vyro giminaičiai. Prisiregistruoti negalėjom, dirbti, kaip visi negalėjom. Vyro
 1290. giminaičiai priregistravo svetima pavarde, net ir dirbti teko slepiant, kad buvome
 1291. išvežti. Dievas davė prasigynome, susilaukėme vaikų, auginome juos skiepydami
 1292. meilę Lietuvai. Vyras gerai uždirdavo, buvo grūdų sandėlio vedėjas, turėjo daug

1293. pažįstamų, pradėjome statyti namą, susilaukėme sūnaus ir dukros, aš dirbau
1294. pensionato valgykloje virėja tai maisto namuose niekada netrūko. Abu vaikus mokslan
1295. išleidom. Gyvenom gerai, pasipuošti, kuo turėjau, su vyru lankydavom teatrus,
1296. koncertus, bet ne dažnai. Patys viešumos privengdavome, kad tik kam neužkliūtume ir
1297. mūsų neįskųstų tarybų valdžiai, Kūčias, Kalėdas švęsdavome slapta, abu vaikus
1298. pakrikštijau ir pirmos Komunijos privedžiau taip pat slapta. Su vyru sutarėme gražiai,
1299. nesibarėm. Jis buvo labai griežtas, bet teisingas. Mane labai mylėjo. Visais gyvenimo
1300. klausimais tardavomės, daug kalbėdavomės, nors jis turėjo savo nuomonę, bet aš
1301. mokėdavau be barnių įpiršti savąją. Dabar jau dešimt metų, kai jo nėra šalia, Dievulis
1302. pasišaukė. Tas buvimas su vyru labai svarbus ypač dabar, kai vaikai turi savo
1303. gyvenimus. Rodos, sėdėtume ir kalbėtume nepaliaujamai. Gerai sakydavo mamulė
1304. reikia į vyrus rinktis tokį žmogų, kuris kalbus, tai senatvė bus nuostabiausia. Tada
1305. jauna nesupratau, o dabar, kai sulaukiau savo senatvės supratau, koks svarbus vyro
1306. buvimas šalia, pasikalbėjimas, pasitarimas nei vaikai nei anūkai neatstos. Moteriškai
1307. vienai gyventi sunku, reikia pasidaryti savo ir vyriškus darbus. Pasistatėm tokį didelį
1308. namą, o dabar jį prižiūrėk - tikras vargas. Vasarą tai užrakinu duris ir išeinu visai
1309. dienai, o žiemą reikia žmogų samdyti, kad pečių iškūrentų. Sunku sulaukus tokių metų.
1310. Su kokiais sunkumais Jums tenka susidurti sulaukus šio amžiaus tarpsnio?
1311. Man jau 81 metai, bet gyvenimas taip greitai prabėgo, negaliu patikėti....Dažnai
1312. pagalvoju, kad man dar tiek metų nėra. Bet... Pirmiausia, tai pradėjo blogėti sveikata.
1313. Sunku vaikščioti, visur skauda ypač sąnarius. Pajutau, kad užmirštu, vis dažniau reikia
1314. sugrįžti atgal, kad prisiminčiau, ką norėjau padaryti – atmintis šlubuoja, bet užtai
1315. matau gerai skaitau ir siuvinėju be akinių. Pastebėjau, kad ir klausia nusilpo..., o
1316. plaukai tokie vešlūs buvo išslinko, veidrodžiai kažkaip paseno, reikės pirkti naujus
1317. (juokiasi). Ankščiau sukasi lyg voverė, o dabar einu, kaip vėžlys. Sunku man pasidarė
1318. gyventi slegia buitiniai rūpesčiai. Dabar vasara tai labai gerai nereikia kurti pečiaus,
1319. rūpintis malkomis. Senas žmogus jauniems tik maišosi. Buvo dukra į svečius nusivežusi,
1320. labai tvarkinga visur pas ją nė dulkelės, sėdėjome valgėme pyragą - šimtalapį truputį
1321. pribyrėjo ant grindų, pašoko dulkių siurbliu išsiurbė...., pasijaučiau labai nejaukiai –
1322. tokia netikus...., nors ji man nieko nesakė, bet ant dūšios negera paliko. Man taip atrodo
1323. tarsi maišausi, vietą užimu,.... rūpestis jai su manim....Eičiau gyventi į globos namus,
1324. bet matai dukrai negarbė, o kad man sunku vienai, tai niekam nerūpi. Ten turėčiau
1325. vieną kambarėlį ir sau gyvenčiau, nei šiluma, nei valgis rūpėtų, galėčiau tik dėl savęs
1326. gyventi. Kalbėjau su savo vienmetėm iš tų namų, dažnai jas aplankau tai matau kaip jos
1327. gyvena – visokie užsiėmimai, šventės, išvykos, koncertai, spektakliai, parodos.... Nu
1328. nėra, ko čia man skųstis, kol dar truputį pajudu, pati dažnai į tuos koncertus nueinu, o
1329. kai negalėsiu tai nežinia kaip bus....
1330. Kuo šis Jūsų amžiaus tarpsnis įdomus?
1331. Mano visas gyvenimas buvo įdomus. Dabar aš galiu pasidžiaugti, kad nereikia man
1332. nieko bijoti, kad sulaukiau laisvos Lietuvos, kad mano vaikai abu turi darbus, kad
1333. anūkai mokosi labai gerai ir dažnai mane aplanko. Man smagu palyginti savo vaikystę,
1334. jaunystę su anūkų jaunyste. Suprantu, kad ilgi metai praleisti Sibire nenuėjo perniek.
1335. Vaikai, anūkai nepalyginamai geriau gyvena, bet jiems atrodo, kad
1336. nepakankamai...Argi galima dabartinę „krizę“ palyginti su karo, pokario laikotarpiu
1337. gyvenimu. Tai – nesulyginama. Manau, kad mažiau reikia virkauti, o dirbti - tada ir
1338. turėsime.... Noriu pasakyti, kad žmogui tikrai daug nereikia, didelis turtas, kad ir koks
1339. jis didelis būtų, už jį sveikatos ir antro gyvenimo nenusipirksi. Va ir aš laikausi
1340. įsikirtusi savo namo, gaila perduoti....., vyro palikimas ir atminimas, o va sveikatos jis
1341. man nepriduoda, tik atima. Smagu, kai mane aplanko draugės, nors jų mažai teliko. Aš
1342. dar visai neapkerpėjau nueinu į koncertus, lankau Trečio amžiaus universitetą. Ten
1343. susitinkame su aktoriais, dainininkais, Seimo nariais, rašytojais. Jie papasakoja savo
1344. gyvenimus, pasidalina savo mintimis apie dabartį, pristato savo kūrybą. Man įdomu
1345. pasiklausyti, kartu pabūti, pasikalbėti. Tai – pats svarbiausias dalykas, sulaukus mano
1346. amžiaus.
1347. Kas Jums padeda susirasti informaciją apie rajone vykstančius koncertus, renginius?
1348. Apie koncertus ir susitikimus, kurie vyksta Prienų kultūros rūmuose sužinau iš
1349. laikraščio „Gyvenimas“, arba dukra pasako, ar anūkutės bilietus nuperka ir nuveža,

1350. palydi. Kai vyksta trečio amžiaus susitikimai man paskambina socialinės darbuotojos iš
1351. globos namų, nes ten dažniausiai seklytėlėje vyksta tie susitikimai. Jos mane pakviečia
1352. į koncertus, šventes. Ne kartą teko dalyvauti per „Onines“, Kūčias, Kalėdas, Naujųjų
1353. sutikimus. Smagu ten. Aš tuščiomis neinu, priverdu gilių kavos joms nunešu, jos geria,
1354. dėkavoja ir man taip širdį paglosto....., geros tos mergaitės.....Jos taip tuos senus
1355. supranta, kaip būtų nuo Dievo siūstos....., išklauso, paaiškina po kelis kartus. Nežinau
1356. iš kur kantrybės semiasi..... Aš tai neturėčiau..... gi ten su visokiais charakteriais,
1357. sutaikyk tu juos...Dar neatsistebiu jų išradingumu, visokio bieso sugalvoja, kaip gražiai
1358. papuošia namus prieš šventes, o rankdarbių grožis iš vilnos vertus karolius dovanų
1359. gavau ir aš (rodo) ir pati bandžiau karoliukus suvelti, bet mano rankų pirštai išsukinti
1360. reumato tai sunku, bet mankšta rankom – gera.
1361. Kokia Jūsų nuomonė apie laisvalaikio užsiėmimus organizuojamus bendruomenėje?
1362. renginių ir užsiėmimų Prienuose pakanka, net ir per daug kartais atrodo. Kai paskaitai
1363. laikraštį, tai kviečia ir į koncertą, spektaklį, biblioteką, muziejų, bažnyčią. Yra
1364. neigaliųjų, aklųjų draugijos, susikūręs pagyvenusių moterų etnografinis ansamblis
1365. „Marginys“, yra pagyvenusių šokių kolektyvas „Vajaunas“, įsikūręs sveikuolių klubas.
1366. Jeigu noro yra, tai tik spėk suktis. Pasakysiu, kad mano amžiaus žmonėms sunku tuos
1367. koncertus ir renginius pasiekti, jeigu neturi vaikų, anūkų, arba gyvena toli nuo miesto
1368. centro. Kita priežastis, kodėl pagyvenę žmonės retai lankosi renginiuose – sveikata, kai
1369. visur skauda, tai niekur eiti nesinori, susirieti lovoje ir televizorius geriausias tavo
1370. draugas.
1371. Kokie Jūsų asmeniniai pageidavimai dėl laisvalaikio?
1372. Man gana tiek, kiek vyksta, kad aš tik sveikatos turėčiau visur sudalyvauti, kur noriu.
1373. Kad tik užtektų jėgų pasiūti ir išsiuvinėti tiek skrynelių, kiek žmonės užsiprašę. Vis
1374. sakau, kad jau paskutinė, bet vis dar, kas nors užsiprašo, pamatęs pas giminaitį ar
1375. pažįstamą. Turiu, ką veikti man ne nuobodu...
1376. Kokia socialinių darbuotojų parama organizuojant Jūsų laisvalaikį?
1377. Kadangi aš gyvenu savo namuose pas mane socialiniai darbuotojai nesilanko, nes mane
1378. prižiūri dukra, anūkai nu ir pati esu dar visai savarankiška. Globos namų socialiniai
1379. darbuotojai man dažnai padeda. Pakviečia į renginius, šventes, pasveikina su vardo
1380. diena, gimtadieniu. Pas mus susiklostę labai draugiški santykiai. Jeigu jau per savaitę
1381. pora kartų neateinu į pensionatą, tai skambina, teiraujasi ar aš nesergu. Rūpinasi tos
1382. mergaitės manimi. Visokių naujų veiklų mane išmokė, gal aš joms ir atsibostu, vis su
1383. savo reikalais lįsdama, bet jos man nieko nesako. Vienais metais buvom su globos namų
1384. darbuotojais ir gyventojais išvažiavę į Švediją tai pamatytumėt, kaip jos mumis
1385. rūpinosi, kaip mamos – visus sužiūri - ar pavalgę, apsirengę, ar išsimiegoję, ar nieko
1386. neskauda. Nuvežė mus ten į tokį vandens pasaulį. Ten visokie baseinai, burbulinės
1387. vonios, čiuožyklos, tai aš užsimaniau nučiuožti vandens čiuožykla. Bendraamžės mane
1388. atkalbinėjo, bet aš gi užsispyrus, mergaitėm pasakiau, kad gaudytų mane, kaip kamuolį
1389. ir pasileidau iš viršaus. Jos laukia ištiesę rankas ant vandens, pasiruošę mane sustverti,
1390. o aš kaip akmuo atčiuožiau ir panėriau po vandeniu, bet greitai mane surado ir iškėlė
1391. ant vandens. Nieko nesakė tik skaniai prisijuokėm visi. Man tai - avantiūra, o
1392. mergaitėms – socialinėms – rūpesti, gerai, kad viskas laimingai pasibaigė. Jos leido man
1393. išbandyti save, patirti tą čiuožimo vandeniui malonumą, labai dėkinga joms. Kartą
1394. paklausiau tų namų direktorės, kur ji suranda tokių žmonių, kurie taip nuoširdžiai
1395. dirba su seneliais. Juk mūsų charakteriai, pagal save sprendžiu, ne dovanėlė, o dar
1396. intrigos ir visokios ligos, ir negirdi ir nemato, ir pasiklysta, ir neatsimena, o reikia visus
1397. sužiūrėti, pakalbinti, išklaudyti, apkabinti, šventes ir renginius organizuoti, kiek visko
1398. reikia. Turiu padėkoti tiems, kurie sugalvojo tuos socialinius darbuotojus, nes dažnas
1399. pas juos suranda supratimą ir užuojautą.....
1400. Aš Jums klausimų daugiau neturiu. Dėkoju už atsakymus ir tyrimui skirtą laiką. Prieš
1401. užbaigiant pokalbį gal Jūs norėtumėt, ką nors pridurti ar paklausti?
1402. Tau labai ilgai ir kantriai teko manęs klausytis, aš tikrai dar ne viską tau papasakojau,
1403. kaip sako genys margas, o mano gyvenimas dar margesnis. Kažkaip, kai paprašei
1404. manęs papasakoti apie savo laisvalaikį, man pasirodė taip lengva bus, bet taip nebuvo.
1405. Gal mane trikdė diktofono mirksinti raudona lempelė, gal nuolatinis galvojimas, kad
1406. ko tik neužmirščiau papasakoti, nežinau....Aš tau minėjau, kad savo laiko neplanuoju,

1407. nes kiekviena akimirka tai - Dievo dovana, tai man buvimas ir kalbėjimas su tavimi šią
 1408. nuostabią vasaros dienos popietę yra didelė dovana man... Ačiū .
 1409. Ačiū Jums už pokalbį, linkiu sveikatos.
 1410. Ačiū, tik jos vienintelės man labiausiai trūksta, visko aš turiu pakankamai.
 1411. Visogero...
 1412. Pakalbinkit (Anele) ji daug metų dirbo mokytoja.... Sudie.... Laimingai.

Monikos ištranskribuoti interviu duomenys buvo analizuojami išskiriamos pagrindinės temos – parafrazės.

(Monikos) atvejo kokybinių duomenų analizė – parafravimas

PARAFRAZĖS	
Eilučių numeriai	Parafrazės
1127 – 1150;	Žodinė tyrimo instrukcija, kontakto su informante užmezgimas, betarpiškos atmosferos kūrimas, pagrindinis interviu klausimas.
1151 – 1156;	Laisvas laikas priklauso informantei ir ji pasiduoda jo tėkmei.
1156 -1160;	Jaučiasi vieniša, nes dukros šeima išsikraustė atskirai gyventi.
1161 – 1162;	Visą gyvenimą buvo aktyvi ir smalsi.
1162 – 1163;	Lanko bendraamžes, gyvenančias globos namuose, nes vienatvė slegia.
1163 – 1165;	Globos namuose vyksta visokių užsiėmimų, kurie domina informantę.
1166;	Bendraamžiai turi fiziologinių sutrikimų, kurie trukdo bendrauti.
1167;	Informantė – Trečio amžiaus universiteto studentė.
1167;	Draugiški ir nuoširdūs santykiai su globos namų socialinėmis darbuotojomis.
1168;	Informantė gyvena globos namų kaimynystėje.
1169 – 1170;	Informantė – buvusi ilgametė globos namų darbuotoja.
1171 – 1172;	Visos laisvalaikio veiklos naudingos.
1173 ;	Laisvalaikio veiklas renka individualiai.
1174 – 1176;	Laisvalaikio pomėgiai vaikystėje – klausytis pasakojimų.
1176 – 1182;	Informantės tėtis įdomiai ir išraiškingai pasakojo pasakojimus, skatindamas vaikus mąstyti.
1183;	Vaidybiniai sugebėjimai paveldėti iš tėčio.
1183 – 1184;	Pasakojimus informantė pasakodavo savo mažiems anūkams.
1184 – 1198;	Santykiai, bendravimas su anūkais – svarbus šiame amžiaus tarpsnyje.
1199;	Jaunystės laikų laisvalaikio užsiėmimai – šokių vakarai.
1200 – 1205;	Pomėgis šokti buvo labai svarbus jaunystėje.
1204 – 1206;	Šoko per savo aštuoniasdešimtmetį.
1207 – 1209;	Šiame amžiaus tarpsnyje labiausiai trūksta jėgų ir sveikatos.
1209 – 1215;	Pomėgis gaminti valgi. Didelė šeima iš dešimt asmenų.
1216 – 1219;	Šiuo metu dažnai savo laisvalaikį leidžia globos namuose bendraudama ir kurdama įvairius rankdarbius.
1220 – 1221;	Anūkės gėrisi močiutės siūtomis skrynelėmis.
1222 – 1223;	Laisvalaikio veiklos šiame amžiaus tarpsnyje tai –

	įvairūs rankdarbiai.
1223 – 1224;	Informantė šiame amžiaus tarpsnyje mėgstamai veiklai gali skirti daugiau laiko nei kitais amžiaus periodais.
1225 – 1229;	Siuvinėjimas ir siuvimas padeda pamiršti skausmus ir laikas greičiau praeina.
1229 – 1232;	Jaučiasi laisva, nepriklausoma, džiaugiasi gyvenimu.
1233 – 1236;	Bendravimas su drauge siuvėja teikia džiaugsmą, galimybę pasidalinti patirtimi.
1237 – 1238;	Artimiesiems dovanoti rankdarbiai primins informantę.
1238 – 1241;	Laisvalaikio pomėgis padeda išreikšti save, pelnyti pagarbą ir pripažinimą tarp bendraamžių.
1242 – 1245;	Kitos laisvalaikio veiklos, kurios teikia jėgų, praskaidrina kasdienybę.
1245 – 1247;	Laisvalaikiu klausosi estradinės muzikos.
1248 – 1253;	Asmeninės savybės – užsispyrimas, savarankiškumas, smalsumas.
1254 – 1260;	Pasakojimas apie nutikimą su informantės brolio dviračiu įrodo, kad ji labai smalsi buvo nuo mažens.
1260 – 1268;	Pamokantis pasakojimas, kaip informantė norėjo išmokti siūti.
1269 – 1278;	Jaunystėje teko pabuvoti Sibiro lageriuose.
1277 – 1286;	Sibire dirbo medkirte, pasisiuvo tautinius drabužius, sukūrė šeimą.
1287 – 1289;	Sugrįžus į Lietuvą iš Sibiro buvo sunku susitvarkyti buitį ir susirasti apmokamą darbą.
1289 – 1290;	Lietuvoje įsitvirtinti padėjo giminaičiai.
1291 – 1293;	Informantės šeimoje augo sūnus ir dukra, vyras gaudavo nemažą darbo užmokestį iš kurio jie visi pragyveno.
1294;	Informantė dirbo virėja.
1294 – 1295;	Informantė skatino savo vaikus siekti mokslo, skiepijo jiems meilę gimtajam kraštui.
1295 – 1296;	Laisvalaikiu su sutuoktiniu lankydavosi koncertuose, teatruose.
1296 – 1298;	Religines tradicijas šeimoje puoselėjo slaptai, nes tai įtakojo istorinis laikmetis.
1298 – 1301;	Nuoširdumas, meilė ir sutarimas su sutuoktiniu.
1302 – 1307;	Ilgisi mirusio sutuoktinio draugijos.
1307 – 1309;	Sulaukus senatvės sunku tvarkytis namuose.
1310 – 1312;	Savo amžiaus apibūdinimas.
1313;	Sveikatos problemos sulaukus dabartinio amžiaus tarpsnio.
1313 – 1319;	Sulaukus senatvės amžiaus tarpsnio stebimi: atminties sutrikimai ir kiti psichinių procesų susilpnėjimai.
1319 – 1323;	Jaučiasi nereikalinga, išgyvena kaltės jausmą.
1323 – 1324;	Norėtų gyventi globos namuose, bet bijo apie tai prasitarti dukrai.
1324 – 1327;	Išsivaizduoja savo gyvenimą globos namuose.
1327 – 1329;	Moka save padrašinti.
1330 – 1333;	Dabartiniame amžiaus tarpsnyje sulaukia dėmesio iš artimųjų, bendraamžių tai – labai svarbu šiuo metu.
1333 – 1338;	Kartų gyvenimo palyginimas įvairiu istoriniu laikotarpiu.
1338 – 1340;	Svarbiausia vertybė šiame amžiaus tarpsnyje - sveikata.
1341 - 1346;	Laisvalaikio pomėgiai sulaukus aštuoniasdešimties.
1347 – 1349;	Apie renginius mieste sužino iš spaudos, artimųjų.
1350 – 1353;	Globos namų socialiniai darbuotojai praneša ir

	pakviečia į vykstančius renginius.
1353 – 1360;	Džiaugiasi draugyste su globos namų socialinėmis darbuotojomis.
1361 – 1370;	Nuomonė apie laisvalaikio užsiėmimus organizuojamus mieste. Jų yra pakankamai.
1371 – 1375;	Laisvalaikio veiklų pakankamai, kad tik būtų jėgų.
1376 – 1378;	Socialinių darbuotojų parama minimali, nes pasirūpinti buitimi padeda artimieji.
1378 -1383;	Globos namų socialiniai darbuotojai dažnai pateiki informaciją apie renginius, pakviečia į ekskursijas.
1384 – 1399;	Socialinių darbuotojų rūpestis ir globa atsiskleidė kelionėje.
1400 – 1412.	Pokalbio užbaigimas, atsisveikinimas.

Monikos interviu analizės metu išskirtos parafrazės toliau jungiamos į subkategorijas.

(Monikos) atvejo subkategorijų išskyrimas

SUBKATEGORIJOS	
Elučių numeriai	Subkategorijos
1151 -1156; 1223 – 1224;	Laisvo laiko suvokimas ir apibūdinimas.
1156 – 1160;	Sulaukus aštuoniasdešimties išgyvena vienvės jausmą.
1161 – 1162; 1183; 1248 - 1253; 1254 -1260; 1260 – 1268; 1298 - 1301; 1327 -1329;	Informantės asmeninės savybės.
1162 - 1163;	Laisvalaikio susitikimai su draugėmis padeda išgyventi vienvę.
1163 – 1165;	Savo laisvalaikį praleidžia su globos namuose gyvenančiais bendraamžiais.
1166;	Bendraamžių sveikatos sutrikimai ir elgesys trukdo bendravimui.
1167;	Užsiėmimai Trečio amžiaus universitete – laisvalaikio praleidimo forma.
1167;	Draugiški santykiai su globos namų socialiniais darbuotojais.
1168; 1169 – 1170;	Informantę su globos namais sieja buvusi profesinė veikla ir kaimynystė.
1171 -1172; 1173;	Laisvalaikio veiklų apibūdinimas.
1174 – 1176;	Laisvalaikio pomėgiai vaikystėje.
1176 – 1182; 1183 – 1184;	Tėvo įtaka renkantis laisvalaikio veiklas.
1184 – 1198; 1330 -1333;	Bendravimas su anūkais, kitais šeimos nariais ypatingai svarbus šiame amžiaus tarpsnyje.
1199; 1200 – 1205;	Laisvalaikio užsiėmimai jaunystėje.
1204 - 1206;	Pomėgis šokti išliko iki šių dienų.
1207 – 1209; 1302 - 1312; 1313 - 1323; 1333 -1338; 1339 – 1340;	Dabartinio amžiaus tarpsnio suvokimas ir apibūdinimas.
1209 1215; 1216 -1219; 1222 – 1223; 1245 – 1247; 1341 – 1346;	Laisvalaikio užsiėmimai dabartiniame amžiaus tarpsnyje.
1220 – 1221; 1229 - 1232; 1233 - 1236; 1237 – 1238; 1239 – 1241;	Laisvalaikio veiklos padeda tenkinti bendravimo, saviraiškos, pripažinimo poreikius, įprasmina informantės gyvenimą.

1225 -1229; 1242 1245;	Laisvalaikio užsiėmimai teigiamai įtakoja savijautą.
1269 - 1278; 1279 -1286; 1288 – 1293;	Istoriniai įvykiai įtakojo informantės laisvalaikio pasirinkimus
1277 1286; 1294;	Informantės profesinė veikla.
1295 - 1298;	Laisvalaikio pomėgiai sukūrus šeimą.
1323 – 1327;	Norėtų gyventi globos namuose.
1347 – 1349; 1350 – 1353;	Informaciją apie vykstančius renginius miesto bendruomenėje sužino iš spaudos, artimųjų, globos namų socialinių darbuotojų
1353 – 1360; 1376 – 1378; 1379 - 1383; 1384 – 1399;	Socialinių darbuotojų parama organizuojant informantės laisvalaikį.
1361 – 1370; 1371 -1375;	Nuomonė apie laisvalaikio užsiėmimus seneliams.
1127 - 1150; 1400 - 1412.	Kontaktas su informante.

Monikos interviu analizės metu gautos subkategorijos buvo kondensuojamos ir išskiriamos kategorijos.

(Monikos) atvejo kategorijų išskyrimas

KATEGORIJOS	
Subkategorijos	Kategorijos
Laisvo laiko suvokimas ir apibūdinimas. Vaikystės laisvalaikio pomėgiai, jaunystės laisvalaikio pomėgiai. Laisvalaikio veiklos šiame amžiaus tarpsnyje.	Laisvalaikio patirtis.
Informantės šeimos įtaka renkantis laisvalaikio veiklas ypač svarbus tėčio vaidmuo, asmeninės charakterio savybės. Istorinis laikmetis: gyvenimas Sibire ir sugrįžus iš tremties.	Laisvalaikio pasirinkimus įtakoję veiksniai.
Laisvalaikio užsiėmimai teigiamai įtakoja informantės savijautą, plečiasi socialiniai ryšiai, padeda išvengti vienatvės, patenkinti bendravimo, saviraiškos, pripažinimo ir gyvenimo įprasminimo poreikius.	Laisvalaikio reikšmė tenkinant informantės poreikius.
Dabartinis amžiaus tarpsnis siejamas su jėgų ir socialinių ryšių praradimais, dažnai patiriamu vienatvės jausmu. Informantė akcentuoja bendravimą ir veiklos turėjimą sulaukus senatvės.	Savo amžiaus tarpsnio suvokimas ir apibūdinimas.
Informantė gyvena viena savo namuose, jai padeda artimieji – dukra, anūakai. Apie vykstančius renginius sužino iš spaudos, artimųjų ir globos namų socialinių darbuotojų. Su šiais darbuotojais sieja glaudūs draugiški, globėjiški jausmai.	Socialinių darbuotojų parama organizuojant informantės laisvalaikį.
Pokalbis vyko globos namų kiemelyje smagiai įsitaisius supamosiose kėdėse. Pokalbis truko 1.30 h. Informantė pasakojo nuoširdžiai ir atvirai. Uždavus klausimą prisimindavo istoriją susijusią su tuo klausimu ir ją papasakodavo. Dažnai pasakojime užsimindavo, kad jaučiasi vieniša ir pageidautų gyventi globos namuose su savo bendraamžiais. Tyrimo pabaigoje pasiūlė pakalbinti bendraamžę mokytoją.	Kontaktas su tiriamąja.

Pagal nustatytas kategorijas Monikos laisvalaikio veiklų tyrimo duomenys buvo analizuojami ir apibendrinami.

(Anelės) (80)metų interviu atsakymai

1413. Laba diena aš esu Mykolo Romerio universiteto socialinio darbo specialybės studentė
1414. Šiuo metu rašau magistrinį darbą apie rekreacinių veiklų senyvo amžiaus žmonėms
1415. ypatumus tai yra apie Jūsų kasdienybę, laisvalaikį. Tyrimas, kuriame Jūsų prašau
1416. dalyvauti yra viena iš šio darbo dalių. Jūsų asmeninė gyvenimo patirtis padės atskleisti
1417. laisvalaikio ypatumus Jūsų amžiaus tarpsnyje. Šio tyrimo pagalba siekiu išsiaiškinti
1418. Jūsų amžiaus žmonių požiūrį į laisvalaikį ir užimtumą.
1419. Mane domina, Jūsų nuomonė apie laisvalaikio
1420. veiklų reikšmę Jums bei Jūsų gyvenimo gerovei. Aš noriu suprasti šio tyrimo
1421. pagalba, kokie Jūsų laisvalaikio pomėgiai ir kaip juos sekasi realizuoti gyvenant savo
1422. namuose.
1423. Prašau, Jūsų, šio pokalbio metu kuo išsamiau atsakyti į mano užduodamus klausimus.
1424. Tyrimo specifika reikalauja Jūsų atsakymų įrašymo į diktofoną. Pažadu Jums, kad kai
1425. patikslinsiu ranka pasižymėtus Jūsų atsakymus, diktofono įrašus sunaikinsiu.
1426. Jūsų atsakymai bus panaudoti mano magistriniame darbe. Pokalbis liks tarp mūsų.
1427. Tyrimas yra konfidencialus, tai reiškia, kad Jūsų vardas ir pavardė liks paslapyje.
1428. Dabar aš noriu Jūsų paklausti ar sutinkate dalyvauti tyrime, kuris vyks pokalbio forma?
- 1429. Taip aš sutinku.**
1430. Esu dėkinga, kad sutikote dalyvauti pokalbyje – tyrime. Jei pokalbio metu jums iškils
1431. klausimų galite manęs klausti. Ar norėtumėte, ko nors manęs paklausti prieš pradėdant mūsų
1432. pokalbį?
- 1433. Lyg ir viskas aišku, galime pradėti. Klauskite.**
1434. Pagrindinis šio pokalbio klausimas – papasakokite apie savo laisvalaikį ir kokią reikšmę
1435. dabartiniam Jūsų gyvenimui turi dalyvavimas įvairiuose užsiėmimuose.
1436. Apibūdinkite, kaip Jūs suprantate laisvalaikį.
- 1437. Laisvalaikis yra nuo darbo atlikusio laiko dalis skirta žmogaus laisvai pasirenkamai**
- 1438. veiklai, kuri jį domina. Per šią veiklą žmogus pailsi ir tai jam padeda atstatyti prarastas**
- 1439. jėgas darbe.**
1440. Koks Jūsų laisvalaikis yra šiuo metu?
- 1441. Šiuo metu esu pensininkė, nedirbu, todėl turiu daug laisvo laiko... Skaitau knygas,**
- 1442. spaudą, sprendžiu kryžiažodžius.**
1443. Koks Jūsų laisvalaikis buvo anksčiau?
- 1444. Anksčiau laisvalaikio buvo žymiai mažiau, todėl jį panaudodavau kryžiažodžių**
- 1445. sprendimui, nes mantai įdomiausia. Aš atsisėdu, sprendžiu kryžiažodžius ir man gera.**
- 1446. Tai padeda lavinti atmintį.**
1447. Kaip Jūsų laisvalaikis keitėsi?
- 1448. Bėgant metams atsirado laisvo laiko vis daugiau ir daugiau. Todėl, kad turiningai**
- 1449. užpildyčiau laisvas minutes skaičiau knygas, nes jas skaityti labai mėgau jaunystėje.**
- 1450. Paskui šeima vaikai ir nebuvo kada.**
1451. Kuo užsiimate?
- 1452. Šiuo metu nedirbu turiu daug laisvo laiko. Mėgstu pasivaikščioti pušyne su draugėmis**
- 1453. pasikalbėti, neužmirštu grožinės – istorinės literatūros, seku spaudą sprendžiu**
- 1454. kryžiažodžius.**
1455. Kokia veikla Jums mieliausia?
- 1456. Man labiausiai patinka pasivaikščiojimai pušyne ir kryžiažodžių sprendimai. Juos**
- 1457. sprendžiu aš praturtinu savo žinias, praplečiu akiratį. Ieškodama atsakymų aš skaitau**
- 1458. enciklopediją.**
1459. Ką naudingo dar duoda mėgstama veikla?
- 1460. Mėgstama veikla man labai naudinga. Ypač kryžiažodžių sprendimas neleidžia man**
- 1461. užmiršti, ką žinojau ir sudaro malonią dingstį gilintis į dar man nežinomas sritis.**
1462. kokių žinių ir gebėjimų įgyjate mėgstamos veiklos metu?
- 1463. Plečiu savo akiratį skaitydama naujas knygas. Ypač mane domina grožinės – istorinės**
- 1464. knygos, kurios suteikia naujesnės informacijos apie man jau žinomus istorinius įvykius.**
1465. Kaip keičiasi Jūsų santykiai su bendraamžiais dėka Jūsų mėgstamos veiklos?

1466. Tarpusavio santykiai su bendraamžiais beveik nesikeičia. Aš bendrauju su buvusiais
1467. bendradarbiais, mokytojais. Mes pasidalijame įspūdžiais, aptariame įvykius
1468. vykstančius šiuo metu Lietuvoje, užsienyje, esu TAU universiteto studentė.
1469. Papasakokite, kas įtakojo Jūsų laisvalaikio pasirinkimus?
1470. Laisvalaikio pasirinkimus įtakojo žmonės su kuriais bendravau ir gyvenimo sąlygos.
1471. Kiek tai įtakojo asmeninės Jūsų savybės?
1472. Tas nepasotinamas troškimas, kuo daugiau sužinoti ir dabar tas troškimas lemia, kad
1473. dalį savo pensijos išleidžiu naujoms knygoms, kryžiažodžiams.
1474. Koks buvo jūsų šeimos vaidmuo laisvalaikio pasirinkimams?
1475. Mano tėvų vaidmuo buvo nemažas. Jie buvo raštingi mėgo įvairius nuotykius, todėl
1476. mūsų namuose, ilgais rudens vakarais vyresnės seserys skaitydavo gautas knygas, o visi
1477. kiti šeimos nariai, dirbdami reikiamus darbus atidžiai klausydavosi.
1478. Kaip draugai įtakojo Jūsų laisvalaikio pasirinkimus?
1479. Su draugėmis mokykloje diskutuodavome apie perskaitytas knygas, aptardavome
1480. herojų poelgius, nes mano jaunystės metais televizijos dar nebuvo.
1481. Kokią reikšmę turėjo studijos jūsų laisvalaikio pasirinkimams?
1482. Studijavau istoriją Vilniaus universitete. Istoriją labai mėgau, o studijuodama galėjau
1483. plačiau gilintis į istorinių laikotarpių istorinius įvykius.
1484. Kaip Jūsų laisvalaikį įtakojo profesinė veikla?
1485. Mano profesinė veikla – istorijos mokytoja. Aš visuomet domėjausi istoriniais įvykiais
1486. ir, žinoma pedagogine veikla. Mano šeima man netrukdė, nors laiko likdavo daug
1487. mažiau laisvalaikiui. Šeimoje auginome tris dukras tačiau pomėgiams skirtą laiką
1488. išnaudodavom kokybiškai.
1489. Papasakokite apie save.
1490. Mano profesija istorijos mokytoja. Mokykloje išdirbau 54 metus, nes studijavau
1491. neakivaizdiniu būdu. Esu prieškario vaikas. Pradėjau dirbti baigusi vidurinę mokyklą,
1492. nes leisti į studijas tėvai neturėjo galimybių.
1493. Kiek metų gyvenate Prienų mieste?
1494. Šiame gražiam mieste gyvenu nuo 1970 metų. Tai nuostabus miestelis, kuris keitėsi
1495. kartu su manimi. Džiaugiuosi, kad po nepriklausomybės paskelbimo atsirado terpė
1496. įsikurti Prienų krašto muziejui. Jo ekspozicijoms padovanojau surinktą istorinę
1497. medžiagą apie šio krašto žmones. Nors man jau aštuoniasdešimt, bet esu dar „jauna“.
1498. Kaip vertinate dabartinį savo amžiaus tarpsnį?
1499. Tikrai neblogai. Esu užsiėmusi, turiu įdomių pomėgių. Iš prigimties esu optimistė.
1500. Bendrauju su savo kartos žmonėmis ir tai teikia man didelį malonumą.
1501. Kuo įdomus šis amžiaus tarpsnis?
1502. Kuo įdomus?.....(susimąsto, galvoja) ... Nereikia niekur skubėti, galvoti apie darbą.
1503. Viską gali daryti palengva, susirikiuoti savo veiklą tokią, kuri teikia malonumą: eiti į
1504. biblioteką, skaityti spaudą, domėtis, kas vyksta pasaulyje ir aplink mus.
1505. Su kokiais sunkumais tenka susidurti sulaukus šio amžiaus tarpsnio?
1506. Ypatingų sunkumų neturiu. Dar esame abu su vyru, vaikai turi profesijas ir darbus.
1507. Anūkai mokosi... pagrindiniai rūpesčiai sukasi apie mūsų šeimą. Mudu su vyru
1508. išsisprendžiam, kol kas visas problemas. Abu dar gerai vaikščiojame tai ir pas daktarus
1509. nueiname ir maisto nusiperkame. Anksčiau laikydavome gyvulius, o dabar mums jų
1510. nereikia, pasidarė sunku fiziškai juos prižiūrėti. Be joki širdies graužimo atsisakėme.
1511. Reikia žiūrėti savo sveikatos. Gauname abu pensijas, tai nusiperkame maisto ir kuro
1512. namui apšildyti, vasarą iš savo daržo agurkus, pomidorus valgome. Juos puikiai prižiūri
1513. mano vyras ir sodą turime, rudenį obuolių vyras prirenka, o aš obuolienės priverdu.
1514. Žiemą su blynais skanu.
1515. Papasakokite, kokie pokyčiai vyksta Jūsų viduje užsiimant mėgstama veikla?
1516. Labiausiai pajuntu malonumą spręsdama kryžiažodžius. Tiesiog atsipalaiduuju,
1517. užsimirštu ir pasineriu į ieškojimus ir atradimus..., savotiškai poilsiauju. Kiti realiai
1518. keliauja ir patiria kelionių džiaugsmą. Aš keliauju mintimis po istorines vietas,
1519. istorinius įvykius ir patiriu ne ką mažesnę džiaugsmą už realiai keliaujančius. Dar
1520. didesnę džiaugsmą patiriu suradusi man nežinomo klausimo atsakymą. Apie tai dar
1521. pagilinu žinias skaitydama enciklopediją, stengiuosi užfiksuoti nežinomo atsakymo
1522. pavadinimą – jį prisiminti.

1523. Kaip laisvalaikis įtakoja Jūsų sveikatos būklę?
1524. Sveikatos būklei daugiau įtakos turi pasivaikščiojimai gamtoje, pušynėlyje su gera drauge. Mes gėrimės gamtos pokyčiais, jos sukurtais stebuklais. Gamta ji vienintelė –
1525. nepakartojama ir suteikianti žmogui neapsakomai daug jėgų. Pavasarį stebi atbundantį mišką, sprogsančius pumpurus. Ar kada matėte Nemuną, kai sueižėjęs ledas staiga
1526. ima judėti, plaukti... Aš mačiau – nepaprastas reginys... Tos jėgos pasirsisėmęs gali
1527. gyventi ligi kito ledonešio. Arba ankstyvų vasaros rytą, leidžiantis rūkui, rasos lašeliams
1528. tarsi deimantams spindint voratinklyje iš už kalvos keteros išnyra išdidus elnias tarsi
1529. nešdamas raudoną sulės kamuolį brėkstančiam rytui. Ar gali būt gražiau, kai rudenį
1530. suliepsnoja Nemuno krantai visomis spalvomis, o žiemą pasipuošia pusnimis ir šerkšnu.
1531. Tikrai nieko gyvenime nesuradau, kas taip atpalaiduotų, suteiktų jėgų, kaip gamtos
1532. peizažai, kurie kiekvieną dieną tave pasitinka, trokšdami nustebinti, subalansuoti,
1533. suteikti jėgų ir sveikatos. Taigi išėję pasivaikščioti mes gėrimės gamtos pokyčiais,
1534. kvėpuojame tyru oru, pasportuojame vaikščiodamos ir kartu pailsime.
1535. Įvardykite, kokie jausmai užplūsta, kai veikiate tai, kas malonu?
1536. Tai malonūs jausmai, įvairiapusiški. Vienokie skaitant įdomią knygą, kai negali padėti
1537. jos į šoną, nes norisi sužinoti, kas nutiko herojui, kitokie, kai skaitai spaudą dar kitokie
1538. važinėjant dviračiu. Tiesa apie šį savo pomėgį buvau pamiršusi pasakyti. Po vakarienės,
1539. visais metų laikais išskyrus žiemą, aš važinėjuosi dviračiu ir gėriuosiu poilsiui
1540. besiruošiančia gamta ir aš tuomet geriau miegu. Tai pats geriausias vaistas, nereikia
1541. gerti jokių tablečių, kad užmigtum...
1542. Kokie pokyčiai vyksta Jūsų bendravime su aplinkiniais?
1543. Bendraudama su draugėmis patiriu būtinumą pasidalinti susikaupusiais išpuodžiais, jas
1544. išklaudyti, padiskutuoti apie vykstančius įvykius. O bendraudama su už mane 12 metų
1545. vyresne kaimyne, kuriai 92 metai, suteikiu džiaugsmo. Išklausu jos norus, kiek galiu
1546. stengiuosi jai padėti ir man tai teikia pasitenkinimą, kad galiu būti naudinga.
1547. Kaip keičiasi Jūsų pažystamų ratas?
1548. Beveik nepasikeitė, bendrauju su buvusiais bendradarbiais ir kaimyne jau daug metų.
1549. Kokių laimėjimų esate pasiekusi dalyvaudama mėgstamoje veikloje?
1550. Laimėjimų esu pasiekusi kraštotyrinėje veikloje. Dirbdama vadovavau mokyklos
1551. muziejui. Su šia veikla susiję mano pasiekimai. Su mokiniais rinkdavome dainas,
1552. pasakojimus, prisiminimus iš senyvo amžiaus žmonių. Juos užrašinėdavome ranka,
1553. vėliau susegdavome, pridėdavome nuotraukas ir eksponuodavome mokyklos muziejuje.
1554. Kaip įgyvendinote savo sumanymus ir idėjas?
1555. Savo sumanymus ir idėjas stengiausi įgyvendinti, nes jie nėra neįveikiami. Sumanau tai,
1556. ką galiu pasiekti ir pasiekiu.
1557. Papasakokite, kokie laisvalaikio užsiėmimai vyksta Jūsų bendruomenėje.
1558. Mūsų bendruomenėje vyksta vakaronės neįgaliesiems ir senjorams, išvykos į teatro
1559. spektaklius, ekskursijas, įvairūs kursai nemokamai tai yra - kompiuterių, anglų kalbos
1560. kursai. Mokoma pasigaminti įvairius gaminius – papuošalus iš odos, vilnos karoliukų.
1561. Įsisteigęs sveikuolių klubas. Tikrai, jeigu nori senjoras kuo nors užsiimti – jis turi iš ko
1562. rinktis.
1563. Kas tuos užsiėmimus organizuoja?
1564. Išvykas, ekskursijas, rankdarbių užsiėmimus organizuoja bendruomenės aktyvas.
1565. Neįgaliųjų vakarones organizuoja jie patys, o remia vietos verslininkai.
1566. Koks socialinių darbuotojų vaidmuo organizuojant senjorams laisvalaikį?
1567. Socialiniai darbuotojai ypač Prienų globos namų, jie labai aktyviai prisideda prie
1568. miesto ir rajono bendruomenės stiprinimo, jungimo. Jie organizuoja senjorams daug
1569. renginių. Iš jų galiu paminėti gerumo dieną „Tūkstantis gervių“; „Onines“; Senjorų
1570. festivalį „Prie Nemuno mano pasaulis“; Kalėdinę akciją „Pasidalinkime širdies šiluma“
1571. yra ir kitų, bet paminėtuose renginiuose aktyviai dalyvauju aš pati. Labai svarbu
1572. senjorams susiburti, pasikalbėti, padainuoti, pasidalinti savo kūryba, pristatyti
1573. kulinarinius sugebėjimus, parodyti savo rankdarbius. Tiesiog pabūti tarp žmonių,
1574. pasidžiaugti, kad esam kažko verti, reikalingi. Tie susibūrimai įrodo, kad gyvenimas –
1575. įdomus, kai gali pasidalinti savo kūryba, nuveiktais darbais; prasmingas, kai gali ištiesti
1576. pagalbos ranką skurstantiems ir Kalėdų stebuklo laukiantiems vaikams, ar paguosti ant
1577. patalo gulinčius ligonius; vertingas, kai visa tai gali daryti su atvira širdimi....Man

1580. Įdomu dalyvauti ekskursijose, nes noriu jų metu papildyti savo turimų žinių bagažą.
1581. Smagu pamatyti naują spektaklį, nes eilinį kartą patiri, sunku žodžiais išreikšti, nu tokį
1582. saldų širdies virpulį, tokį atsipalaidavimą, pasitenkinimą.
1583. Kas jums trukdo dalyvauti laisvalaikio užsiėmimuose?
1584. Aš laisva ir galiu rinktis, ką man veikti. Sveikata nešlubuoja, renginiai dažniausiai
1585. vyksta nemokamai, net gi kartais atsiveža į juos seniūnas ar socialiniai darbuotojai savo
1586. transportu. Spektakliams ir išvykoms pinigų pakanka. Manau, pakanka man noro, tos
1587. ugnelės viduje, to troškimo, ką nors sužinoti, pamatyti, patirti.
1588. Kokia Jūsų nuomonė apie bendruomenėje organizuojamą laisvalaikį?
1589. Aš esu patenkinta visais organizuojamais renginiais, kuriuose dalyvauju. Aš juose
1590. jaučiuosi gerai, pakylėtai. Tai labai reikalinga ypač pagyvenusiems žmonėms, kurie
1591. kartais patiria vienatvę ir savo gyvenimo beprasmiškumą – tuštumą...
1592. Kokią reikšmę tie užsiėmimai turi Jums asmeniškai?
1593. Bendruomenei skirti renginiai reikšmingi tuo, kad jie sudaro galimybę pabendrauti su
1594. platesnio rato žmonėmis, susipažinti su jais, pasidalinti gyvenimiška patirtimi, įsigyti
1595. naujų draugų, išmokti kažką naujo, pabuvoti teatre.
1596. Papasakokite kokiose laisvalaikio veiklose norėtumėte dalyvauti, bet dėl tam tikrų priežasčių
1597. negalite ten dalyvauti.
1598. Aš norėčiau įsijungti į savanorių ar samariečių veiklą. Mano sveikata man leistų
1599. dalyvauti šioje veikloje. Taigi galėčiau padėti ne tik vienai savo kaimynei, kuriai
1600. 92 metai, bet ir kitiems vienišiams žmonėms. Tačiau tokia veikla mūsų mieste
1601. neišplėtota arba aš apie ją nieko nežinau.
1602. Kokių turite pastabų dėl laisvalaikio organizavimo Jūsų bendruomenėje?
1603. Aš jokių pastabų neturiu tikrai laisvalaikio organizavimu mūsų bendruomenėje esu
1604. patenkinta. Nebent norėčiau gauti daugiau informacijos apie senjorų savanorių veiklą.
1605. Bet kiek teko domėtis ši veikla nėra organizuojama mūsų mieste, galima stebėti tik
1606. pavienius atvejus. Kreipiausi į „Caritą“, bet ten veikla apsiriboja maisto ir drabužių
1607. nepasiturintiems dalijimu, bet kad būtų lankomi senyvo amžiaus žmonės ir jiems
1608. padedama buityje, jie tokios paslaugos neteikia, galbūt tai daro socialiniai darbuotojai,
1609. bet jie už tai gauna atlygį. Senelius galėtų prižiūrėti stipresni jų bendraamžiai –
1610. savanoriai ir visai nemokamai.
1611. Kokių pasiūlymų turite socialiniams darbuotojams dėl paramos Jums?
1612. Mūsų su vyru namuose jokios pagalbos iš socialinių darbuotojų nereikia. Mes patys
1613. pilnai galime pasidaryti reikalingus darbus ir tuo pačiu pasirūpinti turingu savo
1614. laisvalaikiu.
1615. Aš daugiau jums klausimų neturiu. Dėkoju Jums už atsakymus ir tyrimui skirtą laiką. Gal
1616. norėtumėte dar ką nors pridurti, ar manęs paklausti prieš užbaigiant pokalbį?
1617. Rodos, į visus klausimus atsakiau, kuriuos man pateikėte. Aš klausimų neturiu, buvo
1618. malonu bendrauti ir išsakyti savo nuomonę.
1619. Ačiū Jums.
1620. Prašom.... Galite paklausinėti mano kaimyną. Jis gražiai drožinėja, turės ką papasakot.

Anelės atvejo ištranskribuoti interviu duomenys buvo analizuojami, išskiriamos – parafrazės.

(Anelės) atvejo kokybinių duomenų analizė - parafravimas

PARAFRAZĖS	
Eilučių numeriai	Parafrazės
1413 – 1436;	Žodinė tyrimo instrukcija, kontakto su informante užmezgimas, bendravimo ir pasitikėjimo atmosferos kūrimas, pagrindinis interviu klausimas.
1436 – 1439;	Laisvalaikio apibūdinimas.
1440 – 1446;	Laisvalaikio veiklos ir jų įtaka psichiniams procesams.
1447 – 1450;	Laisvalaikio kaita pereinant iš vieno amžiaus tarpsnio į kitą.
1451 – 1454;	Laisvalaikio užsiėmimai šiame amžiaus tarpsnyje.

1455 – 1458;	Miliausia veikla šiuo metu – spręsti kryžiažodžius.
1459 – 1461;	Laisvalaikio veiklos nauda informantei.
1462 – 1464;	Žinios ir gebėjimai įgyti laisvalaikio metu.
1465 – 1468;	Laisvalaikio pomėgis pasiūlo temas bendraujant su bendraamžiais.
1469 – 1470;	Laisvalaikio pasirinkimus įtakoję veiksniai.
1471 – 1473;	Asmeninių savybių įtaka renkantis laisvalaikio veiklas.
1474 – 1477;	Tėvų įtaka formuojantis informantės laisvalaikio pomėgiams.
1478 – 1480;	Draugų vaidmuo laisvalaikio pasirinkimams.
1481 – 1488;	Studijų įtaka laisvalaikio pasirinkimams.
1489 – 1497;	Informantės prisistatymas.
1497 - 1500;	Savo amžiaus suvokimas ir apibūdinimas.
1501 – 1514;	Dabartinio amžiaus tarpsnio privalumai ir trūkumai
1515 - 1522; 1537 – 1543;	Jausmų kaita užsiimant mėgstama laisvalaikio veikla.
1523 - 1536;	Laisvalaikio reikšmė sveikatai.
1544 – 1550;	Laisvalaikio pomėgių reikšmė informantės bendravimui su aplinkiniais, socialinių ryšių plėtrai.
1551 – 1558;	Laisvalaikio įtaka tenkinant pripažinimo ir saviraiškos poreikius.
1559 – 1564;	Laisvalaikio veiklų įvairovė bendruomenėje.
1565 – 1567;	Laisvalaikio organizatoriai bendruomenėje.
1568 – 1582;	Socialinių darbuotojų vaidmuo organizuojant laisvalaikį.
1583 -1587;	Dalyvaudama užsiėmimuose patiria daug teigiamų emocijų.
1588 – 1591;	Informantės nuomonė apie bendruomenėje organizuojamą laisvalaikį.
1592 – 1595;	Laisvalaikio užsiėmimų nauda.
1596 – 1601; 1602 – 1610;	Pageidautų organizuotos savanoriškos veiklos.
1611 – 1614;	Socialinių darbuotojų paramos šiuo metu nereikia.
1615 – 1620.	Tyrimo užbaigimas, kontakto nutraukimas, atsisveikinimas su informante.

Anelės interviu duomenys analizuojami, išskirtos parafrazės toliau jungiamos į subkategorijas.

(Anelės) atvejo subkategorijų išskyrimas

SUBKATEGORIJOS	
Eilučių numeriai	Subkategorijos
1436 – 1439;	Laisvalaikio suvokimas ir apibūdinimas
1447 – 1450;	Laisvalaikio patirtis ankstesniuose amžiaus tarpsniuose.
1451 – 1454; 1455 – 1458;	Laisvalaikio patirtis dabartiniame amžiaus tarpsnyje.
1440 -1446; 1459 – 1461; 1462 – 1464; 1465 – 1468;	Laisvalaikio reikšmė informantei.
1469 – 1470; 1471 – 1473; 1474 – 1477; 1478 – 1480; 1481 – 1488;	Laisvalaikio pasirinkimus įtakoją veiksniai.
1489 – 1497; 1497 – 1500; 1501 -1514;	Savo amžiaus suvokimas ir apibūdinimas
1515 – 1522; 1537 – 1543; 1523 -1536; 1544 - 1550; 1551 – 1558; 1583 – 1587; 1592 - 1595;	Laisvalaikio reikšmė tenkinant informantės poreikius.
1559 -1564; 1565 - 1567; 1588 -1591;	Laisvalaikio veiklų įvairovė bendruomenėje ir jų prieinamumas.
1568 – 1582; 1611 -1614;	Socialinių darbuotojų pagalba organizuojant informantės laisvalaikį minimali.
1596 – 1601; 1602 – 1610;	Informantė pageidautų savanoriškos veiklos miesto

	bendruomenėje, prižiūrint senyvo amžiaus žmones.
1413 -1436; 1615 -1620.	Kontaktas su tiriamąja.

Išskirtos (Anelės) atvejo subkategorijas toliau jungiamos į kategorijas.

(Anelės) atvejo kategorijų išskyrimas

KATEGORIJOS	
Subkategorijos	Kategorijos
Laisvalaikio apibūdinimas. Laisvalaikio pomėgiai įvairiais amžiaus tarpsniais. Laisvalaikio pomėgiai dabartiniame amžiaus tarpsnyje.	Laisvalaikio patirtis
Laisvalaikio pasirinkimus įtakojo: asmeninės savybės, tėvai, broliai seserys, draugai, studijų metai profesinė veikla, asmeninė šeima.	Laisvalaikio pasirinkimus įtakoję veiksniai
Ypatinga laisvalaikio reikšmė bendravimui su draugėmis, žinių įtvirtinimui ir naujų žinių įgijimui, fizinės ir emocinės savijautos gerinimui.	Laisvalaikio veiklų reikšmė tenkinant informantės poreikius.
Laisvalaikio veiklų pasiūla miesto bendruomenėje, informacijos apie renginius suradimas, pagedauja organizuotos savanoriškos veiklos.	Laisvalaikio veiklų prieinamumas ir įvairovė miesto bendruomenėje
Aktyvi bendruomenės narė, buvusi pedagogė, istorikė. Džiaugiasi kiekviena diena, bendravimu su aplinkiniais, savanoriškai padeda savo devyniasdešimtmeči kaimynei. Metų naštos nejaučia, sveikatos būklė stabili. Gyvena kartu su sutuoktiniu, rūpinasi vienas kitu, socialinių darbuotojų parama šiai dienai nereikalinga.	Prisistatymas ir savo amžiaus apibūdinimas.
Tiriamasis pokalbis vyko globos namų kavinėje – seklytėlėje. Dėl pokalbio su informante buvo susitarta prieš kelias dienas. Sukurta saugi atmosfera padėjo informantei atsiverti. Pokalbio metu tiriamoji stengėsi trumpai ir aiškiai atsakyti į pateiktus klausimus, neišsiplėsdama ir nenuklysdama į prisiminimus. Pabaigoje tyrimo pasiūlė pakalbinti savo artimą bičiulį. Tyrimas truko 1.20 val.	Kontaktas su tiriamąja.

Pagal nustatytas kategorijas Anelės laisvalaikio veiklų tyrimo duomenys buvo analizuojami ir apibendrinami.

Adomo (80 metų) interviu atsakymai.

1621. Laba diena aš esu Mykolo Romerio universiteto socialinio darbo specialybės studentė
1622. Šiuo metu rašau magistrinį darbą apie rekreacinių veiklų senyvo amžiaus žmonėms
1623. ypatumus tai yra apie Jūsų kasdienybę, laisvalaikį. Tyrimas, kuriame Jūs prašau
1624. dalyvauti yra viena iš šio darbo dalių. Jūsų asmeninė gyvenimo patirtis padės atskleisti
1625. laisvalaikio ypatumus Jūsų amžiaus tarpsnyje. Šio tyrimo pagalba siekiu išsiaiškinti
1626. Jūsų amžiaus žmonių požiūrį į laisvalaikį ir užimtumą.
1627. Mane domina, Jūsų nuomonė apie laisvalaikio
1628. veiklų reikšmę Jums bei Jūsų gyvenimo gerovei. Aš noriu suprasti šio tyrimo
1629. pagalba, kokie Jūsų laisvalaikio pomėgiai ir kaip juos sekasi realizuoti gyvenant savo
1630. namuose.
1631. Prašau, Jūsų, šio pokalbio metu kuo išsamiau atsakyti į mano užduodamus klausimus.
1632. Tyrimo specifika reikalauja Jūsų atsakymų įrašymo į diktofoną. Pažadu Jums, kad kai
1633. patikslinsiu ranka pasižymėtus Jūsų atsakymus, diktofono įrašus sunaikinsiu.
1634. Jūsų atsakymai bus panaudoti mano magistriniame darbe. Pokalbis liks tarp mūsų.
1635. Tyrimas yra konfidencialus, tai reiškia, kad Jūsų vardas ir pavardė liks paslapyje.
1636. Dabar aš noriu Jūsų paklausti ar sutinkate dalyvauti tyrime, kuris vyks pokalbio forma?
- 1637. Labai malonu, pakalbėsime - aš sutinku.**
1638. Esu dėkinga, kad sutikote dalyvauti pokalbyje – tyrime. Jei pokalbio metu Jums iškils
1639. klausimų galite manęs klausti. Ar norėtumėte, ko nors manęs paklausti prieš pradėdant mūsų
1640. pokalbį?
- 1641. Ne neturiu klausimų, lyg ir viskas aišku, galime pradėti. Jei sugebėsiu atsakysiu.**
1642. Pagrindinis šio pokalbio klausimas – papasakokite apie savo laisvalaikį ir kokią reikšmę
1643. dabartiniam Jūsų gyvenimui turi dalyvavimas įvairiuose užsiėmimuose.
1644. Apibūdinkite, kaip Jūs suprantate laisvalaikį.
- 1646. laisvalaikis tai laisvas laikas likęs nuo pagrindinio užsiėmimo. Tai laikas skirtas savo**
- 1647. pomėgiams. Kaip šaunu, kad visas mano laikas gali būti skirtas tik pomėgiams, nes esu**
- 1648. pensininkas.**
1649. Kaip išnaudojate savo laisvą laiką?
- 1650. Aš jį labai turiningai išnaudoju ir galiu sakyti, kad esu labai užimtas. Esu pamaldus**
- 1651. žmogus todėl dažnai einu į Šventas Mišias. Giedu bažnyčios chore. Dar susidariusi mūsų**
- 1652. giedrių grupelė einame giedoti rožančius ir giesmes į šermenis, laidotuves. Ten einame**
- 1653. kartu su žmona gi reikia žmonėms pagelbėti, jeigu paprašo. Mėgstu drožinėti iš medžio**
- 1654. prižiūrėti augalus, ypač gėles.**
1655. Koks Jūsų laisvalaikis buvo anksčiau?
- 1656. Ankščiau tiek laisvo laiko nebuvo, nes reikėjo dirbti, šeima – mažos mergaitės.**
- 1657. Rūpesčiai kitokie ir laisvalaikis kitoks, daugiau derinamas su šeima, su dukrų**
- 1658. užgaidomis. Važiuodavome su automobiliu po Lietuvos žymias vietas. Pasakodavau**
- 1659. joms istorinius įvykius, gėrėdavomės gamta. Aš mėgau auginti įvairius augalus, esu pats**
- 1660. prisiauginęs ženšenio šaknų, o rožių rūšių pas mus buvo daugiausia. Jos reikalavo**
- 1661. ypatingos priežiūros ir atsidasavimo todėl visą savo laisvalaikį skirdavau rožynui.**
1662. Kaip laikui bėgant keitėsi Jūsų laisvalaikis?
- 1663. Bėgant metams tiesioginiai darbai trumpėjo, atsirado vis daugiau laisvo laiko, kurį**
- 1664. reikėjo kažkur padėti (juokiasi) todėl atsirado daug naujų veiklų. Pradėjau auginti ne**
- 1665. tik gėles ir vaistinius augalus, bet ir daržoves. Kadangi turiu agronomo išsilavinimą**
- 1666. be meilės augalams aš gyventi negaliu. Smagu auginti Lietuvoje retus augalus**
- 1667. man tai - įdomi veikla. Pradėjau drožinėti. Prie gimtųjų namų nupjovė keturias dideles**
- 1668. liepas. Jos man buvo labai brangios, nes jas sodino mano senelis. Man jų labai pagailo,**
- 1669. nenorėjau, kad per kaminą išeitų todėl pasakiau sau, kad aš jas ir nupjautas išsaugosiu,**
- 1670. bet kitu pavidalu. Ką jūs manot, pradėjau skaptuoti ir taip padirbėjau prie jų gal**
- 1671. dvejus metus. Iš vienos liepos gavosi rūpintojėlis, iš antros man pirminės šeimos**
- 1672. atvaizdas iš trečios – motinos skulptūra iš ketvirtos – angelas. Jau drožiant angelą,**
- 1673. skulptūroje pasijuto plastika, lengvumas aš buvau giliai nustebęs savo sugebėjimais.**
- 1674. Drožinėjimas tapo mano stichija.**

1675. Ką Jums duoda mėgstama veikla?
1676. Lankymas bažnyčios ir ryšys su Dievu man duoda sveikatos, stiprybės. Tikėjimas
1677. taurina mane suteikia daug naujų idėjų. Malda yra tokia galinga, kad nuima skausmus,
1678. svarbiausia dvasios skausmą. Drožinėjimas – duoda užsimiršimą, atsiribojimą nuo
1679. negatyvių nuotaikų, leidžia pasinerti į didžią paslaptį, ieškojimus, nes tu nežinai kokia
1680. bus skulptūra, koks jos galutinis variantas, kam ji bus skirta ir kur pritaikyta. Kartais
1681. pati gamta padiktuoja, ką turiu išskaptuoti.
1682. Kokių žinių ir gebėjimų jums duoda mėgstama veikla?
1683. Plečia akiratį, nors man jau 80 metų, bet aš dar vis mokausi, dar vis naujų žinių
1684. įgyju, turiu galimybę gilintis į save. Suvokti, kodėl aš elgiuosi taip, o ne kitaip. Mane
1685. suveda su įdomiais žmonėmis, kurie papasakoja ne tik savo bėdas, bet ir savo
1686. patyrimus, pasidalina patirtimi vienu ar kitu klausimu.
1687. Kaip keičiasi santykiai su aplinkiniais mėgstamos veiklos dėka?
1688. Santykiai beveik nesikeičia bendrauju su giminaičiais, kaimynais, buvusiais
1689. bendradarbiais. Atsiranda daugiau pažystamų, nes draugai tiesiog nenorom
1690. pareklamuoja mano drožinius tai tenka susipažinti ir su garsenybėmis, kuriems reikia
1691. padėti sutvarkyti sodybos apželdinimą ir papuošti skulptūromis.
1692. Papasakokite, kas įtakojo Jūsų laisvalaikio pasirinkimus?
1693. Laisvalaikio pasirinkimus įtakojo mano tėvai. Tėvelis buvo kaimo siuveljas. Šposus
1694. mėgo, daugybę nutikimų mums mažiems papasakodavo, mama buvo liaudies meistrė. Ji
1695. audė mezgė, nėrė su adata, siuvinėjo. Tėvai labai norėjo, kad mes baigtume mokslus.
1696. Šeimoje augome keturiose – du broliai ir dvi seserys. Dabar palikome tik aš ir sesuo.
1697. Tėveliai buvo labai religingi, norėjo, kad vienas iš berniukų būtų kunigas, bet taip juo
1698. nevienas ir netapome, matyt, nelemta buvo. Todėl tas potraukis grožiui menui ir Dievui
1699. atėjo iš tėvelių. Tiesiog tai įgimta....
1700. Kiek tai įtakojo jūsų asmeninės savybės?
1701. Nuo vaikystės buvau labai palieges ir ligotas. Persirgau sąnarių uždegimu. Tai dabar,
1702. kaip barometras jaučiu visus orų pasikeitimus, ypač slėgio kaitą. Skauda. Jau pakeisti
1703. vieno klubo ir kelio sąnariai. Aš visą gyvenimą buvau su žmonėmis, mėgdavau
1704. pajuokauti, turėjau mėgstamą darbą gėlininkystės ūkyje, prižiūrėjau dekoratyvinius
1705. augalus. Tai pasakysite daugiau moteriška profesija, bet aš manau, kad ne. Augalai yra
1706. nuostabūs, tarsi gyvi padarai. Juos puoselėji, laistai, geni, o jie tau atsidėkoja
1707. nuostabiausiais žiedais. Įeina į šiltnamį ir tave pasitinka rožių „jūra“ nuostabesnio
1708. reginio nėra, dar ir dabar naktimis sapnuoju gėlių žiedų jūras. Nėra žmogui geriau, kai
1709. darbas atitinka dvasią, pomėgius. Tiesiog tai ne darbas, o savotiškas poilsis. Meilė
1710. gamtai ir augalams lydi mane nuo vaikystės. Prisimenu, mamos gėlių darželis buvo pats
1711. gražiausias kaime. Kiek save prisimenu buvau paklusnus vaikas, visiems pasiruošęs
1712. padėti ir dabar niekada neatsisakau ištiesti pagalbos ranką. Užsispyrimas ir siekimas
1713. pasidaryti pačiam tai - viena iš mano savybių, kuri veda mane pirmyn ir neleidžia
1714. nuleisti rankų. Aš moku namus statyti, dažyti, parketą klijuoti, kambarius remontuoti
1715. ir ne standartiškai, o ieškant naujų sprendimų.
1713. Kaip draugai įtakojo Jūsų pasirinkimus?
1714. Mano draugai turėjo panašius pomėgius. Jaunystėje skaitėme knygas, eidavome į šokių
1715. vakarus, sekmadieniais į Mišias. Daugiau laiko pralesdavome savo šeimose, nes
1716. reikėdavo tėveliams padėti prižiūrėti ūkį.
1717. Kokią reikšmę turėjo studijos jūsų laisvalaikio pasirinkimams?
1718. Studijavau aš inžineriją Vilniaus universitete. Vėliau neakivaizdiniu būdu baigiau
1719. žemės ūkio akademiją, įgijau agronomo specialybę. Pagal pirmą diplomą dirbti
1720. negalėjau, nes sveikata neleido, todėl turėjau baigti kitus mokslus atitinkančius mano
1721. buvusio darbo reikalavimus. Tikriausiai taip buvo sureguliuota iš aukščiau.
1722. Šiltnamiuose išdirbau apie 30 metų esu tuo patenkintas. Ten atradau save. Tai buvo
1723. darbas, kuris man teikė jėgų, ir atitiko mano pomėgius. Daug skaičiau literatūros apie
1724. augalus, jų priežiūrą. Važinėjau į dabartinį Peterburgą, Maskvą veždavau skintų rožių
1725. žiedus pardavimui, ieškodavau naujų partnerių, pardavėjų. Kadangi užėmiau
1726. vadovaujamas pareigas turėjau stoti į partiją, bet išsisukau, prašiau, kad pažemintų
1727. pareigose, o į partiją stoti atsisakiau. Bet nei mane pažemino pareigose, nei dar kartą
1728. liepė stoti į tą partiją. Taip likau nepartinis ir neišdaviau savo įsitikinimų. Pomėgis

1729. augalams ir dabar labai svarbus mano gyvenime. Tik jis dabar persikūnijo į
1730. drožinėjimą. Tas ryšys su augalais išliko tik pasikeitė santykio su jais forma. Anksčiau
1731. jie stebindavo atviru savo grožiu. Dabar aš medyje ieškau paslėpto grožio –
1732. skauptuodamas.
1733. Kiek metų gyvenate šiame mieste?
1734. Čia gyvenu jau, jei neklystu apie 56 metus.
1735. Kaip vertinate dabartinį savo amžiaus tarpsnį?
1736. Kiekvienas amžiaus tarpsnis savaip įdomus. Šis – turi daugiau patirties, daugiau laiko
1737. gali skirti ne tik sau pačiam, bet ir artimiesiems. Padedu dukrai remontuoti butą, su
1738. nekantrumu laikiu pirmojo anūko gimimo. Nereikia versti per galvą, skubėti, gali
1739. viską gerai apgalvoti, neskubėdamas ir stebėdamas aplinką tiek daug pamatai.
1740. Gyvenimas įgauna spalvų, atspalvių, kurių anksčiau nepastebėjau. Dėkoju
1741. aukščiausiam už nugyventą dieną ir sulauktą rytą. Džiaugiuosi, kad esu čia ir dabar.....
1742. Su kokiais sunkumais tenka susidurti sulaukus šio amžiaus tarpsnio?
1743. Ypatingų sunkumų lyg ir nėra. Rūpestis, kad dukros būtų sveikos turėtų darbą.
1744. Rūpestis, kad mes su žmona – du senukai - susitvarkytume patys be dukrų pagalbos,
1745. kad joms nereikėtų dėl mūsų prarasti darbų arba jaustis suvaržytoms. Dar vis norisi
1746. joms padėti, o ne kad mums padėtų. Suprantu, kad fizinės žmogaus galios ne amžinos,
1747. kad viskas turi pradžią ir pabaigą, kad vis vien vieną dieną reiks iškeliauti, bet taip dar
1748. norisi išlikti savarankiškam ir nepriklausomam...
1749. Papasakokite kokie pokyčiai vyksta Jūsų viduje užsiimant mėgstama veikla?
1750. Labai džiaugiuosi, kai mano skulptūra baigta skauptuoti ir ją impregnuoju specialiu
1751. aliejumi, kai ją gali įvertinti šeimos nariai, bičiuliai, giminaičiai. Tada pasijaučiu dar
1752. nenurašytas, kažką sugebantis.
1753. Kaip laisvalaikis įtakoja Jūsų sveikatą?
1754. Aš tiesiog pasineriu į mėgstamą veiklą ir nejučia atsiribojau nuo savo fizinio kūno. Aš
1755. nejučiu sąnarių skausmo. Kadangi turiu širdies stimulatorių, negaliu skauptuoti
1756. pasitelkęs elektrinius kaltus ar pjūklus. Darbas vyksta žymiai lėčiau, nes naudojuosi
1757. paprastais įrankiais. Mano manymu, tai tik į naudą. Medžio dirbiniai įgauna daugiau
1758. mano energijos, nes apčiupinėju kiekvieną detalę, ją aplyginu, nudailinu. Drožinėjimas
1759. mane gydo, suteikia jėgų, padeda užsimiršti, pasinerti į sprendimų ieškojimus.
1760. Kokius jausmus išgyvenate užsiimdami mėgstama veikla, įvardinkite?
1761. Aš niekada nesijaučiu vienišas, nors mėgstu dirbti vienas. Gal ir keistai atrodys aš
1762. gilinuosi į medžio filosofiją ir atverdama ją atrandu save. Esu laimingas nekiekvienas
1763. mano žingsnis palaimintas Dievo, tai kuo užsiimu atėjo per tikėjimą Juo...Suprantu,
1764. kad žmogus gali pasiekti, ką panorėjęs, jeigu to nori visa savo esybe, bet suprantu ir tai,
1765. kad žmogus nėra visagalis, o tik mokinys šioje žemėje. Aš laimingas, kai mano darbais
1766. ir sumanymais džiaugiasi aplinkiniai. Aš užsiėmęs ir nereikia man nuogaštauti, kad
1767. mane kas nors pamiršo, ar kalba kaip apie keistuolį. Jūs galvojat, kad žmogus išėjęs į
1768. pensiją neturi, ką veikti.... ir dar kaip turi, bet tai priklauso nuo jo vidinio nusiteikimo.
1769. Jis pailsi kažką veikdamas, nes kitaip nemoka, jo prigimtis neleidžia sėdėti vietoje.
1770. Papasakokite kaip jūsų mėgstama veikla įtakoja bendravimą su aplinkiniais?
1771. Bendraudamas su aplinkiniais aš patiriu džiaugsmą. Kiekvienas sutiktas žmogus man
1772. labai brangus. Santykiai į gauna truputį kitokią reikšmę jie tampa gilesni, stipresni, ne
1773. tokie paviršutiniški nei anksčiau. Bendravimas – gyvybės elekstras ypač senstant. Gera
1774. susitikti klasiokus ar kurso draugus, tiesiog žemiečius, prisiminti jaunas dienas,
1775. pasidalinti dabarties išgyvenimais. Drožyba leidžia man susitikti ir jaunus, ir
1776. pagyvenusius žmones, kurių savo gyvenimo kely dar neteko sutikti; stebėti, klausytis jų;
1777. dalinti patarimus ir sužinoti daug naujo...
1778. Kokių laimėjimų esate pasiekę užsiimdami mėgstama veikla?
1779. Plečiasi mano akiratis, prasiplėtė pažystamų ratas. Smagu, kai dažnas kreipiasi
1780. pagalbos, patarimo, aš jų negailiu. Vidinis polėkis, troškimas kažką sukurti tarsi
1781. gyvenimo variklis, kiekvienas mano drožinys tarsi vaikas su meile išaugintas.
1782. Drožinėjimas išmokė mane kitaip mylėti aplinką, žmones, augalus, medžius,.... kažkaip
1783. giliau. Įžvelgti prasmę smulkmenose ir džiaugtis tuo, ką turi, ką susikuri....
1784. Kaip įgyvendinate savo sumanymus ir idėjas?
1785. Tereikia į rankas paimti medžio pliauską ir aš jau išsivaizduoju, kuo ji pavirs, o paskui

1786. imu savo įrankius ir įgyvendinu savo sumanymą. Dažnai galutinis variantas skiriasi nuo
1787. sumanyto, tai nulemia laki mano fantazija.
1788. Papasakokite, kokie laisvalaikio užsiėmimai vyksta jūsup bendruomenėje?
1789. Labai daug visokiausių užsiėmimų vyksta mūsų bendruomenėje, net sunku man
1790. išvardinti. Mėgstantys dainuoti gali rinktis iš trijų kolektyvų. Yra susikūrus
1791. pagyvenusių žmonių etnografinis ansamblis, kuriame su žmona dainuojame. Repeticijos
1792. vyksta du kartus per savaitę. Su kolektyvu dalyvaujame konkursuose, šventėse,
1793. renginiuose, festivaliuose, apkeliaujame ne tik Lietuvą, bet ir užsienį. Susikūrus
1794. neigaliųjų ir aklių silpnaregių ansambliui, pagyvenusių žmonių šokių kolektyvas
1795. „Vajaunas“. Įsisteigęs sveikuolių klubas. Prienų globos namuose vyksta daug įvairių
1796. renginių senjorams, veikia Trečio amžiaus universiteto filialas. Tenka dalyvauti
1797. susitikimuose su rašytojais, žymiais kraštiečiais, menininkais, dainininkais.
1798. Organizuojamos vakaronės, išvykos į spektaklius. Vyksta renginiai ir parodos Krašto
1799. muziejuje, bibliotekoje. Esu praktikuojantis katalikas, kiekvieną sekmadienį dalyvauju
1800. Šventose Mišiose, giedu bažnyčios chore taip pat lankau Trečio amžiaus universitetą.
1801. Kas tuos užsiėmimus organizuoja?
1802. Užsiėmimus organizuoja įvairiai miesto bendruomenės pirmininkė su komanda,
1803. kultūros darbuotojai, socialiniai darbuotojai, draugijų pirmininkai, seniūnai, muziejaus
1804. darbuotojai, bibliotekininkės, Trečio amžiaus universiteto dekanė, kunigai ir kiti, net
1805. nežinau. Renginius remia savivaldybė, verslininkai.
1806. Koks socialinių darbuotojų vaidmuo organizuojant Jūsų laisvalaikį?
1807. Jie paragina, pakviečia žmones į renginius, šventes, kartais net patys tuos renginius
1808. organizuoja, juos veda.
1809. Kokie motyvai skatina jus dalyvauti laisvalaikio užsiėmimuose?
1810. Noras sužinoti, ką nors naujo, susitikti su bičiuliais, susitikti su nepažystamais, kurie po
1811. renginio tampa artimi tau. Noras pasidalinti savo patirtimi, nuveiktais darbais. Noras
1812. jausti, kad gyveni, o ne egzistuoti.
1813. Kas Jums trukdo dalyvauti užsiėmimuose?
1814. Kartais sutrukdo sveikata, kai labai suima sąnarius niekur eiti nesinori, bet nenuleidžiu
1815. rankų. Aš paimu nebaigtą drožinį ir tyloje, ar išvisos dūšios traukdamas giesmę
1816. skaptuoju. Daugiau man niekas netrukdo.
1817. Kokia Jūsų nuomonė apie organizuojamus laisvalaikio užsiėmimus?
1818. Esu patenkintas. Man tikrai užtenka. Aš kartais net nespėju visur sudalyvauti. Smagu
1819. tai, kad renginiai dažniausiai nemokami. Stengiuosi visuomet eiti į repeticijas bei kitus
1820. užsiėmimus pėsčiomis. Tokiu būdu pasportuoju, pakvėpuoju grynu oru ir turiu
1821. galimybę stebėti gamtą, žmones.
1822. Kokią reikšmę tie užsiėmimai turi Jums asmeniškai?
1823. Atsiranda galimybė geriau pažinti miesto ir rajono žmones, bendrauti su jais, sužinoti
1824. jų pasiekimus, pamąstymus apie dabartinę situaciją Lietuvoje.
1825. Kokia nauja laisvalaikio veikla norėtumėt užsiimti?
1826. Tikrai veiklų aš turiu daug, net kartais nespėju visur sudalyvauti. Kol kas man
1827. užtenka, o toliau žiūrėsime...
1828. Kokių turite pastabų dėl laisvalaikio organizavimo?
1829. Pastabų neturiu. Esu patenkintas dabartine padėtimi.
1830. Kokių turite pasiūlymų socialiniams darbuotojams, organizuojantiems senjorų laisvalaikį?
1831. Jie viską daro teisingai. Man ir žmonai jų pagalbos kol kas nereikia. Mes patys dar
1832. pajėgūs pasirūpinti savo laisvalaikiu. Už gražiai suorganizuotas šventes – jiems ačiū.
1833. Socialiniai darbuotojai labai svarbūs vienišioms, neįgaliems seneliams, kurie gyvena po
1834. vieną ir neturi artimų giminių.
1835. Ką manote apie gyvenimą globos namuose?
1836. Kol kas ten apsigyventi nesirošiu. Jei aplinkybės susiklostytų taip, kad likčiau gyventi
1837. vienas ir negalėčiau savimi pasirūpinti, kodėl gi ne?...Savo pomėgių man atsisakyti
1838. nereikėtų, gal net turėčiau tam daugiau laiko....nežinau apie tai dar negalvoju...
1839. Aš daugiau jums klausimų neturiu, gal, Jūs, norėtumėte manęs, ko nors paklausti?...
1840. Tai, kad ne... man buvo labai smagu su, Jumis, kalbėtis. Labai smagu sulaukus žilo
1841. plauko, kai tavęs klausosi, patirtis mano sukaupta nemaža, norisi kažkam ją perduoti.

1842. kažkada galvojau parašyti atsiminimus, bet taip įnikau į medžio darbus, kad rašymui 1843. neturiu laiko.

1844. Ačiū, kad papasakojote apie savo laisvalaikį.

1845. Prašom....

Adomo ištranskribuoti interviu duomenys buvo analizuojami, išskiriamos pagrindinės temos – parafrazės.

(Adomo) atvejo kokybinių duomenų analizė - parafravimas.

PARAFRAZĖS	
Eilučių numeriai	Parafrazės
1621 – 1645;	Žodinė tyrimo instrukcija kontakto su informantu užmezgimas, pasitikėjimo atmosferos kūrimas, pagrindinis interviu klausimas.
1645 – 1648;	Džiaugiasi laisvu laiku, kurį gali skirti laisvalaikio pomėgiams.
1649 – 1654;	Laisvalaikio veiklos dabartiniame amžiaus tarpsnyje.
1655 – 1661;	Laisvalaikio pomėgiai – auginti gėles, retus augalus, keliauti po Lietuvą buvo prieš išeinant į pensiją.
1662 – 1665;	Laisvalaikio pomėgių kaita keičiantis amžiaus tarpsniams.
1664 - 1667;	Agronomo išsilavinimas ir laisvalaikio pomėgiai.
1667 – 1674;	Pomėgis drožinėti, siekiant išsaugoti prisiminimus apie savo šeimą.
1675 – 1681;	Laisvalaikio veiklų reikšmė informanto savijautai, santykiui su gamta.
1682 – 1686;	Laisvalaikio užsiėmimų metu įgyja naujų žinių, gebėjimų.
1687 – 1691;	Laisvalaikio veiklos padeda plėstis socialiniams ryšiams, užsidirbti.
1692 – 1699;	Laisvalaikio pasirinkimus įtakojo tėvai.
1700 – 1704; 1711 – 1715;	Asmeninių savybių įtaka laisvalaikio pasirinkimams.
1704 – 1710;	Tarp profesinės veiklos ir laisvalaikio pomėgių galima dėti lygybės ženklą.
1710 – 1711;	Mamos meilė augalams persidavė informantui.
1713 – 1716;	Jaunystės draugų įtaka laisvalaikio veiklų pasirinkimams.
1717 – 1730;	Studijos profesinė veikla ir jų įtaka laisvalaikio pasirinkimams.
1730 – 1732;	Pomėgis augalams, gamtai peraugo į pomėgį drožinėti.
1733 – 1734;	56 metus gyvena mieste.
1735 - 1740;	Dabartinis amžiaus tarpsnis įdomus patirtimi ir ramybe.
1740 – 1741;	Suvokiamas gyvenimo trapumas ir baigtinumas.
1742 – 1748;	Dabartinio amžiaus rūpesčiai – pagalba dukroms, kuo ilgiau išlikti savarankiškam..
1749 – 1752;	Laisvalaikio veiklos skatina vidinius pokyčius, įprasmina gyvenimą.
1753 – 1759;	Laisvalaikio veiklos padeda užsimiršti, atsiriboti nuo fizinio skausmo.
1760 – 1769;	Jausmai patiriami, išgyvenimai užsiimant mėgstama veikla.
1770 – 1775;	Senatvės amžiaus tarpsnyje svarbus bendravimas
1775 – 1777;	Laisvalaikio pomėgis – drožinėti - padeda plėsti socialinius ryšius.
1778 – 1783;	Laisvalaikio pomėgis padeda įgyvendinti sumanymus
1784 – 1787;	Laisvalaikio pomėgiai lavina fantaziją.
1788 – 1800;	Laisvalaikio veiklų įvairovė miesto ir rajono

	bendruomenėje.
1801 – 1805;	Laisvalaikio veiklų organizatoriai bendruomenėje.
1806 -1808;	Socialiniai darbuotojai pasiūlo ir paskatina dalyvauti įvairiuose užsiėmimuose.
1809- 1812;	Motyvai skatinantys dalyvauti laisvalaikio užsiėmimuose: noras būti tarp bendraamžių, pasidalinti patirtimi.
1813 – 1816;	Priežastys trukdančios dalyvauti laisvalaikio veiklose.
1817 -1819; 1825 – 1827; 1828 – 1829;	Patenkintas laisvalaikio veiklų pasiūla.
1820 – 1821;	Laisvalaikio pomėgiai – pasivaikščioti, stebėti žmones.
1822 – 1824;	Susitikimai su žmonėmis padeda juos geriau pažinti.
1830 – 1832;	Dėkoja socialiniams darbuotojams už organizuojamas šventes.
1833 – 1834;	Pastebi, kad socialinių darbuotojų pagalba labai svarbi vienišiemis senjorams.
1835 – 1838;	Apie apsigyvenimą globos namuose šiuo metu dar negalvoja.
1842 – 1843;	Norėtų parašyti atsiminimus.
1839 – 1845.	Pokalbio užbaigimas, kontakto nutraukimas.

Išskirtos (Adomo) atvejo parafrazės toliau jungiamos į subkategorijas.

(Adomo) atvejo subkategorijų išskyrimas

SUBKATEGORIJOS	
Eilučių numeriai	Subkategorijos
1645 – 1648;	Laisvo laiko suvokimas ir apibūdinimas
1649 -1654; 1667 -1674; 1730 – 1732; 1820 – 1821; 1842 – 1843;	Laisvalaikio veiklos sulaukus pensijinis amžiaus.
1655 – 1661; 1662 – 1665;	Laisvalaikio pomėgiai ankstesniais gyvenimo laikotarpiais.
1664 – 1667; 1704 -1710; 1717 – 1730;	Profesinė veikla ir laisvalaikio pomėgiai.
1675 – 1681; 1760 – 1769;	Laisvalaikio reikšmė informanto saviijautai.
1682 -1686;	Patirtis ir žinios įgyjamos realizuojant laisvalaikio pomėgius.
1687 – 1691; 1775 – 1777; 1822 – 1824;	Socialinių ryšių plėtrą teigimai įtakoja laisvalaikio veiklos.
1692 -1699; 1710 -1711;	Laisvalaikio pasirinkimus įtakojo šeima.
1700 – 1704; 1711 -1715;	Asmeninių savybių įtaka laisvalaikio pasirinkimams.
1713 – 1716;	Draugai ir laisvalaikio pasirinkimai.
1733 – 1734;	Gyvenamoji vieta taip pat įtakojo laisvalaikio pasirinkimus.
1735 – 1740; 1741; 1742 – 1748; 1770 – 1775; 1835 – 1838;	Dabartinio amžiaus tarpsnio apibūdinimas.
1749 – 1752;	Laisvalaikio veiklos įprasmina gyvenimą.
1753 -1759;	Laisvalaikio veiklos teigiamai įtakoja sveikatos būklę.
1778 – 1783; 1784 -1787;	Laisvalaikio pomėgiai skatina kūrybiškumą, teigiamus jausmus.
1788 – 1800; 1801 – 1805;	Laisvalaikio veiklų įvairovė ir jų organizatoriai miesto ir rajono bendruomenėje.
1806 - 1808; 1830 – 1832; 1833 – 1834;	Socialiniai darbuotojai aktyvina dalyvauti laisvalaikio veiklose ir jas organizuoja.
1809 – 1812; 1813 – 1816; 1817 – 1819; 1825 – 1827; 1828 – 1829;	Motyvai skatinantys ir trukdantys dalyvauti įvairiose veiklose.
1621 – 1645; 1839 – 1845.	Kontaktas su tiriamuoju.

Išskirtos (Adomo) atvejo subkategorijos toliau kondensuojamos ir nustatomos kategorijos.

(Adomo) atvejo kategorijų nustatymas

KATEGORIJOS	
Subkategorijos	Kategorijos
Džiaugsmas laisvo laiko pagausėjimu išėjus į pensiją. Laisvalaikio veiklos įvairiais amžiaus tarpsniais. Pomėgis auginti augalus palaiapsniui peraugo į drožybą. Meilė gamtai lydi nuo mažų dienų.	Laisvalaikio patirtis.
Silpna sveikata, noras padėti kitiems, savitas grožio supratimas ir pajautimas sudarė terpę rinktis mėgstamas laisvalaikio veiklas. Svarbus vaidmuo atitenka motinai, jos išpuoselėtiems gėlynams, kurie įtakojo informanto laisvalaikio pomėgius. Profesinė veikla taip pat atitiko jo laisvalaikio pomėgius. Troškimas išsaugoti ir įamžinti šeimos istoriją davė pagrindą atsirasti drožinėjimo pomėgiui.	Veiksniai sąlygoję laisvalaikio pasirinkimus
Savo gyvenimo ir šeimos istorijos įprasminimas užsiimant mėgstama veikla, žinių įgijimas, pasidalijimas patirtimi, socialinių ryšių plėtra, bendravimas su įvairių kartų atstovais. Teigiama įtaka sveikatai, savęs supratimas ir pažinimas. Saviraiškos, bendravimo, kūrybos poreikių patenkinimas.	Laisvalaikio veiklų reikšmė informanto gyvenime
Savo gyvenimo laikinumo suvokimas. Mokėjimas džiaugtis kiekviena diena. Senatvė tapatinama su jėgų praradimu. Tai amžiaus tarpsnis, kurio metu galima ramiai apmąstyti prabėgusius metus, gyventi neskubant, o džiaugiantis kiekviena akimirka.	Savo amžiaus tarpsnio suvokimas ir apibūdinimas.
Tyrimo metu jautėsi pasitikėjimas, atvirumas, į klausimus atsakinėjo išsamiai, ramiai, džiaugdamsis kiekviena bendravimo akimirka. Tyrimas vyko globos namų kavinėje – „seklytėlėje“ prie arbatos puodelio ir truko 1.05 valandos.	Kontaktas su tiriamuoju.

Pagal nustatytas kategorijas Adomo laisvalaikio veiklų tyrimo duomenys buvo analizuojami ir apibendrinami.