



**MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETO
ŽMOGAUS IR VISUOMENĖS STUDIJŲ FAKULTETO
EDUKOLOGIJOS IR SOCIALINIO DARBO INSTITUTAS**

**JURGITA BENIENĖ
SOCIALINIO DARBO MAGISTRANTŪROS IŠTĖSTINĖS STUDIJOS**

**REKREACINIŲ VEIKLŲ TAIKYMO YPATUMAI SOCIALINIAME
DARBE SU SENYVO AMŽIAUS ASMENIMIS**

Magistro baigiamasis darbas

Darbo vadovė:
Doc. Dr. Jautrė Ramutė Šinkūnienė

Utena, 2025

TURINYS

AKADEMINIO SAŽININGUMO DEKLARACIJA.....	3
LENTELIŲ SĄRAŠAS	4
PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS.....	5
PAGRINDINĖS SĄVOKOS.....	6
IVADAS.....	7
1. SENYVO AMŽIAUS ASMENŲ SENĖJIMO VEIKSNIAI IR ASMENS POREIKIAI .10	
1.1. Visuomenės senėjimo veiksnių pagrindimas.....	10
1.2. Senėjimo procesas ir poreikiai gyvenimo kokybės kontekste	11
1.3. Sociokultūrinių paslaugų teikimas senyvo amžiaus asmenims	15
2. SENYVO AMŽIAUS ASMENIMS TAIKOMŲ REKREACINIŲ VEIKLŲ ANALIZĖ .19	
2.1. Rekreatinės veiklos samprata ir struktūra	19
2.2. Rekreatinių veiklų įtaka senyvo amžiaus asmenų savijautai	21
2.3. Socialinio darbuotojo veikla teikiant rekreatines paslaugas.....	25
3. SENYVO AMŽIAUS ASMENIMS TAIKOMŲ REKREACINIŲ VEIKLŲ TYRIMAS 29	
3.1. Tyrimo metodika ir organizavimas.....	29
3.2. Tyrimo rezultatai ir jų analizė	33
3.2.1. Rekreatinių veiklų rūšys, taikomos dirbant su senyvo amžiaus asmenimis socialinės globos įstaigose.....	34
3.2.2. Rekreatinių veiklų ypatumai siekiant patenkinti senyvo amžiaus žmogaus poreikius.....	43
3.2.3. Socialinių darbuotojų vaidmuo, organizuojant ir vykdant rekreatines veiklas senyvo amžiaus asmenims socialinės globos įstaigose.....	48
DISKUSIJA.....	60
IŠVADOS	63
REKOMENDACIJOS.....	65
BIBLIOGRAFINIS ŠALTINIŲ SĄRAŠAS.....	66
SANTRAUKA.....	73
SUMMARY.....	74
PRIEDAI	75

LENTELIŲ SĄRAŠAS

1 lentelė. Gimstamumo ir mirtingumo rodikliai Lietuvoje	11
2 lentelė. Senėjimo procesui įtakos turintys veiksniai	13
3 lentelė. Socialinių paslaugų rūšys	15
4 lentelė. Socialinės paslaugos senjorams ir jų šeimoms	16
5 lentelė. Gyventojų skaičius globos įstaigose seniems žmonėms	17
6 lentelė. Tyrimo dalyviai	33
7 lentelė. Rekreacinių veiklų rūšys, dirbant su senyvo amžiaus asmenimis	34
8 lentelė. Kategorija: Užimtumo vertinimas socialinės globos įstaigose	34
9 lentelė. Kategorija: Senjorų veiklų tikslai	36
10 lentelė. Kategorija: Senjorų aktyviausiai lankomos sociokultūrinės veiklos	39
11 lentelė. Kategorija: Veiklų pritaikymas pagal senjorų galimybes	41
12 lentelė. Rekreacinių veiklų ypatumai tenkinant senyvo žmogaus poreikius	43
13 lentelė. Kategorija: Veiklos, gerinančios senjorų fizinę sveikatą	43
14 lentelė. Kategorija: Veiklos, gerinančios senjorų emocinę gerovę	45
15 lentelė. Kategorija: Veiklos, skatinančios senjorų socialinę įtrauktį	46
16 lentelė. Socialinių darbuotojų požiūris į rekreacinių veiklų taikymo ypatumus, privalumus ir trūkumus	48
17 lentelė. Kategorija: Senjorų rekreacinių veiklų programos ir planavimas	49
18 lentelė. Kategorija: Veiklų organizavimo ir vykdymo kompetencijų tobulinimas	51
19 lentelė. Kategorija: Svarbiausios socialinio darbuotojo savybės ir kompetencijos	53
20 lentelė. Kategorija: Senjorų skatinimo dalyvauti veiklose būdai	54
21 lentelė. Kategorija: Bendradarbiavimas su kitais specialistais	57

PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

1 pav. Senėjimo proceso pagrindiniai aspektai	12
2 pav. Asmens poreikių piramidė	14
3 pav. Sociokultūrinio darbo veiklos sritys	19
4 pav. Meninės veiklos poveikis senyvo amžiaus asmenims	22
5 pav. Užimtumo programų įgyvendinimo gerontologijos įstaigose rezultatai	24
6 pav. Magistrinio darbo loginė schema	31
7 pav. 3.2.1. temoje analizuojamos kategorijos	34
8 pav. 3.2.2. temoje analizuojamos kategorijos	43
9 pav. 3.2.3. temoje analizuojamos kategorijos	48
10 pav. Socialinių darbuotojų vaidmenys	56

PAGRINDINĖS SĄVOKOS

Ypatumai – tai žmogaus, daikto ar reiškinių unikalios savybės (Internetinė nuoroda: <https://www.zodynas.lt/terminu-zodynas/y/ypatumas>, 2025).

Rekreacija – žmonių aktyvus (arba pasyvus) savanoriškas jiems priimtina forma ne darbo metu ilsėjimasis, žmogaus fizinių ir dvasinių jėgų atgavimas bei ugdymas laisvalaikiu (Internetinė nuoroda: <https://www.vle.lt/straipsnis/rekreacija/>, 2025).

Senyvo amžiaus asmuo – sukakęs socialinio draudimo senatvės pensijos amžių asmuo, kuris dėl amžiaus iš dalies ar visiškai netekęs gebėjimų savarankiškai rūpintis asmeniniu (šeimos) gyvenimu ir dalyvauti visuomenės gyvenime (Lietuvos Respublikos socialinių paslaugų įstatymas, 2006. Suvestinė redakcija nuo 2025-01-01 iki 2028-12-31).

IVADAS

Temos aktualumas. Europos Sąjungos tarybos pranešime (2019) akcentuojama, kad senėjimas daro įtaką visiems visuomenės sektoriams, todėl svarbu taikyti tokias socialines paslaugas ir senėjimo politiką, kad būtų pilnai užtikrintas aktyvus, įtraukus ir nepriklausomas gyvenimas. Remiantis Europos Sąjungos statistikos tarnybos (2022) prognozėmis išryškėja, kad Lietuvos gyventojai, kaip ir visos Europos, toliau sparčiai sens. Prognozuojama, kad 2060 m. pradžioje, beveik 37 proc. Lietuvos gyventojų bus 60 metų ir vyresni. Svarbi ir aktuali tampa socialinė parama ir pagalba senyvo amžiaus žmonėms, nes vyksta spartus visuomenės senėjimas, ilgėja vidutinė gyvenimo trukmė (Bagdonas ir kt., 2017).

Žmogui senstant atsiranda įvairių sveikatos problemų, mažėja fizinis pajėgumas, o tai trukdo būti pilnaverčiu visuomenės gyventoju, mobiliu, savarankišku ir daro įtaką asmens gyvenimo kokybės suvokimui (Ferreira ir kt., 2018). Senėjimas yra natūralus ir neišvengiamas procesas, kuris pasižymi fiziologiniais, psichologiniais bei socialiniais ypatumais (Bagdonas ir kt., 2017). Visuomenėje senyvo amžiaus žmonės dėl savo amžiaus susiduria su neigiamomis įvairiomis susiformavusiomis nuostatomis ir stereotipais, eidžizmu (Ferreira ir kt., 2018). Pasak Charenkovos (2018), vis daugiau vyresnio amžiaus asmenų ima naudotis globos sistemos paslaugomis, todėl aktualu tirti šią sritį siekiant, kad būtų užtikrintas šiems asmenims kokybiškai teikiamų paslaugų pakankamumas.

Lietuvos Respublikos socialinių paslaugų kataloge (2006) nurodoma, kad socialinės globos įstaigos teikia trumpalaikę / ilgalaikę socialinę globą senyvo amžiaus asmenims, suaugusiems asmenims su negalia. Besinaudojančių socialinės globos įstaigų paslaugomis senų asmenų skaičius kiekvienais metais auga. Remiantis oficialios statistikos portalo duomenimis (2024), gyventojų skaičius savivaldybės globos įstaigose seniems asmenims kito nuo 3054-3448, visuomeninėse organizacijose, parapijų ir privačiuose globos namuose gyventojų skaičius seniems asmenims – 2707-3575 (2019-2023 m. statistika).

Užimtumas senatvės sulaukusio žmogaus gyvenime yra labai svarbus veiksnys ne tik dėl to, kad keičiasi socialiniai vaidmenys, tam tikros atsakomybės ir pareigos, bet ir todėl, kad keičiasi žmogaus sveikata ir galimybės, kurios daro įtaką savęs realizavimui ir suvokimui, asmens socializacijai (Charenkova, 2018). Sociokultūrinis darbas su senyvo amžiaus asmenimis yra aktualus šiuolaikiniame pasaulyje, siekiant šių žmonių kultūrinio ir visuomeninio veiklumo. Pasak Šinkūnienės (2022), viena iš labiausiai matomų sociokultūrinio darbo sričių senjorams globos įstaigose yra rekreacinė veikla.

Užsienio autoriams svarbus senyvo amžiaus asmenų laisvalaikis ir jų įpročiai socialinės globos įstaigose. Shuang ir kt. (2022) tyrė senjorų laisvalaikio veiklų skirtumus Kinijoje ir Jungtinėje Amerikos Valstijose. Yueh ir Chang (2024) analizavo senyvo amžiaus asmenų

laisvalaikio praleidimo būdus. Gagliardi ir kt. (2007) tyrė laisvalaikio veiklas penkiose Europos šalyse (Vokietijoje, Suomijoje, Vengrijoje, Nyderlanduose ir Italijoje). Nustatyta, kad senyvo amžiaus asmenys panašiai praleidžia savo laisvalaikį t. y. televizoriaus žiūrėjimas, bendravimas su kitais, pasivaikščiojimas lauke, sportinė veikla pagal kiekvieno galimybes. Naujojoje Zelandijoje taikoma gyvūnų terapija senjorams, gyvenantiems socialinės globos įstaigoje. Remiantis Wong ir Breheny (2021) atlikta naratyvine analize, gyvūnų terapija turi tiek fiziologinę, tiek psichologinę naudą senyvo amžiaus asmenims. Užsienyje labai populiari savanoriška veikla. Savanoriai bendrauja su senais asmenimis, žaidžia kortomis, kartu vaikšto, skaito bei organizuoja įvairias rekreacines veiklas, kurios gerina ir stiprina senų žmonių emocinę, psichologinę ir fizinę savijautą (Gagliardi ir kt., 2007). Taip pat populiari ir senyvo amžiaus asmenų savanoriška veikla, kuri skatina vyresnio amžiaus asmenų fizinį ir socialinį aktyvumą (Villalonga-Olives ir kt., 2023).

Temos naujumas. Lietuvoje socialinės globos įstaigose gyvenančių asmenų rekreacine veikla, užimtumu ir laisvalaikiu rūpinasi socialiniai darbuotojai ir užimtumo specialistai. Socialinių paslaugų įstaigos užimtumo specialisto pareigybė įteisinta 2024 m. liepos mėnesį, todėl vertinama kaip pakankamai nauja. Jos praktinis įgyvendinimas, įskaitant ir specialistų įdarbinimą socialinės globos įstaigose, pasireiškia nevienodai, nes ne visose įstaigose tokie specialistai jau dirba ir atlieka savo funkcijas. Todėl didžioji dalis rekreacinių veiklų organizavimo ir vykdymo tenka socialiniams darbuotojams. Yra atliktų tyrimų apie socialinių darbuotojų organizuojamų ir vykdomų rekreacinių veiklų taikymo ypatumus, dirbant socialinės globos įstaigoje su senyvo amžiaus asmenimis. Tačiau tikslinga atlikti mokslinę analizę ne tam, kad pakartoti jau žinomus rezultatus, bet kad papildyti ir patikslinti turimas žinias siekiant užtikrinti tikslingą darbą planuojant ir vykdant veiklas, kurios geriausiai patenkintų šiuolaikinių senyvo amžiaus asmenų poreikius.

Temos ištirtumas. Bieliauskienė ir Mikaliūkštienė (2022), Charenkova (2018), Mikulionienė ir kt. (2018), Žalimienė ir kt. (2019) Lietuvoje tyrė senyvo amžiaus asmenų gyvenimo kokybę ir jos ryšį su emocine sveikata, persikėlimo į socialinės globos įstaigą patirtis, vyresnio amžiaus žmonių gyvenimą po vieną ir jų socialinę atskirtį bei jų lūkesčius dėl globos senatvėje. Rekreacinių veiklų, laisvalaikio organizavimo ypatumams, sociokultūriniam darbui daugiau dėmesio skyrė Šinkūnienė (2022, 2012), Adomaitienė (2000), Mockus ir kt. (2013), Charenkova (2017), Čereškevičiūtė ir Ratnikaitė (2023). Autoriai pabrėžia prasmingo laisvalaikio laiko leidimo naudą seniems asmenims. Tačiau trūksta tyrimų, analizuojančių veiklų taikymo ypatumus socialiniame darbe su senyvo amžiaus asmenimis, įvertinant socialinių darbuotojų rekreacinių veiklų taikymą ir naudą senyvo amžiaus žmonių poreikiams bei gyvenimo kokybei.

Mokslinė problema: Rekreacinių veiklų taikymas svarbus ir aktualus procesas užtikrinant senyvo amžiaus asmenų gyvenimo kokybę socialinės globos įstaigose. Tačiau

daugiausiai dėmesio skiriama šių žmonių fiziniams poreikiams patenkinti, dažnai neatkreipiant dėmesio į senyvo amžiaus asmenų psichologinius, socialinius ir emocinius priežiūros aspektus (Šinkūnienė, 2022).

Probleminiai klausimai:

1. Kokios rekreacinės veiklos, taikomos socialiniame darbe su senyvo amžiaus asmenimis, atsižvelgiant į kiekvieno asmens galimybes?
2. Kokie rekreacinių veiklų ypatumai atsiskleidžia tenkinant senyvo amžiaus žmogaus poreikius?
3. Koks socialinių darbuotojų vaidmuo, organizuojant ir vykdant rekreacines veiklas senyvo amžiaus žmonėms globos institucijoje?

Objektas – rekreacinių veiklų taikymo ypatumai dirbant su senyvo amžiaus asmenimis.

Tikslas – ištirti rekreacinių veiklų, taikomų socialiniame darbe su senyvo amžiaus asmenimis, ypatumus.

Uždaviniai:

1. Analizuoti senyvo amžiaus asmenų senėjimo veiksnius ir asmens poreikius.
2. Nustatyti rekreacines veiklas taikomas dirbant su senyvo amžiaus asmenimis.
3. Ištirti veiksnius, įtakančius rekreacinių veiklų pasirinkimą ir taikymą socialiniame darbe su senyvo amžiaus asmenimis.
4. Atskleisti socialinių darbuotojų požiūrį į rekreacinių veiklų taikymo ypatumus, privalumus ir trūkumus dirbant su senyvo amžiaus asmenimis.

Tyrimo metodai:

1. Mokslinės literatūros analizė, siekiant išsiaiškinti senyvo amžiaus asmenų senėjimo veiksnius, jų poreikius gyvenimo kokybės kontekste, rekreacinių veiklų teikimo galimybes socialinės globos institucijose.
2. Tyrimui atlikti pasirinkta kokybinė strategija.
3. Duomenys rinkti naudojant pusiau struktūruotą interviu, siekiant identifikuoti rekreacinių veiklų taikymo ypatumus socialiniame darbe.
4. Duomenų analizei naudota kontent analizė išskiriant kategorijas ir subkategorijas bei nurodant jas pagrindžiančius teiginius, kategorijų kodavimui naudojant programą QDA Miner Lite (2023 m. versija).

1. SENYVO AMŽIAUS ASMENŲ SENĖJIMO VEIKSNIAI IR ASMENS POREIKIAI

Analizuojant rekreacinių veiklų taikymo ypatumus socialiniame darbe su senyvo amžiaus asmenimis, svarbu aptarti visuomenės senėjimo veiksnius, senėjimo procesą ir poreikius gyvenimo kokybės kontekste, išanalizuoti sociokultūrinių paslaugų teikimą senyvo amžiaus asmenims.

1.1. Visuomenės senėjimo veiksnių pagrindimas

Senatvė – tai žmogaus gyvenimo etapas, kuris yra neišvengiamas bei pasižymintis dideliais pokyčiais ir iššūkiais. Nors šis tarpsnis dažnai siejamas su silpnėjimu ir negalia, vis daugiau dėmesio skiriama sveiko senėjimo sampratai, pabrėžiant aktyvaus ir prasmingo gyvenimo svarbą (Akiyama, 2020). Nepaisant visų sunkumų, senatvė gali tapti ir didelių galimybių laiku. Šiuo gyvenimo etapu, senyvo amžiaus žmonės dažnai turi daugiau laisvo laiko, kurį gali skirti savo laisvalaikiui, pomėgiams, savanoriškai veiklai, kelionėms ir bendravimui su artimaisiais (Bagdonas ir kt., 2017). Taip pat senatvė gali būti laikas apmąstyti savo gyvenimo patirtį, susitaikyti su praeitimi ir atrasti naują gyvenimo prasmę (Mikulionienė ir kt., 2018).

Visuomenės senėjimas nėra naujas reiškinys. XX a. pabaigoje išsivysčiusios šalys sunerimo dėl šio proceso, nes populiacijos senėjimas pasiekė aukštą lygį (Stankūnienė, 2017). Remiantis Europos parlamento duomenimis (2021), visuomenės senėjimą lemia trys demografiniai veiksniai:

- gimstamumas;
- mirtingumas;
- migracija.

Prie visuomenės senėjimo sparčiai prisideda mažėjantis gimstamumas, ilgėjanti gyvenimo trukmė ir didėjanti jaunų žmonių migracija į kitas šalis. Pasak Flattas ir Partridge (2018), pagrindinis senėjimo raidos veiksnys yra įvairūs „išoriniai“ (t. y. aplinkos sukelti) pavojai, tokie kaip ligos, nelaimingi atsitikimai, didėjanti migracija ir geresnis žmonių išgyvenamumas. Žmonių vidutinė gyvenimo trukmė ilgėja augant ir bendrai pasaulio populiacijai. Šį reiškinį lėmė sparčiai besivystanti medicina, pagerėjusi žmonių asmeninė higiena, maisto kokybė, įvairios imunizacijos programos. Dar vieni svarbūs visuomenės senėjimo veiksniai yra gimstamumo ir mirtingumo rodikliai (1 lentelė).

1 lentelė. Gimstamumo ir mirtingumo rodikliai Lietuvoje

Šaltinis: Oficialiosios statistikos portalas, 2024

	2019 metai	2020 metai	2021 metai	2022 metai	2023 metai
Gimė	24973	23556	23330	22068	20008
Mirė	38281	43547	47746	42884	35706
Natūrali kaita	-13308	-19991	-24416	-20816	-15698

Remiantis pateiktais duomenimis matome, kad gimstamumo rodikliai Lietuvoje kiekvienais metais mažėjo, o mirtingumo rodikliai – didėjo iki 2022 m.. Svarbu, kad nuo 2022 m. mirtingumo rodikliai mažėjo, tačiau mažėjantis gimstamumas mažina vaikų populiaciją, tuo pačiu didina vyresnių žmonių skaičių visoje populiacijoje.

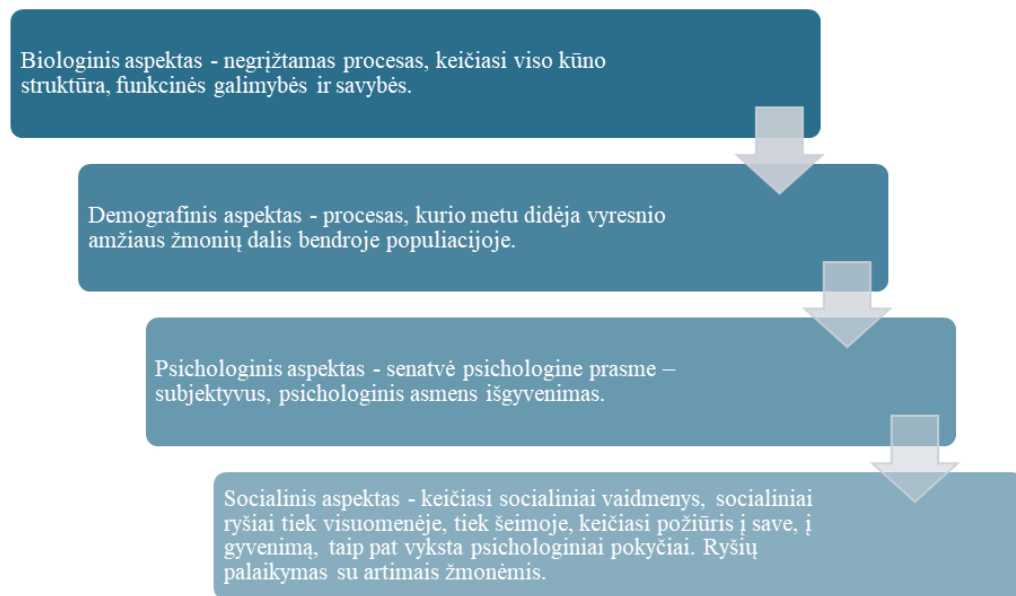
Emigracija – dar vienas iš veiksnių, lemiančių visuomenės senėjimą. Garlauskaitės ir Zabarauskaitės (2015) teigia, kad daugiausiai emigruoja darbingo amžiaus žmonės, todėl šalyje mažėja dirbančių asmenų skaičių, o tai lemia ilgėjančią pensinio amžiaus trukmę. Pasak Stankūnienės (2017), daugiausiai ir dažniausiai migracijos procese dalyvauja jauni žmonės, todėl mažėja asmenų, galinčių susilaukti vaikų. Tai daro įtaką gimstamumo skaičiaus didėjimui. Tuo pačiu emigruojantis jaunimas ir darbingo amžiaus žmonės palieka savo senyvo amžiaus tėvus, kurių socialiniu saugumu ir aprūpinimu turi rūpintis kiti asmenys (Stankūnienė, 2017). Remiantis oficialios statistikos duomenimis (2024), emigracijos skaičius iš Lietuvos nuo 2019–2022 metų mažėjo, atitinkamai nuo 35441–15270. Tačiau pateikti 2023 m. emigracijos skaičiai vėl kelia nerimą, nes išvykusiųjų skaičius vėl augo iki 21688 (oficialios statistikos duomenys, 2024).

Apibendrinimas. Senėjimo samprata akcentuoja negrįžtamą žmogaus gyvenimo pokyčių procesą, kuris sukelia tiek teigiamas, tiek neigiamas pasekmes. Senstant keičiasi socialiniai vaidmenys, sulėtėja visi psichikos procesai, vargina įvairūs negalavimai. Išskiriami šie pagrindiniai senėjimo veiksniai t. y. mažėjantis gimstamumas ir didėjantis mirtingumas, ilgėjanti gyvenimo trukmė ir didėjanti jaunų žmonių migracija į kitas šalis.

1.2. Senėjimo procesas ir poreikiai gyvenimo kokybės kontekste

Senėjimo procesą kiekvienas supranta skirtingai, tiria ir nagrinėja per skirtingus aspektus. Tai tarsi savaime suprantamas procesas, kurio metu palaipsniui mažinami tiek organizmo, tiek funkciniai žmogaus gebėjimai (Borsky ir kt., 2022). Pasaulio sveikatos organizacija (2022) senatvę apibrėžia kaip „gyvenimo etapą, kuris prasideda nuo 60 metų“. Šis procesas lemia fizinio, protinio pajėgumo ir aktyvumo mažėjimą bei įvairių ligų atsiradimą (Pasaulio sveikatos organizacija, 2022).

Šis procesas reikalauja didelių iššūkių, nes senstant tampama pažeidžiamesniais, jautresniais, atsiranda įvairios sveikatos problemos, sumažėja įgūdžiai, pasireiškia praeities traumų poveikis ir kt. (Bagdonas ir kt., 2017). Garlauskaitė ir Zabarauskaitė (2015) senėjimo procesą apibūdina per įvairius aspektus ir teigia, kad ši sąvoka yra labai plati ir apima įvairias gyvenimo sritis (žr. 1 paveikslą).



1 pav. Senėjimo proceso pagrindiniai aspektai

Šaltinis: Garlauskaitė ir Zabarauskaitė, 2015, p. 200

Užsienio literatūroje senėjimo procesas minimas kaip pasaulinis iššūkis, nes jis sukelia silpnėjimą, negalią, įvairias ligas, tačiau mokslininkai kartu akcentuoja ir kalba apie sveiką senėjimą (Akiyama, 2020). Atsiranda produktyvus senėjimo samprata. Pasak Dommaraju ir Wongo (2021), produktyvus senėjimas apima įvairias veiklas, kuriomis užsiima asmenys vyresniame amžiuje. Šių autorių nagrinėjama sąvoka akivaizdžiai skiriasi nuo kitų senėjimo sampratų bei pačio senėjimo proceso sąvokos. Autoriai produktyvų, sveiką senėjimą nurodo kaip teigiamą sudedamąją dalį, kurios metu galima užsiimti mėgstama veikla, sveikai ir aktyviai gyventi, kartu įsitraukiant į socialinį ir bendruomeninį senų asmenų gyvenimą (Dommaraju ir Wong, 2021).

Pasak Zeleniūtės ir Aleksienės (2015), senėjimo procesas prasideda nuo gimimo ir trunka visą žmogaus gyvenimą. Tam įtakos turi ne tik asmeninės žmogaus savybės, bet ir įvairūs papildomi veiksniai (žr. 2 lentelę).

2 lentelė. Senėjimo procesui įtakos turintys veiksniai

Šaltinis: Zeleniūtė ir Aleksienė, 2015, p. 5

Veiksniai	Asmeninė charakteristika
Šeima	Fizinis pajėgumas
Sociumas	Protinis pajėgumas
Vietovė, kurioje asmuo gyvena	Socialinis pajėgumas
Maistas, kurį valgo	Dvasinis pajėgumas
Vanduo	Visuomenės palaikymas
Oras	

Visi autorių pateikti senėjimo procesui įtakos turintys veiksniai yra plačiai tiriami, siekiant kuo geriau suprasti, įsigilinti į senėjimą, tuo pačiu siekiant pagerinti seno žmogaus poreikius, gyvenimo kokybę ir pilnatvę šiame amžiaus tarpsnyje (Zeleniūtė ir Aleksienė, 2015).

Lietuvos Respublikos Socialinių paslaugų įstatyme (2006) nurodoma, kad „senyvo amžiaus asmuo yra sukakęs socialinio draudimo senatvės pensijos amžių asmuo, kuris dėl amžiaus iš dalies ar visiškai netekęs gebėjimų savarankiškai rūpintis asmeniniu (šeimos) gyvenimu ir dalyvauti visuomenės gyvenime“. Todėl šiuo gyvenimo tarpsniu labai svarbus pilnavertis, kokybiškas gyvenimas. Pasak Europos Komisijos (2018), Lietuva užėmė 20 vietą iš 28 šalių Europos Sąjungoje pagal aktyvaus senėjimo indeksą. Aktyvaus senėjimo indeksas naudojamas kaip statistinis įrankis, įvertinti vyresnių nei 65 m. asmenų gyvenimo kokybę ir gerovę.

Gyvenimo kokybė, pasak Krutulienės (2012), gretinama su asmens gyvenimo sąlygomis ir patirtimi, psichologine ir materialine gerove, džiaugsmu gyventi, bei turint galimybę patirti naujus potyrius ar atskleisti savo sugebėjimus. Bieliauskienė ir Mikaliūkštienė (2022) gyvenimo kokybę apibūdina vadovaudamosi objektyviais ir subjektyviais kriterijais. Prie objektyvių kriterijų autorės priskiria gyvenamo būsto, vartojamų maisto produktų kokybę bei bendrą visuomenės sveikatą. Subjektyvūs kriterijai remiasi kiekvieno atskiro žmogaus subjektyvia nuomone, jausmais, fizine bei psichologine sveikata (Bieliauskienė ir Mikaliūkštienė, 2022).

2022-2023 m. vykdytas projektas „Aktyvaus senėjimo politika Lietuvoje: iššūkiai ir galimybės“. Ištirta, kad kas dešimtas 65 m. amžiaus ir vyresnis asmuo Lietuvoje jaučiasi vienišas, gyvena uždara gyvenimą, yra mažai aktyvus, retai savanoriauja, užsiima sportine veikla, dalyvauja meninėse veiklose, naudojami internetu, kaip komunikavimo galimybe, nei daugumos kitų Europos Sąjungos šalių gyventojai.

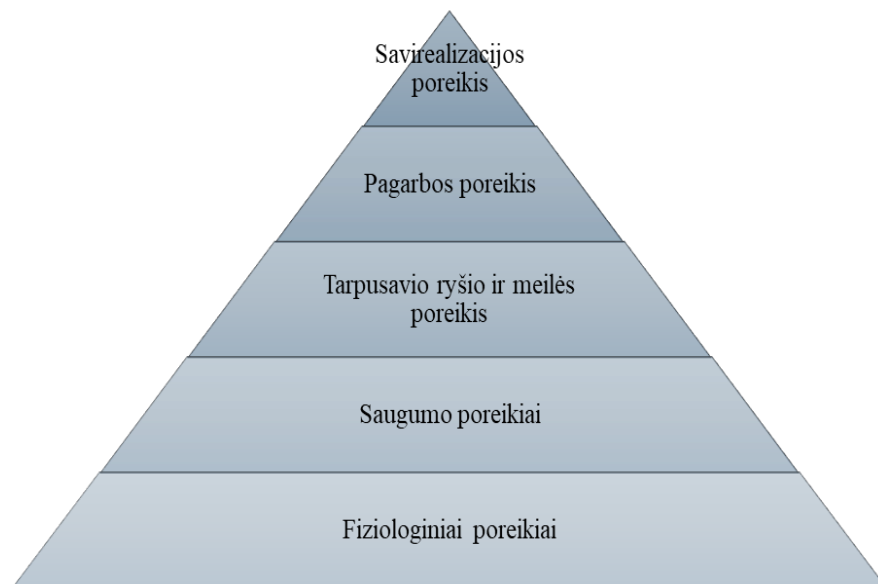
2019 m. užsienio mokslininkai Leeuwen ir kt. atliko tyrimą, siekdami atskleisti pagrindinius aspektus, kurie daro įtaką vyresnio amžiaus asmenų gyvenimo kokybei. Remiantis šiais autoriais, gyvenimo kokybės aspektus galime suskirstyti:

- santykiai – artimas ryšio užmezgimas su artimaisiais, aplinkiniais;
- sveikata – bendra asmens sveikata ir savijauta;
- savarankiškumas – nepriklausomybė, orumas ir nesijautimas našta;

- veikla – kuri suteikia vertės jausmą, džiaugsmą ir įsitraukimą, palaiko ryšį su supančiu pasauliu, savivertės didinimas, pagalba kitiems;
- požiūris ir prisitaikymas – žvilgsnis į šviesiąją gyvenimo pusę;
- emocinis komfortas – ramybės jausmas;
- finansinis saugumas – galimybė jausti nepriklausomu ir atsakingu už save.

Žmogui siekiant gyvenimo kokybės, svarbūs tampa asmeniniai poreikiai, kuriuos svarbu patenkinti. Mokslinėje literatūroje nurodoma, kad poreikis yra tam tikra žmogaus reikmė, būtinumas, kad asmuo normaliai ir pilnavertiškai funkcionuotų (Socialinio darbo profesijos terminų žodynas, 2013). Pasak Legkausko (2008), poreikis yra priklausomybė nuo gyvenimo sąlygų, asmens savijautos bei vidinių ir išorinių trūkumų aptikimo ir pašalinimo mechanizmas.

Ryškiausiai žmogaus poreikius atskleidė ir juos suskirstė į penkis lygius žinomas psichologijos profesoriaus Abracham Maslou (Maslow) (žr. 2 paveikslą).



2 pav. Asmens poreikių piramidė

Šaltinis: Vveinhardt ir Gulbovaitė (2013)

Šioje poreikių piramidėje žmogaus poreikiai išdėstyti paeiliui, pradedant nuo žemiausių ir kylant iki aukščiausių. Žmogus patenkinęs fiziologinius poreikius (maistas, poilsis ir kt.) rūpinasi kitais poreikiais, kaip saugumo, meilės, pagarbos ir savirealizacijos. Senyvo amžiaus asmenims svarbūs tampa biologiniai ir socialiniai poreikiai, kuriuos galima patenkinti dalyvaujant rekreacinėje veiklose (Legkauskas, 2008). Pasak autoriaus, taip skatinamas šių asmenų įsitraukimas, bendravimas ir bendradarbiavimas su kitais asmenimis. Tuo pačiu patenkinamas tarpusavio ryšio, savirealizacijos poreikiai.

Apibendrinimas. Senėjimas yra natūralus ir sudėtingas procesas, kurio metu palaipsniui mažėja žmogaus fiziniai ir funkciniai gebėjimai. Šis procesas sukelia įvairius iššūkius,

tokius kaip pažeidžiamumas, ligos, sveikatos sutrikimai ir kt. Svarbu suprasti šio proceso specifiką ir kurti tokias sąlygas, kad senyvo amžiaus asmenys galėtų gyventi kokybišką ir pilnavertį gyvenimą.

1.3. Sociokultūrinių paslaugų teikimas senyvo amžiaus asmenims

Visuomenei sparčiai senstant, svarbios ir aktualios tampa socialinės paslaugos senyvo amžiaus asmenims. Pasak Zeleniūtės ir Aleksienės (2015), svarbu, kad šiai grupei žmonių būtų suteikiamos atitinkamos sveikatos priežiūros, socialinės bei techninės paslaugos, siekiant jiems turėti kuo kokybiškesnį ir pilnavertį gyvenimą. Lietuvos Respublikos socialinių paslaugų įstatyme (2006) nurodoma, kad socialinės paslaugos, *„tai paslaugos, kuriomis suteikiama pagalba asmeniui (šeimai), dėl amžiaus, neįgalumo, socialinių problemų iš dalies ar visiškai neturinčiam, neįgijusiam arba praradusiam gebėjimus ar galimybes savarankiškai rūpintis asmeniniu (šeimos) gyvenimu ir dalyvauti visuomenės gyvenime“*. Socialinės paslaugos teikiamos siekiant užkirsti kelią asmens, šeimos, bendruomenės socialinėms problemoms kilti, taip pat visuomenės socialiniam saugumui užtikrinti (Lietuvos Respublikos socialinių paslaugų įstatymas, 2006).

Vadovaujantis Lietuvos Respublikos socialinių paslaugų katalogu (2006), Lietuvoje seniems ir pagyvenusiems asmenims teikiamos socialinės paslaugos, kurių klasifikacija pateikta 3 lentelėje.

3 lentelė. Socialinių paslaugų rūšys

Šaltinis: Lietuvos Respublikos socialinių paslaugų katalogas, 2006

		Paslaugų pavadinimai
Prevencinės socialinės paslaugos		Potencialių socialinių paslaugų gavėjų paieška; kompleksinės paslaugos šeimai; darbas su bendruomene, sociokultūrinės paslaugos, informavimas.
Bendrosios socialinės paslaugos		Konsultavimas; tarpininkavimas ir atstovavimas; maitinimo organizavimas; aprūpinimas būtiniausiais drabužiais ir avalyne; transporto organizavimas; asmeninės higienos ir priežiūros paslaugų organizavimas.
Specialiosios socialinės paslaugos	Socialinės priežiūros paslaugos:	Pagalba į namus; socialinių įgūdžių ugdymas, palaikymas ir (ar) atkūrimas; apgyvendinimas savarankiško gyvenimo namuose; laikinas apnakvindinimas; psichosocialinė pagalba; apgyvendinimas nakvynės namuose.
	Socialinės globos paslaugos:	Dienos socialinė globa; trumpalaikė socialinė globa; ilgalaikė socialinė globa.
	Laikino atokvėpio paslauga:	Laikino atokvėpio paslauga

Lietuvos Respublikos socialinių paslaugų įstatyme (2006) nurodoma, kad prevencinės socialinės paslaugos skiriamos ugdyti ar stiprinti gebėjimus savarankiškai spręsti socialines

problemas, palaikant socialinius ryšius su visuomene, padedant didinti socialinę įtrauktį. Bendrosios socialinės paslaugos yra atskiros, be nuolatinės specialistų pagalbos priežiūros teikiamos paslaugos. Specialiosios socialinės paslaugos teikiamos asmeniui (šeimai), kurio gebėjimams dalyvauti visuomeniniame gyvenime bendrųjų socialinių paslaugų nepakanka (LR socialinių paslaugų įstatymas, 2006). Potencialių socialinių paslaugų gavėjų paieškos paslauga apima asmenų, kurie patiria sunkumų, paiešką ir santykio užmezgimą, palaikymą ir asmenų įtraukimą į patį pagalbos procesą (LR socialinių paslaugų katalogas, 2006).

Socialinės paslaugos skirtos suteikti pagalbą asmeniui, kuris negali savarankiškai pasirūpinti tiek savimi, tiek ir savo gyvenimu bei pilnavertiškai dalyvauti visuomenės gyvenime. Teikiant šias paslaugas siekiama asmeniui sudaryti sąlygas ugdyti ar stiprinti jo gebėjimus ir galimybes savarankiškai spręsti savo socialines problemas, palaikyti socialinius ryšius su visuomene, bei įveikti socialinę atskirtį (Lietuvos Respublikos socialinių paslaugų įstatymas, 2006). Lietuvoje seniems ir pagyvenusiems asmenims, bei jų šeimoms, teikiamos socialinės paslaugos pateiktos 4 lentelėje.

4 lentelė. Socialinės paslaugos senjorams ir jų šeimoms

Šaltinis: Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija, 2024

Socialinių paslaugų gavėjai	Socialinė paslauga
Senyvo amžiaus asmenys ir jų šeimos	• Prevencinės socialinės paslaugos (kompleksinės paslaugos šeimai, šeimos konferencija). • Asmens konsultavimas, tarpininkavimas, informavimas, atstovavimas. • Transporto organizavimas. • Sociokultūrinės paslaugos. • Pagalba į namus: maisto produktų nupirkimas, pagalba buityje, namų ruošoje, lydėjimas į įvairias įstaigas. • Socialinė priežiūra (užimtumas, socialinių įgūdžių ugdymas) dienos centre. • Socialinių įgūdžių ugdymas, palaikymas ir atkūrimas asmens namuose. • Intensyvi krizių įveikimo pagalba, psichosocialinė pagalba, savitarpio pagalbos grupių organizavimas paramos šeimai centre, krizių centre. • Laikino atokvėpio paslauga senyvo amžiaus asmenį prižiūrintiems artimiesiems asmens namuose ir institucijoje. • Dienos socialinė globa ar integrali pagalba asmens namuose. • Dienos socialinė globa dienos socialinės globos centre. • Trumpalaikė socialinė globa socialinės globos įstaigoje. • Trumpalaikė socialinė globa dienos centre. • Ilgalaikė socialinė globa grupinio (iki 10 asmenų) gyvenimo namuose. • Ilgalaikė socialinė globa socialinės globos namuose. • Socialinė rehabilitacija neįgaliesiems bendruomenėje.

Remiantis Lietuvos Respublikos socialinių paslaugų katalogu (2006), sociokultūrinės paslaugos priskiriamos prevencinėms socialinėms paslaugoms. „*Tai laisvalaikio organizavimo paslaugos, teikiamos siekiant išvengti socialinių problemų, mažinant socialinę atskirtį, aktyvinant bendruomenę. Sociokultūrinės paslaugas teikiant, asmenys (šeimos) gali bendrauti, dalyvauti grupinio socialinio darbo užsiėmimuose, užsiimti mėgstama veikla*“ (LR socialinių paslaugų

katalogas, 2006). Pagrindinis sociokultūrinės veiklos tikslas yra siekti asmenų kultūrinio ir visuomeninio veiklumo ir padėti prasmingai suplanuoti žmogaus laisvalaikį, siekiant jų socializacijos ir įgalinimo (Šinkūnienė, 2022). Visuomenei senstant, išlieka didelis, gyvenančių socialinės globos įstaigose, asmenų skaičius (žr. 5 lentelę).

5 lentelė. Gyventojų skaičius globos įstaigose seniems žmonėms

Šaltinis: Oficialios statistikos portalas, 2024

Gyventojų skaičius globos įstaigose seniems žmonėms metų pabaigoje asmenys	2020 m.	2021 m.	2022 m.	2023 m.
Valstybės (apskričių) globos namai	333	182	183	1 130
Savivaldybių globos įstaigos	2 921	3 221	3 283	2 975
Visuomeninių organizacijų, parapijų ir privatūs globos namai	3 033	3 364	3 765	2 644

Senyvo amžiaus asmenims persikėlimas gyventi į socialinės globos namus yra labai svarbus ir sunkiai išgyvenamas įvykis jų gyvenime, prilyginimas tokiems gyvenimo įvykiams kaip sutuoktinio netektis ar santuokos nutraukimas (Charenkova, 2023). Atlikti tyrimai rodo, kad gyvenantys globos įstaigoje senyvo amžiaus asmenys jaučiasi daug blogiau, nei gyvenantys savo namuose (Zeleniūtė ir kt., 2016). Tam įtakos turi tokie veiksniai, kaip pasikeitusi kasdienė veikla, socialiniai vaidmenys. Todėl svarbu užtikrinti tinkamą teikiamų socialinių paslaugų kokybę šiai žmonių grupei. Šinkūnienė (2022) teigia, kad bendrumo jausmas ir saugūs emociniai ryšiai globos įstaigoje yra ypač svarbūs, o sociokultūrinis darbas būtent susijęs su senyvo amžiaus asmenų socialine gerove ir jų poreikių patenkinimu.

Pasak Šinkūnienės (2022), sociokultūrinės veiklos dažnu atveju tampa asmeniui kaip vienintelė galimybė pasireikšti viešumoje, galimybė reikšti savo mintis, bendrauti su kitais bei atskleisti savo kūrybiškumą ir gebėjimus. Zhao ir kt. (2023) atliktas tyrimas, kaip specifinės laisvalaikio veiklos veikia senyvo asmens gyvenimo kokybę parodė, kad įvairios laisvalaikio veiklos, apimančios fizinį, pažintinį, intelektualinį ir socialinį aktyvumą patvirtina geresnius vyresnio amžiaus asmenų gerovės ir sveikatos rodiklius. Sociokultūrinės veiklos yra aktualios subjektyvios gerovės aspektu ir sėkmingo senėjimo veiksniu (Charenkova, 2017). Pasak autorės, stacionarios globos įstaiga turėtų siekti, kad kiekvienam gyventojui būtų suteikta galimybė užsiimti ir įsitraukti į asmeniškai prasmingą veiklą. Tačiau praktika rodo, kad daugelyje socialinės globos įstaigų užimtumo paslaugoms nėra teikiama pakankamai dėmesio, jos yra nereguliarios, neatitinkančios realių tose įstaigose gyvenančių žmonių poreikių, galimybių (Zeleniūtė ir Aleksienė, 2015).

Apibendrinimas. Visuomenei senstant, socialinių paslaugų poreikis senyvo amžiaus žmonėms tampa vis svarbesnis ir didesnis. Šios paslaugos padeda jiems išlaikyti kuo ilgiau savarankiškumą, pagerinti gyvenimo kokybę ir dalyvauti visuomenės gyvenime. Lietuvoje senyvo

amžiaus žmonėms teikiamos įvairios socialinės paslaugos, įskaitant prevencines, bendrąsias ir specialiąsias. Svarbu užtikrinti, kad visiems senyvo amžiaus žmonėms būtų prieinamos jiems reikalingos paslaugos ir kad šios paslaugos atitiktų jų individualius poreikius. Ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas rekreacinėms veikloms, nes jos užtikrina senyvo amžiaus asmenų gyvenimo kokybę, sėkmingą senėjimą ir padeda lengviau priimti vykstančius pokyčius. Socialinės globos įstaigų gyventojams būtina sudaryti sąlygas užsiimti prasminga veikla, atitinkančia jų individualius poreikius ir pomėgius.

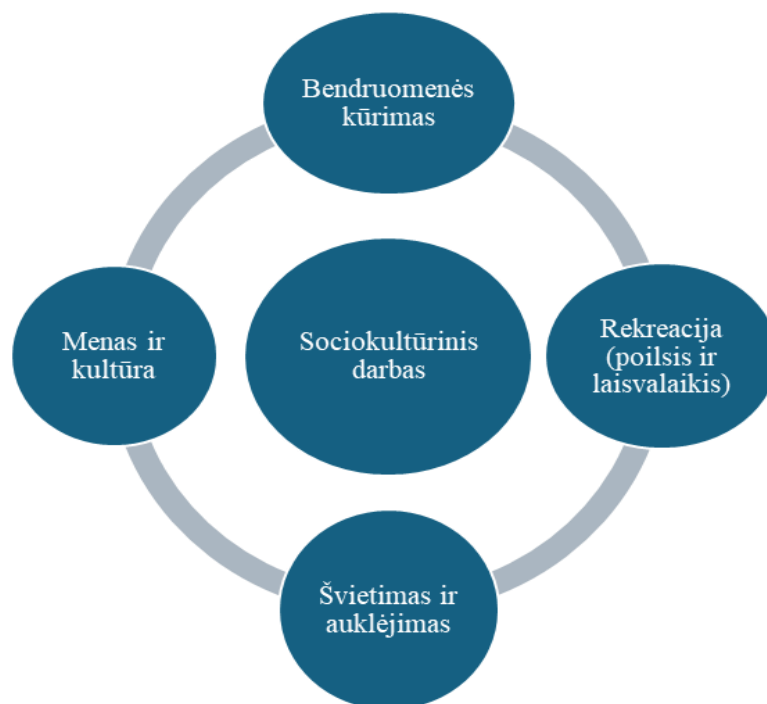
2. SENYVO AMŽIAUS ASMENIMS TAIKOMŲ REKREACINIŲ VEIKLŲ ANALIZĖ

Gyvenimo kokybės gerinimui, pilnaverčiam senyvo amžiaus asmens poreikių užtikrinimui įtakos turi rekreacinės veiklos socialinės globos įstaigoje. Svarbu aptarti rekreacinių veiklų sampratą ir struktūrą, jų įtaką senyvo amžiaus asmenų savijautai bei socialinio darbuotojo veiklą teikiant rekreacines veiklas socialiniame darbe su senyvo amžiaus asmenimis.

2.1. Rekreacinės veiklos samprata ir struktūra

Sociokultūrinis darbas apima platų spektrą veiklų ir yra skirstomas į tam tikras sritis. Autorės Zeleniūtė ir Aleksienė (2016) išskiria rekreacijos, švietimo ir auklėjimo, meno ir kultūros, bendruomenės kūrimo sritis. Viso šios sritys svarbios kiekvienam žmogui, o senyvo amžiaus asmenims jos tampa dar svarbesnės, nes taip skatinami tarpusavio santykiai, puoselėjama savirealizacija ir dvasinės vertybės, bei gerinamas bendravimas ir pilnaverčio gyvenimo jausmas (Šinkūnienė, 2022).

Sociokultūrinis darbas apima platų veiklų spektrą, kurį autorės Čereškevičiūtė ir Ratnikaitė (2023) suskirstė (žr. 3 paveikslą):



3 pav. Sociokultūrinio darbo veiklos sritys

Šaltinis: Čereškevičiūtė ir Ratnikaitė (2023)

Viena iš labiausiai matomų sociokultūrinių darbo sričių yra rekreacija. Jai priklauso šventės, žaidybinė ir organizacinė veikla, švenčių renginiai (Šinkūnienė, 2012).

Rekreacijos samprata labai plati, nes kiekvienas žmogus rekreacines veiklas susidėlioja pagal savo pomėgius, sveikatos būklę, gyvenimo būdą, finansines galimybes ir kt. Išvertus iš lotynų kalbos žodžio „recreatio“ žodis „rekreacija“ reiškia atstatymas (Vitkienė, 2008, p. 20). Visuotinė lietuvių enciklopedija (2025) rekreaciją apibūdina, kaip žmogaus dvasinių ir fizinių jėgų atgavimą. Pasak Šinkūnienės (2022), rekreacija yra žmogaus psichinių jėgų ir sveikatos atkūrimas, skirta poilsiui, jėgoms ir sveikatai atgauti. Rekreacinė veikla tai – „atkuriamoji veikla, „išvaduojanti“ žmogų nuo įvairių socialinių vaidmenų ir skatinanti asmens kūrybiškumą“ (Adomaitienė, 2000).

Pagal savo pobūdį rekreacinės veiklos skirstomos į:

- pasyvųjį poilsį ar kontempliaciją – jų metu siekiama atsipalaiduoti, atgauti fizines ir dvasines jėgas;
- savišvietą – veiklos skirtos įgyti, palaikyti ar tobulinti žinias bei įgūdžius;
- saviraišką – veiklos skirtos atskleisti asmenų kūrybinius gebėjimus ir realizuoti save per pramogas bei šventes.

Pasak Adomaitienės (2000), siekiant naudingumo asmens sveikatai, gerovei ir asmeninei naudai, rekreacijos formas būtina nuolat keisti ir tobulinti. Rekreacijos formos gali kisti 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).

Autorė išskiria pagrindines rekreacijos funkcijas:

- ekonominė funkcija – susijusi su jėgų atstatymu;
- socialinė-psichologinė funkcija – asmuo gali pasirinkti, kaip leis savo laisvalaikį;
- kultūrinė funkcija – dalyvavimas šventėse ir renginiuose, kur svarbus tradicijų laikymasis.

Vitkienė (2008) teigia, kad rekreacija sudaryta iš sudedamųjų dalių, kurios priklauso nuo tam tikrų žmogaus savybių ir ypatybių:

- biologinė – žmogus planuoja savo veiklą siekdamas socialinės lygybės, tobulėjimo, asmeninės laisvės;
- fiziologinė – svarbu išsaugoti, palaikyti žmogaus gyvybines funkcijas;
- psichologinė – žmogaus psichologinė būseną glaudžiai susijusi su asmens sveikata, gyvenimu;
- socialinė-psichologinė – įsitraukiant į veiklas, asmuo atsiskleidžia, vystosi ir auga kaip asmenybė;

- emocinė-psichologinė – patirti jausmai, emocijos, išgyvenimai tiesiogiai veikia žmogų, jo santyki su aplinka;
- kultūrinė-dvasinė – reikalinga žmogaus tobulėjimui, jėgų įgijimui.

Rekreacija glaudžiai susijusi su žmogumi, individualiomis jo savybėmis bei ypatybėmis, tuo pačiu ir su žmogų supančia aplinka (Vitkienė, 2008).

Apibendrinimas. Rekreacija apima ne tik poilsį, bet ir savišvietą, saviraišką, savęs pažinimą, bendravimą bei socialinius aspektus. Ji padeda atkurti fizines ir psichologines jėgas, mažina stresą bei gerina gyvenimo kokybę. Rekreacijos formos yra labai įvairios ir gali būti pritaikytos kiekvieno žmogaus individualiems poreikiams. Ši veikla atlieka ne tik asmeninę, bet ir socialinę bei kultūrinę funkcijas. Rekreacija skirta sau, savo pomėgiams, tobulėjimui, bendravimui su aplinkiniais ir yra būtina kokybiškam ir pilnavertiškam gyvenimui.

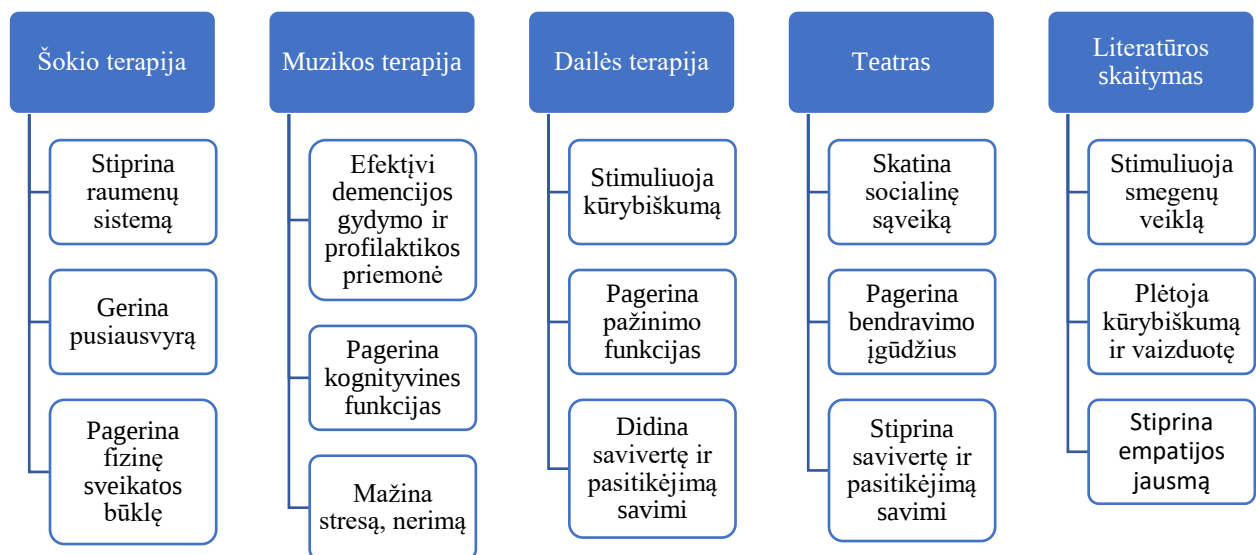
2.2. Rekreacinių veiklų įtaka senyvo amžiaus asmenų savijautai

Rekreacinė veikla yra svarbi visiems žmonėms, nepaisant jų amžiaus, lyties, socialinio statuso, fizinio pajėgumo. Mokslininkai teigia, kad senyvo amžiaus asmenų prasmingas užsiėmimas laisvalaikiu yra vienas iš efektyviausių būdų prisitaikyti prie pokyčių senatvėje bei tampa subjektyvios gerovės ir sėkmingo senėjimo veiksniumi (Obi, 2024; Yueh ir kt., 2024; Charenkova, 2017; Šinkūnienė, 2022). Pasak Šinkūnienės (2022), laisvalaikis yra ne tik poilsio ir atsipalaidavimo laikas, bet ir erdvė, kurioje atsiskleidžia visa žmogaus esybė. Būtent laisvalaikio metu žmogus gali laisvai rinktis veiklą, atitinkančią jo pomėgius, vertybes, sveikatos būklę ir vidinius poreikius. Autoriai Bone ir kt. (2024) laisvalaikio užsiėmimus apibrėžia kaip savanorišką, malonumui ir pasitenkinimui skirtos veiklos, kurios vykdomos ne darbo metu ir naudingos įvairaus amžiaus asmenims.

Tinkamai organizuojama meninė veikla gali sujungti senyvo amžiaus asmenis, sukurti pasitikėjimo atmosferą, suteikiant saugią aplinką kurti, išreikšti save (Šinkūnienė, 2022). Leliūgienė (2003, p. 101) teigia, kad pasitelkus meno veiklas, meno terapiją, galima padėti išspręsti daugelį gyvenimo ir psichologinių problemų. Autorė išskiria šių veiklų funkcijas:

- Kompensuojamoji – padeda asmeniui atkurti prarastus įgūdžius, savarankiškumą;
- Besivystančioji – veiklos nukreipiamos į įgūdžių lavinimą;
- Edukacinė – siekiama ugdyti naujus įgūdžius, kurių asmuo prieš tai neturėjo.

Daykin (2019) apibendrina daugelio tyrimų rezultatus, atskleidžiančius teigiamą meninės veiklos poveikį senyvo amžiaus žmonių sveikatai ir gerovei. Tyrimo duomenys pateikti 4 paveiksle.



4 pav. Meninės veiklos poveikis senyvo amžiaus asmenims

Šaltinis: Daykin, 2019

Remiantis Daykin (2019) pateiktais tyrimų rezultatais matome, kad meninės veiklos padeda senyvo amžiaus asmenims stiprinti moralę, gerina tiek fizinę, tiek psichologinę sveikatos būklę, didina pasitikėjimą savimi ir mažina depresijos riziką.

Ribeiro ir kt. (2017) taip pat pažymi, kad tyrimais nustatyta, jog pastovus ir reguliarus dalyvavimas fizinėse, pažintinėse ir socialinėse laisvalaikio veiklose gali padėti sumažinti demencijos riziką senyvo amžiaus asmenims. Tyrimai rodo, kad tokios veiklos kaip laikraščių, žurnalų ir knygų skaitymas, rašymas, nėrimas, mezgimas, sodininkystė, stalo žaidimai, socialiniai susibūrimai ir fizinis aktyvumas yra susiję su geresniais kognityviniais rodikliais senatvėje (Ribeiro ir kt., 2017).

Autoriai Misiak ir kt. (2024) teigia, kad asmenims, turintiems jutiminių sutrikimų, sergantiems depresija, demencija bei turintiems nerimo sutrikimų, yra sunkiau bendrauti. Tokie žmonės, dėl atminties ir bendravimo problemų, turi mažiau galimybių dalyvauti įvairiose veiklose. Jungtinės Karalystės globos namuose atlikti tyrimai įrodė, kad sensorinė veikla, tokia kaip muzika ir mankšta, palaiko tokių žmonių ryšį, sukeldama jaudulį, akių kontaktą ir pokalbį, nepriklausomai nuo jų gebėjimų (Misiak ir kt., 2024). Autoriai Schuch ir kt. (2018) nagrinėjo, koks yra ryšys tarp fizinio aktyvumo ir depresijos. Atlikto tyrimo duomenys patvirtino, kad fizinis aktyvumas mažina ne tik depresijos požymius, bet gali apsaugoti senyvo amžiaus asmenis nuo šios ligos atsiradimo. Kiti užsienio autoriai taip pat pažymi įsitraukimą į fizinį aktyvumą bei jo naudą senyvo amžiaus asmenims. Autoriai Bone ir kt. (2024) tyrimu įrodė, kad įsitraukimas į fizinės veiklas ir kūrybines veiklas sulėtina sveikatos būklės pablogėjimą vyresniame amžiuje.

2022 m. vykdytas projektas DaDom „Erasmus+“, kurio tikslas – „integruoti muziką į globos praktiką, siekiant atskleisti ir parodyti teigiamą poveikį gyventojų gerovei“. Muzikos

terapija ypač veiksminga dirbant su demencija sergančiais asmenimis bei vyresnio amžiaus asmenimis, nes muzika, kaip terapijos ir bendravimo priemonė, gerina miegą, komunikaciją ir padeda valdyti elgesio problemas. Projekto vykdytojai pateikia, kaip muzika veikia žmogaus smegenis:

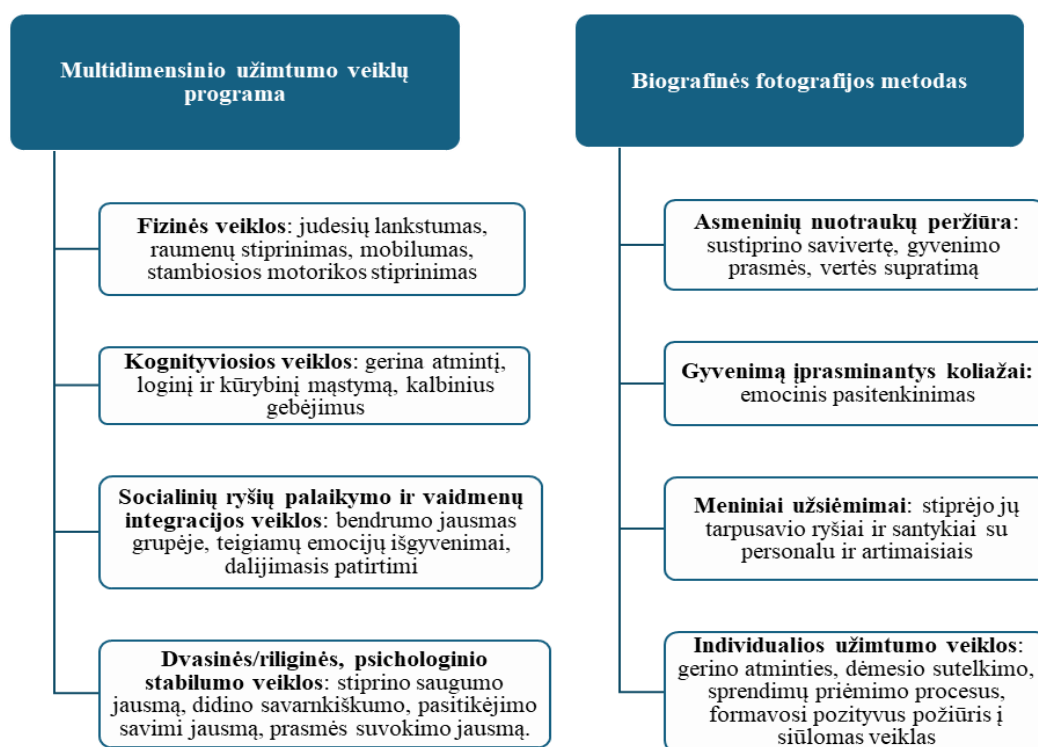
- Muzika ir emocijos: muzika sukelia gilius emocinius atsakus;
- Muzika ir atmintis: suaktyvina atmintį ir mokymosi galimybes;
- Muzika ir judėjimas: klausantis muzikos yra tiesiogiai veikiamas žmogaus motorinės funkcijos ir koordinacija;
- Muzika ir motyvacija: muzikos klausymas motyvuoja žmogų veikti, daryti ir veiklas padaro daug malonesnes;
- Muzika ir streso mažinimas: atitinkama muzika padeda atsipalaiduoti, mažina širdies ritmą, kraujospūdį ir streso lygį;
- Muzika ir socialinis ryšys: muzika yra universali neverbalinės komunikacijos forma, atliekanti svarbų vaidmenį socialinių ryšių stiprinime.

2024 m. rugsėjo mėnesį DaDom mokymų savaitė vyko ir Kaune, kur dalyviams buvo suteikta praktinės patirties, kultūrinių mainų galimybių ir įkvepiančių išvalgų apie muzikos naudojimą slaugos praktikoje. Internetiniame tinklalapyje pateikiama visa mokymosi medžiaga ir savarankiškos užduotys, kurių pagalba ir socialinių įstaigų darbuotojai gali tobulinti savo žinias ir įgūdžius (prieiga per internetą: www.dadom.eu).

Rekreacinės veiklos, kurios skatina bendras ir asmenines diskusijas įvairiomis temomis, skatina senyvo amžiaus asmenų įsitraukimą. Misiak ir kt. (2024) kokybinio tyrimo metu nustatė, kad įvairios teminės diskusijos (eilėraščių, laikraščių skaitymas ir analizavimas), kurioms vadovauja darbuotojai, yra naudingos senyvo amžiaus asmenims palaikant tarpusavio sąveiką, išreiškiant mintis ir savo nuomonę.

Quan ir kt. (2019) autoriai išskiria vienatvės ir vienišumo jausmą tarp senyvo amžiaus asmenų, gyvenančių socialinės globos įstaigose. Šiuos jausmus gali sustiprinti draugų, šeimos praradimas, gyvenamos aplinkos pakeitimas, našlystė bei silpnesni ir retesni socialiniai ryšiai. Anot autorių, tai turi įtakos šių žmonių sveikatai ir gerovei. Mažinant senyvo amžiaus asmenų vienišumo jausmą socialinės globos įstaigose, buvo pasitelktos tokios rekreacinės veiklos kaip: mankšta, sodininkystė, radijo klausymas, gyvūnų intervencijos programos, psichologinė terapija. Tyrimais nustatyta, kad maždaug 87 proc. senyvo amžiaus asmenų, gyvenančių socialinės globos įstaigose, vienatvę sumažino mokomoji grupinė ryšių veikla, edukacinės veiklos, juoko ir sodininkystės terapijos (veiklos) (Quan ir kt., 2019).

2012-2016 m. atlikti kokybiniai tyrimai, kurių tikslas buvo išsiaiškinti užimtumo poreikį ir poveikį gerontologijos įstaigų gyventojams. Tyrimai atlikti Portugalijos ir Lietuvos gerontologijos įstaigose. Zeleniūtė ir kt. (2016) akcentuoja, kad buvo taikyta multidimensinio užimtumo veiklų programa ir biografinės fotografijos metodas. Tyrimų rezultatai ir nauda senyvo amžiaus asmenims pateikti 5 paveiksle.



5 pav. Užimtumo programų įgyvendinimo gerontologijos įstaigose rezultatai

Šaltinis: Zeleniūtė, Kviatkovska, Aleksienė, 2016

Atlikti tyrimai atskleidė teigiamas fizinio, psichinio, emocinio, dvasinio aktyvinimo bei socialinės įtraukties patirtis bei patvirtino, kad kūrybinis meninis užimtumas senyvo amžiaus asmenims padeda išlikti aktyviems socialiniame gyvenime (Zeleniūtė ir kt., 2016).

Savanorystė – tai laisva valia pasirenkama veikla, kai žmogus be jokio finansinio atlygio savanoriškai prisideda prie kitų žmonių, jų grupių ar visos visuomenės gerovės (Visuotinė Lietuvių enciklopedija, 2025). Savanorystė yra sveikos gyvensenos pasirinkimas, ypač vyresnio amžiaus žmonėms (Villalonga-Olives, E. ir kt., 2023). Anderson ir kt. (2005) nurodo, kad „savanoriška veikla turi altruistinį komponentą, kuris nėra būdingas kitai gyvenimo būdo veiklai, ir pažymi, kad teigiamas savanoriškos veiklos poveikis buvo susijęs su depresijos simptomų sumažėjimu, geresne sveikata, mažesniais funkciniais apribojimais ir mažesniu mirtingumu“. Todėl savanorystė yra ne tik naudinga visuomenei, bet ir laikytina svarbiu sveikos senėjimo strategijos elementu.

Apibendrinimas. Rekreacinė veikla yra svarbi senyvo amžiaus asmenų fizinei ir psichinei sveikatai, socialiniam gyvenimui ir asmeninei gerovei. Ji gali padėti sumažinti stresą, pagerinti nuotaiką, padidinti pasitikėjimą savimi, sustiprinti socialinius ryšius, sumažinti vienišumo jausmą, sustiprina pasitikėjimą savimi.

2.3. Socialinio darbuotojo veikla teikiant rekreacines paslaugas

Jungtinėje Karalystėje, Jungtinėse Amerikos Valstijose, Kanadoje, Skandinavijos šalyse socialinis darbas jau senai yra pripažinta profesionali veikla, tačiau Lietuvoje ši profesija atsirado atkūrus nepriklausomybę (Ruškus, 2022, p. 139). Anot autoriaus, šiam darbui reikalingos specifinės darbuotojų kompetencijos ir žinios, kurios leistų padėti žmogui bei skatintų socialinius pokyčius. Tam būtinos humanitarinės, psichologinės, politinės, vadybinės, sociologinės ir kt. žinios (Ruškus, 2022, p. 140).

Tiek moksliniuose tyrimuose, tiek senyvo amžiaus asmenų pasakojimuose, persikėlimas į socialinės globos įstaigą apibūdinamas kaip vienas iš esminių gyvenimo etapų, kuris dažnai sukelia stresą. Šis pokytis ženkliai paveikia žmogaus kasdienybę, savęs suvokimą, socialinę aplinką, todėl gali tapti labai sudėtingu iššūkiu (Charenkova, 2018). Socialinis darbuotojas atlieka itin svarbų vaidmenį padedant senyvo amžiaus asmenims pereiti šį sudėtingą gyvenimo etapą, nes aktyvi socialinio darbuotojo intervencija gali palengvinti patį persikėlimą į socialinės globos įstaigą, sumažinti patiriamą stresą, padėti asmeniui adaptuotis naujoje aplinkoje neprarandant savo pomėgių, laisvalaikio leidimo būdų, savirealizacijos (Charenkova, 2022).

Portugalijoje užimtumo paslaugas teikia sociokultūriniai animatoriai, kurių specializacija yra išimtinai laisvalaikio, kultūrinių veiklų organizavimas (Zeleniūtė ir kt., 2016). Lietuvoje rekreacines veiklas socialinės globos įstaigoje organizuoja ir vykdo socialiniai darbuotojai ir užimtumo specialistai. Remiantis įsakymu, dėl socialinių paslaugų srities darbuotojų pareigybų ir atliekamų funkcijų sąrašo patvirtinimu (2024), socialinių paslaugų įstaigos užimtumo specialistas yra atsakingas už individualių asmenų poreikius atitinkančių užimtumo ir meninės saviraiškos veiklų organizavimą. Jis taip pat stiprina ryšius tarp socialinių paslaugų gavėjų ir vietos bendruomenės, skatina jų savarankiškumą bei pristato sukurtų veiklų rezultatus visuomenei. Šinkūnienė (2022) pabrėžia, kad Lietuvoje kyla problemų dėl nevienodo sociokultūrinių paslaugų teikimo lygio, nes nepakanka aiškių nurodymų, kaip šią paslaugą reikia organizuoti ir teikti. Todėl už rekreacinių veiklų vykdymą vis dar yra atsakingi ir socialiniai darbuotojai, nes ne visos socialinės globos įstaigos jau turi įdarbinusios užimtumo specialistus. Pasak Zeleniūtės ir Aleksienės (2015) „užimtumą organizuojantis specialistas yra tas žmogus, kuris ne tik organizuoja veiklą, tačiau geba daryti įtaką seniems žmonėms ir paskatina juos veikti, kad būtų pasiektas

norimas tikslas“. Adomaitienė ir Balčiūnienė (2017) teigia, kad socialiniai darbuotojai, dirbdami sociokultūrinėje srityje su senyvo amžiaus asmenimis, atlieka švietimo ir ugdymo, įgalinimo spręsti savarankiškai problemas, savivertės ir motyvacijos stiprinimo, individualių poreikių atliepimo funkcijas. Socialiniai darbuotojai organizuodami ir vykdydami užimtumo veiklas atlieka tam tikrus vaidmenis, kaip tyrėjo, organizatoriaus, įgalintojo, konsultanto, mokytojo, tarpininko ir kūrėjo (Leliūgienė, 2003). Šie vaidmenys, pasak Macės ir Kavaliauskienės (2024), yra itin svarbūs organizuojant rekreacines veiklas senyvo amžiaus asmenims, nes teikiama pagalba, skatinimas, įtraukimas į socialinius ryšius padeda mažinti vienišumą bei socialinę izoliaciją, atsirandančią dėl socialinių ryšių pokyčių.

Prieš pradedant organizuoti ir vykdyti bet kokią veiklą senyvo amžiaus asmenims, svarbu sudaryti veiklos planą ir suskirstyti asmenis į teisingas grupes. Autorės Zeleniūtė ir Aleksienė (2015) rekomenduoja suskirstyti asmenis į tokius pogrupius:

- savarankiškų asmenų grupė – šioje grupėje asmenys geba savarankiškai atlikti veiklas, užduotis bei pasirūpinti savimi. Efektyviausias darbas su grupe iki 15 asmenų;
- iš dalies savarankiškų asmenų grupė – asmenims reikalinga pagalba tam tikrose veiklose ar tam tikrais atvejais. Darbui su užimtumo veiklomis rekomenduojamos grupės iki 10 asmenų;
- priklausomų asmenų grupė – tai žmonės, kuriems reikalinga nuolatinė pagalba ir priežiūra. Dažniausiai taikomas individualus darbas ir tinkamiausi sensoriniai darbo metodai, kurie stimuliuoja pojūčius ir padeda palaikyti ryšį su aplinka.

Asmenų skirstymas į grupes leidžia pasiekti ir užtikrinti efektyvesnę ir produktyvesnę darbą, atsižvelgiant į individualius kiekvieno senyvo amžiaus asmens poreikius, gabumus ir galimybes (Zeleniūtė ir Aleksienė, 2015).

Svarbu žinoti ir įsigilinti į bendravimo ypatumus su senyvo amžiaus asmenimis. Šinkūnienė (2010) pateikia rekomendacijas, kaip bendrauti su šia klientų grupe:

- surinkite duomenis – svarbu surinkti visą informaciją apie asmenį, su kuriuo vykdysite veiklas, kokia jo fizinė būklė, sveikata, klausa, regėjimas ir t.t.;
- neskubėkite – būkite pasiruošęs išklausyti senyvo amžiaus asmenį, neskubinkite jo, leiskite daryti sprendimus pačiam;
- kartokite – stenkitės suprasti asmenį, nenorint vykdyti veiklų leiskite jam pagalvoti, stenkitės įtikinti jį nauda, nespaukite.

Žinojimas, kaip bendrauti su senyvo amžiaus asmenimis, leis efektyviau vykdyti rekreacines veiklas ir užimtumą (Šinkūnienė, 2010, p. 179).

Socialiniai darbuotojai gali atlikti svarbų vaidmenį padėdami senyvo amžiaus asmenims rasti prasmingą laisvalaikio veiklą, kuri padėtų jiems išvengti beprasmybės, vienišumo ir nuobodulio jausmą. Persikėlimas ir gyvenimas socialinės globos įstaigoje senyvo amžiaus asmenims gali sukelti didelius pokyčius žmogaus tapatybėje, todėl rekreacinės veiklos gali tapti labai svarbiu savęs išraiškos ir socialinės integracijos šaltiniu (Charenkova, 2017). Anot Rogersas (2020), užimtumas ir įvairios rekreacinės veiklos skatina asmenis bendrauti, užmegzti ir palaikyti ryšį su aplinkiniais, atrasti tai kas jiems patinka ar tiesiog kas jiems nauja. Autorius teigia, kad bendraujant su senyvo amžiaus asmenimis labai svarbu laikytis tam tikrų principų:

1. kuo ilgiau išlaikyti ir siekti asmens savarankiškumo;
2. supažindinti ir aptarti apie kiekvieną vykdomą veiklą ar veiksmą;
3. išsiaiškinti kiekvieno asmens poreikius ir norus;
4. iš anksto parodyti ir supažindinti su veikla;
5. suskirstyti kiekvieną užsiėmimą ar veiklą į mažesnes užduotis, kad jos būtų lengviau įveikiamos ir paskatinti bei pagirti asmenį už kiekvieną atliktą užduotį ar pasiektą tikslą.

Šie principai svarbūs siekiant sukurti teigiamą ir jaukią aplinką, kurioje senyvo amžiaus žmonės jaustųsi vertinami, palaikomi ir motyvuoti (Rogersas, 2020). Taip pat svarbu žinoti ir suprasti bendravimą sunkinančius veiksnius su senyvo amžiaus asmenimis. Čereškevičiūtė ir Ratnikaitė (2023) išskiria šiuos veiksnius:

- senyvo amžiaus asmenys kitaip jaučia laiką;
- yra linkę tvirtai laikytis savo nuomonės;
- nori savarankiškai priimti sprendimus;
- gyvena praeitimi;
- prisiriša prie daiktų, ritualų ir žmonių;
- patiria netekties krizes, fizinius pokyčius.

Autorių išvardinti bendravimo trikdžiai gali sukelti sunkumų bendraujant su senyvo amžiaus asmenimis, todėl labai svarbu juos žinoti, suprasti ir mokėti kontroliuoti.

Socialinės globos įstaigoje tampa labai svarbus socialinio darbuotojo ryšys su asmeniu. Nuo jo taip pat priklauso rekreacinių veiklų efektyvumas. Pasak Butkevičienės (2010), tarpusavio ryšys leidžia asmeniui labiau atsiskleisti, būti atviresniam. Tokiu būdu žmogus gali pasisakyti savo trūkumas ar stipriąsias bei silpnąsias vietas, kurios gali trukdyti rekreacinėms veikloms. Teigiamas socialinio darbuotojo ir senyvo amžiaus asmens ryšys tuo pačiu skatina ir bendradarbiavimą, nes asmuo geriau išgirsta informaciją, ją lengviau priima, teikia pasiūlymu ar savo nuomonę apie tam tikras veiklas ar užsiėmimus (Butkevičienė, 2010, p. 83).

Dirbant socialinės globos įstaigoje su senyvo amžiaus asmenimis, taip pat labai svarbus tampa sprendimų priėmimas ir bendradarbiavimas tiek komandoje, tiek ir su kitų socialinių įstaigų darbuotojais. Sprendimų priėmimas, pasak Mejerienės ir Besecko (2024), yra „daugialypis procesas, apimantis gyventojų sveikatos, psichologinių ir socialinių poreikių vertinimą ir tenkinimą“. Socialiniai darbuotojai, sudarinėdami veiklos planus, individualius pagalbos planus, organizuodami gyventojų kasdienę veiklą ir užimtumą, priima sprendimus, kurie svarbūs gyventojų fizinei sveikatos būklei, psichinei gerovei ir bendrai gyvenimo kokybei. Šis procesas neatsiejamas nuo bendradarbiavimo su specialistais, komandos nariais, kitomis įstaigomis, artimaisiais ir bendruomene (Mejerienė, Besecko, 2024).

Apibendrinimas. Grupės formavimas yra pagrindinis ir esminis veiksnys socialinės globos įstaigoje, siekiant užtikrinti kokybišką darbą su senyvo amžiaus asmenimis. Atsižvelgdami į gyventojų individualius poreikius, jų interesus ir kiekvieno galimybes, galime sukurti palankią aplinką, kurioje visi dalyviai jaučiasi gerai, aktyviai įsitraukia į veiklas ir pasiekia gerų rezultatų. Socialinių darbuotojų ryšys ir artimas bendradarbiavimas ir bendravimas su senyvo amžiaus asmenimis, gali padėti jiems atrasti mėgstamą užsiėmimą, kuris skatintų saviraišką ir socialinę integraciją. Svarbu atsižvelgti į kiekvieno asmens individualius poreikius, galimybes ir skatinti kuo didesnę savarankiškumą.

3. SENYVO AMŽIAUS ASMENIMS TAIKOMŲ REKREACINIŲ VEIKLŲ TYRIMAS

Šiame darbo skyriuje bus pateikta magistrinio darbo tyrimo loginė schema, pristatomas tyrimo metodo pasirinkimas, duomenų rinkimo instrumentas, duomenų analizės metodai, tyrimo imties sudarymas, empirinio tyrimo organizavimas bei tyrimo metu taikyti etikos principai.

3.1. Tyrimo metodika ir organizavimas

Tyrimo metodas. Tyrimo tikslui pasiekti pasirinkta kokybinė strategija. Įvairiuose šaltiniuose (Žydžiūnaitė ir Sabaliauskas, 2017, Kardelis, 2017, Gaižauskaitė ir Valavičienė, 2016) kokybinę strategiją apibūdina, kaip nestruktūruotą ir sistemingą metodą, kuriuo siekiama suprati tiriamuosius, situacijos ar nagrinėjamos temos paplitimą, bei pateikti natūralų vertinimą, holistinį jų požiūrį ir paaiškinimą. Pasak Žydžiūnaitės ir Sabaliausko (2017), toks tyrimas leidžia skirti dėmesį žmonių mąstymui ir jų patirtims tam tikrose socialinėse aplinkybėse, bei bandoma išskirti tam tikras ypatybes, bruožus. Kardelio (2017) teigimu, kokybinės strategijos tikslas – atskleisti socialinės aplinkos poveikį žmogaus potyriams, jausmams, elgesiui, todėl svarbu kritinis mąstymas, įvairūs apmąstymai, savęs analizavimas. Rekreacinės veiklos socialiniame darbe su senyvo amžiaus asmenimis yra kompleksinis reiškiny, apimantis socialinius, psichologinius, kultūrinius ir fizinius aspektus. Siekiama gilintis ir suprasti ne tik rekreacines veiklas, bet ir jų įtaką senyvo amžiaus asmenų gyvenimo kokybei ir gerovei (Čereškevičiūtė ir Ratnikaitė, 2023). Todėl ir pasirinkta kokybinė strategija, kuri leidžia giliai ištirti šiuos aspektus ir atskleisti jų tarpusavio sąveiką, leidžia įsigilinti į individualias patirtis, prasmes ir interpretacijas, susijusias su rekreacinių veiklų taikymu.

Tyrimo imtis. Tyrime apklausti 8 socialiniai darbuotojai. Šis skaičius buvo nustatytas atsižvelgiant į tyrimo išteklius ir laiko apribojimus. Naudojamas duomenų prisotinamumo principas. Pirminėje imtyje atrenkama apklausti 5 tyrimo dalyvius, surenkami duomenys iš šios imties ir pridedamas po vieną tyrimo dalyvį, kol nesurenkama naujos informacijos. Tyrimo dalyviams atrinkti naudota kriterinė imtis. Pasak Žydžiūnaitės ir Sabaliausko (2017), formuojant kriterinę imtį gretinami tam tikri atvejai, kurie atitinka tyrėjo išsikeltus kriterijus ir gali suteikti reikiamos ir naudingos informacijos. Taikant šią imtį yra užtikrinama duomenų kokybė (Žydžiūnaitė ir Sabaliauskas, 2017, p. 62). Tyrimo kriterinę imtį sudaro tyrimo dalyviai, atitinkantys šiuos kriterinius reikalavimus:

- socialiniai darbuotojai, dirbantys socialinės globos įstaigose su senyvo amžiaus asmenimis;

- ne mažesnė nei 1 metų darbo patirtis;
- organizuojantys ir vykdančios rekreacines veiklas senyvo amžiaus asmenims.

Duomenų rinkimo instrumentas. Tyrimo duomenų rinkimui pasirinktas interviu metodas. Kardelis (2017, p. 255) teigia, kad interviu yra tam tikras metodas, kurio metu „vyksta abipusis sandėris tarp klausiančiojo ir atsakančiojo, ir kurio metu vyksta tam tikros temos pokalbis“. Pasak Gaižauskaitės ir Valavičienės (2016, p. 17), „kokybinis interviu leidžia surinkti giluminius, su kontekstu susietus, atvirus tyrimo dalyvių atsakymus, išreiškiančius jų požiūrius, nuomones, jausmus, žinias, patirtį“. Naudojamas pusiau struktūruotas interviu ir apklausa raštu. Kai kurie interviu vyko nuotoliniu būdu ir įrašyti skaitmeniniu formatu, naudojant mobilųjį įrenginį, gavus tyrimo dalyvių sutikimą. Pusiau struktūruotas interviu buvo vedamas pagal tam tikrus sudarytus klausimus ir tam tikras gaires, siekiant identifikuoti rekreacinių veiklų taikymo ypatumus socialiniame darbe su senyvo amžiaus asmenimis (Gaižauskaitė ir Valavičienė, 2016, p. 19). Iš anksto parengtų klausimų sąrašas, pateikiamas darbo priede (žr. priedą Nr. 1). Klausimų sudarymas buvo grindžiamas mokslinės literatūros analize, kurioje aptariama nagrinėjama problema, bei atsižvelgiama į tyrimo objektą ir siekiamą tikslą.

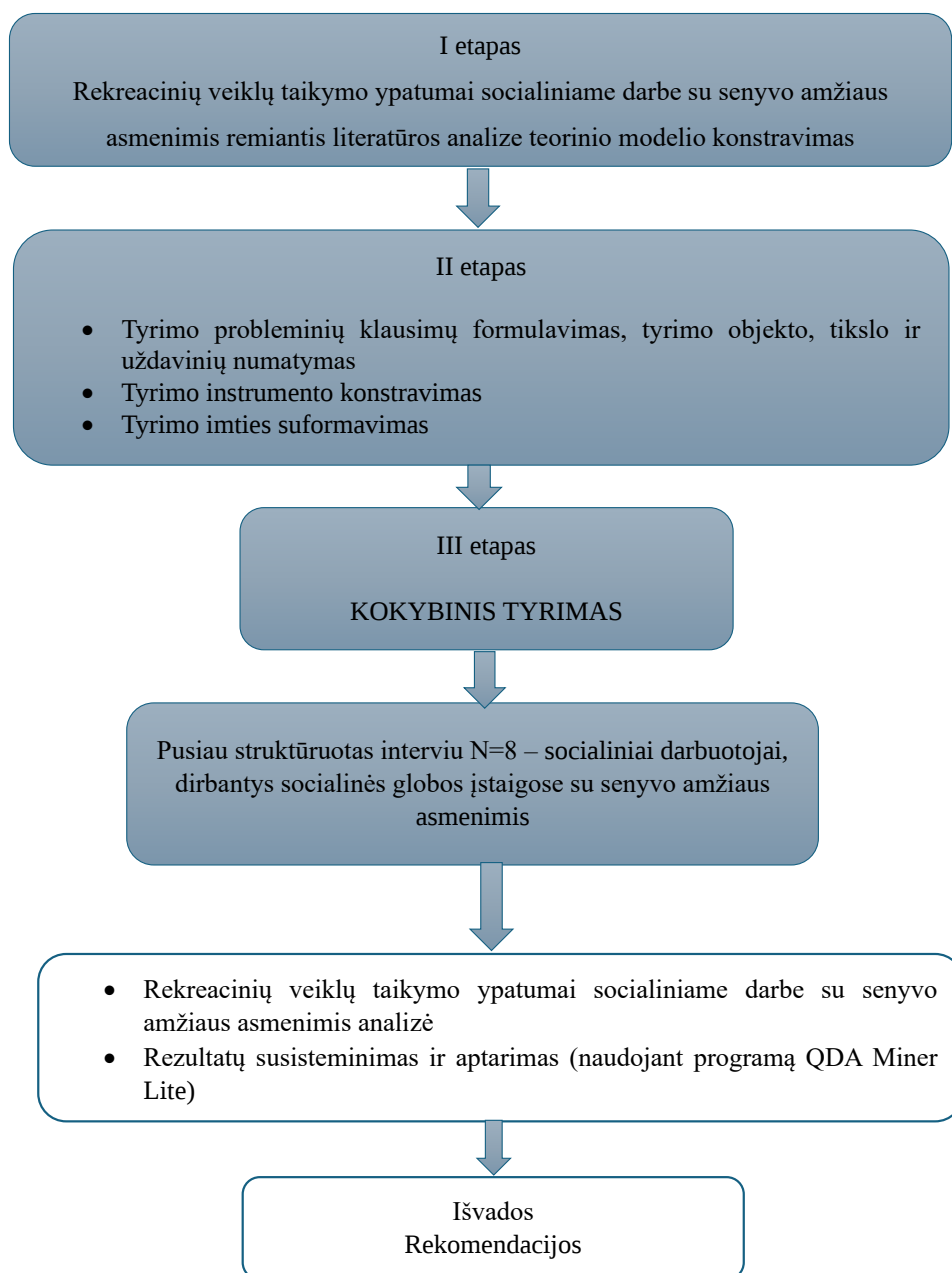
Interviu klausimai suskirstyti į tris blokus, siekiant atsakyti į iškeltus tyrimo uždavinius:

- Pirmasis klausimų blokas skirtas nustatyti rekreacines veiklas taikomas dirbant su senyvo amžiaus asmenimis (2 tyrimo uždavinys). Šio bloko klausimais siekiama išsiaiškinti, kaip įstaigose, kuriose dirba informantai, organizuojamos rekreacinės veiklos senyvo amžiaus žmonėms. Taip pat šie klausimai padės išsiaiškinti veiklų įvairovę, užimtumo lygį, populiariausias veiklas kokių tikslų siekiama organizuojant užimtumo veiklas bei jų pritaikymą atsižvelgiant į skirtingas žmonių galimybes.
- Antrasis klausimų blokas skirtas ištirti veiksnius, įtakančius rekreacinių veiklų pasirinkimą ir taikymą socialiniame darbe su senyvo amžiaus asmenimis (3 tyrimo uždavinys). Šio bloko klausimais siekiama išsiaiškinti kokios rekreacinės veiklos geriausiai padeda palaikyti ir gerinti fizinę senyvo amžiaus asmenų sveikatą, kokios veiklos efektyviausios gerinant asmenų emocinę gerovę, bei kokios veiklos skatina socialinę įtrauktį, bendravimą ir tarpusavio ryšio kūrimą.
- Trečiasis klausimų blokas skirtas atskleisti socialinių darbuotojų požiūrį į rekreacinių veiklų taikymo ypatumus, privalumus ir trūkumus dirbant su senyvo amžiaus asmenimis (4 tyrimo uždavinys). Šio bloko klausimais tiriama, ar įstaigoje yra speciali programa ar planas, skirtas senjorų rekreacinėms reikmėms tenkinti ir kaip socialinis darbuotojas prisideda prie šio proceso. Taip pat kaip socialiniai darbuotojai tobulina savo žinias ir įgūdžius, susijusius su rekreacinių veiklų organizavimu, kokios socialinio darbuotojo savybės ir kompetencijos yra svarbiausios, siekiant efektyviai organizuoti ir vykdyti

rekreacines veiklas, kaip socialinis darbuotojas skatina senyvo amžiaus asmenis aktyviau dalyvauti veiklose ir kaip bendradarbiauja su kitais specialistais.

Apklausai raštu buvo parengti struktūruoti klausimai (žr. priedą Nr. 2). Gaižauskaitė ir Mikėnė (2014) teigia, kad apklausa raštu išsiskiria klausimų ir atsakymų procesu, nes informantas klausimyną pildo savarankiškai, atskirai, neapsiribodamas jokiais suvaržymais. Taip pat apklausą raštu tiriamasis gali atlikti patogiu jam metu, norimu laiku ir turint galimybę ilgiau apsvarstyti pateikiamus atsakymus (Kardelis, 2017, p. 265).

Tyrimo organizavimas. Pradinis tyrimo organizavimo etapas apėmė tyrimo loginės schemos sukūrimą. Magistrinio darbo loginė schema pateikta 6 paveiksle.



6 pav. Magistrinio darbo loginė schema

Magistrinio darbo loginė schema suskirstyta į tris etapus. Pirmajame etape pateikta mokslinės literatūros, teisės dokumentų analizė. Buvo nagrinėjami visuomenės senėjimo veiksniai, senėjimo procesas ir poreikiai gyvenimo kokybės kontekste. Svarbu buvo apibrėžti sociokultūrinių paslaugų sampratą, šių paslaugų teikimą senyvo amžiaus asmenims. Atsižvelgiant į magistrinio darbo temą taip pat nagrinėjama rekreacinės veiklos samprata ir struktūra, rekreacinių veiklų įtaka senyvo amžiaus asmenų savijautai bei socialinio darbuotojo veikla teikiant rekreacines veiklas šiai grupei klientų. Antrasis etapas skirtas tyrimo probleminių klausimų formavimui, tyrimo objekto, tikslo ir uždavinių nustatymui. Taip pat formuojamas tyrimo instrumentas ir tyrimo imtis. Trečiasis etapas skirtas empiriniam tyrimui, tyrimo rezultatų analizei, išvadoms ir rekomendacijoms.

2024 metų gruodžio mėnesį atlikto kokybinio tyrimo metu, vadovaujantis duomenų prisotinimo principu, buvo apklausti 8 socialiniai darbuotojai. Keturi tyrimo dalyviai davė interviu žodžiu (trukmė nuo 20 min. iki 60 min.), o kiti keturi atsakė į klausimus raštu. Interviu duomenys buvo transkribuoti ir užfiksuoti protokole. Kiekvienas tyrimo dalyvis gavo kodą (A1-A8).

Duomenų analizės metodai. Surinkti interviu duomenys buvo analizuojami taikant kontent analizę. Kardelio (2017) teigimu, „tai technika, leidžianti tekstą nagrinėti objektyviai ir sistemiškai“. Informacija analizuojama struktūruojant prasminius vienetus t. y. skaičiuojant vartojamo žodžio dažnį (Kardelis. 2017). Išskiriamos kategorijos ir subkategorijos bei nurodomi jas pagrindžiantys teiginiai. Duomenų apdorojimui, kategorijų kodavimui ir paminėjimo dažnumui skaičiuoti naudota programa QDA Miner Lite (2023 m. versija) (žr. priedą Nr. 3).

Etikos principai. Rašant magistrinį darbą, cituojant ir interpretuojant mokslinę literatūrą laikomasi universiteto numatytų reikalavimų, nurodytų Mykolo Romerio universiteto bakalauro ir magistro baigiamųjų darbų rengimo metodinėse rekomendacijose. Pasak Gaižauskaitės ir Valavičienės (2016, p. 56), „kokybinio interviu proceso metu svarbu išlikti neutraliam, nevertinti tyrimo dalyvių, neįsivelti į nereikalingas diskusijas, bet tuo pačiu reaguoti, valdyti ir skatinti interviu“. Todėl interviu metu buvo laikomasi šių mokslinių etikos principų, kaip pagarba asmens privatumui, konfidencialumo ir anonimiškumo, geranoriškumo. Tyrimo dalyviams suteikiama galimybė neatsakyti į klausimą. Taip pat tyrimo dalyviai dalyvauja laisva valia.

Tyrimo ribotumas. Atliekant tyrimą pastebėti keli ribotumai, susiję su:

- *Ribotas tyrimo dalyvių skaičius:* ribotas tyrimo dalyvių skaičius (N=8) gali kelti abejonių dėl rezultatų išorinio validumo ir apibendrinimo platesniame kontekste;
- *Subjektyvumas:* šio kokybinio tyrimo išvados gali būti paveiktos tyrėjo subjektyvumo, nes duomenų analizė remiasi dalyvių pasakojimų ir patirčių interpretacija;
- *Atstumo ribotumai:* atsižvelgiant į geografinius atstumus tarp potencialių tyrimo dalyvių, dalis interviu (2) buvo vykdomi nuotoliniu būdu, naudojant skambutį telefonu;

- *Interviu įrašymas*: interviu įrašymas, nors ir atliktas gavus visų informantų sutikimą, galėjo paveikti duomenų kokybę, apribodamas dalyvių norą dalintis asmenine informacija;
- *Apklausa raštu*: rašytiniai atsakymai riboja galimybę gilintis į informantų mintis, riboja galimybę užduoti papildomus klausimus, suteikė jiems daugiau laiko apmąstymams ir galimybę redaguoti savo atsakymus.

3.2. Tyrimo rezultatai ir jų analizė

Tyrimė dalyvavo 8 tyrimo dalyviai. Jų išsilavinimas ir profesinė patirtis leidžia teigti, kad socialinių darbuotojų žinios ir įžvalgos yra patikimos ir reikšmingos šiam tyrimui. Kiekvienam tyrimo dalyviui buvo suteikiamas jo asmeninis kodas: A1, A2, A3 ir t.t. (žr. 6 lentelę).

6 lentelė. Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvis	Kodas	Lytis	Išsilavinimas	Darbo stažas su senyvo amžiaus asmenimis
1	A1	Moteris	Bakalauras socialinis darbas	1 metai 3 mėn.
2	A2	Moteris	Bakalauras socialinis darbas	12 metų
3	A3	Vyras	Bakalauras socialinis darbas	6 metai
4	A4	Moteris	Bakalauras socialinis darbas	6 metai
5	A5	Moteris	Bakalauras socialinis darbas	1 metai 6 mėn.
6	A6	Moteris	Magistras	2 metai
7	A7	Vyras	Bakalauras socialinis darbas	6 metai
8	A8	Moteris	Bakalauras socialinis darbas	7 metai

Duomenų analizė atlikta remiantis darbo autorės sudaryta lentele, sisteminant tyrimo dalyvių išsakytas mintis. Siekiant išryškinti panašumus ir skirtumus, buvo lyginamos ir interpretuojamos skirtingos socialinių darbuotojų nuomonės, o analizė iliustruojama interviu citatomis.

3.2.1. Rekreacinių veiklų rūšys, taikomos dirbant su senyvo amžiaus asmenimis socialinės globos įstaigose

Čia pateikta šių kategorijų ir subkategorijų analizė: užimtumo vertinimas socialinės globos įstaigose, senjorų veiklų tikslai, senjorų aktyviausiai lankomos sociokultūrinės veiklos, veiklų pritaikymas pagal senjorų galimybes (žr. 7 lentelę).

7 lentelė. Rekreacinių veiklų rūšys, dirbant su senyvo amžiaus asmenimis

UŽIMTUMO VERTINIMAS SOCIALINĖS GLOBOS ĮSTAIGOSE	SENJORŲ VEIKLŲ TIKSLAI	SENJORŲ AKTYVIAUSIAI LANKOMOS SOCIOKULTŪRINĖS VEIKLOS	VEIKLŲ PRITAIKYMAS PAGAL SENJORŲ GALIMYBES
Dažnumas ir reguliarumas, Veiklų įvairovė, Veiklų trukmė, Atsižvelgimas į gyventojų poreikius ir gebėjimus, Bendras vertinimas	Fizinė sveikata ir aktyvumas, Emocinė gerovė, Socialinė įtrauktis, Kognityviniai gebėjimai, Saviraiška ir savarankiškumas, Bendra gyvenimo kokybė ir individualus pritaikymas	Socialinės ir pasyvios veiklos, Muzikiniai užsiėmimai, Kultūriniai renginiai ir šventės, Meninė veikla, Fizinės veiklos	Individualus požiūris ir poreikių išsiaiškinimas, Veiklų diferencijavimas pagal savarankiškumo lygį, Kompromisų paieška ir iššūkiai, Pagrindiniai tikslai ir principai

Kategorija: Užimtumo vertinimas socialinės globos įstaigose.

Šioje kategorijoje apžvelgiami socialinės globos įstaigų gyventojų užimtumo ypatumai, analizuojant **užsiėmimų dažnumą, įvairovę, trukmę** bei atsižvelgimą į **gyventojų poreikius**.

Analizuojant tiriamųjų **užimtumo vertinimą** socialinės globos įstaigose išaiškėjo, kad užimtumą jie vertina neblogai, tačiau yra kur tobulėti (žr. 8 lentelę).

8 lentelė

Kategorija: Užimtumo vertinimas socialinės globos įstaigose

Subkategorija	Pagrindimas	Citatos	Dalyvių skaičius
Užimtumo dažnumas ir reguliarumas	A1: „būna dienų ir be veiklų“. A2: „kiekvieną dieną“, „rytais“, „po pietų“, „vakarais“. A3: „vyksta nereguliariai“. A4: „kiekvieną dieną“. A5: „kiekvieną dieną“. A6: „kasdien, išskyrus savaitgalius“. A7: „kartą per savaitę“.	10	7
Veiklų įvairovė	A1: „nepakankamai jų“. A2: „įvairios ir įdomios veiklos“. A3: „Norėtusi daugiau įvairovės“, „Norėtusi dažnesnių užsiėmimų“. A4: „kasdien užsiima vis skirtinga veikla“. A6: „Užimtumą organizuojame įvairų“, „diferencijuotą“. A7: „veiklos kartojasi be galo“, „jokios įvairovės“.	9	6
Veiklų trukmė	A1: „būna įvairiai, nuo 30 min. iki valandos ar dviejų“. A2: „nuo trumpų 30 minučių užsiėmimų iki ilgesnių, trunkančių 1-2 valandas“. A3: „dažniausiai trumpos, iki valandos“.	8	7

	A4: „iki pietų ir po pietų“, „apie valandą“. A5: „1-1,5 val. išskyrus savaitgaliais“. A6: „1-1,5 val.“. A7: „Valanda“.		
Atsižvelgimas į gyventojų poreikius ir gebėjimus	A2: „pritaikytos jų poreikiams ir pomėgiams“. A4: „fizinį pajėgumą“, „jų sveikatos būklę“. A5: „nelabai yra atsižvelgiama į gyventojų norus“, „būna, kad ir „priverčiama per prievartą“ eiti į užimtumą“. A7: „nemanau, kad tai atitinka šiuolaikinių senjorų poreikius“. A8: „pagal gyventojų poreikius“.	7	5
Bendras užimtumo vertinimas	A1: „nelabai gerai“. A2: „labai teigiamai“. A3: „neblogas, bet yra kur tobulėti“. A5: „pritaikytos skirtingiems senjorų poreikiams ir gebėjimams“. A7: „apgailėtinas“.	5	5

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad daugelyje socialinės globos įstaigų užimtumo organizavimas pasižymi dažnumu ir reguliarumu, siūlant įvairias, prie skirtingų poreikių ir pomėgių pritaikytas veiklas, kurių trukmė yra optimali senjorų įsitraukimui ir pasitenkinimui užtikrinti. Nors daugumoje įstaigų užimtumas organizuojamas reguliariai, net kasdien: „*kiekvieną dieną*“ (A2) ir apima įvairias veiklas: „*įvairios ir įdomios veiklos*“ (A2), kai kurios įstaigos susiduriama su užimtumo trūkumu: „*būna dienų ir be veiklų*“ (A1) ar nepakankama jo įvairovė: „*norėtųsi daugiau įvairovės*“ (A3). Zeleniūtė ir Aleksienė (2015) savo tyrime pabrėžia užimtumo svarbą gerontologijos įstaigose kaip sėkmingo senėjimo sąlygą ir teigia, kad užimtumas turėtų būti reguliarus, įvairus ir pritaikytas individualiems senjorų poreikiams. Todėl tyrimo rezultatai rodo, kad ne visos įstaigos atitinka šiuos kriterijus. Pastebėta, kad veiklų trukmė yra įvairi: „*būna įvairiai, nuo 30 min. iki valandos ar dviejų*“ (A1), tačiau kai kuriais atvejais ji gali būti per trumpa: „*dažniausiai trumpos, iki valandos*“ (A3). Didelį susirūpinimą kelia tyrimo dalyvių atsižvelgimas į gyventojų poreikius ir gebėjimus. Kai kurie teigia, kad veiklos „*pritaikytos jų poreikiams ir pomėgiams*“ (A2), kiti skundžiasi, jog „*nelabai yra atsižvelgiama į gyventojų norus*“ (A5), o kai kuriais atvejais netgi „*priverčiama per prievartą*“ (A5) dalyvauti veiklose, taip pat kad užsiėmimai „*neatitinka šiuolaikinių senjorų poreikių*“ (A7). Charenkova (2017), tyrinėdama globos įstaigose gyvenančių senjorų patirtį, pastebėjo, kad senjorams svarbu ne tik laisvalaikis, bet ir laisvas laikas, skirtas poilsiui ir individualiai veiklai. Anksčiau minėti tyrimo duomenys prieštarauja autorės tyrimui ir parodo, kad kai kuriose įstaigose nepakankamai atsižvelgiama į senjorų autonomiją ir pasirinkimo laisvę, nes neatsižvelgiama į asmenų norus ar verčiami gyventojai dalyvauti veiklose, kur „galimai, jie norėtų užsiimti savo reikmėmis. Apskritai, užimtumo vertinimas svyruoja nuo teigiamo: „*labai teigiamai*“ (A2) iki itin kritiško: „*apgailėtinas*“ (A7), tačiau dauguma tyrimo dalyvių vis dėlto linkę sutikti, kad užimtumas yra vertinamas neblogai ir pripažįsta, kad yra kur tobulėti. Siekiant užtikrinti optimalią senjorų

gyvenimo kokybę socialinės globos įstaigose, būtina įgyvendinti į individualius poreikius orientuotą užimtumo organizavimą, apimančią reguliarias, įvairias ir pakankamai ilgas veiklas.

Apibendrinimas. Analizė atskleidė, kad socialinės globos įstaigų gyventojų užimtumo organizavimas yra nevienodas. Daugelyje įstaigų užsiėmimai vyksta reguliariai, siūlomos įvairios veiklos, atsižvelgiama į gyventojų poreikius. Tačiau pasitaiko ir atvejų, kai užimtumas yra nereguliarus, trūksta įvairovės, nepakankamai atsižvelgiama į individualius gyventojų poreikius, o kartais senyvo amžiaus asmenys netgi priverčiami dalyvauti veiklose. Todėl, siekiant gerinti senjorų gyvenimo kokybę, būtina užtikrinti, kad rekreacinės veiklos būtų reguliarios, įvairios, pakankamai ilgos ir pritaikytas kiekvieno gyventojų poreikiams.

Kategorija: Senjorų veiklų tikslai

Šioje kategorijoje apžvelgiami senjorų **veiklų tikslai**, apimantys **fizinės ir emocinės sveikatos gerinimą, socialinės įtraukties skatinimą, kognityvinių gebėjimų lavinimą, saviraišką ir bendros gyvenimo kokybės gerinimą**. Analizuojant, kokių pagrindinių tikslų siekia socialiniai darbuotojai organizuodami veiklas senyvo amžiaus asmenims išaiškėjo, kad šios veiklos yra daugi funkcinės ir orientuotos į įvairiapusį gyventojų gerovės gerinimą (žr. 9 lentelę).

9 lentelė

Kategorija: Senjorų veiklų tikslai

Subkategorija	Pagrindimas	Citatos	Dalyvių skaičius
Fizinė sveikata ir aktyvumas	A1: „stiprinti gyventojų fizinę sveikatą“. A2: „sustiprinti jų fizinę sveikatą“. A3: „pagerintų fizinę formą“. A4: „gerinti pusiausvyrą ir lankstumą“, „sumažinti kritimų ir traumų riziką“, „skatinti judėjimą, stiprinti raumenų tonusą, gerinti pusiausvyrą ir lankstumą“, „mankšta, šokiai, pasivaikščiojimai gryname ore“, „kineziterapijos užsiėmimai“. A5: „palaikyti fizinį aktyvumą“. A6: „palaikyti tiek fizinį aktyvumą“. A7: „fizinis aktyvumas“.	15	8
Emocinė gerovė	A1: „emocinę būseną“. A2: „pagerinti jų emocinę būklę“, „kovoti su vienašaliu ir depresija“. A3: „nepasiduoti vienatvei“, „norisi sukurti gerą nuotaiką“, „pasijustų laimingi“. A4: „sumažinti izoliacijos jausmą“, „susidoroti su stresu ir depresija“, „skatinti pozityvių požiūrių į gyvenimą“. A5: „mažinti vienišumo jausmą“, „emocinę sveikatą ir gerovę“. A7: „emocinė sveikata“. A8: „emocinę gerovę“.	13	7
Socialinė įtrauktis	A1: „įtraukti kuo daugiau gyventojų užsiimti bendromis veiklomis“, „bendravimas tarp asmenų“. A2: „socialinį gyvenimą“, „bendrauti“. A3: „užmegztų naujas pažintis“, „bendrauti“. A4: „bendravimą tarpusavyje“, „sumažėtų vienišumo jausmas“. A5: „padėti užmegzti ryšius su kitais“, „bendravimas“. A7: „socialiniai ryšiai“. A8: „socialinę gerovę“.	12	7

Kognityviniai gebėjimai	A2: „protinius gebėjimus“. A3: „skatinti jų protinius gebėjimus“, „išliktų aktyvūs ir žingeidūs“. A4: „lavinti atmintį, dėmesį, sprendimų priėmimą bei kūrybiškumą“. A5: „protinį aktyvumą“. A6: „protinį aktyvumą“.	6	5
Saviraiška ir savarankiškumas	A2: „savarankiškumą“, „kūrybiškumą“. A5: „įgūdžių ir pomėgių puoselėjimą“.	3	2
Bendra gyvenimo kokybė ir individualus pritaikymas	A1: „jaustųsi svarbūs, reikalingi“. A2: „jaustis reikalingiems“, „bendros gyvenimo kokybės gerinimo“. A3: „išlaikytų sveikatą“, „pasijustų reikalingi“. A7: „savigarba“. A8: „protinę bei dvasinę gerovę“, „geresnę gyvenimo kokybę“. A8: „būtų pritaikytos individualios senyvo amžiaus žmonėms“.	9	6

Tyrimo duomenys atskleidė, kad socialinės globos įstaigose organizuojamų veiklų tikslai yra daugiaplaniai ir orientuoti į holistinį gyventojų gerovės gerinimą, apimančią fizinius, emocinius, socialinius ir kognityvinius aspektus. Labiausiai dominuojančios tikslų subkategorijos yra fizinė sveikata ir aktyvumas, emocinės gerovės puoselėjimas ir socialinės įtraukties didinimas. Visi tyrimo dalyviai pabrėžė fizinio aktyvumo svarbą senjorų gerovei. „*Veiklomis siekiama stiprinti gyventojų fizinę sveikatą, gerinti pusiausvyrą ir lankstumą, mažinti kritimų riziką bei palaikyti fizinį aktyvumą*“ (A1, A4, A5). Socialiniai darbuotojai akcentavo emocinės sveikatos palaikymo svarbą, siekiant: „*pagerinti jų emocinę būklę, kovoti su vienatve ir depresija*“ (A2), „*sumažinti izoliacijos jausmą ir skatinti pozityvų požiūrį į gyvenimą*“ (A4). Tyrimo duomenys aiškiai parodo, kad senjorų veiklų tikslai yra neatsiejamai susiję ir vienas kitą papildo. Pavyzdžiui, fizinė veikla ne tik gerina fizinę sveikatą, bet ir mažina vienišumo jausmą, tokiu būdu prisideda prie emocinės gerovės. Tai rodo, kad tiriamieji taiko holistinį požiūrį, siekdami visapusiško senjorų gerovės gerinimo. Tyrimo rezultatai, rodantys, kad socialinės globos įstaigos darbuotojai aktyviai skatina fizinį aktyvumą tarp savo gyventojų, papildo Ferreira, Meireles ir Ferreira (2018) atliktą literatūros apžvalgą, kurioje teigiama, kad fizinis aktyvumas yra susijęs su geresne fizine ir psichine sveikata, mažesniu sergamumu lėtinėmis ligomis ir ilgesne gyvenimo trukme.

Veiklomis taip pat siekiama skatinti socialinę įtrauktį, kuriant galimybes. Tai yra vienas iš dominuojančių tikslų, pabrėžiamas daugumos tyrimo dalyvių: „*įtraukti kuo daugiau gyventojų užsiimti bendromis veiklomis*“ (A1), „*suteikiame galimybę bendrauti ir jaustis reikalingiems*“ (A2), „*užmegzti naujas pažintis*“ (A3) ir „*sumažinti vienišumo jausmą*“ (A4). Citatos, tokios kaip „*įtraukti kuo daugiau gyventojų užsiimti bendromis veiklomis*“ ir „*padėti užmegzti ryšius su kitais*“, parodo, kad socialiniai darbuotojai siekia sukurti bendruomeniškumo jausmą ir taip sumažinti socialinę izoliaciją, kuri ypač aktuali senyvo amžiaus žmonėms. Senyvo

amžiaus asmenys dažnai susiduria su socialinės įtraukties problemomis dėl artimųjų netekties, judėjimo ar sveikatos apribojimų, todėl šiuo atveju socialinė įtrauktis itin svarbi ir aktuali.

Nors fizinė sveikata, emocinė gerovė ir socialinė įtrauktis išlieka prioritetinėmis sritimis, tyrimo duomenys atskleidė ir papildomus senjorų veiklų tikslus, orientuotus į kognityvinių gebėjimų palaikymą bei saviraiškos ir savarankiškumo skatinimą. Ribeiro ir kt. (2017) savo tyrime ištyrė laisvalaikio veiklos įtaką kognityviniam senėjimui ir nustatė, kad veikla, skatinanti protinį aktyvumą (pvz., stalo žaidimai, skaitymas), gali padėti išsaugoti kognityvinius gebėjimus ir sumažinti demencijos riziką. Tyrimo rezultatai parodo, kad socialinės globos įstaigos skiria dėmesio kognityvinių gebėjimų palaikymui, todėl šie duomenys atitinka autorių tyrimo išvadą. Dalis tyrimo dalyvių akcentavo kognityvinės stimuliacijos svarbą, siekiant palaikyti ir lavinti senjorų protinius gebėjimus. Šie tikslai apima atminties, dėmesio, sprendimų priėmimo ir kūrybiškumo skatinimą. Tyrimo dalyvis A3 pabrėžė kognityvinio aktyvumo reikšmę teigiant, kad veiklos turėtų „*skatinti protinius gebėjimus*“ ir padėtų senjorams „*išlikti aktyviems ir žingeidiems*“. Socialinis darbuotojas A4 papildė šią mintį, nuroydamas konkrečius kognityvinius įgūdžius, kuriuos reikėtų lavinti – „*atmintį, dėmesį, sprendimų priėmimą bei kūrybiškumą*“. Nors rečiau akcentuojamas, nei kiti tikslai, saviraiškos ir savarankiškumo skatinimas taip pat buvo išskirtas kaip reikšmingas veiklų komponentas. Tyrimo dalyvis A2 pabrėžė „*savarankiškumo*“ ir „*kūrybiškumo*“ skatinimo svarbą, o tyrimo dalyvis A5 išskyrė „*įgūdžių ir pomėgių puoselėjimą*“. Tai rodo, kad kognityvinė stimuliacija, saviraiškos ir savarankiškumo skatinimas bei individualių poreikių pritaikymas užtikrinant senjorų gerovę yra labai svarbus aspektas.

Apibendrinimas. Tyrimas parodė, kad socialinės globos įstaigose organizuojamos veiklos siekia įvairių tikslų, orientuotų į holistinį senjorų gerovės gerinimą. Pagrindiniai tikslai apima fizinės ir emocinės sveikatos stiprinimą, socialinės įtraukties skatinimą, kognityvinių gebėjimų lavinimą bei saviraiškos ir savarankiškumo puoselėjimą. Šios veiklos yra daugiafunkcinės ir siekia užtikrinti, kad senjorai jaustųsi svarbūs, reikalingi ir išlaikytų aukštą gyvenimo kokybę.

Kategorija: Senjorų aktyviausiai lankomos sociokultūrinės veiklos

Šioje kategorijoje apžvelgiamos senjorų aktyviausiai lankomos **sociokultūrinės veiklos**, išskiriant **socialines, muzikines, kultūrinės, menines ir fizines veiklas**. Atlikus senjorų aktyviausiai lankomų sociokultūrinių veiklų analizę, išryškėjo tendencija, jog prioritetas teikiamas socialinio bendravimo ir pasyvaus laisvalaikio praleidimo formoms, o meninė ir fizinė veikla yra mažiau patraukli socialinių globos įstaigų gyventojams (žr. 10 lentelę).

Kategorija: Senjorų aktyviausiai lankomos sociokultūrinės veiklos

Subkategorija	Pagrindimas	Citatos	Dalyvių skaičius
Socialinės ir pasyvios veiklos	A1: „pasyvios veiklos“. A2: „stalo žaidimai“, „pokalbiai“, pasidalinti savo patirtimi, gebėjimais“, „pabendrauti“. A3: „pažaisti stalo žaidimų“, „pasidalinti istorijomis iš gyvenimo“, „pabendrauti prie arbatos puodelio“. A5: „kalbėtis įvairiomis temomis“, „stalo žaidimas- kortos“, „žiūrėti filmą“. A6: „stalo žaidimus“. A7: „pokalbiai“, „stalo žaidimai“, „užsiėmimus, kur gali pabendrauti“, „Arbatos gėrimas“.	17	7
Muzikiniai užsiėmimai	A2: „muzikiniai renginiai“. A4: „muzikos terapija“, „dainavimas“, „klausymasis gyvos ar įrašytos muzikos“, „bendros dainų popietės“. A5: „klausytis muzikos“, „šokti“. A6: „klausosi muzikos“, „šoka“. A8: „muzikiniuose užsiėmimuose“.	10	5
Kultūriniai renginiai ir šventės	A1: „kultūriniuose renginiuose“, „švenčių renginiuose“. A2: „kultūriniuose švenčių renginiuose“. A3: „koncertai“, „teatro vaidinimas“, „kultūriniai renginiai“. A4: „renginiuose, skirtuose tradicinėms šventėms paminėti“. A7: „išvykos į teatrą ar koncertą“. A8: „kultūrinių švenčių renginiuose“.	9	6
Meninė veikla	A1: „meninėmis veiklomis“, „spalvina, piešia, pasiruošimai šventėms“. A2: „rankdarbiai“, „keramika“, „kūrybiniai užsiėmimai“, „piešimas“. A5: „meniniai užsiėmimai“. A6: „meninius užsiėmimus prie stalų“.	7	4
Fizinės veiklos	A1: „Mažiau įdomios fizinės veiklos“. A4: „mankšta“, „pasivaikščiojimai“. A5: „spardyti kamuolį susėdus ratu“. A6: „spardyti kamuolį sėdėdami rate“.	6	4

Tyrimo duomenys atskleidė, kad senjorų aktyviausiai lankomos sociokultūrinės veiklos pasižymi socialinio bendravimo, pasyvaus laisvalaikio ir kultūrinio praturtėjimo aspektais. Socialinės ir pasyvios veiklos užima dominuojančią poziciją senjorų laisvalaikio praleidimo kontekste. Dominuoja stalo žaidimai: „*stalo žaidimai taip pat yra labai mėgstami, nes jie suteikia galimybę praleisti laiką, pabendrauti ir pasidalinti savo patirtimi, gebėjimais su kitais gyventojais*“ (A2), „*pažaisti stalo žaidimų*“ (A3), „*labai mėgiamas stalo žaidimas- kortos*“ (A5), „*aktyviausi- žaidžiant stalo žaidimus*“ (A6), „*stalo žaidimai - čia jie atsigauna*“ (A7). Taip pat svarbūs pokalbiai: „*pokalbiai, pasidalinti savo patirtimi, gebėjimais, pabendrauti*“ (A2), „*pasidalinti istorijomis iš gyvenimo, pabendrauti prie arbatos puodelio*“ (A3), „*kalbėtis įvairiomis temomis*“ (A5), „*pokalbiai, stalo žaidimai, užsiėmimus, kur gali pabendrauti*“ (A7). Šios veiklos leidžia palaikyti socialinius ryšius, jaustis bendruomenės dalimi, prisiminti ir dalintis gyvenimo patirtimi. Gagliardi et al. (2007) tyrimas, kuriame dalyvavo senjorai iš penkių Europos

šalių, parodė, kad vyresnio amžiaus žmonės laisvalaikiu dažniausiai renkasi pasyvias veiklas, tokias kaip televizijos žiūrėjimas, skaitymas, bendravimas su draugais ir šeima. Galime teigti, kad šio tyrimo duomenys sutampa su paminėto autoriaus tyrimo duomenimis, nes senyvo amžiaus asmenys iš tikro renkasi labiau pasyvias veiklas, o tai parodo, kad senjorams labai svarbus yra socialinis kontaktas bei bendravimas.

Dalyvavimas muzikiniuose užsiėmimai suteikia estetinį pasitenkinimą, galimybę išreikšti save ir mėgautis garsų teikiamais pojūčiais. Jie taip pat sulaukia didelio senjorų susidomėjimo. Muzikinius užsiėmimus apima muzikos klausymasis, dainavimas ir šokiai. Šios veiklos suteikia galimybę išreikšti save bei suteikia malonumą. Dalyvavimas kultūriniame gyvenime plečia akiratį, suteikia naujų įspūdžių ir leidžia pasijusti kultūros pasaulio dalimi, todėl senjorai lanko koncertus, teatro vaidinimus ir dalyvauja tradicinių švenčių minėjime: *„šiuose senelių namuose gyventojai aktyviausiai dalyvauja kultūriniuose renginiuose, švenčių renginiuose“* (A1), *„norai dalyvaujama ir kultūriniuose švenčių renginiuose, tokiuose kaip Kalėdos, Velykos ar gimtadieniai, kuriuose vyrauja šventinė atmosfera ir yra proga pabendrauti su kitais“* (A2), *„iš kultūrinių renginių populiariausios būna išvykos į teatrą ar koncertą, bet tik jei nereikia toli važiuoti“* (A7). Svarbu pabrėžti, kad senyvo amžiaus žmonės noriai dalyvauja tokiuose renginiuose, ypač jei jie yra lengvai pasiekiami, nereikia toli važiuoti. Iš pateiktų duomenų matome, kad muzikiniai ir kultūriniai renginiai yra populiarūs tarp senyvo amžiaus asmenų, nes jie ne tik praskaidrina kasdienybę, bet sukelia teigiamų emocijų ir gali turėti teigiamą poveikį senjorų emocinei gerovei.

Meninė ir fizinė veikla sulaukia mažesnio senjorų susidomėjimo. Nors tyrimo dalyviai mini piešimą, rankdarbius, keramiką, kūrybinius užsiėmimus, mankštą ir pasivaikščiojimus, tačiau šios veiklos nėra tokios populiarios kaip socialinės, pasyvios ar muzikinės. Čereškevičiūtė ir Ratnikaitė (2023) savo tyrime analizavo meninės veiklos naudą senjorams ir teigia, kad ji gali pagerinti senyvo amžiaus asmenų emocinę būklę, skatinti kūrybiškumą ir socialinę įtrauktį. Akiyama (2020) ir Ferreira et al. (2018) savo darbuose pabrėžia fizinio aktyvumo svarbą senjorų sveikatai ir gerovei. Remiantis autorių atliktais tyrimais svarbu atkreipti dėmesį į veiklų pasirinkimą ir skatinti gyventojus užsiimti meninėmis ir fizinėmis veiklomis, taip siekiant gerinti jų fizinę, psichologinę sveikatą. Vis dėlto, šio tyrimo duomenys rodo, kad šios veiklos socialinės globos įstaigų gyventojams yra mažiau patrauklios. Tokie duomenys gali rodyti, kad tai gali būti susiję su fiziniiais asmenų apribojimais, motyvacijos trūkumu ar poreikiu didesnei darbuotojų pagalbai.

Apibendrinimas. Socialinės globos įstaigų senjorai aktyviausiai renkasi socialines ir pasyvias veiklas, tokias kaip stalo žaidimai, pokalbiai ir arbatos gėrimas. Muzikiniai ir kultūriniai renginiai taip pat yra populiarūs, suteikiantys senyvo amžiaus asmenims galimybę mėgautis

muzika, dainavimu, šokiais ir kultūriniais pasirodymais. Tuo tarpu meninė ir fizinė veikla sulaukia mažesnio susidomėjimo, nors ir yra pripažįstama kaip svarbi senjorų gerovės dalis. Todėl svarbu skatinti šių žmonių įsitraukimą į įvairesnes veiklas, atsižvelgiant į jų individualius poreikius ir galimybes.

Kategorija: Veiklų pritaikymas pagal senjorų galimybes

Šioje kategorijoje nagrinėjamas senjorų veiklų pritaikymas, atsižvelgiant į jų individualias galimybes, poreikius ir savarankiškumo lygį. Sekančioje kategorijoje išskiriamos keturios subkategorijos: **individualus požiūris ir poreikių išsiaiškinimas, veiklų diferencijavimas pagal savarankiškumo lygį, kompromisų paieška ir iššūkiai bei pagrindiniai tikslai ir principai**. Šios subkategorijos atspindi kompleksinę požiūrį į veiklų organizavimą senjorams, akcentuojant individualumą, poreikių įvairovę ir praktinius iššūkius (žr. 11 lentelę).

11 lentelė

Kategorija: Veiklų pritaikymas pagal senjorų galimybes

Subkategorija	Pagrindimas	Citatos	Dalyvių skaičius
Individualus požiūris ir poreikių išsiaiškinimas	A1: „gyventojų galimybes“, „sveikatos būklę“. A3: „atsižvelgiu į žmonių savarankiškumą“. A4: „veiklos planuojamos taip, kad jie galėtų dalyvauti savarankiškai“, „veiklos pritaikomos pagal jų gebėjimus“. A5: „pagal kiekvieno galimybes jų suvokimą jas atlikti“. A6: „pagal galimybes jas suvokti ir atlikti“ A7: „praktikoje dažnai visi gauna tą patį“. A8: „pagal kiekvieno gyventojų savarankiškumo lygį, galimybes ir interesus“, „Pritaikymas, saugumas ir individualūs poreikiai yra pagrindiniai kriterijai veiklų planavime“.	16	7
Veiklų diferencijavimas pagal savarankiškumo lygį	A2: „savarankiškiems senjorams“, „Iš dalies savarankiškiems senjorams“, „Priklausomiems senjorams“. A3: „visada atsižvelgiu į žmonių savarankiškumą“. A4: „Savarankiški gyventojai“, „Iš dalies savarankiški gyventojai“, „Priklausomi gyventojai“. A7: „praktikoje dažnai visi gauna tą patį“.	7	4
Kompromisų paieška ir iššūkiai	A3: „tenka ieškoti kompromisų ir veiklų, kurios tiktų kuo daugiau žmonių“. A7: „Sunku suorganizuoti ir vykdyti skirtingas veiklas visoms grupėms“, „trūksta ir žmonių, ir laiko“.	3	2
Pagrindiniai tikslai ir principai	A2: „galėtų dalyvauti veiklose pagal savo galimybes“, „užtikrinti, kad kiekvienas senjoras jaustųsi įtrauktas“. A3: „ieškoti veiklų, kurios tiktų kuo daugiau žmonių“. A5: „kad kiekvienas dalyvis jaustųsi įtrauktas ir vertinamas“. A6: „Užduočių diferencijavimų“, „Lygiateisiškumo principu“. A8: „užtikrinti emocinę, fizinę ir socialinę gerovę“, „skatinti gyventojų aktyvumą ir saviraišką“.	8	5

Individualus požiūris ir poreikių išsiaiškinimas yra esminis aspektas sėkmingam veiklų planavimui. Dauguma tyrimo dalyvių pabrėžė poreikį atsižvelgti į „gyventojų galimybes,

sveikatos būklę“ (A1) ir „žmonių savarankiškumą“ (A3). Socialinių darbuotojų teiginiai vieningai pabrėžia būtinybę atsižvelgti į kiekvieno senjoro fizinės ir kognityvinės galimybes, sveikatos būklę bei savarankiškumo lygį. Šis požiūris atitinka Bagdono et al. (2017) biopsichosocialinio modelio principą, kuris pabrėžia individualius senjorų poreikius ir galimybes. Taip pat, Akiyama (2020) straipsnyje akcentuojamas „sėkmingo senėjimo“ konceptas, kuris neatsiejamas nuo individualių poreikių tenkinimo. Vis dėlto, A7 tyrimo dalyvis pastebėjo, kad „*praktikoje dažnai visi gauna tą patį*“, o tai gali prieštarauti individualaus požiūrio principui. Individualaus požiūrio principas pabrėžia kiekvieno žmogaus unikalumą ir būtinybę atsižvelgti į jo individualius poreikius. Jis skatina pritaikyti sprendimus ir veiksmus pagal konkretaus asmens situaciją, siekiant maksimaliai išnaudoti jo potencialą ir pasiekti geriausių rezultatų. Šis tyrimo dalyvio pastebėjimas apie praktikoje vyraujančią vienodą požiūrį į visus senjorus rodo, kad tarp teorinio supratimo ir realaus įgyvendinimo egzistuoja atotrūkis, patvirtinantis Zeleniūtės ir kt. (2016) tyrimo rezultatus, kuriuose atkreipiamas dėmesys į užimtumo programų įgyvendinimo iššūkius ir trūkumus gerontologijos įstaigose.

Veiklų diferencijavimas pagal savarankiškumo lygį yra esminė strategija, siekiant užtikrinti prasmingą senyvo amžiaus asmenų dalyvavimą veiklose. Tyrimo dalyviai skiria veiklas, skirtas savarankiškiems, iš dalies savarankiškiems ir priklausomiems senjorams. Toks skirstymas leidžia pritaikyti veiklas pagal kiekvieno asmens gebėjimus, sveikatos būklę ir poreikius, didinant pačių asmenų įsitraukimą ir mažinant jų nusivylimą, kad negali dalyvauti siūlomose veiklose. Pritaikant veiklas pagal senjorų galimybes yra susiduriama su tam tikrais iššūkiais ir kompromisų ieškojimu. Tyrimo dalyvis A3 teigia, kad „*tenka ieškoti kompromisų ir veiklų, kurios tikėtų kuo daugiau žmonių*“. Tas pats tyrimo dalyvis, minėjęs vienodą požiūrį į gyventojus, atkreipia dėmesį į praktinius sunkumus organizuojant ir vykdant skirtingas veiklas įvairioms grupėms: „*sunku suorganizuoti ir vykdyti skirtingas veiklas visoms grupėms, trūksta ir žmonių, ir laiko*“ (A7). Riboti žmogiškieji ir laiko ištekliai kelia papildomų iššūkių įgyvendinant individualizuotas programas.

Pagrindiniai veiklų organizavimo senjorams tikslai ir principai apima individualių poreikių ir galimybių atliepimą, siekiant užtikrinti kiekvieno senjoro įtrauktį ir gerovę. Tai apima kiekvieno senjoro įtraukties užtikrinimą, veiklos pritaikymą pagal individualias galimybes, aktyvumo ir saviraiškos skatinimą bei lygiateisiškumo principo laikymąsi. Visi šie principai ir yra orientuoti į emocinės, fizinės ir socialinės gerovės užtikrinimą.

Apibendrinimas. Veiklų pritaikymas senjorams yra sudėtingas procesas, reikalaujantis individualaus požiūrio ir kiekvieno asmens poreikių išsiaiškinimo. Nors dauguma socialinių darbuotojų stengiasi atsižvelgti į visų senjorų galimybes ir savarankiškumo lygį, praktikoje dažnai susiduriama su iššūkiais, tokiais kaip laiko ir žmogiškųjų išteklių trūkumas, todėl

tenka ieškoti įvairių kompromisų. Pagrindiniai veiklų organizavimo tikslai apima individualių poreikių tenkinimą, senjorų įtraukties ir gerovės užtikrinimą, skatinant jų aktyvumą ir saviraišką.

3.2.2. Rekreacinių veiklų ypatumai siekiant patenkinti senyvo amžiaus žmogaus poreikius

Šios temos klausimai skirti ištirti veiksnius, įtakančius rekreacinių veiklų pasirinkimą ir taikymą, bei jų įtaką senyvo amžiaus asmenų savijautai. Pateikta šių kategorijų ir subkategorijų analizė (žr. 12 lentelę).

12 lentelė. Rekreacinių veiklų ypatumai tenkinant senyvo žmogaus poreikius

VEIKLOS GERINANČIOS SENJORŲ FIZINĘ SVEIKATĄ	VEIKLOS GERINANČIOS SENJORŲ EMOCINĘ GEROVĘ	VEIKLOS SKATINANČIOS SENJORŲ SOCIALINĘ ĮTRAUKTĮ
Mankšta ir pratimai, Pasivaikščiavimas, Kitos judėjimą reikalaujančios veiklos	Bendravimas ir socialinė sąveika, Atpalaiduojančios ir raminančios veiklos, Saviraiška ir kūryba, Kitos veiklos	Bendros veiklos ir užsiėmimai, Bendravimas ir dalinimasis patirtimi,

Kategorija: Veiklos, gerinančios senjorų fizinę sveikatą

Šia kategorija buvo siekiama išsiaiškinti, kokios veiklos labiausiai prisideda prie senjorų fizinės sveikatos gerinimo socialinės globos įstaigose. Analizei išskiriamos **mankštos ir pratimų** subkategorija, **pasivaikščiavimas ir kitos judėjimo reikalaujančios veiklos** (žr. 13 lentelę).

13 lentelė

Kategorija: Veiklos, gerinančios senjorų fizinę sveikatą

Subkategorija	Pagrindimas	Citatos	Dalyvių skaičius
Mankšta ir pratimai	A1: „mankštos“, „fizinius pratimus“. A2: „mankštos“. A3: „specialūs pratimai“, „lengva mankšta“, „mankštą gryname ore“. A4: „Mankšta“, „kineziterapeuto užsiėmimai“. A5: „Mankštos“. A6: „kūno mankštos“. A7: „mankšta“, „atsilenkimai“. A8: „Fizinės veiklos“.	13	8
Pasivaikščiavimas	A1: „pasivaikščiavimai“. A2: „pasivaikščiavimai“. A3: „kasdieniai pasivaikščiavimai“. A4: „pasivaikščiavimai gryname ore“. A5: „pasivaikščiavimai“. A6: „Pasivaikščiavimai lauke“. A7: „pavaikščiavimai“.	7	7
Kitos judėjimą reikalaujančios veiklos	A2: „svarmenų, mankštos reikmenų naudojimas“. A4: „lengvi sodininkystės darbai“. A5: „kiti judesio reikalaujantys užsiėmimai“. A6: „smiginio“ žaidimas“.	6	4

Analizuojant senjorų fizinės sveikatos gerinimo veiklas, išryškėja, kad mankšta ir pratimai, pasivaikščiojimas bei kitos judėjimą reikalaujančios veiklos dažniausiai minimos tyrimo dalyvių. Mankšta ir pratimai, apimantys įvairius fizinius pratimus ir kineziterapijos užsiėmimus, yra itin populiarūs tarp senjorų, nes tai patvirtina visi aštuoni tyrimo dalyviai. Socialinių darbuotojų pasisakymai atskleidžia ir bendrą supratimą, kad reguliarus, saikingas ir prie individualių poreikių ir galimybių pritaikytas fizinis aktyvumas yra esminis veiksnys gerai senjorų savijautai palaikyti. Tai atitinka mokslinius tyrimus, kurie rodo, kad fizinė veikla yra labai svarbi senjorų sveikatai, nes reguliariai atliekant fizinius pratimus, senyvo amžiaus žmonėms padeda sėkmingai sulėtinti ar net visiškai sustabdyti kai kurių organizmo funkcijų silpnėjimą (Turner ir kt., 2018).

Kasdieniai pasivaikščiojimai gryname ore taip pat skatina fizinį aktyvumą. Šis užsiėmimas išskiriamas antras pagal svarbą ir populiarumą. Ši veikla ne tik skatina judėjimą, bet ir suteikia galimybę mėgautis gamta bei gaiviu oru. Septyni iš aštuonių tyrimo dalyvių būtent įvardino šią veiklą, kaip taikomą ir naudingą senjorų fizinei sveikatai. Socialinis darbuotojas teigia: „*vyresnio amžiaus žmonėms labai svarbu judėti... tai gali būti kasdieniai pasivaikščiojimai*“ (A3). Ši veikla turi daugialypę naudą, kuri apima ne tik fizinį, bet ir psichologinį senjorų gerovės aspektą. Buvimas gryname ore ir gamtoje teigiamai veikia emocinę būklę, mažina stresą ir nerimą, bei gali būti puiki proga socialiniam bendravimui.

Kitos judėjimo formos papildė šias pagrindines veiklas, suteikdamos senjorams daugiau galimybių rinktis ir išlaikyti fizinį aktyvumą. „*Svarmenų, mankštos reikmenų naudojimas*“ (A2), „*lengvi sodininkystės darbai*“ (A4), „*kiti judesio reikalaujantys užsiėmimai*“ (A5), „*smiginio žaidimas*“ (A6) – šie pavyzdžiai rodo veiklų įvairovę taikomą socialinės globos įstaigose. Šios veiklos taip pat svarbios senjorų fizinei sveikatai, nes padeda palaikyti raumenų tonusą, lankstumą ir koordinaciją.

Apibendrinimas. Tyrimas parodė, kad socialinės globos įstaigose organizuojamos veiklos, skirtos senyvo amžiaus asmenų fizinei sveikatai gerinti, apima tris pagrindines kategorijas: mankštą ir pratimus, pasivaikščiojimus bei kitas judėjimą reikalaujančias veiklas. Mankšta ir pratimai yra ypač populiarūs, nes padeda sulėtinti organizmo funkcijų silpnėjimą. Pasivaikščiojimai gryname ore taip pat yra svarbi senjorų fizinio aktyvumo dalis. Kitos judėjimo formos, tokios kaip svarmenų naudojimas, sodininkystės darbai ar smiginio žaidimas, suteikia senjorams galimybę rinktis ir išlaikyti aktyvų gyvenimo būdą.

Kategorija: Veiklos, gerinančios senjorų emocinę gerovę

Šioje kategorijoje svarbiausia yra senjorų emocinės gerovės gerinimas per įvairias veiklas, apimančias **bendravimą ir socialinę sąveiką, atsipalaiduojančias ir raminančias veiklas, saviraišką ir kūrybą bei kitas veiklas** (žr. 14 lentelę).

Kategorija: Veiklos, gerinančios senjorų emocinę gerovę

Subkategorija	Pagrindimas	Citatos	Dalyvių skaičius
Bendravimas ir socialinė sąveika	A1: „bendravimas tarpusavyje“, „pasikalbėjimai“. A2: „bendravimas“. A3: „dalinimasis istorijomis“, „buvimas kartu su kitais žmonėmis“, „bendravimas“, „Pokalbiai“. A4: „bendravimas su kitais žmonėmis“ A5: „Grupiniai bei individuali pokalbiai“. A7: „pokalbiai su artimaisiais ar draugais“. A8: „veiklos, kurios skatina bendravimą“.	12	7
Atpalaiduojančios ir raminančios veiklos	A1: „pasisėdėjimas lauke“, „audijo kūrinių klausymas“. A2: „gamtos terapija“, „skaitymas“, „relaksacijos užsiėmimai“. A3: „knygų skaitymas“, „ramios veiklos“, „muzikos klausymas“. A4: „pasivaikščiojimas gryname ore“, „Klausimasis raminančios muzikos“, „dainavimas“. A7: „mėgstamos muzikos klausymas“, „ramus pasėdėjimas gamtoje“, „knygų skaitymas“.	14	5
Saviraiška ir kūryba	A1: „dailės terapija“, „spalvinimas“. A2: „kūrybiniai užsiėmimai“. A3: „rankdarbiai“. A4: „molio lipdymas“. A8: „veiklos kurios skatina saviraišką“.	6	5
Kitos veiklos	A2: „mėgstamų filmų peržiūra“. A4: „įvairios šventės“, „kaniterapija“. A5: „judėjimas“, „gyvūnų terapija“. A6: „įvairūs žaidimai“.	7	4

Tyrimo dalyviai pabrėžia bendravimo, socialinės sąveikos ir socialinių ryšių svarbą. Paaikškėjo įvairių formų socialinių ryšių svarba – nuo paprastų pokalbių iki dalijimosi asmeninėmis istorijomis ar tiesiog buvimo kartu su kitais. Tyrimo duomenys atskleidžia poreikį palaikyti socialinius ryšius ir jaustis bendruomenės dalimi, kas tiesiogiai veikia emocinę senjorų savijautą.

Pastebėta, kad labiausiai senjorus atpalaiduoja ir ramina muzika, gamta ir skaitymas. Šios veiklos padeda ne tik atsipalaiduoti. Skeem ir kt. (2010) savo tyrime nustatė, kad muzikinė ir skaitymo veikla gali padėti kai kuriems demencija sergantiems senjorams ne tik sumažinti depresijos simptomus, bet ir sustiprinti jų savivertę bei bendruomeniškumo jausmą, todėl svarbu, kad tyrimo dalyviai ir savo veikloje naudoja šias užimtumo veiklas.

Saviraiška ir kūryba akcentuoja kūrybinės veiklos naudą emocinei gerovei. Meninė veikla, rankdarbiai ir kitos kūrybinės išraiškos formos padeda senjorams išreikšti save. Autorius Rodriguez (2022) pabrėžia dailės terapijos naudą senyvo amžiaus asmenims. Šios terapijos metu galima bendrauti tarpusavyje, taip pat užmegzti naujus ar palaikyti senus tarpusavio ryšius. Autorė Savoie (2020) taip pat teigia, kad dailės terapijos užsiėmimai gali padėti gerinti senyvo amžiaus asmenų atmintį, o spalvinimas - atminties ir mąstymo procesus. Todėl svarbu, kad socialinės globos įstaigos darbuotojai taiko šias veiklas savo gyventojams.

Kitos veiklos taip pat prisideda prie geros emocinės būklės palaikymo. Čia akcentuojami tokie užsiėmimai, kaip filmų žiūrėjimas, dalyvavimas šventėse, žaidimai ir terapija su gyvūnais. Wells (2009) atliktas tyrimas atskleidžia, kad nors negalima tvirtai teigti, jog gyvūnai tiesiogiai lemia geresnę žmogaus savijautą, daugelis mokslininkų patvirtina, jog naminiai gyvūnai teigiamai veikia fizinę ir psichologinę sveikatą, taip pat gali būti naudingi diagnozuojant bei gydant tam tikras lėtines ligas. Ši analizė pabrėžia, kad emocinė gerovė yra ne mažiau svarbi nei fizinė sveikata, todėl socialinės globos įstaigos turėtų skirti ypatingą dėmesį veiklų organizavimui, kurios padėtų senjorams jaustis emociškai gerai.

Apibendrinimas. Tyrimo analizė parodė, kad socialinės globos įstaigų veiklos, skirtos senjorų emociinei gerovei gerinti, apima socialinius ryšius, emocinį atsipalaidavimą ir kūrybinę saviraišką. Socialinis bendravimas skatina ryšius per pokalbius, o emocinis atsipalaidavimas pasiekiamas per muziką, gamtą ir skaitymą. Kūrybinė saviraiška leidžia senjorams išreikšti save per meną, o gyvūnų terapija ir šventės taip pat turi teigiamą poveikį jų emociinei būklei.

Kategorija: Veiklos, skatinančios senjorų socialinę įtrauktį

Ši kategorija apibrėžia veiklas, kurios skatina senjorų socialinę įtrauktį, didindamos jų bendravimą, dalyvavimą bendruomenės gyvenime ir ryšių palaikymą. Nagrinėjamos veiklos apima **bendrus užsiėmimus ir bendravimą ir patirties dalijimąsi** (žr. 15 lentelę).

15 lentelė

Kategorija: Veiklos, skatinančios senjorų socialinę įtrauktį

Subkategorija	Pagrindimas	Citatos	Dalyvių skaičius
Bendros veiklos ir užsiėmimai	A1: „kultūrinius renginius“, „ekskursijos“, „išvykos“, „bendros meninės veiklos“. A2: „protmūšiai“, „išvykos“, „stalo žaidimai“, „bingo, kortos“. A3: „bendros išvykos ar ekskursijos“, „stalo žaidimai“, „diskusijos įvairiomis temomis“. A4: „maisto gaminimas kartu“, „dalyvavimas šv. mišiose“, „Bendros rankdarbių dirbtuvės“. A5: „Grupinės veiklos“. A6: „Komandiniai žaidimai“. A7: „bendri užsiėmimai turėtų skatinti bendravimą. Bet realybėje dažnai būna taip, kad susirenka tie patys žmonės, kalba apie tą patį, o kiti lieka nuošalyje“. A8: „interaktyvios, bendruomeniškos“.	21	8
Bendravimas ir dalinimasis patirtimi	A2: „veiklos, kuriose jie gali bendrauti, bendradarbiauti ir dalintis patirtimi“. A5: „pokalbiai apie praeitį“. A7: „bendri užsiėmimai turėtų skatinti bendravimą. Bet realybėje dažnai būna taip, kad susirenka tie patys žmonės, kalba apie tą patį, o kiti lieka nuošalyje“. A8: „bendrauti bei dalintis patirtimis“. Bendravimas per šventes ir susibūrimus: A2: „šventinės vakarienės“, „gimtadieniai“. A4: „nacionalinės šventės“, „gimtadieniai“. Bendravimas per savanorystę ir pagalbą kitiems: A2: „savanorystė“, „pagalba kitiems“.	7	5

Senjorų socialinės įtraukties veiklų analizėje išryškėja dvi pagrindinės subkategorijos. Pirmoji, „bendros veiklos ir užsiėmimai“, apima įvairias iniciatyvas – nuo kultūrinių renginių, ekskursijų, stalo žaidimų iki maisto gaminimo visiems kartu ar kūrybinių dirbtuvių. Pagrindinis šių veiklų tikslas yra suburti senjorus bendrai veiklai ir paskatinti jų tarpusavio bendravimą. Tačiau pastebėtas svarbus iššūkis: net ir organizuojant bendrus užsiėmimus, ne visada pavyksta įtraukti visus dalyvius: „*bendri užsiėmimai turėtų skatinti bendravimą, bet realybėje dažnai būna taip, kad susirenka tie patys žmonės, kalba apie tą patį, o kiti lieka nuošalyje*“ (A7). Kai renkasi tie patys žmonės, jie turi bendrų patirčių ir galbūt net vidinių bendravimo taisyklių. Tai gali sukurti barjerą naujiems ar rečiau dalyvaujantiems senjorams, nes jiems gali būti sunku įsilieti į jau susiformavusią grupę. Taip pat jei grupė nuolat kalba apie tas pačias temas, kurios domina tik tam tikrą žmonių ratą, kiti gali jaustis neįtraukti ir nevertinami. Šie iššūkiai rodo, kad vien tik bendri užsiėmimai savaime negarantuoja įtraukties. Būtina sąmoningai ir aktyviai stengtis sukurti tokią aplinką, kurioje kiekvienas jaustųsi vertinamas, išklašytas bei galėtų lengvai įsitraukti į bendras veiklas.

Bendravimo ir dalinimosi patirtimi subkategorija pabrėžia, kad senjorams svarbu turėti galimybių bendrauti, bendradarbiauti ir dalintis savo patirtimi su kitais. Bendravimas gali vykti dalinantis prisiminimais apie praeitį, dalyvaujant įvairiose šventėse ir susibūrimuose bei užsiimant savanoryste ir pagalba kitiems.

Šventės, gimtadieniai, įvairūs minėjimai, bendravimas jų metu ir dalyvaujant įvairiose veiklose stiprina bendruomeniškumo jausmą. Šventinės vakarienės ir gimtadieniai suteikia galimybę senjorams jaustis bendruomenės dalimi ir švęsti kartu su visais. Taip pat šventės yra puiki terpė stiprinti esamus socialinius ryšius ir užmegzti naujus. Dalyvavimas tokiuose renginiuose padeda senjorams patirti teigiamų emocijų, kurios gali pagerinti jų nuotaiką ir bendrą savijautą. Tai natūraliai skatina socialinius ryšius ir bendrumo jausmą. Tačiau, kaip ir pirmoje subkategorijoje, susiduriama su iššūkiais, susijusiais su visų dalyvių įtrauktimi (A7). Nors veiklos skirtos bendravimui, realybėje ne visi senjorai gali jaustis lygiaverčiais pokalbio dalyviais, o tai mažina tokių veiklų teikiamą naudą.

Bendravimas vyksta ir savanoriaujant. Galimybė užsiimti savanoriška veikla ar padėti aplinkiniams suteikia senjorams prasmės jausmą ir leidžia jaustis naudingiems bendruomenėje. Užsienio tyrėjai Villalonga-Olives, E. ir kt. (2023) patvirtina savanoriškos ir visuomeninės veiklos svarbą senjorų socialiniam aktyvumui. Tyrimai rodo, kad vyresnio amžiaus žmonėms didžiausią naudą teikia dalyvavimas organizacijų veikloje, savanorystė bei galimybė padėti kitiems. Tai suteikia mokslinį pagrindą teiginiui, kad galimybė savanoriauti ir padėti kitiems yra reikšmingas socialinės įtraukties veiksnys. Savanorystė ir pagalba kitiems ne tik skatina socialinį aktyvumą,

bet ir teikia didelę psichologinę naudą. Senyvo amžiaus asmenys, būdami naudingi, jaučiasi reikalingi, didėja jų savivertė ir pasitikėjimas savimi. Dėl šios priežasties labai svarbu skatinti vyresnio amžiaus žmonių savanorišką veiklą, tačiau tik vienas tyrimo dalyvis pasisakė, kad jų įstaigoje yra taikoma savanoriška veikla ir pagalba kitiems.

Apibendrinimas. Socialinės globos įstaigose senjorų socialinė įtrauktis skatinama per bendras veiklas, šventes, savanorystę ir patirties dalijimąsi. Bendri užsiėmimai, tokie kaip kultūriniai renginiai ir stalo žaidimai, skatina dalyvavimą, tačiau ne visada užtikrina visų įtrauktį. Šventės ir susibūrimai stiprina bendruomeninius ryšius, o savanorystė suteikia senjorams galimybę jaustis naudingais. Bendravimas ir patirties dalijimasis taip pat yra svarbūs socialinei įtraukčiai.

3.2.3. Socialinių darbuotojų vaidmuo, organizuojant ir vykdant rekreacines veiklas senyvo amžiaus asmenims socialinės globos įstaigose

Trečiasis tyrimo poskyris skirtas atskleisti socialinio darbuotojo požiūrį į rekreacinių veiklų taikymo ypatumus, privalumus ir trūkumus, jų vaidmenį, organizuojant ir vykdant veiklas senjorų globos įstaigoje. Jis apima šias kategorijas: senjorų rekreacinių veiklų programos ir planavimas, veiklų organizavimo ir vykdymo kompetencijų tobulinimas, svarbiausios socialinio darbuotojo savybės ir kompetencijos, senjorų skatinimo dalyvauti veiklose būdai, bendradarbiavimas su kitais specialistais ir kiekvienai kategorijai priskirtas subkategorijas (žr. 16 lentelę).

16 lentelė. Socialinių darbuotojų požiūris į rekreacinių veiklų taikymo ypatumus, privalumus ir trūkumus

SENJORŲ REKREACINIŲ VEIKLŲ PROGRAMOS IR PLANAVIMAS	VEIKLŲ ORGANIZAVIMO IR VYKDYMO KOMPETENCIJŲ TOBULINIMAS	SVARBIAUSIOS SOCIALINIO DARBUOTOJO SAVYBĖS IR KOMPETENCIJOS	SENJORŲ SKATINIMO DALYVAUTI VEIKLOSE BŪDAI	BENDRADARBIAVIMAS SU KITAIŠ SPECIALISTAIŠ
Programos/plano buvimas, Programos sudarymo principai, Programos tobulinimas ir pasiūlymai	Mokymai ir seminarai, Savišvieta, Patirtis	Asmeninės savybės, Profesinės kompetencijos	Individualus požiūris ir bendravimas, Įvairios veiklos ir pritaikymas, Motyvavimas, Skatinimo priemonės	Bendradarbiavimo formos, Bendradarbiavimo lygis, Bendradarbiavimo nauda, Bendradarbiavimo iššūkiai

Kategorija: Senjorų rekreacinių veiklų programos ir planavimas

Ši kategorija nagrinėja senjorų rekreacinių veiklų programų ir planavimo aspektus, įskaitant **programų buvimą, jų sudarymo principus bei tobulinimo galimybes**, siekiant užtikrinti kokybišką ir poreikius atitinkančią rekreacinę veiklą senjorams (žr. 17 lentelę).

17 lentelė

Kategorija: Senjorų rekreacinių veiklų programos ir planavimas

Subkategorija	Pagrindimas	Citatos	Dalyvių skaičius
Programos/plano buvimas	A1: „sudarytas savaitinis veiklų planas“. A2: „sudaryta speciali programa, skirta senjorų rekreacinėms reikmėms tenkinti“. A3: „Turime įstaigoje rekreacijos planą“, „jis labai bendro pobūdžio“. A4: „Planas apima fizinės, kūrybinės, kultūrinės, socialinės ir relaksacinės veiklas“. A5: „sudarytas savaitinis veiklos planas“. A6: „metinis, bei savaitinis planas su užduotimis“. A7: „lyg ir yra kokia tai programa“. A8: „programa yra sudaroma“.	10	8
Programos sudarymo principai	A2: „sudaroma atsižvelgiant į gyventojų sveikatos būklę, interesus, anksčiau mėgtą veiklą, norus ir pageidavimus“. A3: „atsižvelgiama į pagrindinius poreikius (fizinis aktyvumas, socializacija ir protinių gebėjimų lavinimas)“. A4: „Pradžioje įsivertiname poreikius“. A5: „kiekvieną savaitę yra ruošama pagal mėnesius, šventes, atsižvelgiama į oro sąlygas bei į gyventojų norus“, „sudaromas Pirmadienis, Antradienis, Trečiadienis, Ketvirtadienis, Penktadienis“. A6: „pagal įvairias lavinamas kompetencijas: pažinimo, meninę, aktyvumo ir pan.“. A8: „sudaroma remiantis gyventojų poreikių analize, veiklų įvairovės ir pritaikymo principais“.	7	6
Programos tobulinimas ir pasiūlymai	A1: „neformaliai mes patys pasikoreguojam tą planą“. A2: „įtraukti ir pačius gyventojus“, „nuolat atnaujinama“. A3: „patį planą reikėtų atnaujinti dažniau“, „reikėtų daugiau įvairovės ir galimybių rinktis“. A4: „Programa periodiškai peržiūrima, atsižvelgiant į gyventojų pasitenkinimą, veiklų efektyvumą ir naujus poreikius“. A7: „reikėtų rimčiau į tai pažiūrėti, apklausti pačius senjorus, ko jie norėtų, gal kokių specialistų pasikviesti, kad padėtų suplanuoti įdomesnes veiklas“, „reikėtų tam skirti daugiau lėšų ir laiko“.	12	6

Atlikta senjorų rekreacinių veiklų programų ir planavimo kokybinės analizė atskleidė tris pagrindines subkategorijas: programos/plano buvimą, programos sudarymo principus ir programos tobulinimą bei pasiūlymus. Nustatyta, kad rekreacinių veiklų programos ar planai yra daugumoje tirtų įstaigų. Sudarinėjami savaitiniai, metiniai ar specialiai senjorų poreikiams pritaikyti planai. Vis dėlto, nors formaliai šie planai yra įstaigose, jų kokybė ir praktinis pritaikymas skiriasi. Kai kuriais atvejais planai yra labai abstraktūs arba veiklos vyksta labiau

spontaniškai ir neplanuotai, o ne pagal struktūrą. Zeleniūtė, J., Aleksienė, V. (2015) teigia, kad užimtumas gerontologijos įstaigoje yra būtinas, tačiau svarbu ne tik jo buvimas, bet ir kokybė, apibrėžtumas. Todėl labai svarbu planuoti veiklą sudarant veiklos planus, tuo pačiu užtikrinant jų įgyvendinimą.

Programos sudarymo principuose išryškėjo, kad programos sudarymo principai yra įvairūs, tačiau dažniausiai orientuojamasi į senjorų poreikių analizę. Tyrimo dalyviai teigė, kad programos „*sudaromos atsižvelgiant į gyventojų sveikatos būklę, interesus, anksčiau mėgtą veiklą, norus ir pageidavimus*“ (A2) bei „*atsižvelgiama į pagrindinius poreikius (fizinis aktyvumas, socializacija ir protinių gebėjimų lavinimas)*“ (A3). Pabrėžiama, kad prieš sudarant planą atliekamas asmens poreikių įvertinimas, o pačios programos kuriamos siekiant įvairovės ir pritaikymo individualiems gebėjimams. Šie duomenys atspindi Adomaitienės (2000) rekreacijos principus ir Butkevičienės (2010) interviu metodikos taikymą poreikių analizei. Adomaitienė (2000) pabrėžia, kad rekreacinės veiklos turėtų būti orientuotos į asmens poreikius, interesus ir sveikatos būklę. Tyrimo dalyvių teiginiai, kad programos sudaromos atsižvelgiant į gyventojų sveikatos būklę, interesus, anksčiau mėgtą veiklą, norus ir pageidavimus, visiškai atitinka šį principą. Butkevičienė (2010) akcentuoja interviu, kaip efektyvų būdą išsiaiškinti tikruosius asmens poreikius. Socialinių darbuotojų teiginiai, kad pradžioje įsivertina asmenų poreikius ir, kad programos sudaromos remiantis gyventojų poreikių analize, rodo, kad poreikių analizė yra esminis programų sudarymo etapas. Galima daryti prielaidą, kad tyrimo dalyviai taiko apklausų ir interviu metodus, kad nustatytų tikruosius senjorų poreikius.

Tyrimo metu išaiškėjo, kad daugiausia dėmesio skiriama programų tobulinimui ir pasiūlymams, kaip pagerinti rekreacines veiklas. Iš pateiktų duomenų matyti, kad darbuotojai supranta apie būtinybę nuolat atnaujinti ir koreguoti turimas programas. Kai kurios įstaigos periodiškai peržiūri planus, atsižvelgdamos į gyventojų pasitenkinimą ir veiklą efektyvumą, kartais įtraukdamos ir pačius gyventojus į planavimo procesą ar neformaliai pakoreguodamos veiklas pagal situaciją. Tačiau taip pat iškilo problemų, susijusių su programų atnaujinimu ir įvairove. Tyrimo dalyvis A3 teigia, kad „*patį planą reikėtų atnaujinti dažniau, reikėtų daugiau įvairovės ir galimybių rinktis*“. Kai kurie tyrimo dalyviai siūlė „*apklausti pačius senjorus, ko jie norėtų, gal kokių specialistų pasikviesti, kad padėtų suplanuoti įdomesnes veiklas ir reikėtų tam skirti daugiau lėšų ir laiko*“ (A7). Akivaizdus poreikis yra sistemingesnio ir labiau į gyventojų poreikius orientuoto programų tobulinimo proceso. Socialinių darbuotojų išvalgos rodo, kad norint sukurti patrauklias ir efektyvias veiklas, būtina aktyviai įtraukti pačius senjorus, išklaudyti jų pageidavimus ir galbūt pasitelkti specialistų pagalbą. Be to, norint įgyvendinti įvairesnes ir įdomesnes veiklas, reikalingi didesni finansiniai ir laiko resursai.

Apibendrinimas. Tyrimas atskleidė, kad socialinės globos įstaigose dauguma tiriamųjų patvirtino, jog yra sudarytos rekreacinės programos ar planai, tačiau ne visada pakankamai išsamūs. Programos sudarymo principai dažniausiai orientuojami į senjorų poreikių analizę, atsižvelgiant į jų sveikatos būklę, interesus ir pageidavimus. Programų tobulinimui siūloma dažniau atnaujinti planus, didinti veiklų įvairovę, įtraukti pačius senjorus į planavimą ir skirti daugiau išteklių šiai sričiai.

Kategorija: Veiklų organizavimo ir vykdymo kompetencijų tobulinimas

Ši kategorija nagrinėja socialinių darbuotojų pastangas tobulinti savo kompetencijas, susijusias su rekreacinių veiklų organizavimu senjorams. Analizuojami būdai, kuriais darbuotojai siekia įgyti naujų žinių ir įgūdžių, įskaitant dalyvavimą **mokymuose ir seminaruose, savišvietą bei dalijimąsi patirtimi** su kolegomis (žr. 18 lentelę).

18 lentelė

Kategorija: Veiklų organizavimo ir vykdymo kompetencijų tobulinimas

Subkategorija	Pagrindimas	Citatos	Dalyvių skaičius
Mokymai ir seminarai	A1: „dalyvaujame bendro pobūdžio mokymuose“, „mokymuose ar seminare, kuris būtų susijęs su rekreacinėmis veiklomis, tikrai nesu dalyvavusi“, „trūksta tokių mokymų“. A2: „mokymuose ir seminaruose“. A3: „dalyvavimas mokymuose ar seminaruose yra ribotas dėl laiko ir lėšų trūkumo“. A4: „Dalyvauju reguliariai“. A5: „Dalyvaujame mokymuose“. A6: „Dalyvaujame“. A8: „dalyvaudama mokymuose, seminaruose“.	12	7
Savišvieta	A1: „minčių pasisemiu internete, stebiu kitas įstaigas“. A2: „Domiuosi naujomis rekreacinių veiklų tendencijomis ir metodais“, „analizuodama gerą kitų įstaigų patirtį“. A3: „domiuosi naujomis metodikomis ir idėjomis internete“, „Skaitau specializuotą literatūrą“. A5: „ieškau socialinėje medijoje“. A6: „socialinėje medijoje“. A7: „internetu pasižiūriu“.	11	6
Patirtis	A4: „dalinuosi patirtimi susitikimuose su kolegomis“. A5: „dalijamės gerą patirtimi su darbuotojais, pažystamais“. A6: „dalijamės gerą patirtimi“. A7: „patirtis geriausias mokytojas“.	4	4

Ši analizė nagrinėja būdus, kaip socialiniai darbuotojai gerina savo įgūdžius, reikalingus organizuojant rekreacines veiklas senyvo amžiaus asmenims. Atlikta veiklų organizavimo ir vykdymo kompetencijų tobulinimo analizė atskleidė tris pagrindines kompetencijų tobulinimo kryptis: mokymus ir seminarus, savišvietą bei patirtį. Mokymų ir seminarų rezultatai parodė, kad socialiniai darbuotojai nevienodai dalyvauja mokymuose ir seminaruose. Nors dalis tyrimo dalyvių reguliariai dalyvauja bendro pobūdžio profesiniuose mokymuose, pastebėtas specifinių mokymų, skirtų būtent rekreacinių veiklų senyvo amžiaus

asmenims organizavimui, trūkumas. Kai kurie socialiniai darbuotojai nurodė, kad dalyvavimą mokymuose ar seminaruose riboja laiko ir finansiniai ištekliai. Autorės Adomaitienė ir Balčiūnienė (2017) kalba apie socialinių paslaugų sektoriaus darbuotojų kompetencijų tobulinimo galimybes. Jos daugiausia dėmesio skiria tam, kad socialinių paslaugų sektoriaus darbuotojai turi nuolat tobulinti savo kompetencijas. Tai apima gebėjimą analizuoti klientų poreikius, kurti ir įgyvendinti veiksmingas programas, taip pat nuolat atnaujinti savo žinias ir įgūdžius. Tyrimo rezultatai atitinka Adomaitienės ir Balčiūnienės (2017) teiginius apie kompetencijų tobulinimo galimybes socialinių paslaugų sektoriuje, kur pabrėžiama, kad praktikoje susiduriama su kliūtimis, trukdančiomis darbuotojams nuolat tobulinti savo žinias.

Savišvieta yra dar vienas svarbus kompetencijų tobulinimo būdas, kurį aktyviai naudoja socialiniai darbuotojai ir kuris yra plačiai paplitęs. Tyrimo dalyviai nurodė, kad aktyviai ieško informacijos ir idėjų internete, socialiniuose tinkluose, stebi kitų įstaigų gerąją patirtį bei skaito profesinę literatūrą. Šie duomenys rodo, kad internetas ir socialinė žiniasklaida yra svarbūs savišvietos šaltiniai, padedantys darbuotojams gauti naujausią informaciją ir dalytis patirtimi. Ši tendencija atspindi šiuolaikinės savišvietos praktikas, kurios yra remiamos informacinių technologijų.

Socialinių darbuotojų patirtis taip pat vaidina svarbų vaidmenį tobulinant kompetencijas. Tyrimo dalyviai pabrėžė mokymosi iš savo pačių veiklos svarbą: „*patirtis geriausias mokytojas*“ (A7). Taip pat aktyviai dalijimasi gerąja patirtimi su kolegomis tiek savo, tiek kitose įstaigose, taip pat su pažįstamais specialistais: „*dalinuosi patirtimi susitikimuose su kolegomis*“ (A4), „*dalijamės gerąja patirtimi su darbuotojais, pažįstamais*“ (A5). Šios citatos rodo, kad praktinė patirtis ir jos dalijimasis yra labai vertinami. Rogersas (2020) buvo įtakingas psichologas, sukūręs į klientą orientuotą terapiją. Jis skatino bendradarbiavimą ir dalijimasi patirtimi tarp specialistų. Todėl tyrimo dalyvių teiginiai apie patirties dalijimąsi ir jos vertę atitinka Rogerso požiūrį į praktikos ir bendradarbiavimo svarbą. Socialinių darbuotojų noras dalytis gerąja patirtimi rodo, kad jie vertina praktiką kaip svarbų kompetencijų tobulinimo elementą, kas atitinka Rogerso idėjas.

Apibendrinimas. Tyrimas parodė, kad socialiniai darbuotojai savo kompetencijas, susijusias su senjorų rekreacinių veiklų organizavimu, tobulina trimis pagrindiniais būdais: dalyvaudami mokymuose ir seminaruose, užsiimdami savišvieta internete ir dalindamiesi patirtimi su kolegomis. Nors mokymai ir seminarai yra vertinami, jų prieinamumas ribotas dėl laiko ir lėšų trūkumo. Todėl savišvieta internete ir patirties dalijimasis yra ypač svarbūs kompetencijų tobulinimo būdai.

Kategorija: Svarbiausios socialinio darbuotojo savybės ir kompetencijos

Ši kategorija nagrinėja svarbiausias socialinio darbuotojo savybes ir kompetencijas, reikalingas efektyviai organizuoti ir vykdyti rekreacines veiklas senjorams. Ji apima tiek **asmenines savybes**, tokias kaip empatija ir kantrybė, tiek **profesines kompetencijas**, susijusias su organizaciniais įgūdžiais ir senjorų poreikių supratimu. Atlikta analizė atskleidė, kad socialinio darbuotojo sėkmingam darbui būtinos tiek asmeninės savybės, tiek profesinės kompetencijos. (žr. 19 lentelę).

19 lentelė

Kategorija: Svarbiausios socialinio darbuotojo savybės ir kompetencijos

Subkategorija	Pagrindimas	Citatos	Dalyvių skaičius
Asmeninės savybės	A1: „kantrybė“, „kūrybiškumas“, „empatija“, „kantrus ir pagarbus bendravimas“. A2: „komunikabilumas“, „kūrybiškumas“, „empatija“, „kantrybė“. A3: „kantrybė“, „empatiškas“, „mokėti išklausyti“. A4: „Empatija, kūrybiškumas, kantrybė, lankstumas, pozityvumas, komunikabilumas“. A5: „Kūrybiškumas, tolerancija, komunikacija“. A6: „Kantrybė, tolerancija, kūrybiškumas, empatija ir pan.“. A7: „darbuotojas būtų empatiškas, mokėtų išklausyti“, „Reikia turėti ir kūrybiškumo“. A8: „empatiją, kūrybiškumą, lankstumą“.	17	8
Profesinės kompetencijos	A1: „gebėjimas pasiūlyti įvairių ir įdomių veiklų“, „organizuotumas“, „gebėjimas įsijausti į senjorų poreikius“, „kruopštus planavimas ir organizavimas“. A2: „organizuotumas“, „žinojimas apie senjorų poreikius“, „motyvacija stengtis ir daryti viską dėl gyventojų“. A3: „mokėti suprasti senjorų poreikius“, „organizacinių įgūdžių, mokėti planuoti ir vykdyti veiklas“. A4: „organizaciniai įgūdžiai“. A5: „komandinis darbas“, „žinios apie senjorų psichologinius ir fiziologinius ypatumus“, „nuolatinis tobulėjimas“. A7: „suprastu senjorų poreikius“, „organizacinių gebėjimų“. A8: „lankstumą bei žinias apie senjorų psichologiją ir rekreacinių veiklų planavimą“.	22	7

Asmeninių savybių analizėje ryškiausiai išsiskiria empatija, apimanti gebėjimą įsijausti į senjoro situaciją, suprasti jo poreikius, jausmus bei fizinius ar emocinius trikdžius. Tyrimo dalyviai pabrėžė, kad būtent empatiškas požiūris padeda kurti pagarbius santykius, o bendravimas yra svarbus aspektas teikiant paslaugas senyvo amžiaus asmenims. Pasak Čereškevičiūtės ir Ratnikaitės (2023), svarbu atsižvelgti ir suprasti bendravimą sunkinančius veiksnius, kad vyktų sklandus ir produktyvus tarpusavio bendravimas. Iš pateiktų duomenų matome, kad socialiniai darbuotojai stengiasi bendrauti kantriai ir pagarbiai su senyvo amžiaus asmenimis, suprasdami ir žinodami šiuos sunkinančius veiksnius. Kita dažnai minima savybė yra kantrybė. Akcentuojamas ir kūrybiškumas, reikalingas kuriant įdomius ir gyventojams patrauklius užsiėmimus. Šios savybės – empatija, kantrybė, kūrybiškumas - atitinka Rogerso (2020) į klientą

orientuotos terapijos principus, pabrėžiančius empatijos, besąlygiško priėmimo ir nuoširdumo svarbą. Taip pat patvirtina J. Šinkūnienės (2010) teiginį, jog socialiniame darbe, profesinėje veikloje, klientų poreikių supratimas, empatija ir komunikacija turi itin didelę reikšmę.

Profesinių kompetencijų srityje dominuoja organizaciniai įgūdžiai ir senjorų poreikių supratimas. Tai apima ne tik gebėjimą kruopščiai planuoti ir sklandžiai vykdyti veiklas, bet ir sugebėjimą pasiūlyti įvairius, įdomius užsiėmimus, atitinkančius senjorų pomėgius bei galimybes. Pabrėžiamas ir senjorų poreikių supratimas, įskaitant žinias apie jų psichologinius ir fiziologinius ypatumus bei gebėjimą atpažinti ir atliepti šiuos poreikius. Taip pat paminėtas lankstumas, gebėjimas dirbti komandoje ir poreikis nuolat tobulėti, siekiant užtikrinti kokybiškas paslaugas.

Apibendrinimas. Socialiniams darbuotojams, dirbantiems su senyvo amžiaus asmenimis, būtinos tiek asmeninės savybės, tiek profesinės kompetencijos. Asmeninės savybės, tokios kaip empatija, kantrybė ir kūrybiškumas, yra būtinos norint užmegzti ryšį su senjorais ir suprasti jų poreikius. Profesinės kompetencijos, tokios kaip organizaciniai įgūdžiai ir senjorų poreikių supratimas, yra būtinos norint efektyviai planuoti ir vykdyti rekreacines veiklas.

Kategorija: Senjorų skatinimo dalyvauti veiklose būdai

Ši kategorija apibrėžia įvairius būdus, kuriais socialiniai darbuotojai skatina senjorus aktyviai dalyvauti siūlomose veiklose. Tai apima **individualų požiūrį ir bendravimą**, įvairių veiklų **organizavimą ir pritaikymą** pagal senjorų poreikius, **motyvavimą** ir įvairių **skatinimo priemonių naudojimą** (žr. 20 lentelę).

20 lentelė

Kategorija: Senjorų skatinimo dalyvauti veiklose būdai

Subkategorija	Pagrindimas	Citatos	Dalyvių skaičius
Individualus požiūris ir bendravimas	A2: „individualūs pokalbiai su gyventojais“. A3: „Bendraudamas su senjorais išsiaiškinu jų pomėgius, klausau jų pasiūlymų“. A4: „Bandau pateikti, kad tai yra malonumas, o ne pareiga“. A6: „savanoriškai įsitraukia. Tai priklauso nuo sudominimo“. A7: „kartais reikia tiesiog už rankos nusiųsti“, „Svarbu parodyti, kad jie laukiami, kad jų dalyvavimas svarbus“. A8: „Kviečiame dalyvauti asmeniškai, paaiškiname veiklos naudą ir prasmę“.	11	6
Įvairios veiklos ir pritaikymas	A1: „siūlydama jiems įvairias, jų norus atitinkančias veiklas“, „stengiuosi sukurti jaukią bei draugišką aplinką“. A3: „stengiuosi pasiūlyti įvairių veiklų“. A4: „Stengiuosi užtikrinti, kad veikla būtų maloni, įdomi ir įtrauki“. A7: „įdomios, pritaikytos jų poreikiams“. A8: „Veiklas pritaikome pagal jų pomėgius, sveikatos būklę ir galimybes“.	6	5
Motyvavimas	A1: „aptariame veiklų naudą sveikatai ir gerovei“, „skatinu dalintis savo patirtimi ir įgūdžiais su kitais gyventojais“. A4: „didinu motyvaciją“. A5: „Nuolatinis gyventojų motyvavimas: kad tu gali, koks gražus oras, kaip gražiai atrodote ir pan.“.	5	4

	A6: „Tai priklauso nuo sudominimo“.		
Skatinimo priemonės	A1: „stengiuosi sukurti jaukią bei draugišką aplinką, prie arbatos puodelio“. A2: „skatinimo sistemą su apdovanojimais už aktyvumą“, „organizuojų atvirų durų dienas, kurių metu senjorai gali išbandyti įvairias veiklas“. A3: „humorą, asmeninį pavyzdį, kartais net švelnų spaudimą iš kolegų pusės“. A4: „įvairūs paskatinimai“. A5: „skatinamieji prizai-saldainiai ir kiti valgomi dalykėliai“. A7: „Kartais tenka ir pagudrauti, ir pažadėti ką nors skanaus“.	9	6

Pabrėžiama, kad itin svarbus yra individualus požiūris ir bendravimas su kiekvienu senyvo amžiaus asmeniu. Tyrimo dalyviai skiria laiko asmeniniams pokalbiams, siekdami išsiaiškinti individualius gyventojų pomėgius, poreikius ir lūkesčius. Svarbu ne tik pakviesti, bet ir parodyti, kad senjoras yra laukiamas, jo dalyvavimas veiklose vertinamas, o pati veikla pristatoma kaip malonumas, atsipalaidavimas, o ne prievolė. Kartais prireikia ir palydėjimo ar padrąsinimo, pabrėžiant užimtumo veiklos naudą konkrečiam asmeniui. Misiak ir kt. (2024) tyrime apie globos namų veiklą pabrėžiamas socialinių ryšių ir individualaus dėmesio poreikis. Autoriai teigia, kad senjorams svarbu jaustis vertinamiems, išgirstiems ir suprastiems. Todėl tyrimo dalyvių išsakyti teiginiai sutampa su autorių mintimis. Taip pat, Charenkova (2017) tyrime, apie laisvalaikį globos istaigose gyvenančių vyresnio amžiaus asmenų patirtis, akcentuoja bendravimo svarbą organizuojant ir vykdant užimtumo veiklas. Ji teigia, kad bendravimas padeda senjorams jaustis mažiau vienišiams, padeda palaikyti socialinius ryšius ir patirti teigiamų emocijų. Todėl tyrimo dalyvių teiginiai patvirtina autorės požiūrį į bendravimo svarbą.

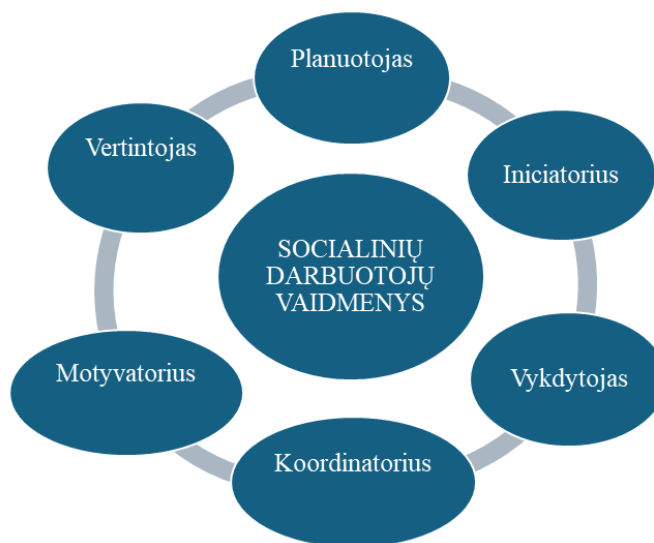
Įvairių veiklų ir pritaikymo svarbą atspindi šios socialinių darbuotojų citatos: „siūlydama jiems įvairias, jų norus atitinkančias veiklas, stengiuosi sukurti jaukią bei draugišką aplinką“ (A1), „stengiuosi pasiūlyti įvairių veiklų“ (A3), „stengiuosi užtikrinti, kad veikla būtų maloni, įdomi ir įtrauki“ (A4), „veiklas pritaikome pagal jų pomėgius, sveikatos būklę ir galimybes“ (A8). Šios tyrimo dalyvių mintys aiškiai parodo, kad socialiniai darbuotojai suvokia veiklų įvairovės ir pritaikymo individualiems senjorų poreikiams svarbą. Jie stengiasi pasiūlyti įvairių užsiėmimų, kurie atitiktų senjorų norus, pomėgius, sveikatos būklę ir galimybes, siekdami sukurti malonią, įdomią ir įtraukią aplinką. Tai pabrėžia individualizuoto požiūrio į senjorų rekreacines veiklas būtinybę.

Tyrimo dalyviai nesiima pasyvaus vaidmens, o aktyviai motyvuoja senjorus dalyvauti veiklose. Motyvavimą atspindi šie socialinių darbuotojų teiginiai: „aptariame veiklų naudą sveikatai ir gerovei, skatinu dalintis savo patirtimi ir įgūdžiais su kitais gyventojais“ (A1), „nuolatinis gyventojų motyvavimas: kad tu gali, koks gražus oras, kaip gražiai atrodote ir pan.“ (A5), „tai priklauso nuo sudominimo“ (A6). Šie teiginiai atskleidžia įvairius socialinių darbuotojų

naudojamus būdus senjorų motyvacijai skatinti. Tai apima veiklų naudos sveikatai ir gerovei pabrėžimą, skatinimą dalintis patirtimi ir įgūdžiais, nuolatinį pozityvų padaršinimą ir veiklų patrauklumo didinimą, siekiant sudominti senjorus ir paskatinti jų aktyvų dalyvavimą. Tai parodo, kad motyvacija yra svarbus aspektas organizuojant sėkmingas rekreacines veiklas senyvo amžiaus asmenims.

Siekiant paskatinti dalyvavimą, pasitelkiamos įvairios papildomos priemonės: „stengiuosi sukurti jaukią bei draugišką aplinką, prie arbatos puodelio“ (A1), „skatinimo sistemą su apdovanojimais už aktyvumą, organizuoju atvirų durų dienas, kurių metu senjorai gali išbandyti įvairias veiklas“ (A2), „humorą, asmeninį pavyzdį, kartais net švelnų spaudimą iš kolegų pusės“ (A3), „skatinamieji prizai-saldainiai ir kiti valgomi dalykėliai“ (A5), „kartais tenka ir pagudrauti, ir pažadėti ką nors skanaus“ (A7). Remiantis šiais duomenimis matome, kad tyrimo dalyviai naudoja įvairų spektrą strategijų, kad motyvuotų senjorus aktyviai dalyvauti rekreacinėse veiklose.

Remiantis tyrimo duomenimis, galima nustatyti socialinio darbuotojo vaidmenis organizuojant ir vykdant rekreacines veiklas senyvo amžiaus asmenims (žr. 10 paveikslą).



10 pav. Socialinių darbuotojų vaidmenys

Tyrimo dalyviai veikia kaip iniciatoriai ir planuotojai, nes rengia užimtumo programas atsižvelgdami į gyventojų individualius poreikius, savarankiškumo lygį. Vykdytojas – dažnu atveju socialiniai darbuotojai patys veda užsiėmimus ir aktyviai dalyvauja juose, siekdami įtraukti kuo daugiau gyventojų. Motyvatoriaus vaidmuo – tyrimo dalyviai skatina senyvo amžiaus asmenis dalyvauti veiklose pabrėžiant veiklų naudą, padeda įveikti baimės, nepasitikėjimo jausmą bei stengiasi sukurti kuo jaukesnę aplinką. Tyrimo dalyviai dirba ir kaip vertintojai, nes reikia vertinti ne tik gyventojų individualius poreikius, bet ir rekreacinių veiklų tinkamumą, jų efektyvumą ir poveikį žmonėms. Derinant veiklas su kitais specialistais, bendruomene, gyventojais tampa svarbus koordinatoriaus vaidmuo

Apibendrinimas. Tyrimo duomenys atskleidė, kad socialiniai darbuotojai naudoja įvairius būdus ir priemones, kad paskatintų senyvo amžiaus asmenis dalyvauti rekreacinėse veiklose. Tai apima individualų požiūrį ir bendravimą, įvairių veiklų organizavimą ir pritaikymą, motyvavimą ir skatinimo priemonių naudojimą. Individualus požiūris ir bendravimas yra svarbūs, nes jie padeda senjorams jaustis vertinamiems ir suprastiems. Įvairios veiklos ir jų pritaikymas pagal senjorų poreikius užtikrina, kad veiklos būtų įdomios ir įtraukiančios. Motyvavimas ir skatinimo priemonės, tokios kaip apdovanojimai ir maloni aplinka, padeda didinti senjorų norą dalyvauti veiklose.

Kategorija: Bendradarbiavimas su kitais specialistais

Ši kategorija nagrinėja socialinių darbuotojų bendradarbiavimą su kitais specialistais, siekiant užtikrinti kokybiškas paslaugas senjorams. Analizuojamos **bendradarbiavimo formos, lygis, nauda ir iššūkiai**. Paaiškėjo, kad bendradarbiavimas pasireiškia informacijos dalijimusi, veiklų planavimu ir pritaikymu, tačiau jo lygis įvairiose įstaigose skiriasi. Bendradarbiavimas teigiamai veikia senjorų gerovę ir veiklų efektyvumą, tačiau trūksta specialistų ir laiko bendradarbiavimui, o kartais kyla ir nesutarimų (žr. 21 lentelę).

21 lentelė

Kategorija: Bendradarbiavimas su kitais specialistais

Subkategorija	Pagrindimas	Citatos	Dalyvių skaičius
Bendradarbiavimo formos	A2: „dalinamės informacija apie senjorų poreikius ir galimybes“, „kartu planuojame ir pritaikome veiklas“. A3: „Su kineziterapeutais deriname fizinių pratimų programas“, „su ergoterapeutais aptariame“. A4: „taikomas komandinio darbo modelis“, „Organizuojamos konsultacijos ir koordinuojamos“. A8: „Bendradarbiaujame su kineziterapeute ji sukuria veiklas“.	7	4
Bendradarbiavimo lygis	A1: „pasitariame tik su bendrosios praktikos slaugytoja, atsižvelgiame į gyventojų medicininius išrašus ar gydytojų reikalavimus“. A3: „stengiamės dirbti išvien“. A4: „nuolat“. A5: „Nebendradarbiaujame“. A6: „nebendradarbiaujame“. A7: „kiekvienas dirbam savo darbą“, „bet kad būtų koks glaudus bendradarbiavimas, tai nelabai“.	7	6
Bendradarbiavimo nauda	A2: „pritaikome veiklas, kad jos būtų saugios, įdomios ir naudingos gyventojams“. A8: „senjorų fizinę ir emocinę gerovę, bet ir užtikrina veiklų įvairovę bei saugumą“, „efektyviam veiklų organizavimui ir jų naudos maksimalizavimui“.	3	2
Bendradarbiavimo iššūkiai	A1: „įstaigoje tokių specialistų nėra (ergoterapeutų, kineziterapeutų)“. A3: „kartais būna nesusipratimų arba skirtingų nuomonių“, „ne visada turime pakankamai laiko bendradarbiavimui, nes kiekvienas turime savo darbo krūvį“. A7: „kad būtų koks glaudus bendradarbiavimas, tai nelabai“.	5	3

Atlikta analizė atskleidžia, jog bendradarbiavimas su kitais specialistais yra nevienodai praktikuojamas tarp socialinių darbuotojų, dirbančių su senjorais. Nustatyta, kad bendradarbiavimas, kai jis vyksta, pasireiškia įvairiais būdais. Dažniausiai tai apima keitimąsi informacija apie senjorų būklę ir poreikius, bendrą veiklų planavimą ir pritaikymą konkrečioms atvejams. Svarbus ir komandinio darbo modelis, reguliarios konsultacijos ir koordinuoti veiksmai su kitų sričių specialistais, derinant fizinių pratimų programas ar aptariant ergoterapijos klausimus.

Bendradarbiavimo lygis labai skiriasi tarp tyrimo dalyvių. Socialinis darbuotojas A1 nurodė minimalų bendradarbiavimą: A1: „*pasitariame tik su bendrosios praktikos slaugytoja*“, A3 siekia „*dirbti išvien*“, A4 teigia, kad bendradarbiavimas vyksta „*nuolat*“. Tačiau, tyrimo dalyviai A5 ir A6 nurodė jog „*nebendradarbiaujame ar galima sakyti nebendradarbiaujame*“, o A7 nurodo, kad „*kiekvienas dirbam savo darbą, bet kad būtų koks glaudus bendradarbiavimas, tai nelabai*“. Šie skirtingi duomenys tarp tyrimo dalyvių atskleidžia nevienodą požiūrį ir praktiką dėl bendradarbiavimo su kitais specialistais. Nors kai kurios įstaigos aktyviai siekia integruoto darbo ir nuolatinio bendravimo tarp skirtingų specialistų, kitose vyrauja individualus darbas su ribotu bendradarbiavimu arba visiškai jo nebūvimu. Būtina ieškoti būdų, kaip skatinti ir palengvinti glaudesnį bendradarbiavimą tarp visų specialistų, dirbančių su senjorais.

Interviu metu išskirta bendradarbiavimo nauda. Nepaisant nevienodo praktikos lygio, ten, kur bendradarbiavimas vyksta, jo nauda yra akivaizdi. Tyrimo dalyviai pabrėžė, kad bendradarbiavimas leidžia geriau pritaikyti veiklas senjorams užtikrinant jų saugumą, įdomumą ir naudą. Be to, bendradarbiavimas tiesiogiai prisideda prie senjorų fizinės ir emocinės gerovės gerinimo, garantuoja veiklų įvairovę ir saugumą, bei padidina veiklų organizavimo efektyvumą. Tai patvirtina, kad tarpdisciplininis bendradarbiavimas yra svarbus veiksnys siekiant aukštesnės rekreacinių veiklų organizavimo ir vykdymo kokybės.

Bendradarbiavimui su kitais darbuotojais ar įstaigomis trukdo ir tam tikri išaiškėję iššūkiai. Viena pagrindinių problemų – reikiamų specialistų trūkumas (pvz., ergoterapeutų, kineziterapeutų). Tai pat minimi nesusipratimai ir skirtingos nuomonės tarp specialistų, nors dažnai stengiamasi ieškoti kompromisų: „*kartais būna nesusipratimų arba skirtingų nuomonių, bet visada stengiamės rasti kompromisą*“ (A3). Didelė problema yra laiko trūkumas. Laiko trūkumas dėl didelio darbo krūvio neleidžia skirti pakankamai laiko bendradarbiavimui. Galiausiai, bendro supratimo apie glaudaus bendradarbiavimo svarbą trūkumas rodo, kad ne visi darbuotojai suvokia šio proceso naudą ir būtinybę, o tai yra esminė kliūtis siekiant kokybiškesnių rekreacinių veiklų vykdymo.

Autorės Gečienė ir Gudžinskienė (2018) teigia, kad vienas iš iššūkių socialinės globos įstaigoms yra bendradarbiavimas, tiek tarp kitų institucijų, tiek ir tarp pačių įstaigos darbuotojų. Večkienės ir kt. (2018) tyrimas atskleidė, kad pagrindinės kliūtys bendradarbiavimui yra skirtingas

specialistų požiūris į senyvo amžiaus asmenis, nesutampančios ir skirtingos vertybės ir išsikelti prioritetai, kurie trukdo komandiniam darbui ir bendradarbiavimui. „Skirtingos profesinės žinios bei metodai, sąlygojami skirtingos patirties, sukuria prielaidas socialinio kapitalo plėtotei, tačiau reikalauja specialaus pasirengimo bendradarbiauti tarpdisciplininėje komandoje. Bendradarbiavimo trukdžius sąlygoja nepakankamas paramą teikiančio bendradarbiavimo svarbos suvokimas, darbuotojų, vadovų, klientų komunikacinės kompetencijos stoka, skirtingos profesinės veiklos paskirtys“ (Večkienė ir kt., 2013, p. 181). Todėl galime daryti prielaidą, kad tyrimo analizės duomenys sutampa su autorių tyrimo duomenimis.

Apibendrinimas. Tyrimas parodė, kad socialiniai darbuotojai nevienodai bendradarbiauja su kitais specialistais. Kai kurie dalijasi informacija, planuoja veiklas ir dirba kartu su kitais, tačiau yra dirbančių atskirai. Bendradarbiavimas tarp darbuotojų ir kitų įstaigų yra naudingas, nes padeda pritaikyti veiklas, užtikrinti senjorų gerovę ir efektyviai organizuoti veiklas, bet tam trukdo ir daro įtaką specialistų trūkumas, laiko stoka ir skirtingos nuomonės.

DISKUSIJA

Šio darbo tikslas, uždaviniai ir probleminiai klausimai keliama siekiant išsiaiškinti rekreacinių veiklų ypatumus dirbant socialinėje globos įstaigoje su senyvo amžiaus asmenimis. Tyrimo metu paaiškėjo tiek teigiami užimtumo vykdymo aspektai, tiek ir sritys, kuriose reikalingi tam tikri patobulinimai.

Tyrimo rezultatai parodė, kad daugelyje socialinės globos įstaigų rekreacinės veiklos **organizuojamos reguliariai ir dažnai**, o siūlomos veiklos yra **įvairios, pritaikytos skirtingiems gyventojų poreikiams ir pomėgiams**. Tačiau dalis tyrimo dalyvių nurodė užimtumo trūkumą, tokių kaip nepakankama veiklų įvairovė, per trumpas jų vykdymo laikas ar nereguliariai vykdomos veiklos. Šie empiriniai duomenys patvirtina ankstesnių tyrimų Zeleniūtės ir Aleksienės (2015) įžvalgas apie išliekančią problematiką užtikrinant visavertį senjorų užimtumą praktinėje veikloje ir pabrėžia būtinybę ieškoti efektyvesnių šios srities tobulinimo būdų.

Tam tikrą **susirūpinimą kelia** tyrimo dalyvių teiginiai, kad organizuojant ir vykdant rekreacines veiklas **nepakankamai atsižvelgiama į senyvo amžiaus asmenų norus, veiklos neatitinka šiuolaikinių senjorų poreikių** ir tai, kad **senjorai priverstinai dalyvauja veiklose**. Šinkūnienė (2022) pažymi, kad bendrumo jausmas ir saugūs emociniai ryšiai yra labai svarbūs globos įstaigoje, o sociokultūrinis darbas susijęs su asmenų socialine gerove ir jų poreikių patenkinimu, tačiau tokiu būdu nėra užtikrinama gyventojų pasirinkimo laisvė bei autonomija socialinės globos įstaigose.

Atliekant tyrimo analizę dar labiau sustiprėjo supratimas, kad aktyvus ir įvairiapusis gyvenimas yra gyvybiškai svarbus senyvo amžiaus žmonių gerovei. Buvo analizuojamos trys pagrindinės kategorijos – fizinę sveikatą gerinančios veiklos, emocinę gerovę stiprinančios veiklos ir socialinę įtrauktį skatinančios veiklos. Pasak Bone ir kt. (2024), svarbu palaikyti senyvo amžiaus asmenis, raginti ir įtraukti juos kiekvieną dieną užsiimti fizine veikla bei kūryba, nes šios laisvalaikio veiklos yra naudingos asmenų sveikatai. Taikomos **įvairios fizinės veiklos**, kaip mankšta, pasivaikščiojimai, kitos judėjimo formos, gerina lankstumą ir pusiausvyrą. Emocinės gerovės kategorijoje labai svarbus **socialinis bendravimas, atpalaiduojančios veiklos ir žmogaus saviraiška, meninės veiklos**. Autorės Čereškevičiūtė ir Ratnikaitė (2023) taip pat pažymi, kad grupinės meninės veiklos yra veiksminga priemonė senyvo amžiaus asmenų bendravimo poreikiams patenkinti. Tokiose veiklose jie gali atsipalaiduoti, pabendrauti, jaustis bendruomenės dalimi. Svarbiausios veiklos senyvo amžiaus asmenų emocinei savijautai gerinti yra **pokalbiai, pasidalinimas gyvenimo istorijomis ir tiesiog būvimas kartu su kitais gyventojais**. Šios veiklos suteikia teigiamą naudą senyvo amžiaus asmenims ir šie duomenys papildo Obi (2024) tyrimo rezultatus, kur atskleidžiama reguliaraus ir įvairiapusio dalyvavimo

rekreacinėse veiklose nauda senyvo amžiaus asmenims. Pasak autoriaus, fizinė veikla prisideda prie fizinės sveikatos gerinimo ir mobilumo, socialinė veikla mažina vienišumo ir izoliacijos jausmą. **Atpalaiduojančios veiklos** taip pat daro teigiamą poveikį senyvo amžiaus asmenų sveikatai. Tokios veiklos, kaip muzikos klausymasis, būvimas gamtoje ir skaitymas atliepia Daykin (2019) tyrimo rezultatus, kad šios veiklos daro teigiamą poveikį senyvo amžiaus žmonių sveikatai ir gerovei. Autoriai Yueh ir kt. (2024) taip pat pabrėžia laisvalaikio užsiėmimų suteikiamą didelę fizinę, psichinę ir socialinę naudą senyvo amžiaus žmonėms.

Nagrinėjant **socialinę įtrauktį** kyla tam tikrų abejonių apie kiekvieno asmens įtraukimo kokybę. Tyrimo dalyvis A7 išreiškė pastebėjimą apie galimą tam tikrų asmenų atskirtį bendrose veiklose. Autoriai Quan ir kt. (2019) išskiria vienatvės jausmą tarp senyvo amžiaus asmenų, kurie gyvena socialinės globos įstaigose, o gyventojų atskirtis nuo bendrų veiklų su kitais gyventojais gali padidinti ir pagilinti šį jausmą. Todėl labai svarbu organizuojant ir vykdant rekreacines veiklas užtikrinti, kad kiekvienas senyvo amžiaus asmuo jaustųsi svarbus, vertinamas ir galėtų dalyvauti veiklose su kitais gyventojais.

Atlikta socialinės globos įstaigose dirbančių socialinių darbuotojų vaidmens analizė rekreacinių veiklų organizavimo ir vykdymo kontekste parodė, kad dauguma įstaigų **turi rekreacinių veiklų programas ar planus**, tačiau skiriasi šių programų ar planų išsamumas ir praktinis pritaikymas. Teigiamai galima vertinti tai, kad programos dažniausiai sudaromos atsižvelgiant į senjorų poreikius, sveikatos būklę, interesus. Tačiau galime įžvelgti **poreikį** dažniau **atnaujinti** šiuos **planus** didinant veiklų pasirinkimą, įvairovę, kartu **įtraukiant** ir pačius **senjorus** į šių veiklų planavimą. Išryškėja ir darbuotojų kompetencijų tobulinimo problemos ir iššūkiai. Nors socialiniai darbuotojai dalyvauja mokymuose, seminaruose ar užsiima savišvieta, tačiau jų kompetencijų tobulinimą riboja **laiko ir finansų trūkumas**. Viena iš priemonių, kuri reikalauja laiko, bet ne finansinių išteklių, savišvietai ir kompetencijų tobulinimui yra pasibaigęs projektas DaDom (prieiga per internetą: www.dadom.eu, 2025). Čia pateikta visa mokomoji medžiaga, savarankiškos užduotys, praktiniai įrankiai, įkvėpiantys pavyzdžiai, kurių dėka galima atskleisti muzikos galią dirbant socialinės globos įstaigoje.

Analizuojant svarbiausias socialinio darbuotojo savybes ir kompetencijas, išryškėjo empatijos, kantrybės ir kūrybiškumo svarba asmeninių savybių kontekste. Profesinėje srityje dominuoja **organizaciniai įgūdžiai** ir **gebėjimas suprasti senyvo amžiaus asmenų poreikius**. Šie rezultatai pabrėžia Ruškaus (2022) išsakytas mintis, kad šiam darbui reikalingos specifinės kompetencijos ir žinios, tokios kaip humanitarinės, psichologinės, sociologinės ir kt.. Sėkmingas darbas su senjorais reikalauja ne tik profesinių žinių, bet ir stiprių asmeninių savybių, kurios leidžia užmegzti ryšį su asmeniu ir efektyviai reaguoti į individualius gyventojų poreikius. Šinkūnienė

(2022) pažymi, kad žinojimas, kaip bendrauti su senyvo amžiaus asmenimis, leis efektyviau vykdyti rekreacines veiklas ir užimtumą.

Atliekant tyrimo analizę buvo išvelgiami iššūkiai ir sunkumai bendradarbiaujant su kitais specialistais. Kai kuriose įstaigose vyravo teigiamos bendradarbiavimo formos: **dalijamasi informacija, veiklos bendrai planuojamos su kineziterapeutais ir ergo terapeutais**. Kitose socialinės globos įstaigose **vyravo individualus darbas** arba **bendradarbiaujama** su kolegomis ar kitomis įstaigomis **minimaliai**. Autorių Gečienės ir Gudzinskienės (2018) atliktas tyrimas taip pat atskleidė, kad tarpinstitucinis bendradarbiavimas nėra pakankamas teikiant paslaugas senyvo amžiaus asmenims. Autorės pažymi, kad veiksmingas darbas su senyvo amžiaus asmenimis priklauso ir nuo darbuotojų gebėjimo dirbti ir bendradarbiauti su kitomis, tas pačias paslaugas teikiančiomis įstaigomis. Įvardinamas **specialistų trūkumas, laiko stoka**, kartais pasitaikantys **nesutarimai tarp kolegų** yra pagrindiniai **bendradarbiavimo iššūkiai**. Mano nuomone, nepakankamas tarpdisciplininis bendradarbiavimas yra problema, kurią būtina spręsti siekiant užtikrinti holistinį požiūrį į senjorų gerovę. Tuo gali padėti nauji specialistai, tokie kaip užimtumo specialistai, kurių pareigybės yra patvirtintos nuo 2024 metų ir kurių deja dar ne visos socialinės globos įstaigos turi. Užimtumo specialistai galės prisidėti prie ryšių stiprinimo tarp socialinių paslaugų gavėjų ir vietos bendruomenės, bendradarbiavimo su kitais specialistais ir įstaigomis.

Taigi analizuojant tyrimo rezultatus galime pastebėti, kad tyrimo dalyvių išsakytos mintys sutampa su autorių atliktų tyrimų duomenimis, kurie patvirtina rekreacinių veiklų ypatumų naudą senyvo amžiaus asmenims, gyvenantiems socialinės globos įstaigose.

IŠVADOS

1. Išanalizavus senyvo amžiaus asmenų senėjimo veiksnius ir asmens poreikius paaiškėjo, kad senėjimo procesas apibūdinamas kaip negrįžtamas procesas, kuris reikalauja daug iššūkių, pasikeitimų asmens gyvenime. Senstant keičiasi žmogaus fizinė ir psichinė sveikata, didėja tam tikrų ligų, kurios būdingos senyvo amžiaus asmenims. Demografiniai veiksniai, tokie kaip mažėjantis gimstamumas, ilgėjanti gyvenimo trukmė, emigracija taip pat spartina visuomenės senėjimo tempus. Tam, kad vykstant šiam senėjimo procesui nepasikeistų asmens gyvenimo kokybė, svarbūs tampa asmeniniai, fiziologiniai, saugumo, tarpusavio ryšio, pagarbos ir savirealizacijos poreikiai, kurie tenkinami teikiant individualizuotas socialines paslaugas.
2. Socialinės globos įstaigose rekreacinės veiklos senyvo amžiaus asmenims klasifikuojamos pagal skirtingus kriterijus:
 - Pobūdį: fizinės, kognityvinės, meninės/kūrybinės, socialinės, dvasinės;
 - Intensyvumą: užimtumo dažnumas, reguliarumas, trukmė;
 - Tikslinį poveikį: individualus požiūris, diferencijavimas pagal savarankiškumo lygį, asmenų poreikius ir galimybes.

Siekiant teigiamo poveikio senyvo amžiaus asmenų gerovei, labai svarbu užtikrinti tiek pačių veiklų įvairovę bei pritaikymą parenkant veiklas pagal asmenų sveikatos būklę, poreikius, savarankiškumo lygį, galimybes ir norus.

3. Tiriant veiksnius, įtakančius rekreacinių veiklų pasirinkimą ir taikymą socialiniame darbe su senyvo amžiaus asmenimis, nustatytos pagrindinės poveikio sritys:
 - Fizinio aktyvumo veiklos prisideda prie senyvo amžiaus asmenų fizinės sveikatos gerinimo, judrumo, pusiausvyros ir kitų ligų prevencijos.
 - Kognityvinės veiklos padeda palaikyti ir gerinti atmintį, problemų sprendimo įgūdžius bei prisideda prie kognityvinių funkcijų silpnėjimo proceso.
 - Kūrybinės, socialinės ir atpalaiduojančios veiklos gerina asmenų nuotaiką, mažina streso, nerimo ir depresijos simptomus.

Grupinės ir bendruomeninės veiklos mažina socialinę atskirtį, vienišumo jausmą bei skatina bendravimą. Tyrimu paaiškėjo, kad veiklos pasirenkamos ir taikomos atsižvelgiant į kiekvieno asmens galimybes ir sveikatos būklę. Socialiniai darbuotojai išsiaiškina senjorų poreikius taikydami individualų požiūrį į kiekvieną asmenį, veiklas diferencijuoja pagal kiekvieno gyventoją savarankiškumo lygį.

4. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad socialiniai darbuotojai pripažįsta rekreacinių veiklų taikymo naudą senyvo amžiaus asmenų sveikatai ir gyvenimo kokybei. Socialinės globos įstaigose

sudarinėjamos rekreacinių veiklų programos ar planai, atsižvelgiant į gyventojų sveikatos būklę, savarankiškumo lygį, interesus, norus. Tyrimas išryškino ir tam tikrus iššūkius:

- Trūksta tam tikrų specifinių žinių, susijusių su rekreacinių veiklų organizavimu, vykdymu ir jų pritaikymu skirtingoms asmenų grupėms;
- Jaučiamas laiko ir finansinių išteklių stygius;
- Bendradarbiavimo su kitais specialistais trūkumas.

Išryškėjo socialinių darbuotojų vaidmuo organizuojant ir vykdant rekreacines veiklas senyvo amžiaus asmenims. Jie veikia kaip iniciatoriai, planuotojai, vykdytojai, koordinatoriai, motyvatoriai ir vertintojai.

REKOMENDACIJOS

Socialinių įstaigų vadovams:

1. Siekiant tobulinti socialinių darbuotojų kompetenciją, sudaryti galimybę dalyvauti specializuotuose mokymuose, seminaruose, edukaciniuose užsiėmimuose, skirtuose rekreacinių veiklų organizavimui ir vykdymui senyvo amžiaus asmenims.
2. Siekiant mažinti bendradarbiavimo barjerus, inicijuoti tarpdisciplininius susitikimus, numatyti aiškias bendradarbiavimo procedūras, įtraukiant į bendruomenę skatinti bendradarbiavimą tarp įstaigų, kurios tiesiogiai dirba ir vykdo rekreacines veiklas su senyvo amžiaus asmenimis.

BIBLIOGRAFINIS ŠALTINIŲ SĄRAŠAS

1. Adomaitienė, K. (2000). *Rekreacijos įvadas*. Vilnius.
2. Adomaitienė, J. ir Balčiūnienė, R. (2017). Asmenų, dirbančių socialinių paslaugų sektoriuje, kompetencijos ir jų tobulinimo galimybės. *Andragogika*, Nr. 1 (8), 71-93. doi: 10.15181/andragogy.v6i0.1213
3. Akiyama, H. (2020). Aging well: an update. *Nutrition Reviews*, 78(Supplement 3), 3-9. <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/78/Supplement_3/3/6012433?login=true>
4. Anderson, V., Catroppa, C., Morse, S., Haritou, F., & Rosenfeld, J. (2005). Attentional and processing skills following traumatic brain injury in early childhood. *Brain Injury*, 19(9), 699–710. <https://doi.org/10.1080/02699050400025281>
5. Bagdonas, A., Kairys, A., Zamalijava, O. (2017). *Senų žmonių funkcionavimo, senatvės ir senėjimo tyrimų gairės: biopsichosocialinio modelio prieiga*. Vilniaus universitetas, specialiosios psichologijos laboratorija. J.04~2017~1519658745135.pdf (lituanistikadb.lt)
6. Bieliauskienė, A., Mikaliūkštienė, A. (2022). *Vidutinio ir pagyvenusio amžiaus žmonių gyvenimo kokybė ir jos ryšys su emocine sveikata*. <https://www.zurnalai.vu.lt/slauga/article/view/26749/26108>
7. Bone, J.K., Bu, F., Sonke, J.K., Foncourt, D. (2024). *Leisure engagement in older age is related to objective and subjective experiences of aging*. *Nat Commun* 15, 1499. <https://doi.org/10.1038/s41467-024-45877-w>
8. Borský, P., Holmannová, D., Fiala, Z., Borská, L., Hruška, L., & Kučera, O. (2022). Senėjimo fiziologija. Fyziologie stárnutí. *Casopis lékařů českých*, 161(1), 11–16.
9. Butkevičienė, R. (2010). *Socialinio darbo interviu*. KMU leidykla, Kaunas.
10. Charenkova, J. (2023). „Niekada negalvojau, kad čia gyvensiu“: vyresnio amžiaus asmenų persikėlimo į globos kontekstas. *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*, 27, 8–21 DOI: <https://doi.org/10.15388/STEPP.2023.27.1>
11. Charenkova, J. (2022). *Apsisprendimas imtis globėjo vaidmens ir tęsti globą šeimoje: neformalių globėjų perspektyva*. <https://etalpykla.lituanistika.lt/fedora/objects/LT-LDB-0001:J.04~2022~1681226785924/datastreams/DS.002.0.01.ARTIC/content>
12. Charenkova, J. (2018). *Vyresnio amžiaus asmenų persikėlimo į socialinės globos įstaigą patirtis: literatūros apžvalga*. *Socialinė Teorija, Empirija, Politika Ir Praktika*, 17, 21-36. <https://doi.org/10.15388/STEPP.2018.17.11929>
13. Charenkova, J. (2017). *Laisvalaikis ar laisvas laikas? Globos įstaigose gyvenančių vyresnio amžiaus asmenų patirtis*. T15, 103-119. doi: 10.15388/STEPP.2017.15.10812

14. Čereškevičiūtė, S., Ratnikaitė, I. (2023). *Meninės veiklos kaip sociokultūrinės paslaugos taikymas senyvo amžiaus asmenims*. Sveikatos priežiūra ir socialinis darbas / Health Care and Social Work, 1(1), 19-26. Prieiga per internetą: <https://ojs.svako.lt/SPSD/article/view/157/140>
15. DaDom (2022). *Daily dose of music*. Prieiga per internet: www.dadom.eu
16. Daykin, N. (2019). *Arts, Health and Well-Being: A Critical Perspective on Research, Policy and Practice (1st ed.)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429356049>
17. Dommaraju, P., Wong, S. (2021). *The concept of productive aging*. https://www.researchgate.net/publication/352123342_The_Concept_of_Productive_Aging
18. Europos komisija (2018). 2018 m. Europos semestras. Struktūrinių reformų pažangos vertinimas, makroekonominio disbalanso prevencija ir naikinimas ir pagal Reglamentą (ES) Nr. 1176/2011 atliktų nuodugnių apžvalgų rezultatai. Prieiga per internetą: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/HTML/?uri=CELEX:52018SC0213>
19. Europos Parlamentas (2021). PRANEŠIMAS dėl senojo kontinento senėjimo. Galimybės ir uždaviniai, susiję su senėjimo politika po 2020 m. Prieiga per internetą: https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2021-0194_LT.html
20. Europos Sąjungos taryba. (2019). *Pranešimas: Gerbūvio ekonomika. Tolesni veiksmai investuojant į svarbiausią jos dalį – sveikatą*. <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-14303-2019-INIT/lt/pdf>
21. Ferreira, L. K., Meireles, J. F. F., & Ferreira, M. E. C. (2018). Evaluation of lifestyle and quality of life in the elderly: a literature review. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 21, 616-627. <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/Zmscq4PbSMfwNPHmyLmQhqq/?lang=en&format=pdf>
22. Flatt, T., Partidge, L. (2018). *Horizons in the evolution of aging*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6100731/>
23. Gagliardi, C., Spazzafumo, L., Marcellini, F. et al. (2007). *The outdoor mobility and leisure activities of older people in five European countries*. *Ageing and Society*. <https://www.cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/abs/outdoor-mobility-and-leisure-activities-of-older-people-in-five-european-countries/D1FFDB306585D8AB270A973D774281C5>
24. Gaižauskaitė, I. ir Valavičienė, N. (2016). *Socialinių tyrimų metodai: kokybinis interviu*. Vilnius: Mykolo Romerio universitetas.
25. Gaižauskaitė, I., Mikėnė, S. (2014). *Socialinių tyrimų metodai: apklausa*. Mykolo Romerio Universitetas. Prieiga per internetą:

- <https://repository.mruni.eu/bitstream/handle/007/16910/9789955196426.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
26. Garlauskaitė, A., Zabarauskaitė, R. (2015). *Lietuvos gyventojų senėjimą lemiančių veiksnių analizė*. <https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2015~1514977068109/J.04~2015~1514977068109.pdf>
 27. Gečienė, J., Gudzinskiene, V. (2018). Socialinės globos įstaigų, teikiančių paslaugas senyvo amžiaus asmenims, darbuotojų požiūris į teikiamų paslaugų kokybę. Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika. DOI:10.15388/STEPP.2018.17.11930
 28. Yueh, K. Y., & Chang, W. J. (2024). *Leisure activity participation among older adults: a review*. Leisure Studies, 1–20. <https://doi.org/10.1080/02614367.2024.2353604>
 29. Kardelis, K. (2017). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.
 30. Kauno kolegija, Medicinos fakultetas (2013). *Socialinio darbo profesijos terminų žodynas*. Kaunas.
 31. Krutulienė, S. (2012). *Gyvenimo kokybė: sąvokos apibrėžimas ir santykis su gero gyvenimo terminais*. https://www.academia.edu/22741280/Gyvenimo_kokyb%C4%97_s%C4%85vokos_apibr%C4%97%C5%BEimas_ir_santykis_su_gero_gyvenimo_terminais
 32. Leliūgienė, I. (2003). *Socialinio pedagogo (darbuotojo) žinytas*. Technologija.
 33. Leeuwen, K., M., Loon, M., S., Nes, F., A., Bosmans, J., E., Vet, H., C., W., Ket, J., C., F., Widdershoven, G., A., M., Ostelo, R., W., J., G. (2019). What does quality of life mean to older adults? A thematic synthesis. PLoS One. Nr. 14(3). <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0213263>
 34. Legkauskas, V. (2008). *Socialinė psichologija*. Vaga.
 35. Lietuvos Respublikos socialinių paslaugų įstatymas. (2006). Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.270342/asr>
 36. Lietuvos Respublikos socialinių paslaugų katalogas. (2006). Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.274453/asr>
 37. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija (2024). Įsakymas dėl socialinių paslaugų srities darbuotojų pareigybių ir atliekamų funkcijų sąrašo patvirtinimo. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/36005a60531c11e485f39f55fd139d01/asr>
 38. Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija (2024). *Sulaukiau senatvės: kas man priklauso?* Prieiga per internetą: <https://socmin.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/socialine-parama-kas-man-priklauso/sulaukiau-senatves/?lang=lt>

39. Macė-Juodytė, I., Kavaliauskienė, A. (2024). Socialinio darbuotojo organizuojamo laisvalaikio svarba socialinės globos namų senyvo amžiaus asmenims. Studentų mokslo tiriamieji darbai: nuo tyrimo prie praktikos. Kauno kolegija. p. 45-51. Prieiga per internetą: <https://dspace.kaunokolegija.lt/bitstream/handle/123456789/9151/Studentu%20mokslo%20tiriamieji%20darbai%202024.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=95>
40. Mejerienė, L., Beseckas, P. (2024). Socialinių darbuotojų sprendimų priėmimo proceso ypatumai socialinės globos namuose. Studentų mokslo tiriamieji darbai: nuo tyrimo prie praktikos. Kauno kolegija. Prieiga per internetą: <https://dspace.kaunokolegija.lt/bitstream/handle/123456789/9151/Studentu%20mokslo%20tiriamieji%20darbai%202024.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=95>
41. Mikulionienė, S., Rapolienė, G., Valavičienė, N. (2018). *Vyresnio amžiaus žmonės, gyvenimas po vieną ir socialinė atskirtis*. Lietuvos socialinių tyrimų centras. <https://www.lstc.lt/wp-content/uploads/2019/04/VIENAS1.pdf>
42. Misiak, M. M., Bethell, J., Chapman, H., & Sommerlad, A. (2024). *Kaip globos namų veikla gali palengvinti gyventojų socialinį ryšį?* Kokybinis tyrimas. Senėjimas ir psichinė sveikata, 1–10. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2345130>
43. Mockus, A., Sondaitė, J., Butėnaitė, J. (2013). *Socialiai aktyvių vyresnio amžiaus žmonių pasitenkinimo gyvenimu psichosocialinių veiksnių kokybinė analizė*. https://www.researchgate.net/publication/264718471_Socialiai_aktyviu_vyresnio_amziaus_zmoniu_pasitenkinimo_gyvenimu_psichosocialiniu_veiksniu_kokybine_analize
44. Obi, L. (2024). *The Role of Recreational Activities in Enhancing Quality of Life among the Elderly*. International Journal of Arts, Recreation and Sports, 3(3), 52–65. <https://doi.org/10.47941/ijars.1944>
45. Oficialios statistikos portalas, (2024). *Gyventojų skaičius globos įstaigose seniems žmonėms metų pabaigoje*. Prieiga per internetą: [https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=9e487b84-9618-4b77-820b-5e8744f71dcd#/?](https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=9e487b84-9618-4b77-820b-5e8744f71dcd#/)
46. Oficialios statistikos portalas, (2024). *Tarptautinė migracija*. Prieiga per internetą: [https://osp.stat.gov.lt/lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=d9cdcec4-6661-4b47-8136-1bff036ef619#/?](https://osp.stat.gov.lt/lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=d9cdcec4-6661-4b47-8136-1bff036ef619#/)
47. Oficialios statistikos portalas, (2024). *Bendrieji mirtingumo rodikliai*. Prieiga per internetą: [https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=3af41f97-50b4-486a-b457-c4d1894d9d09#/?](https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=3af41f97-50b4-486a-b457-c4d1894d9d09#/)
48. Oficialios statistikos portalas, (2024). *Gimstamumas*. Prieiga per internetą: [https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=3af41f97-50b4-486a-b457-c4d1894d9d09#/?](https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=3af41f97-50b4-486a-b457-c4d1894d9d09#/)

49. Pasaulio sveikatos organizacija, (2022). *Senėjimas ir sveikata*. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
50. Rogersas, C. (2020). *Reikšmingi į klientą orientuotos terapijos aspektai*.
51. Rodriguez, J. (2022). How to Improve Fine Motor Skills in Adults. Prieiga per internetą: <https://www.griswoldhomecare.com/blog/2022/november/how-to-improve-fine-motor-skills-in-adults/>
52. Ribeiro, A. , Monteiro, S. ir Pereira, A. (2017). *Laisvalaikio veikla kaip kognityvinio nuosmukio ir demencijos senatvėje prognozė*. Atviras socialinių mokslų žurnalas, 5, 254-259. doi: 10.4236/jss.2017.53023.
53. Ruškus, J. (2022). Socialinis darbas–profesionali veikla dėl žmogaus teisių įgyvendinimo. Socialinis darbas. Patirtis ir metodai. 30(30 (2)), 139-141.
54. Savoie, L. (2020). Activities to Improve Fine Motor Skills in Seniors. Prieiga per internetą: <https://www.abccadhc.com/activities-to-improve-fine-motor-skills-in-seniors>
55. Skeem, J. L., & Cooke, D. J. (2010). One measure does not a construct make: directions toward reinvigorating psychopathy research--reply to Hare and Neumann (2010). Psychological assessment, 22(2), 455–459. <https://doi.org/10.1037/a0014862>
56. Stankūnienė, V. (2017). Lietuvos gyventojų senėjimo ilgalaikė trajektorija: fundamentalieji ir specifiniai veiksniai. Lietuvos statistikos darbai, 56, 5-17. Prieiga per internetą: <https://etalpykla.lituanistika.lt/fedora/objects/LT-LDB-0001:J.04~2017~1571064337548/datastreams/DS.002.0.01.ARTIC/content>
57. Shuang, Y., Sheling, Y., Haiyan, L. (2022). *Comparison of Senior Leisure Activities in China and the United States from the Perspective of Cultural Differences*. [https://www.researchgate.net/publication/358808111 Comparison of Senior Leisure Activities in China and the United States from the Perspective of Cultural Differences](https://www.researchgate.net/publication/358808111_Comparison_of_Senior_Leisure_Activities_in_China_and_the_United_States_from_the_Perspective_of_Cultural_Differences)
58. Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., Stubbs, B. (2018). *Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies*. American Journal of Psychiatry, 175(7), 631–648. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>
59. Šinkūnienė, J., R. (2022). A socio-cultural approach to the importance of community spirit for the elderly in Lithuania. Wychowanie w Rodzinie” t. XXVI (1/2022), 91-104. doi: 10.34616/wwr.2022.1.091.104.
60. Šinkūnienė, J., R. (2012). *Bendruomeniškumas, komunikacija ir muzika: sociokultūriniai negalios aspektai*.

[file:///C:/Users/benie/Downloads/%C5%A0ink%C5%ABnien%C4%97_monografija_\(2012\)_12-85%20psl.%20\(7\).pdf](file:///C:/Users/benie/Downloads/%C5%A0ink%C5%ABnien%C4%97_monografija_(2012)_12-85%20psl.%20(7).pdf)

61. Šinkūnienė, J., R. (2010). *Socialinis darbas. Profesinė veikla, metodai ir klientai*. Vilnius
62. Turner, A. J., Chander, H., & Knight, A. C. (2018). Falls in Geriatric Populations and Hydrotherapy as an Intervention: A Brief Review. *Geriatrics*, 3(4), 71. <https://doi.org/10.3390/geriatrics3040071>
63. Večkienė, N., Brunevičiūtė, R., Eidukevičiūtė, J. (2018). Tarpdisciplininis bendradarbiavimas kuriant vienijančią aplinką. *Tiltai*, Nr. 1 (79), 95-114. <https://etalpykla.lituanistika.lt/fedora/objects/LT-LDB-0001:J.04~2018~1574064589361/datastreams/DS.002.0.01.ARTIC/content>
64. Večkienė, N. P. ir kt. 2013. Socialinis darbas senėjančioje visuomenėje: teoriniai ir praktiniai tarpdisciplininio bendradarbiavimo aspektai. *Gerontologija*, 14(3): 171–183.
65. Villalonga-Olives, E., Majercak, K. R., Almansa, J., & Khambaty, T. (2023). Longitudinal impact of volunteering on the cognitive functioning of older adults: A secondary analysis from the US Health and Retirement Study. *International Journal of Nursing Sciences*, 10(3), 373–382. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2023.06.018>
66. Vilniaus Universitetas, (2023). *Aktyvaus senėjimo Lietuvoje iššūkiai: didelis vienišumas, mažas socialinis aktyvumas ir pajamos*. Prieiga per internetą: <https://naujienos.vu.lt/aktyvaus-senejimo-lietuvoje-issukiai-didelis-vienisumas-mazas-socialinis-aktyvumas-ir-pajamos/>
67. Visuotinė lietuvių enciklopedija, (2025). *Rekreacija*. Prieiga per internetą: <https://www.vle.lt/straipsnis/rekreacija/>
68. Visuotinė lietuvių enciklopedija, (2025). *Savanorystė*. Prieiga per internetą: <https://www.vle.lt/paieska/?mact=Search%2Ccntnt01%2Cdosearch%2C0&cntnt01returnid=100&cntnt01origreturnid=69&cntnt01passCustomParam=onlyTitle&cntnt01searchinput=savanoryst%C4%97>
69. Vitkienė, E. (2008). *Rekreacija (rekreacijos marketingo tyrimai) monografija*. Klaipėdos universiteto leidykla.
70. Vveinhardt, J., Gulbovaitė, E. (2013). *Poreikių hierarchijos koncepcinis pagrįstumas nacionaliniame vertybių kongruencijos kontekste*. http://www.culturesociety.vdu.lt/wp-content/uploads/2014/04/8.Vveinhardt_Gulbovaite_Poreikiu_hierarchijos_koncepcinis_pdf
71. Zhao, X., Yu, J., Liu, N. (2023). Relationship between specific leisure activities and successful aging among older adults. *Journal of Exercise Science & Fitness* 21, 111-118. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.11.006>

72. Zeleniūtė, J., Kviatkovska, E., Aleksienė, V. (2016). *Užimtumo programų įgyvendinimas gerontologijos įstaigose*. Visuomenės sveikata, Priedas Nr. 2, 92-98.
73. Zeleniūtė, J., Aleksienė, V. (2015). *Užimtumas gerontologijos įstaigoje kaip sėkmingo senėjimo sąlyga*. Psl.160-172. Prieiga per internetą: <https://hdl.handle.net/20.500.12259/101084>
74. Žalimienė, L., Junevičienė, J., Blažienė, I., Miežienė, R. (2019). *Lūkesčiai dėl globos senatvėje: socialinės paslaugos ir jų organizacinės formos*. Lietuvos socialinių tyrimų centras. https://www.lstc.lt/wp-content/uploads/2020/01/Lukesciai_del_globos_senatveje.pdf
75. Žydzūnaitė, V., Sabaliauskas, S. (2017). *Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai*. Vaga.
76. Wells, D.L. (2009), The Effects of Animals on Human Health and Well-Being. *Journal of Social Issues*, 65: 523-543. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2009.01612.x>
77. Wong, G., & Breheny, M. (2021). The experience of animal therapy in residential aged care in New Zealand: a narrative analysis. *Ageing and Society*, 41(11), 2641–2659. doi:10.1017/S0144686X20000574
78. Quan, N. G., Lohman, M. C., Resciniti, N. V., & Friedman, D. B. (2019). A systematic review of interventions for loneliness among older adults living in long-term care facilities. *Aging & Mental Health*, 24(12), 1945–1955. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1673311>

SANTRAUKA

Magistrinio darbo tema – „Rekreacinių veiklų taikymo ypatumai socialiniame darbe su senyvo amžiaus asmenimis“. Darbo tikslas – ištirti rekreacinių veiklų, taikomų socialiniame darbe su senyvo amžiaus asmenimis, ypatumus. Tyrimo metodai – mokslinės literatūros analizė, atlikta kokybinė strategija, pusiau struktūruotas interviu, duomenų analizei naudota kontent analizė išskiriant kategorijas ir subkategorijas bei nurodant jas pagrindžiančius teiginius, kategorijų kodavimui naudojant programą QDA Miner Lite (2023 m. versija). Darbą sudaro trys dalys. Pirmoje dalyje atliekama mokslinės literatūros bei teisės aktų ir kitų dokumentų analizė, kurioje nagrinėjami senyvo amžiaus asmenų senėjimo veiksniai, senėjimo procesas ir poreikiai gyvenimo kokybės kontekste bei sociokultūrinių paslaugų teikimas senyvo amžiaus asmenims. Antrojoje dalyje atliekama mokslinės literatūros bei teisės aktų ir kitų dokumentų analizė, kurioje atskleidžiama rekreacinės veiklos samprata ir struktūra, rekreacinių veiklų įtaka senyvo amžiaus asmenų savijautai ir socialinio darbuotojo veikla teikiant rekreacines paslaugas. Trečioje dalyje pristatoma tyrimo metodologija – pagrindžiami pasirinkti metodai, strategija, imties charakteristika bei tyrimo instrumentas, interpretuojami tyrimo rezultatai, kurių pagrindu pateikiama diskusija, išvados bei rekomendacijos.

Tyrimo metu paaiškėjo, kad socialinės globos įstaigose taikomos įvairaus spektro rekreacinės veiklos dirbant su senyvo amžiaus asmenimis. Palengvinant veiklų parinkimą, buvo taikoma veiklų klasifikaciją pagal pobūdį, intensyvumą ir tikslinį poveikį. Socialinės globos įstaigose dominuoja socialinės ir pasyvios veiklos, svarbūs muzikiniai užsiėmimai, dalyvavimas kultūriniuose renginiuose. Mažiau mėgiamos yra fizinės užimtumo veiklos. Tyrimo metu nustatyta, kad rekreacinės veiklos daro teigiamą įtaką senyvo amžiaus asmenų gyvenimo kokybei. Fizinio aktyvumo veiklos prisideda prie senyvo amžiaus asmenų fizinės sveikatos gerinimo, judrumo, pusiausvyros ir kitų ligų prevencijos. Kognityvinės veiklos padeda palaikyti ir gerinti atmintį, problemų sprendimo įgūdžius bei prisideda prie kognityvinių funkcijų silpnėjimo proceso. Kūrybinės, socialinės ir atpalaiduojančios veiklos gerina asmenų nuotaiką, mažina streso, nerimo ir depresijos simptomus. Grupinės ir bendruomeninės veiklos mažina socialinę atskirtį, vienišumo jausmą bei skatina bendravimą. Socialiniai darbuotojai supranta ir pripažįsta rekreacinių veiklų naudą senyvo amžiaus asmenų sveikatai ir gyvenimo kokybei. Pastebimi ir tam tikri iššūkiai. Trūksta tam tikrų specifinių žinių, susijusių su rekreacinių veiklų organizavimu ir vykdymu, jų pritaikymu skirtingoms asmenų grupėms. Taip pat jaučiamas laiko ir finansinių apribojimų, bei bendradarbiavimo trūkumas.

Raktiniai žodžiai – ypatumai, rekreacija, senyvo amžiaus asmuo.

SUMMARY

Master's thesis topic – „Peculiarities of the application of recreational activities in social work with elderly people“. The aim of the work is to investigate the characteristics of recreational activities used in social work with the elderly. Research methods - analysis of scientific literature, qualitative strategy, semi-structured interviews, content analysis was used for data analysis, distinguishing categories and subcategories and indicating the statements supporting them, and coding categories using the QDA Miner Lite program (version 2023). The work consists of three parts. The first part analyzes scientific literature, legal acts and other documents, which examine the factors of aging of elderly people, the aging process and needs in the context of quality of life, and the provision of socio-cultural services to elderly people. The second part analyzes scientific literature, legal acts and other documents, which reveals the concept and structure of recreational activities, the influence of recreational activities on the well-being of elderly people, and the activities of a social worker in providing recreational services. The third part presents the research methodology - the selected methods, strategy, sample characteristics and research instrument are justified, the research results are interpreted, on the basis of which a discussion, conclusions and recommendations are presented.

The study revealed that social care institutions apply a diverse range of recreational activities when working with elderly people. To facilitate the selection of activities, a classification of activities was applied according to their nature, intensity and targeted impact. Social and passive activities dominate in social care institutions, musical activities and participation in cultural events are important. Physical activities are less popular. The study found that recreational activities have a positive impact on the quality of life of older adults. Physical activity activities contribute to improving the physical health of older adults, mobility, balance, and the prevention of other diseases. Cognitive activities help maintain and improve memory, problem-solving skills, and contribute to the process of cognitive decline. Creative, social, and relaxing activities improve people's mood and reduce symptoms of stress, anxiety, and depression. Group and community activities reduce social isolation, feelings of loneliness, and promote communication. Social workers understand and recognize the benefits of recreational activities for the health and quality of life of older adults. Certain challenges are also noticeable. There is a lack of certain specific knowledge related to the organization and implementation of recreational activities, and their adaptation to different groups of people. There are also time and financial constraints, as well as a lack of cooperation.

Keywords – characteristics, recreation, elderly person.

PRIEDAI

1 Priedas

Interviu klausimynas

REKREACINIŲ VEIKLŲ TAIKYMO YPATUMAI SOCIALINIAME DARBE SU SENYVO AMŽIAUS ASMENIMIS

Gerb. Informante, esu Jurgita Benienė, Mykolo Romerio universiteto II kurso socialinio darbo magistrantė. Šiuo metu atliekamas tyrimas, kurio tikslas – ištirti rekreacinių veiklų, taikomų socialiniame darbe su senyvo amžiaus asmenimis, ypatumus. Rekreacija – tai veikla, kuri padeda atsipalaiduoti, pailsėti ir atgauti jėgas. Prašau išsamiai atsakyti į Jums pateiktus klausimus. Atsakymai bus fiksuojami įrašant į diktotofoną ir duomenys pateikti anonimiškai. Tyrimo rezultatai bus panaudoti tik moksliniam tiriamajam darbui.

PUSIAU STUKTŪRUOTO INTERVIU KLAUSIMAI

1. Koks Jūsų amžius, išsilavinimas?
2. Kiek laiko dirbate socialinės globos įstaigoje su senyvo amžiaus asmenimis?
3. Kaip vertinate užimtumą įstaigoje, kurioje dirbate? Kaip dažnai ir kokios trukmės veiklas taikote savo praktikoje?
4. Kokių pagrindinių tikslų Jūs siekiate organizuodami veiklas senyvo amžiaus žmonėms? Ar tai yra tik fizinis sveikatos stiprinimas, ar yra ir kitų svarbių aspektų?
5. Jūsų pastebėjimu, kokiose sociokultūrinėse veiklose senyvo amžiaus asmuo dalyvauja aktyviausiai? (kultūriniai renginiai – teatras, parodos, šokiai; muzikiniai užsiėmimai; meniniai užsiėmimai; kultūriniai švenčių renginiai; fizinės veiklos; pasyvios veiklos – stalo žaidimai, arbatos gėrimas, pokalbiai...).
6. Papasakokite, kokiais kriterijais vadovaujatės planuodami ir vykdydami veiklas, atsižvelgiant į žmonių galimybes? (savarankiškų, iš dalies savarankiškų, priklausomų asmenų grupės).
7. Kokios veiklos, jūsų nuomone, labiausiai padeda palaikyti ir gerinti senyvo amžiaus asmenų fizinę sveikatą?
8. Kokios veiklos, jūsų manymu, labiausiai prisideda prie senjorų emocinės gerovės, padeda jiems atsipalaiduoti, sumažinti stresą ir nerimą?
9. Kokios veiklos labiausiai skatina senjorų socialinę įtrauktį, bendravimą ir tarpusavio ryšių kūrimą?
10. Ar įstaigoje, kurioje dirbate, yra sudaryta speciali programa ar planas, skirtas senjorų rekreacinėms reikmėms tenkinti? Jei taip, papasakokite, kaip ši programa yra sudaroma ir kokiais principais remiamasi. Jei tokios programos nėra, kaip, jūsų manymu, būtų galima pagerinti rekreacinių veiklų organizavimą įstaigoje?

11. Papasakokite, kaip tobulinate savo veiklų organizavimo ir vykdymo kompetencijas? Ar dalyvaujate mokymuose, seminaruose, kurie susiję su rekreacinėmis veiklomis, jų taikymo galimybėmis dirbant su senyvo amžiaus asmenimis?
12. Kaip manote, kokios socialinio darbuotojo savybės ir kompetencijos yra svarbiausios, siekiant efektyviai organizuoti ir vykdyti rekreacines veiklas socialinės globos įstaigoje gyvenantiems senjorams?
13. Kaip skatinate senyvo amžiaus asmenis aktyviau dalyvauti veiklose?
14. Kaip bendradarbiaujate su kitais specialistais (ergoterapeutais, kineziterapeutais) organizuodami veiklas?

REKREACINIŲ VEIKLŲ TAIKymo YPATUMAI SOCIALINIAME DARBE SU SENYVO AMŽIAUS ASMENIMIS

Gerb. Informante, esu Jurgita Benienė, Mykolo Romerio universiteto II kurso socialinio darbo magistrantė. Šiuo metu atliekamas tyrimas, kurio tikslas – ištirti rekreacinių veiklų, taikomų socialiniame darbe su senyvo amžiaus asmenimis, ypatumus. Rekreacija – tai veikla, kuri padeda atsipalaiduoti, pailsėti ir atgauti jėgas. Prašau išsamiai atsakyti į Jums pateiktus klausimus. Atsakymus pateikite raštu, gauti duomenys bus pateikti anonimiškai. Tyrimo rezultatai bus panaudoti tik moksliniam tiriamajam darbui.

PUSIAU STUKTŪRUOTO INTERVIU KLAUSIMAI

1. Koks Jūsų amžius, išsilavinimas?
2. Kiek laiko dirbate socialinės globos įstaigoje su senyvo amžiaus asmenimis?
3. Kaip vertinate užimtumą įstaigoje, kurioje dirbate? Kaip dažnai ir kokios trukmės veiklas taikote savo praktikoje?
4. Kokių pagrindinių tikslų Jūs siekiate organizuodami veiklas senyvo amžiaus žmonėms? Ar tai yra tik fizinis sveikatos stiprinimas, ar yra ir kitų svarbių aspektų?
5. Jūsų pastebėjimu, kokiose sociokultūrinėse veiklose senyvo amžiaus asmuo dalyvauja aktyviausiai? (kultūriniai renginiai – teatras, parodos, šokiai; muzikiniai užsiėmimai; meniniai užsiėmimai; kultūriniai švenčių renginiai; fizinės veiklos; pasyvios veiklos – stalo žaidimai, arbatos gėrimas, pokalbiai...).
6. Papasakokite, kokiais kriterijais vadovaujatės planuodami ir vykdydami veiklas, atsižvelgiant į žmonių galimybes? (savarankiškų, iš dalies savarankiškų, priklausomų asmenų grupės).
7. Kokios veiklos, jūsų nuomone, labiausiai padeda palaikyti ir gerinti senyvo amžiaus asmenų fizinę sveikatą?
8. Kokios veiklos, jūsų manymu, labiausiai prisideda prie senjorų emocinės gerovės, padeda jiems atsipalaiduoti, sumažinti stresą ir nerimą?
9. Kokios veiklos labiausiai skatina senjorų socialinę įtrauktį, bendravimą ir tarpusavio ryšių kūrimą?
10. Ar įstaigoje, kurioje dirbate, yra sudaryta speciali programa ar planas, skirtas senjorų rekreacinėms reikmėms tenkinti? Jei taip, papasakokite, kaip ši programa yra sudaroma ir kokiais principais remiamasi. Jei tokios programos nėra, kaip, jūsų manymu, būtų galima pagerinti rekreacinių veiklų organizavimą įstaigoje?

11. Papasakokite, kaip tobulinate savo veiklų organizavimo ir vykdymo kompetencijas? Ar dalyvaujate mokymuose, seminaruose, kurie susiję su rekreacinėmis veiklomis, jų taikymo galimybėmis dirbant su senyvo amžiaus asmenimis?
12. Kaip manote, kokios socialinio darbuotojo savybės ir kompetencijos yra svarbiausios, siekiant efektyviai organizuoti ir vykdyti rekreacines veiklas socialinės globos įstaigoje gyvenantiems senjorams?
13. Kaip skatinate senyvo amžiaus asmenis aktyviau dalyvauti veiklose?
14. Kaip bendradarbiaujate su kitais specialistais (ergoterapeutais, kineziterapeutais) organizuodami veiklas?

3 Priedas

QDA Miner Lite programa

