

VILNIAUS UNIVERSITETAS  
MEDICINOS FAKULTETAS  
REABILITACIJOS, FIZINĖS SPORTO MEDICINOS KATEDRA

Tvirtinu:

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto  
Reabilitacijos studijų programų komiteto  
Pirmininkas prof. dr. J.Raistenskis

Data:

RŪTA RAKŠTELYTĖ

**FIZINĘ NEGALIĄ TURINČIŲ PACIENTŲ DALYVUMO  
LAISVALAIKIO VEIKLOSE YPATUMAI  
REABILITACIJOS MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS**

Darbo vadovė: dr. Aušra Adomavičienė

Darbo priėmimo data:

Parašas

VILNIUS, 2017

## **DARBO ANOTACIJA**

Reabilitacijos magistro baigiamasis darbas „Fizinę negalią turinčių pacientų dalyvumo laisvalaikio veiklose ypatumai“ atliktas 2016 – 2017 metais Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedroje bei VšĮ VUL Santariškių klinikų, Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos centro I – amė stacionarinės reabilitacijos skyriuje.

**Darbo autorė:** Rūta Rakštelytė.

**Darbo vadovė:** lektorė dr. Aušra Adomavičienė, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedra.

Darbas apsvarstytas VU MF Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedros posėdyje 2017 m. gegužės 9 d. įvertintas teigiamai ir rekomenduotas viešam gynimui.

Darbo recenzentai:

1. Prof. dr. J. Raistenskis.
2. Asist. I. Raudonytė.

Reabilitacijos magistro baigiamasis darbas „Fizinę negalią turinčių pacientų dalyvumo laisvalaikio veiklose ypatumai“ ginamas viešame Reabilitacijos magistro baigiamųjų darbų gynimo komisijos posėdyje, kuris įvyks 2017 m. birželio 7 d. 9 val. VUL SK (Vaikų ligoninė, VšĮ VULSK filialas, Santariškių g. 7, Žalioji auditorija).

Su darbu galima susipažinti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedroje.

## SANTRAUKA

**Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas**  
**Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedros**  
**Reabilitacijos magistro programa**

**FIZINĘ EGALIĄ TURINČIŲ PACIENTŲ DALYVUMO LAISVALAIKIO  
VEIKLOSE YPATUMAI**

**Reabilitacijos magistro baigiamasis darbas**

**Darbo autorė:** Rūta Rakštelytė.

**Darbo vadovė:** lektorė dr. Aušra Adomavičienė, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedra.

**Raktiniai žodžiai:** Ergoterapija, laisvalaikis, grupinės veiklos, fizinė negalia.

**Darbo tikslas:** Išanalizuoti fizinę negalią turinčių pacientų dalyvumą laisvalaikio veiklose ir atskleisti ypatumus.

**Darbo uždaviniai:**

1. Įvertinti fizinę negalią turinčių pacientų funkcinės ir psichoemocinės būklės pokyčius stacionarinės reabilitacijos programos metu.
2. Išanalizuoti fizinę negalią turinčių pacientų dalyvumą grupinių laisvalaikio užsiėmimų metu.
3. Identifikuoti veiksnius, mažinančius fizinę negalią turinčių pacientų dalyvumą laisvalaikio veiklose.
4. Išanalizuoti pacientų dalyvumo laisvalaikio veiklose ypatumus ir nustatyti sąsajas su lytimi, amžiumi, diagnoze, motyvacija, laisvalaikio veiklų rūšimis.

**Tyrimo metodologija:**

Tyrimas vyko VŠĮ VUL Santariškių klinikų, Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos centro I – amė stacionarinės reabilitacijos skyriuje 2016 09 – 2017 03 mėnesiais. Tyrimo metu organizuojamuose grupiniuose laisvalaikio užsiėmimuose dalyvavo 53 pacientai su judėjimo negalia.

Duomenų rinkimo metodai: Kasdienės aktyvios veiklos (KAVT) testas, Nerimo ir depresijos vertinimo (NDVS) skalė, Valios klausimynas (VK) ir tiesioginis, pusiau struktūruotas interviu.

**Rezultatai:**

Pacientų savarankiškumas stacionarinės reabilitacijos metu statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ) padidėjo maitinimosi, asmens higienos ir kitose srityse. Tačiau daugumai pacientų išliko reikalinga pagalba: persikeliant, rengiantis ir kitose srityse. Tyrimo pradžioje dauguma pacientų dažniau buvo neryžtingi ( $p = 0,01$ ), o pabaigoje pacientams vis rečiau reikėdavo palaikymo ir padrąsinimo dalyvaujant laisvalaikio užsiėmimuose ( $p = 0,01$ ). Tyrimo rezultatai atskleidžia, jog tyrimo metu nerimo ir depresijos simptomatika statistiškai reikšmingai ( $p = 0,26$ ) nesumažėjo.

Analizuojant pacientų dalyvavimą kūrybiuose ir nekūrybiniuose laisvalaikio užsiėmimuose, nėra pastebėtas statistiškai reikšmingas ( $p = 0,39$ ) skirtumas. Laisvalaikio reikalingumą atsiskleidžiantys pagrindiniai aspektai: bendravimas su kitais, laiko praleidimo galimybės ir kiti. Pažymėtina, kad veiksniai mažinantys dalyvumą grupiniuose laisvalaikio užsiėmimuose yra vidiniai (76,8 proc.) bei išoriniai (23,2 proc.).

Apibendrinant dalyvumo laisvalaikio veiklose sąsajas pažymėtina, kad dalyvumas laisvalaikio veiklose turi statistiškai reikšmingą ( $p < 0,05$ ) ryšį su lytimi bei jų dalyvavimu abejose veiklų rūšyse, taip pat su diagnozėmis ir motyvacija.

**Išvados:**

1. Įvertinus fizinę negalią turinčių pacientų funkcinę ir psichoemocinę būklę stacionarinės reabilitacijos programos metu, stebėtas statistiškai reikšmingas savarankiškumo ( $p < 0,05$ ) pagerėjimas. Statistiškai reikšmingų ( $p > 0,05$ ) skirtumų tarp skirtingų grupių tiriamųjų pagal diagnozę, amžių ir lytį nustatyta nebuvo ir daugumai pacientų išliko reikalinga pagalba kasdienėse veiklose. Statistiškai reikšmingai padidėjo pacientų motyvacija ( $p < 0,05$ ), pacientai jautėsi ramesni, dažniau buvo geresnės nuotaikos, nors reikšmingai ( $p > 0,05$ ) ir nesumažėjo nerimo ir depresijos simptomai.

2. Pacientų dalyvumą laisvalaikio veiklose didina tokie veiksniai, kaip: galėjimas bendrauti su kitais, galimybė greičiau ir įdomiau praleisti laiką po pietų, galėjimas atsipalaiduoti veiklų metu, juntamas poveikis fizinei būklei, teigiamos emocijos ir jautimasis aktyvesniu. Išanalizavus fizinę negalią turinčių pacientų nuomones ir dalyvumą grupinių laisvalaikio užsiėmimų metu, nustatyta, kad tinkamiausios veiklos yra kuo įvairesnės, tai yra kūrybinės ir aktyvios (58,5 proc.).

3. Daugumos tiriamųjų (76,8 proc.) dalyvumą laisvalaikio veiklose mažina vidiniai veiksniai: nepasitikėjimas savimi (29 proc.), nuovargis (15,9 proc.), nervingumas (13 proc.), pomėgis laisvalaikį leisti pasyviai bei vienam (8,7 proc.), terapinė būklė (7,3 proc.), nuotaikos nebuvimas (2,9 proc.). Trečdalis tiriamųjų (23,2 proc.) dalyvumą laisvalaikio veiklose mažina išoriniai veiksniai: planiniai tyrimai (12,4 proc.), artimųjų apsilankymas (6,2 proc.), paskirtos procedūros (4,6 proc.).

4. Išanalizuoti dalyvumui laisvalaikio veiklose ypatumai: vyrų ir moterų dalyvumas kūrybinėse veiklose buvo didesnis. Pacientų dalyvumas sudėtingesnėse ir, jų nuomone, sunkesnėse veiklose yra mažesnis. Nepasitikėjimo savimi veiksnys, sumažėjusi pacientų motyvacija bei matoma nerimo ir depresijos simptomatika yra ryški užsiėmimų pradžioje. Dalyvumas laisvalaikio veiklose turi statistiškai reikšmingą ( $p < 0,05$ ) ryšį su lytimi, veiklų rūšimi, diagnozėmis ir motyvacija.

## **SUMMARY**

**Vilnius University**

**Faculty of medicine**

**Department of Rehabilitation, Physical and Sports Medicine**

**Master of Rehabilitation Program**

### **THE PECULIARITIES OF PARTICIPATION IN LEISURE PATIENTS WITH PHYSICAL DISABILITIES**

**Rehabilitation Master's thesis**

**The Author:** Rūta Rakštelytė.

**Work Leader:** lector Dr. Aušra Adomavičienė, Vilnius University Faculty of Medicine, Rehabilitation, Physical and Sports Medicine Department.

**Keywords:** Occupational therapy, leisure, group activity, physical disabilities.

**The aim of research work:** To analyze leisure activities participation and find peculiarities patients with physical disabilities.

**Tasks of work:**

1. To evaluate functional and psychoemotional status changes inpatient rehabilitation program patients with physical disability.
2. To analyze participation of group leisure activities patients with physical disabilities.
3. To identify factors that reduce participation of leisure activities patients with physical disability.
4. To analyze peculiarities participation of leisure activities and to determine the relationship with gender, age, diagnosis, motivation.

**Materials and methods:**

The research was performed from september 2016 to march 2017 at Všį VUL Santariškių klinikų, Rehabilitation, Physical and Sports Medical Center I - th inpatient rehabilitation section. The study organized group leisure activities was attended 53 patients with physical disability.

Data collection methods: Activities Daily Living (ADL) test, Hospital Anxiety and Depression Rating (HAD) scale, Will questionnaire (VQ) and a direct, semi-structured interviews.

**Results:**

Patient autonomy statistically significant ( $p < 0,05$ ) increased nutritional, personal care and other fields at inpatient rehabilitation. Most patients remained help needed: moving, food making and other fields. At beginning majority patients often were hesitant ( $p = 0,01$ ) and the end patients needed to relatively less support and encouragement to the participation in leisure activities ( $p = 0,01$ ). The research results reveal that anxiety and depression symptoms, significantly ( $p = 0,26$ ) not declined.

The analysis of patient participation creative and active leisure activities, there is a not statistically significant ( $p = 0,39$ ) difference. Leisure activities the need reveals for key aspects: communication with others, spending time and others. It should be noted that the factors which reduce participation in group leisure activities are internal (76,8%) and external (23,2%).

Summarizing the participation of leisure activities interfaces it should be noted that participation of leisure activities is statistically significant ( $p < 0,05$ ) in connection with gender and their participation in both types of activities, also with diagnoses and motivation.

**Conclusions:**

1. The assessment functional and psychoemotional state of inpatient rehabilitation program patients with physical disability, observed a statistically significant autonomy ( $p < 0,05$ ) improvement. No statistically significant ( $p > 0,05$ ) differences between the different groups of diagnosis, age and gender have been identified and the majority of patients will continue to need assistance in daily activities. A statistically significant

increase in patient motivation ( $p < 0,05$ ), patients felt calmer, more was better mood, although significant ( $p > 0,05$ ) not declined anxiety and depression symptoms.

2. Patient increases the participation of leisure activities such factors as: the ability to communicate with others, the ability to more quickly and more interesting to spend time in the afternoon, the ability to relax during the activities, impacts on the physical state, positive emotions and feeling active. The analysis of participation and opinions patients with physical disability found that suitable activity is more diverse, it is a creative and active (58,5%).

3. The majority of participants (76,8%) participation in leisure activities reduces internal factors: self-doubt (29%), fatigue (15,9%), nervousness (13%), hobby and leisure time passively allow one (8,7%), therapeutic state (7,3%), the absence of mood (2,9%). Thirds of the respondents (23,2%) participation in recreational activities reduces external factors: the planned research (12,4%), visit relatives (6,2%), designated procedures (4,6%).

4. To analyze participation features of leisure activities: men and women participation at creative activities were higher. Patient participation in more complex and heavier activities are less. Self-confidence factor, reduced patient motivation and visible anxiety and depressive symptoms are prominent at the beginning leisure activities. Participation of leisure activities is statistically significant ( $p < 0,05$ ) with gender, activity, diagnoses and motivation.



## TURINYS

ANOTACIJA	
SANTRAUKA	
SAMMARY	
TURINYS.....	9
SANTRUMPOS.....	11
DARBE PATEIKTŲ LENTELIŲ SĄRAŠAS.....	12
DARBE PATEIKTŲ PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS.....	13
1. ĮVADAS.....	14
2. LITERATŪROS APŽVALGA.....	17
2.1. Negalios paradigma.....	17
2.1.1. Negalios rūšys ir samprata.....	17
2.1.2. Fizinės negalios aspektai.....	18
2.2. Žmogaus veikla ir aktyvumas kasdienėse veiklose .....	19
2.2.1. Ergoterapijos aspektai ir asmens veiklos sritys.....	20
2.2.2. Laisvalaikio samprata užimtumė.....	21
2.2.3. Užimtumas ir kūrybiškumas ergoterapijoje.....	22
2.2.4. Pacientų laisvalaikio užsiėmimų metodai.....	23
2.3. Grupinės veiklos modelio samprata ergoterapijoje.....	26
2.4. Biosocialinių funkcijų aspektai ir jas lemiantys veiksniai .....	28
3. EMPIRINIO TYRIMO METODOLOGIJA.....	32
4. TYRIMO REZULTATAI.....	42
4.1. Funkcinė ir psichoemocinė būklė stacionarinės reabilitacijos programos ir laisvalaikio veiklų metu.....	42
4.1.1. Pacientų savarankiškumo kasdienėse veiklose pokyčiai stacionarinės reabilitacijos programos metu.....	42
4.1.2. Nerimo ir depresijos vertinimas laisvalaikio veiklų metu.....	43
4.1.3. Motyvacijos vertinimas laisvalaikio veiklų metu.....	44
4.2. Pacientų dalyvumas grupiniuose laisvalaikio užsiėmimuose.....	46
4.2.1. Pacientų dalyvumas laisvalaikio užsiėmimuose pagal veiklų rūšį.....	46
4.2.2. Pacientų dalyvumas laisvalaikio užsiėmimuose pagal lytį.....	50
4.3. Pacientų dalyvumo laisvalaikio veiklose ypatumai.....	50
4.3.1. Veiksniai, mažinantys pacientų dalyvumą laisvalaikio veiklose.....	51

	10
4.3.2. Veiksnių, mažinančių dalyvumą laisvalaikio veiklose pasiskirstymas pagal lytį.....	52
4.3.3. Veiksnių, mažinančių dalyvumą laisvalaikio veiklose pasiskirstymas pagal diagnozes.....	52
4.3.4. Dalyvumo laisvalaikio veiklose ypatumai ir svarba.....	53
4.4. Dalyvumo laisvalaikio veiklose sąsajos su lytimi, laisvalaikio veiklų rūšimi, motyvacija, diagnozėmis.....	59
5. REZULTATŲ APTARIMAS.....	62
6. IŠVADOS.....	66
7. PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS.....	67
8. LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	68
9. PRIEDAI.....	73

## SANTRUMPOS

angl. – anglų.

KAVT – Kasdienės aktyvios veiklos testas. Angl. “Activities of daily living scale“.

kt. – kiti/-a/-o.

LBS – Laisvalaikio nuobodulio skalė.

lent.- lentelė.

n – tiriamųjų skaičius.

neuniver. – neuniversitetinis.

NDVS – Nerimo ir depresijos vertinimo skalė. Angl. “ Hospital Anxiety and Depression Scale“.

Pav. – paveikslas.

Proc. - procentai.

r - Koreliacijos koeficientas.

SRS – Stacionarinės reabilitacijos skyrius.

VK– Valios klausimynas.

$\chi^2$  - chi kvadrato kriterijus.

Žr. – žiūrėti.

## DARBE PATEIKTŲ LENTELIŲ SĄRAŠAS

1 lentelė.	Interviu klausimų ir analitinių kategorijų sinergija.....	34
2 lentelė.	Pacientų pasiskirstymas pagal lytį ir amžių.....	37
3 lentelė.	Pacientų sociodemografinė charakteristika.....	39
4 lentelė.	Savarankiškumo pokyčiai reabilitacijos metu tarp skirtingų diagnozių.....	42
5 lentelė.	Nerimo ir depresijos simptomai tarp skirtingos lyties pacientų reabilitacijos pradžioje.....	43
6 lentelė.	Tiriamųjų, turinčių fizinę negalią, nerimo ir depresijos pasiskirstymas pagal lytį tyrimo pabaigoje.....	44
7 lentelė.	Pacientų pasiskirstymas pagal motyvaciją laisvalaikio veiklų metu (Valios klausimyno rezultatai).....	45
8 lentelė.	Nedalyvavimo laisvalaikio veiklose priežastys ir veiksniai.....	51
9 lentelė.	Statistiniai ryšiai tarp dalyvumo laisvalaikio veiklose ir lyties.....	58
10 lentelė.	Statistiniai ryšiai tarp dalyvumo laisvalaikio veiklose ir veiklų rūšies.....	59
11 lentelė.	Statistiniai ryšiai tarp dalyvumo laisvalaikio veiklose ir motyvacijos.....	59
12 lentelė.	Statistiniai ryšiai tarp dalyvumo laisvalaikio veiklose ir diagnozės.....	59

## DARBE PATEIKTŲ PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

1 pav.	Kokybinės turinio analizės logika.....	35
2 pav.	Pacientų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes.....	37
3 pav.	Pacientų pasiskirstymas pagal diagnozes.....	38
4 pav.	Pacientų pasiskirstymas pagal išsilavinimą.....	38
5 pav.	Pacientų nubyrejimo schema.....	41
6 pav.	Pacientų dalyvumas kūrybinėse laisvalaikio veiklose.....	47
7 pav.	Pacientų dalyvumas nekūrybinėse laisvalaikio veiklose.....	48
8 pav.	Pacientų pasiskirstymas tarp tinkamiausių veiklų rūšių.....	49
9 pav.	Pacientų įsitraukimas į laisvalaikio veiklas pagal lytį.....	50
10 pav.	Nedalyvavimą laisvalaikio veiklose lemiantys veiksniai pagal lytį.....	52
11 pav.	Ndalyvavimą laisvalaikio veiklose lemiantys veiksniai pagal diagnozes.....	53
12 pav.	Laisvalaikio veiklos reikalingumas, proc.....	57

## 1. ĮVADAS

Remiantis Pasaulinės sveikatos organizacijos skaičiavimu, daugiau nei milijardas žmonių visame pasaulyje turi kokios nors formos negalią, tai sudaro daugiau nei 15 proc. visų pasaulio gyventojų ir šis skaičius yra išaugęs daugiau nei 5 proc., remiantis ankstesniu aštuntajame dešimtmetyje atliktu tyrimu [1]. Europoje situacija taip pat panaši, kaip ir visame pasaulyje, nes tokiose Europos šalyse, kaip: Lenkija, Norvegija, Airija ir kitose neįgalūs asmenys sudaro daugiau nei 12 proc. visų šalies gyventojų skaičiaus. Ne tik visame pasaulyje, bet ir mūsų šalyje didelę dalį sudaro neįgalūs asmenys. Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos socialinio pranešimo duomenimis 2015 m. šalyje gyveno 248 897 neįgalūs asmenys, sudarantys 8,5 proc. Lietuvos gyventojų. Maždaug ketvirtadalis iš jų turi fizinę negalią [2].

Žmonėms, turintiems negalią, sunku prisitaikyti kasdieniame gyvenime bei aplinkoje, nes esant negaliai sutrinka savarankiškumas ir dėl to žmogus negali savimi pasirūpinti, kaip anksčiau. Taip pat svarbu pastebėti, jog žmogui, esančiam su fizine negalia, nukenčia ir jo psichoemocinė būklė bei sutrinka dalyvumas laisvalaikio veiklose, tad, prie savarankiškumo didinimo bei psichoemocinės būklės gerinimo prisideda ir viena naujesnių reabilitacijos sričių - ergoterapija. Ergoterapija pabrėžia, kad žmogaus egzistencija yra socialinis procesas, todėl kiekvienam iš mūsų būtina prasminga bei tikslinga veikla [3]. Viena iš tikslingų ergoterapijos veiklų yra laisvalaikis – tai gali būti individuali ar grupinė veikla, kuria siekiama malonumo, atsipalaidavimo, saviraiškos pasitelkiant užimtumą. Šios veiklos rūšies ir pobūdžio pasirinkimą pagrinde lemia vidinė asmens motyvacija (noras išbandyti ir dalyvauti įvairiose veiklose, hobbio turėjimas, sportavimas). Laisvalaikis apima ir socialinį bendravimą, įsitraukimą į įvairiausias kultūrines veiklas. Svarbu, kad laisvalaikis būtų įdomus, atpalaiduojantis, malonus, pacientas turėtų galimybę saviraiškai, jaustusi laisvas bei turėtų vidinės motyvacijos norimai veiklai atlikti [4, 5].

Nors pacientai negali užsiimti veikla, kuri anksčiau teikė malonumą, bet laisvalaikis ligoninėje, ypač su kitais likimo draugais (pacientais) grupėse, juos domina ir yra gana svarbus, nes turi teigiamą vaidmenį pacientų psichoemociinei būklei, taip pat gali padėti lavinti kasdien reikalingus įgūdžius.

Todėl į pacientų laisvalaikį ir grupines veiklas gydymo įstaigose reikėtų atkreipti dar daugiau dėmesio, nes taikant grupines laisvalaikio veiklas, pacientai turintys fizinę negalią greičiau ir lengviau atsigautų bei sustiprėtų, žiūrint iš psichoemocinės pusės, o tai darytų įtaką ir savęs realizavimui bei lengvesnei integracijai į visuomenę [6].

Pacientų su fizine negalia užimtumas ir grupinės veiklos laisvalaikio metu mažai tyrinėtos, nors yra labai svarbios ir sveikam žmogui, ir sergančiam psichikos ligomis bei taip pat žmogui gimusiam ar įgijusiam fizinę negalią. Atliekant mūsų tyrimą buvo siekiama išanalizuoti užimtumo, grupinių veiklų poreikį, veiksnius, darančius įtaką dalyvumui šiose veiklose, pacientams turintiems fizinę negalią laisvalaikio metu, gydymo įstaigoje [3, 5].

**Hipotezė:** Fizinę negalią turinčių pacientų dalyvumą laisvalaikio veiklose mažina nuovargis, nepasitikėjimas savo gebėjimais, o labiau į veiklas įsitraukti padeda galimybė kitaip praleisti laiką, teigiama aplinka užsiėmimų metu, didėjantis noras bendrauti, būti aktyvesniu ir užsiėmusiu.

**Objektas:** Veiksniai darantys įtaką pacientų dalyvumui laisvalaikio veiklose.

**Subjektas:** Fizinę negalią turintys pacientai.

**Tikslas:** Išanalizuoti fizinę negalią turinčių pacientų dalyvumą laisvalaikio veiklose ir atskleisti ypatumus.

**Uždaviniai:**

1. Įvertinti fizinę negalią turinčių pacientų funkcinės ir psichoemocinės būklės pokyčius stacionarinės reabilitacijos programos metu.
2. Išanalizuoti fizinę negalią turinčių pacientų dalyvumą grupinių laisvalaikio užsiėmimų metu.
3. Identifikuoti veiksnius, mažinančius fizinę negalią turinčių pacientų dalyvumą laisvalaikio veiklose.
4. Išanalizuoti pacientų dalyvumo laisvalaikio veiklose ypatumus ir nustatyti sąsajas su lytimi, amžiumi, diagnoze, motyvacija, laisvalaikio veiklų rūšimis.

**Darbo teorinė ir praktinė vertė:** Lietuvos ir užsienio moksliniuose šaltiniuose mažai nagrinėjami veiksniai, darantys įtaką pacientų, turinčių fizinę negalią, dalyvumui laisvalaikio veiklose ir susiformavę tam tikri dalyvumo laisvalaikio veiklose ypatumai reabilitacijos metu. Todėl pirmą kartą išanalizuosime reabilitacijos metu dalyvaujančių pacientų susiformavusius dalyvumo skirtingose veiklose ypatumus bei identifikuosime veiksnius, darančius įtaką pacientų dalyvumui laisvalaikio veiklose. Atskleisti ypatumai ir išanalizuoti veiksniai taip pat padės ir praktikoje, parenkant tinkamesnes veiklas pacientų laisvalaikiui reabilitacijos metu.



## 2. LITERATŪROS APŽVALGA

### 2.1. Negalios paradigma

#### 2.1.1. Negalios rūšys ir samprata

Negalia yra fizinis arba protinis sutrikimas, kuris apriboja ar pakenkia esminėms gyvybinėms funkcijoms (klausai, regai, kalbėjimui, judėjimui), rūpinimuisi savimi, tobulėjimui ar darbui, atimantis, sumažinantis ar apribojantis asmens galimybę užsiimti kasdiene veikla ir jaustis pilnaverčiu visuomenės nariu [7, 8].

Negalia gali būti klasifikuojama pagal jos sutrikimo pobūdį: fizinė negalia, sensorinė negalia, protinė negalia, raidos sutrikimai. Taip pat skirstoma pagal trukmę: negalia gali būti laikina arba pastovi - besitęsianti visą gyvenimą. Negalia gali išsivystyti prieš gimdymą/gimimą. Įgimta negalia – būklė, pasireiškianti gimimo metu. Ji gali būti paveldėta, atsirasti dėl problemų nėštumo metu bei dėl komplikacijų ar vaisiaus pažeidimo gimdymo metu. Taip pat negalia gali išsivystyti ar atsirasti bet kuriuo gyvenimo laikotarpiu, tai yra įgyta negalia - būklė, išsivysčiusi po gimimo, ji nėra paveldėta, o atsiranda dėl aplinkos įtakos: ją įgyti gali bet kokio amžiaus žmogus, patyręs avariją, traumą arba susirgęs kokia nors liga. Dar negalia skirstoma pagal sunkumo lygį: lengva (minimaliai sutrikdo kasdienę veiklą), vidutinė (kasdienė veikla bei funkcijos sutrikdomos tam tikru mastu), sunki (žmogus yra neveiksmingas), tokiu atveju negalios paprastai būna kompleksinės [8].

Žmogui įgijus negalią, jo asmenybė pradeda keistis – ji bent dalinai sugriūva, pasikeičia kasdienis gyvenimas bei pradeda kisti net ir svarbiausios vertybės. Pirmiausia pasikeičia socialiniai vaidmenys, o tai kelia neigiamas reakcijas, kartais ir psichinius sutrikimus, pavyzdžiui, tokius - kaip depresija. Juk gerai žinome, kad socialiniai vaidmenys įpareigoja žmogų atlikti nuolatinius veiksmus, įprasminančius jo būtį ne tik dėl savęs, bet ir dėl kitų – tai vaidmenys šeimoje, darbe, kuriame jis praleidžia didelę laiko dalį ar kitoje aplinkoje, kurioje leidžia savo laisvą laiką. Minėti vaidmenys padeda realizuoti įgytas kompetencijas, troškimus ir svajones, išpildyti save visomis subjektui pasiekiamomis formomis ir būdais. Tad, įgijus negalią, kad ir laikiną žmogui atsiranda baimės jausmas, nes jis žino, kad kasdienis gyvenimo tempas, ritmas bei tvarka pasikeis, taip pat ir santykiai su didele dalimi jį supusių ir supančių žmonių [9]. Negalia visais žmonijos vystymosi periodais buvo laikoma skirtingumu, nenormalumu, nukrypimu nuo normos [7].

### 2.1.2. Fizinės negalios aspektai

Fizinė negalia suvokiama ir išgyvenama natūraliai, kaip neatsiejama prigimties dalis, jei asmuo ir jį supantys asmenys su ja gyvena nuo pat vaikystės ar net gimimo, tačiau visiškai kitokią reikšmę ir išgyvenimus ji sukelia asmenims, kuriuos ji užklumpa netikėtai [9].

Fizinė negalia nėra vien tik judėjimas naudojantis vežimėliu ar kitomis pagalbinėmis priemonėmis. Yra nemažai priežasčių, kurios išoriškai nėra pastebimos, tačiau šių ligų pasekmė – fizinė negalia. Fizinė negalia skirstoma į judėjimo negalią: esant šiai negaliai yra apribota asmens galimybė judėti, valdyti rankų ar kojų judesius, taip pat aprėpianti funkcijų sutrikimus, veiklos ribotumus ir dalyvumo suvaržymus (paraplegija, tetraplegija, paralyžius, cerebrinis paralyžius, raumenų/kaulų ligos). Taip pat fizinė negalia gali būti sukelta somatinių sutrikimų ar chroniškų ligų, tai gali būti išoriškai nematoma (išsėtinė sklerozė, širdies ligos, retosios ligos) negalią [10].

Žmogus su fizine negalia - asmuo, kuris dėl įgimtos ar įgytos fizinės negalios iš dalies ar visiškai negali kontroliuoti savo asmeninio ir socialinio gyvenimo, atlikti pareigų bei naudotis teisėmis [8].

Apibendrinant matome, jog negalia - tai biopsichosocialinis reiškinys, kuris daro neigiamą įtaką asmeniui bei tarpusavio santykiams su aplinkiniais. Negalios nebuvimas yra svarbus tuo, kad prisideda prie žmogus galėjimo gyventi pilnavertį ir kokybišką gyvenimą [10].

## 2.2. Žmogaus veikla ir aktyvumas kasdienėse veiklose

Veikla – sąmoninga žmogaus elgsena, tikslinga asmenybės sąveika su išoriniu pasauliu, siekiant tam tikro tikslo. Veikdamas žmogus pertvarko tikrovės objektus pritaikydamas juos savo tikslams, taip pat keičia pats save, tobulėja. Žmogaus veikla nėra atsitiktinė, spontaniška ar savaiminė, ji priklauso nuo žmogaus norų, motyvacijos, tikslų, fiziologinių poreikių bei nuo aplinkos sąlygų poveikio [11].

Kai žmogus dėl traumos ar ligos įgyja negalią, patiria daug apribojimų ir turi mažai galimybių atlikti veiklas, kurias galėjo atlikti dar būdamas fiziškai sveikas. Dažniausiai negalia apriboja daugiau nei vieną žmogaus veiklos sritį ir tai neigiamai veikia žmogaus savarankiškumą, vidinį pasaulį bei jį supančią aplinką. Žmonių su fizine negalia pasisakymuose matoma, jog jie jaučia diskomfortą, pavyzdžiui: moteris su išsėtine skleroze pastebi, jog progresavus ligai manė, kad judėjimas ir veiklos nepsikeis, bet vėliau pati pamatė, jog kai dabar yra priversta vaikščioti su ramentais, ji negali nueiti ilgų atstumų bei neštis rankinės. Taip pat ji pažymi, kad dėl prastesnės savijautos turi atsisakyti laisvalaikio ir vietoj to, kad atsipalaiduotų, tenka tvarkyti asmeninius poreikius, nes tiesiog per greitai pavargsta, o dėl to kenčia ir gyvenimo kokybė [12].

Esminės nuostatos apie žmogaus vykdomą veiklą:

- Žmogiškoji prigimtis lemia kiekvieno poreikį veikti ir kartu tobulėti.
- Žmogaus tobulėjimas pasiekiamas ir geriausiai atsispindi per atitinkamos veiklos atlikimą.
- Kiekviena veikla turi įtakos žmogaus sveikatai ir gerovei.
- Gerai savijautai garantuoti būtina pusiausvyra tarp veiklos/darbo ir poilsio.
- Veikla turi būti prasminga, o prasmė kyla iš žmogaus norų ir tikslų.
- Žmogaus veiklos realizavimą ir gaunama rezultatą lemia aplinka, tai yra fizinė, socialinė, ekonominė.
- Kiekvienas asmuo jaučia poreikį atlikti tokias veiklas, kurios asmeniškai jam teiktų malonumą ir pasitenkinimą [3].

Žmogui veikla yra svarbi kiekvienos dienos dalis, o kokybiškam veiklos atlikimui ir pasitenkinimui ja - svarbi psichinė ir fizinė sveikata, bet kai žmogus įgyja judėjimo negalią, priverstinai bent kuriam laikui pasikeičia jo veiklumas ir gebėjimai veiklas atlikti kokybiškai [3, 11].

### 2.2.1. Ergoterapijos aspektai ir asmens veiklos sritys

Ergoterapija – asmens/grupių įgalinimas prasminga veikla, siekiant asmens/grupių gerovės, skatinant aktyvumą ir įsitraukimą į prasmingą (-as) veiklą (-as), ugdant reikiamus įgūdžius, įpročius, vaidmenis kasdienėje, mokymosi, darbinėje/profesinėje bei laisvalaikio aplinkose namuose ir bendruomenėje [13].

Ergoterapijoje žmogaus sveikata siejama su gebėjimu atlikti kasdienes apsitarnavimo, darbinės arba produktyvias bei laisvalaikio veiklas ir jų pagalba save realizuoti įprastoje aplinkoje. Per veiklą žmogus gali keisti jį supančią aplinką ir taip įsitvirtinti jį supančiame pasaulyje [14].

Pagrindinis ergoterapijos tikslas – padėti kuo maksimaliau sugrįžti paciento fiziniams, protiniams, socialiniams ir profesiniams galimybėms, išmokyti planuoti laisvalaikį bei atrasti naujų laisvalaikio leidimo formų, tinkamų esamai sveikatos būklei, taip pat pagerinti savivertės jausmą, pasitikėjimą savimi, gyvenimo kokybę ir padidinti motyvaciją. Ergoterapeuto tikslas – nuo pat įgytos, kad ir laikinos negalios pradžios siekti, kad pacientas būtų kiek įmanoma mažiau priklausomas nuo kitų asmenų kasdienėje veikloje [4]. Ergoterapeutai, dirbantys su negalią turinčiais žmonėmis, užsiima į asmenį orientuota praktika, taiko tikslingas veiklas, siekiant paciento funkcinės būklės pagerėjimo. Taip pat, veikla būtina žmogaus fiziologinių, socialinių, ekonominių poreikių patenkinimui [15, 16].

Dažniausiai skiriamos trys žmogaus veiklos sritys, kuriomis dirbdami vadovaujasi ir ergoterapeutai: viena iš jų yra kasdienė veikla. Jai yra priskiriama asmens higiena, apsirengimas, valgymas, mobilumas. Sekanti produktyvioji/darbinė veikla, tai: gyvenamosios erdvės tvarkymas, maisto ruošimas, mokymasis ir profesinė veikla. Ir paskutinioji veikla yra laisvalaikis - tai dar viena žmogaus veiklos sritis, kuria siekiama pasilinksminti, atsipalaiduoti ar išreikšti save (priklausomai nuo paciento amžiaus ir lyties bei turimų pomėgių), veikloje žmogus nebūtinai turi būti aktyviai veikiantis, jis gali būti tik stebėtojas ar žiūrovas [17, 4, 18]. Ankščiau žmonės nematydavo jokios laisvalaikio naudos ar funkcijų, ypač sveiki ir labai užimti žmonės nejausdavo poreikio užsiimti veiklomis savo malonumui, o vietoje laisvalaikio jie tiesiog turėdavo laisvą laiką be konkretaus darbo ar užduočių. Bėgant laikui šis požiūris į laisvalaikį keičiasi, vis daugiau asmenų mano, jog laisvalaikis yra reikalingas ir jį vertina, kaip poilsio, savęs realizavimo bei tobulinimo laiką [18].

Laisvalaikis gali būti taikomas, kaip priemonė padedanti sumažinti fizinį ar emocinį skausmą, nerimą, stresą, bendrai pagerinanti savijautą, o gydymo įstaigoje reabilitacijos metu, jis dar prisideda prie prastų funkcijų lavinimo [19].

Ergoterapeutai turėtų tinkamai parinkti ar pasiūlyti veiklas neįgaliam žmogui, tam kad jis galėtų geriau save realizuoti, pasisemti patirties iš likimo draugų, kurie užsiima ir išbando tą pačią veiklą. Tad, ergoterapeutų tikslas organizuojant užimtumą stimuliuojant pacientų motyvaciją, padėti bent trumpam laikui užsimiršti apie savo sveikatos problemas, o ypač, jei fizinė negalia yra neseniai įgyta [18, 20].

### **2.2.2. Laisvalaikio samprata užimtume**

Žmogus iš prigimties turi kažką veikti ir būti aktyvus, o jo gyvenimo veiklos turi keistis, būti dinamiškos. Veiklų pagrindą turi sudaryti ne tik kasdienės ir darbinės veiklos, bet ir laisvalaikis. Laisvalaikis svarbus ne tik vaikams, bet ir darbingo amžiaus žmonėms bei vyresnio amžiaus, nes, ypatingai, senyvame amžiuje sumažėja žmogaus darbingumas bei pajėgumas, o laisvalaikis gali būti puiki priemonė, palaikanti esamą pajėgumą, funkcijas ir padedanti išreikšti save. Svarbu, jog laisvalaikio veikla būtų įdomi, maloni ir pasirinkta ne per prievartą [15]. Daugelis vyresnio amžiaus žmonių, dalyvaujantys socialiniame gyvenime ir turintys laisvalaikį, jaučiasi geriau, nes tai yra jų gyvenimo būdo dalis ir manoma, kad laisvalaikis bei socialinis bendravimas yra sėkmingo senėjimo esmė. [21].

Laisvalaikis svarbus ne tik visų amžiaus grupių sveikiems asmenims, bet ir sergantiems įvairiomis ligomis bei fizinę negalią turintiems žmonėms. Jungtinės Karalystės insulto asociacija teigia, kad laisvalaikis yra vertingas ir svarbus po insulto, bet svarbu atsižvelgti į paciento pomėgius bei interesus. Asociacija pateikia kelis pasiūlymus, kuomet galėtų užsiimti žmogus, kuris yra patyręs galvos smegenų insultą ir dėl to turi didesnę ar mažesnę fizinę negalią. Vienas iš pasiūlymų yra prižiūrėti augintinį ar tiesiog stebėti paukščius. Toliau siūloma užsiimti menais ir amatais: piešti, tapyti, gaminti keramikos dirbinius, megzti ar nerti, žiūrėti filmus, eiti į teatrą, apsilankyti meno galerijose bei muziejuose, gaminti ir nebijoti išbandyti naujų receptų, klausyti muzikos, groti, skaityti knygas, užsiimti sodininkyste, fotografija, spręsti galvosūkius, žaisti stalo žaidimus ir bendrauti su kitais žmonėmis arba tapti kokios nors bendruomenės nariu.

Visos šios veiklos gali padėti atsipalaiduoti, užsimiršti apie esamą sveikatos būklę, save išreikšti, integruotis į visuomenę bei lavinti išlikusias funkcijas ir gebėjimus po galvos smegenų insulto. Svarbu, kad pasirinktą veiklą žmogus galėtų atlikti su kuo mažesne aplinkinių pagalba, tokiu būdu bus ugdomas ir pasitikėjimo jausmas, kuris po ligos ir atsiradusios negalios dažnai būna sumažėjęs [22].

Laisvalaikio teigiama pusė pastebima ne tik kardiologinėse, neurologinėse ar kitų klasifikacijų ligose ir pažeidimuose, bet ir onkologijoje. Onkologijoje siūlomos grupinės veiklos, kuriose moterys, sergančios krūties vėžiu, dalijasi savo patirtimi, užsiima menais, kurie grupėje padeda jaustis bendruomenės nariu, atsipalaiduoti bei atlikti tikslingą veiklą, kuri nėra orientuota į nemalonius ligos, vaistų ir spinduliavimo sukeltus pojūčius. Taigi, galima daryti išvadą, jog visiškai nesvarbu kokia yra liga, surikimas, ypač, jei jis sutrikdo įprastą žmogaus funkcionavimą gyvenime yra svarbus laisvalaikis, nes jis turi teigiamą įtaką asmeniui, tačiau svarbu laisvalaikį parinkti tikslingai atsižvelgus į žmogaus norus, pomėgius bei esamus gebėjimus toje situacijoje [23].

### **2.2.3. Užimtumas ir kūrybiškumas ergoterapijoje**

Užimtumas - tai visos veiklos, kuriomis žmonės užsiima savo gyvenime, įskaitant ir savęs priežiūrą, laisvalaikį ar kasdienės veiklos darbus žmogaus fizinės ir socialinės aplinkos kontekste. Pacientams užimtumas taikomas ugdyti ir atitolinti jų išgyvenimus, kurie susiję su esama sveikatos būkle, liga ar negalia [24].

Kūrybiškumas yra žmogaus savybė, kuri leidžia žmonėms bei bendruomenėms prisitaikyti ir klestėti besikeičiančioje aplinkoje. Žmonės didžiąją savo gyvenimo dalį praleidžia įsitraukę į veiklą, kuri palaiko sveikatą bei gerovę. Kūrybiškumas gali būti išreikštas per daugelį kasdienio gyvenimo, įskaitant darbo, šeimos ir socialinės sąveikos bei laisvalaikio veiklas. Kai liga ar negalia sutrikdo įprastą žmogaus veiklą, tai jis savo poreikius (kaip alternatyvų būdą) gali išreikšti per kūrybiškumą ir tuo metu esamus gebėjimus [15].

Kūrybiškumas yra sudėtingas reiškinys, apimantis emocinius ir kognityvinius komponentus bei fizinius gebėjimus. Pacientai su fizine negalia mažiau pasitiki savimi bei jaučiasi nepilnaverčiais, todėl taikant kūrybines veiklas individualiai ar grupėje jiems galime padėti pasijusti geriau išmokstant naujų įgūdžių ir parodant, kokių neatrastų ar neprarastų gebėjimų jie vis dar turi po įgytos negalios ir kaip puikiai gali save išreikšti bei prisitaikyti aplinkoje [25, 26].

### 2.2.4. Pacientų laisvalaikio užsiėmimų metodai

1) Kūrybinė veikla – natūrali organizmo elgsena, kai žmogus atviras visiems vidiniams ir išoriniams potyriams.

Kūrybinės veiklos suteikia galimybę išlieti emocijas, pasikelti nuotaiką ir užsimiršti apie tuo metu kankinančius rūpesčius ar problemas, kurio apsunkina dalyvumą ir prisitaikymą aplinkoje. Kūrybinės veiklos užimtume neįgaliam asmeniui padeda siekti dvasinės pusiausvyros ir psichologinės reabilitacijos. Veiklų metu pagerėja emocinė būseną, lavinamas kūrybiškas mąstymas, skatinamas pasitikėjimas savimi, lavinamas dėmesio sutelkimo įgūdis bei tuo pat metu vykdoma viena iš tikslingų veiklų - laisvalaikis [20, 26]. Kūrybinės veiklos tikrai turi teigiamą poveikį žmogaus gyvenimu, tai buvo pastebėta ištyrus 39 moteris sergančias depresija bei įvertinus jų patirtį kūrybinės veiklos metu. Taigi, gauta išvada, jog daugeliui moterų pagerėjo psichinė ir emocinė būklė (atsirado susidomėjimas, atitrūko nuo nerimą keliančių minčių), padidėjo fizinis atsipalaidavimas, pasijuto savigarbos augimas bei padidėjo aktyvumas [27].

Žmonėms, įgijusiems fizinę negalią arba sergantiems lėtine liga, taikomos kūrybinės veiklos gali:

- Padėti save suvokti teigiamai.
- Skatinti prisitaikymą.
- Padėti susigražinti pasitikėjimo jausmą ir jo kontrolę.
- Padėti praleisti laisvalaikį.
- Padėti padidinti savarankiškumą ir kitas reikiamas funkcijas kasdieniame gyvenime.
- Padėti nukreipti mintis nuo esamos sveikatos būklės ir nerimo kylančio dėl jos.
- Sukurti tikslus prasmingai veikti.
- Padėti sukurti naujus socialinius ryšius [12, 28].

Ergoterapeutas gali organizuoti tapymą, piešimo ir kitus užsiėmimus, kurių pagrindinis tikslas būtų pažadinti aktyvumą, išjudinti vaizduotę, skatinti pacientus realizuoti savo kūrybines galias, išlaisvinti jausmus, siekti harmonijos tarp sielos ir kūno. Keramikos, mezgimo, medžio darbų, audimo, fotografijos, dainavimo užsiėmimai sustiprina teigiamus arba susilpnina neigiamus žmogaus emocinius išgyvenimus.

Šokio užsiėmimai padeda asmens integracijos ir augimo procese, tai - judesio ir emocijos santykiai. Taip pat žmogų teigiamai veikia grojimo, poezijos kūrimo, dramos veiklų grupės.

Šios ir kitos panašios veiklos skatina atsipalaidavimą, suteikia galimybę saviraiškai, mažina kraujo spaudimą, stiprina imuninę sistemą, mažina stresą, nerimą bei depresijos sukeltus simptomus [16, 7, 28].

Skatinant pacientų dalyvavimą kūrybinėse veiklose reikėtų atsižvelgti į šiuos aspektus:

- Parengti aplinką, kuri būtų patraukli bei saugi.
- Darbo įrankiai ir medžiagos turėtų būti kokybiškos bei parengti saugiam naudojimui.
- Pacientams turi būti suteikta aiški informacija, kuri bus reikalinga atliekant veiklas.
- Veiklų metu reikėtų sutelkti dėmesį į kūrybinio darbo procesą, jo naudą, o ne į rezultatus ir jų kokybę.
- Reikėtų vengti lyginti, girti ar kitaip vertinti darbus.
- Pacientą rekomenduojama pagirti už dalyvavimą, pastangas ir už tai, kad sugebėjo darbą ar veiklą atlikti iki pabaigos.
- Pabaigti darbai turi būti saugomi, tol, kol autorius nuspręs juos sunaikinti.
- Turi būti kuo mažiau pašalinių trikdžių, pavyzdžiui, triukšmo ar įkyraus kitų asmenų stebėjimo, kaip yra atliekamas darbas [29, 30].

2) Nekūrybinės veiklos, kurios gali būti taikomos pacientams gydymo įstaigoje reabilitacijos metu, organizuojant pacientų laisvalaikį yra tokios: pokalbiai tam tikra tema – diskusija, lengva ir mažo intensyvumo mankšta, maisto ruošimas, užduotys su kompiuteriu ir kitos veiklos, kurios dažniausiai leidžia praleisti ne tik laisvalaikį, bet ir ugdo reikiamas funkcijas [28].

Organizuojant nekūrybinių veiklų užsiėmimus, kaip ir kūrybinių veiklų užsiėmimus, rekomenduojama veiklas atlikti grupėse. Nekūrybinės veiklos gali būti paprasčiausios mankštos su ergoterapijos priemonėmis arba be jų, nes teigiama, jog paprasčiausia kvėpavimo mankšta ir atsipalaidavimo pratimai mažina įtampą, nerimą bei stresą [31, 32, 33]. Ergoterapijos užsiėmimų metu pacientų laisvalaikiui užimti gali būti taikomos dėlionės, kryžiažodžiai, stalo žaidimai, labirintai, paveikslėliai, – kuriuose reikia surasti skirtumus ir panašiai.



Tai ne tik puikios laisvalaikio praleidimo veiklos, kurios leidžia nukreipti mintis nuo negalios, bet ir turi ugdomąją funkciją, tokią, kaip dėmesio ir atminties lavinimą [34].

Apibendrinant matoma kūrybinių ir nekūrybinių veiklų nauda, tad organizuojant grupinius laisvalaikio užsiėmimus reikėtų atsižvelgti į dalyvaujančių juose norus, poreikius, galimybes ir taip bus pasiektas geriausias teigiamas veiklų pasirinkimo ir jų atlikimo rezultatas kiekvienam asmeniui [35].

### 2.3. Grupinės veiklos modelio samprata ergoterapijoje

Grupinės veiklos modelis taikomas pacientams esantiems gydymo įstaigoje ir grindžiamas tokiais teiginiais:

- Darbas grupėje daro įtaką asmeniui ir kartu jį keičia.
- Darbas grupėje skatina prasmingai ir tikslingai veikti.
- Darbas grupėje suteikia pacientui praktinės veiklos patirties.

Šio modelio taikymo metu ergoterapija vykdoma pakopomis: pirmiausia apibrėžiama planuojama veikla ir grupės tikslai, kuriamas bendras veiklos planas. Lyderis (dažniausiai ergoterapeutas) paskirsto individualias užduotis kiekvienam grupės nariui, pristato galutinius grupės tikslus, vėliau vertinamas grupės progresas ir atsiradusios problemos veiklos metu siekiant rezultato. Pabaigoje visi grupės nariai įtraukiami į atsiradusių problemų sprendimo būdų aptarimą. Ergoterapijos metu vertinamas grupės bendravimas bei atliekamas pavienių asmenų vaidmenų sąveikos ir grupės elgesio analizė, vertinama bendra grupės pažanga [16].

Kiekvienas grupės narys turi savo asmeninius tikslus, interesus, savo stipriąsias ir silpnąsias puses. Dažnai grupės nariai, skatindami vienas kitą, stengiasi praplėsti savo veiklos apimtį, bando naujas veiklos rūšis. Grupėje taip pat galima išreikšti jausmus, pasidalyti patirtimi, išmokyti kaip elgtis konkrečiomis aplinkybėmis [18].

Viename atliktame tyrime, kurio tikslas – palyginti pacientų po galvos smegenų insulto kasdienių veiklų išmokimą, taikant grupinę terapiją ir individualų mokymą, gauta, kad funkciškai reikšmingo skirtumo nebuvo, bet pacientų, kuriems buvo taikytas grupinis mokymo modelis, nustatyta didesnė motyvacija ir mažesnis nuovargio lygis. Tad, tai tik dar kartą patvirtina, jog laisvalaikis ligoninėje yra svarbus reabilitacijos metu kaip laiko praleidimo būdas ir turi teigiamą pusę gerinant biopsichosocialines funkcijas [36].

Dažniausios grupinės veiklos: maisto gaminimas, įvairios neįgaliųjų dirbtuvės, kuriose pacientai piešia, lipdo, gamina įvairiausių dirbinius ir kitos veiklos. Bendravimo ir dalijimosi veikla užimtume yra tik grupinė, todėl ergoterapeutui svarbu tinkamai parinkti pacientų grupės narių skaičių. Optimaliausias skaičius yra nuo 6 iki 8 žmonių, bet gali būti ir mažiau tam, kad pacientai galėtų artimiau bendrauti ir, kad kiekvienas grupės narys galėtų pasidalinti savo patirtimi bei gautų pakankamai jam reikalingo dėmesio ir pagalbos veiklos metu [24].

Ergoterapeutas turi gerai suplanuoti veiklą, tikslingai ją parinkti, numatyti grupės bei kiekvieno grupės nario pageidavimus, norus ir kiek planuojama veikla yra svarbi kiekvienam nariui ir bendrai visai grupei [37].

Ergoterapeutas, taikydamas grupinį modelį dirbant ar organizuojant laisvalaikį gydymo įstaigoje pacientams su fizine negalia, gali išsikelti tokius tikslus:

- Išmokyti veiksmingų problemų sprendimo būdų.
- Išmokyti naujų įgūdžių.
- Parengti darbinei veiklai.
- Ugdyti laiko planavimo įgūdžius.
- Mokyti suderinti skirtingas veiklas.
- Išmokyti planuoti laisvalaikį ir atrasti naujų laisvalaikio leidimo formų.
- Stiprinti motyvaciją.
- Padėti išreikšti emocijas.
- Pagerinti savivertę, bendrą sveikatos būklę bei gyvenimo kokybę.

Taigi, grupinės veiklos, kad ir laisvalaikio metu ligoninėje turi didelę prasmę ne tik laiko praleidimo atžvilgiu, bet ir gali būti naudingos kiekvienam grupės nariui asmeniškai [26].

## 2.4. Psichosocialinių funkcijų aspektai ir jas lemiantys veiksniai

Dažniausiai psichosocialiniai veiksniai, tokie kaip stresas, pyktis, nerimas, depresija sustiprėja žmogui susirgus ar įgyjus nors ir laikiną fizinę negalią, to pasekmė gali būti dar labiau blogėjanti sveikatos būklė, sumažėti motyvacija bei bendrai suprastėti gyvenimo kokybė ir asmeninė gerovė [38].

### Emocijos

Emocijos yra ne tik veiklą lydinčios būsenos, bet ir žmogaus reakcija į aplinką, kitaip sakant, emocijos sukelia išorinį veiksma. Emocijos neretai tampa pagrindiniu pasirinkimą lemiančiu veiksniu. Žmogus, patyręs traumą ar įgyjęs negalią neįstengia kontroliuoti savo emocijų, jo emocinės reakcijos sustiprėja ir gali kelti grėsmę pačiam asmeniui ar net kitiems. Dažniausiai pasitaikančios emocinės reakcijos fazės į traumas, sunkios ligos ar įgytos negalios suvokimą yra tokios:

- Šoko, neigimo fazė. Pirmas savaites po traumos ar kito sutrikimo vyrauja emocinis sustingimas, nejautra, gali būti nepilnas, neadekvatus realybės suvokimas.
- Pykčio fazė. Asmuo pradeda emociškai reaguoti, integruoti traumuojančią patyrimą į savo aplinką, kovoti su problema. Dažniausiai atsiranda stiprūs neigiami jausmai, tarp kurių vyrauja pyktis. Pavyzdžiui, pacientai pyksta ant visų: medicinos personalo, artimųjų, draugų, likimo, savęs. Taip pat gali pasidaryti uždari ir vengti kontakto su kitais.
- Derybų fazė. Kai neigimas ir pyktis tampa neproduktyvūs, pacientai pereina į derybų fazę. Pradedama ieškoti kompromisinių variantų. Emociškai vyrauja aukštas nerimo lygis ir didelė psichologinė įtampa.
- Depresijos fazė. Kai pacientai suvokia, kad niekaip negali kontroliuoti ar paveikti ištikusios situacijos, kai mato, kad atsigavimo ir atsistatymo po traumos procesas yra ilgalaikis ir reikalauja daug pastangų, tiek fizinių, tiek emocinių, tada ateina beviltiškumas. Mažėja motyvacija, atsiranda apatija.
- Priėmimo fazė. Tai prisitaikymo ir adaptacijos po krizės fazė. Pacientai bando gyventi toliau, grįžta savivertė, emocinė pausiausvyra, tai pat normalizuojasi santykiai su supančiais žmonėmis [39, 40].

Literatūroje psichologai ir elgesį nagrinėjantys mokslininkai nurodė, kad judrūs ir ramūs bei meniniai laisvalaikio užsiėmimai teigiamai veikia nuotaiką ir padidina gebėjimą susidoroti su kasdien susiduriama stesoriais [40].

### **Stresas**

Patiems įvairiausiems išgyvenimams, psichoemociniam ar fiziniam diskomfortui nusakyti dažniausiai vartojamas žodis yra stresas. Stresas šiuolaikiniame pasaulyje yra neatsiejama gyvenimo dalis. Kaip sąvoka stresas reiškia spaudimą ir/ar įtampą [41]. Yra skiriamos dvi streso rūšys: distresas (neigiamas stresas) ir eustresas (teigiamas stresas). Kai žmogus jaučiasi įsitempęs, tai streso hormonas kortizolis paveikia nuotaikos neuromediatorių balansą ir ilgas šio hormono veikimas daro įtaką žmogaus elgesiui bei nuotaikų būsenose vis dažniau gali būti pastebimi depresijos simptomai. Todėl labai svarbu išmokti valdyti save stresinėse situacijose ir neleisti stresinei būsenai įsivyrėti kasdieną [42].

Gyvenimo stesoriai, tokie kaip patirta psichologinė ar fizinė trauma, tarpasmeniniai konfliktai ir išgyvenimai, viršijantys mūsų adaptacijos galimybes, stresinės situacijos darbo, mokymosi aplinkoje, gyvenamosios vietos keitimas, pervargimas yra labai svarbūs veiksniai, dėl kurių žmogus gali įnykti į depresiją [42].

### **Pyktis**

Pyktis – tai viena iš pagrindinių žmogaus išgyvenamų emocijų, kuris kartu su liūdesiu ir baime užima 90 proc. visų neigiamų asmens emocijų. Jis dažniausiai kyla iš liūdesio ar skausmo ir neretai yra užslopintas, slepiamas. Pyktis gali būti dviejų rūšių: vidinis ir išorinis.

Vidinis – tai toks, kuris neišreiškiamas ir sulaikomas viduje, o išorinis - parodomas kitiems žmonėms ir taip aplinkiniai sužino, kad žmogus pyksta. Tokia emocija kaip pyktis labai glaudžiai siejasi su priešiško būsenos, kuri skatina pacientus vertinti kitų elgesį kaip agresyvų bei atsakyti tuo pačiu [43]. Apklausus pacientus ant ko jie dažniausiai pyksta dėl esamos sveikatos būklės, pastebima, kad jie labiausiai pyksta ant savęs, nes tinkamai savimi nesirūpino. Jei būtų buvęs tinkamas rūpinimasis savo sveikata anksčiau, dabar būtų lengvesnė ligos eiga, įgyta negalia ar sveikatos sutrikdymas [44].

### **Nerimas**

Nerimas apibūdina simptomų grupę, kuri susijusi su baimės ir blogos nuojautos emocijomis, tai laukimas kažko negera. Nežinojimas ir laukimas kažko negero dažnai išgyvenamas sunkiau negu bloga žinia ar įvykis. Nerimui būdinga vidinė įtampa, dirglumas, žmogus negali nustygti vietoje, sutrinka jo apetitas, miegas, psichinė veikla, asmuo susitelkia tik į šias mintis ir išgyvenimus [45, 46]. Nerimo metu taip pat pasireiškia ir somatiniai simptomai: dilgčiojimas galūnėse ir lūpose, galvos svaigimas, spaudimas krūtinėje, dusulys, stipraus širdies plakimo jausmas, tremoras, skausmai, prastas miegas, dažnas noras šlapintis ir tuštintis [47]. Nerimas dažniausiai praeina ir yra susijęs su gąsdinančiomis situacijomis, tačiau gali tapti lėtiniu nerimu ir tai dažnai būna kartu su depresija [45].

### **Depresija**

Depresija – tai nuotaikos sutrikimas, kai žmogų bent kelias savaites kankina prislėgta nuotaika, nervingumo jausmas, sumažėja domėjimasis ir pasitenkinimas bet kokia veikla, kuri anksčiau jam buvo priimtina bei maloni [48]. Depresija sergantys žmonės nepasitiki savo jėgomis, jaučiasi menki, kartais galvoja ir apie savižudybę. Dažnai su depresija pasireiškia ir somatiniai sutrikimai, tokie kaip: sumažėjęs apetitas, sutrikęs miegas, nuolat juntamas įvairių vietų skausmas bei sumažėjęs lytinis potraukis [49].

Depresiją gali su kelti ir organiniai pažeidimai, tokie kaip: neurologinė patologija (smegenų kraujotakos sutrikimai, augliai, infekcijos, traumos), endokrinologiniai sutrikimai (skydliaukės ir prieskydinių liaukų funkcijos sutrikimai), avitaminozė (B12, C vitamino ir folio rūgšties stoka), jungiamojo audinio ligos, širdies ir plaučių ligos, inkstų ligos ir uremija, onkologinės ligos, AIDS, medikamentai bei alkoholis. Nustatyta, jog su depresija po insulto susiduria nuo 26 iki 60 proc. pacientų [49, 50].

### **Valia ir motyvacija**

Valia – tai asmens patirtis, interpretacija, užimtumas, veikla. Žmonės, kurie pateikia nepaprastą, savitą, vidinę sistemą yra linkę mažiau paklusti socialiniams standartams. Jie yra vadinami nepriklausomais. Valios sąvoką apima ir asmeninę motyvaciją, kuri lemia veiklos pasirinkimą. Valiai įtaką daro ir aplinka, nes atsižvelgiant į žmogų supančią aplinką bei jos pokyčius, galimi ir motyvacijos svyravimai, tai yra motyvacijos sumažėjimas arba atvirkščiai - aplinka gali skatinti asmenį veikti [11, 16].

Motyvacija yra veiklos skatinimo sistema, kurią sąlygoja motyvai. Ji suteikia veiklai prasmę ir kryptį, tai - vidinis impulsas, noras patenkinti nepatenkintus poreikius, tai - valia siekti. Sėkmingam socialiniam dalyvavimui bei integracijai žmogui su fizine negalia yra labai svarbi vidinė motyvacija veikti ir būti apsuptam fizinės ir socialinės aplinkos. Vidinė motyvacija skatina žmogų ieškoti ir visais būdais siekti naujų sugebėjimų, tyrinėti ir valdyti aplinką. Aktyvus dalyvavimas, tikslinga veikla, pasirinkimo galimybė ir sugebėjimo pojūtis atliekant veiklą yra būtini lavinant motyvaciją ergoterapijoje. Dažnai paciento pasitikėjimo savimi stoka būna didelė problema integruojantis į visuomenę. Paskatinimais galime stiprinti motyvaciją, todėl kartais jie reikalingi vien tam, kad pažadintų kur nors giliai slypinčius motyvus, kurių, kaip ir poreikių, žmonės turi pačių įvairiausių. Motyvacija rodo, ko mums reikia, ko norime, todėl svarbu sužadinti pacientų motyvaciją, kad jie suprastų, kad gali daug ką veikti, nors ir turi fizinį pažeidimą, sutrikimą ar negalią. Jei žmogus įgijęs negalią išliks motyvuotas, jis lengviau prisitaikys prie aplinkos poveikių, taip pat jam susidarys palankesnės sąlygos ne tik išgyventi, bet ir tęsti tikslingas veiklas, kurių pagalba išmoks naujų įgūdžių būtinų kasdieniame gyvenime [11, 51].

Literatūroje pabrėžiamą kad reabilitacijos sėkmė priklauso nuo pacientų motyvacijos, ypač asmenims, sergantiems širdies ir kraujagyslių bei judamojo aparato ligomis [52]. Taip pat pastebėta, jog reabilitacijos metu pacientai, turėję motyvacijos dalyvauti laisvalaikio užsiėmimuose, rodė ir greitesnį bei geresnį sveikatos gerėjimą ir stiprėjimą. Atsižvelgiant į tai yra svarbu, jog ergoterapeutai, organizuodami pacientų laisvalaikį, atkreiptų dėmesį į užsiėmimuose dalyvaujančių asmenų poreikius, norus bei dalyvavimo motyvus pacientams parinktų tikslingą ir tinkamą veiklą, kuri ir toliau didintų jų motyvaciją [53].

Kaip matome sveikatos būklė labai priklauso ir nuo žmogaus emocijų bei psichinės sveikatos. Todėl asmenims dalyvaujantiems grupiniuose laisvalaikio užsiėmimuose galime padėti lengviau kontroliuoti psichosocialinius veiksnius [38].

Analizuodami literatūrą pastebime, kad stacionarinės reabilitacijos metu ergoterapeutams yra tikslinga ir reikalinga atkreipti didesnę dėmesį į laisvalaikio veiklas, nes kūrybinės ir nekūrybinės veiklos turi daugybę teigiamų pusių, ypač veiklas atliekant grupėje. Veiklos grupėje prisideda prie įgūdžių lavinimo, kurie reikalingi kasdieną, leidžia atsiskleisti, išsiliesti, teigiamiau save vertinti. Ir vis dėlto metodų įvairovė ir jų tinkamas parinkimas pagal pacientų gebėjimus, norus ir poreikius, taip pat prisideda prie biopsichosocialinių funkcijų gerinimo.

### 3. EMPIRINIO TYRIMO METODOLOGIJA

Bendriausiu požiūriu, tyrimo metodologijos sąvoka gali būti suvokiama kaip:

- 1) mokslinio pažinimo būdų ir įrankių pasirinkimas ir naudojimas tiriant konkretų objektą/reiškinį/fenomeną;
- 2) pažinimo būdų ir įrankių taikymas atliekant tam tikras mokslinių tyrimų procedūras;
- 3) konkrečių būdų ir įrankių turinys, kuris padeda ištirti/atskleisti tam tikrą objektą/ reiškini/fenomeną ir jo dėsningumus;
- 4) įvairių metodų sąsajos pažinimo procese, judant pažinime nuo konkretaus iki abstraktaus (indukcinis – dedukcinis požiūris) ir priešingai (dedukcinis – indukcinis) [54].

Empirinis tyrimas grindžiamas kiekybinių ir kokybinių tyrimų metodologine prieiga, kurios viena kitą papildo ir suteikia detalesnį/gilesnį tiriamojo objekto pažinimo kontekstą, priežastis, padarinius ir kita.

**Duomenų rinkimo metodai.** Atliekant empirinį tyrimą taikyti kiekybiniai ir kokybiniai duomenų rinkimo metodai:

- ***Kasdienės aktyvios veiklos (KAVT, angl. Activities Daily Living Test) testas***, kuriuo buvo siekiama įvertinti pacientų funkcinę būklę. KAVT testą sudaro 12 vertinimo punktų: maitinimasis, judėjimas patalpose, tualetas, persikėlimas, rengimasis, asmens tualetas, valgio gaminimas, vonia/dušas, namų ruoša, judėjimas lauke, bendravimas, sfinkterių kontrolė. Kiekvienas testo punktas vertinamas nuo 0 iki 3 balų. Didžiausias balų skaičius – 36 balai (žr. 1 Priedą). Kasdienės veiklos vertinimo testas buvo pildomas tyrėjo ir paremtas objektyvia stebėseną.

- ***Nerimo ir depresijos vertinimo (NDVS, angl. Hospital Anxiety and Depression Scale) skalė***, kuria siekta įvertinti pacientų psichoemocinės būklės (nerimo ir depresijos) simptomatiką ir lygį. Pažymėtina, kad Nerimo ir depresijos skalę tyrime dalyvavę pacientai vertino patys, tai yra vertinimas buvo paremtas individualiaja perspektyva. NDVS skalę sudaro 14 klausimų, iš kurių 7 susiję su depresija, kiti 7 atspindi nerimą, baimingumą, nerimastingumą, vidinę įtampą.



Kiekvienas klausimas vertinamas nuo 0 iki 3 balų. Taigi, balų suma depresijos ir nerimo grupėje gali varijuoti nuo 0 iki 21 (žr. 2 Priedą). Balų suma rodo nerimo arba depresijos sunkumo laipsnį:

- nuo 0 iki 7 balų – normalus nerimas arba nuotaika;
- nuo 8 iki 10 balų – gali būti nustatomas nerimas ir depresija;
- nuo 11 iki 14 balų – vidutinio sunkumo nerimas ir depresija;
- nuo 15 iki 21 balų yra sunkaus nerimo arba depresijos simptomai.

- **Valios klausimynas (VK, angl. Will Questionnaire)**, kuris sudarytas iš 14 punktų, kuriais įvertinamas: išbandymų ir papildomų atsakomybių ieškojimas, energingumas bei dėmesingumas, siekimas atlikti veiklą iki pabaigos, bandymas spęsti veiklose iškilusias klaidas ir problemas, susidomėjimas, naujų dalykų bandymas bei smalsumas (žr. 3 Priedą). Valios klausimyno pildymas buvo vykdomas tyrėjo pasitelkiant dalyvaujančio tipo grupinių laisvalaikio užsiėmimų stebėjimą, kurio metu tyrėjas aktyviai dalyvavo veiklose su pacientais, o tai ir leido objektyviai įvertinti psichoemocinę būklę.

- **Tiesioginis, pusiau struktūruotas interviu**, kurio klausimai sudaryti remiantis Iso-Ahola & Weissinger, 1990 sudaryta Laisvalaikio nuobodulio skale (LNS, angl. Leisure Boredom Scale). Interviu tikslas – atskleisti pacientų požiūrį apie konkrečias laisvalaikio veiklas, grupinių laisvalaikio užsiėmimų poreikį stacionarinės rehabilitacijos skyriuje bei teikiamą šių veiklų naudą, poveikį savijautai, asmeniškai kiekvienam pacientui. Taip pat interviu padeda išsiaiškinti priežastis, kodėl pacientai dalyvauja arba nedalyvauja tam tikrose veiklose, o iš jų galima nustatyti ypatumus, didinančius ir mažinančius dalyvumą laisvalaikio veiklose. Pusiau struktūruotą interviu sudarė 8 klausimai:

- Apibūdinkite šiandienos laisvalaikio veiklą.
- Apibūdinkite, kaip sekėsi atlikti šiandienos laisvalaikio užsiėmimo veiklą.
- Papasakokite, kaip vertinate šiandienos laisvalaikio veiklos metu gautą užsiėmimo darbo rezultata.
- Apibūdinkite savo savijautą šiandienos laisvalaikio užsiėmimo metu.
- Apibūdinkite aplinką šiandienos užsiėmimo metu.
- Gal galėtumėte įvardyti, kodėl šiandieną nedalyvavote laisvalaikio užsiėmime?
- Kaip manote, ar laisvalaikio veiklų užsiėmimai yra reikalingi pacientams, kurie rehabilitacijos stacionaro skyriuje praleidžia ilgą laiko tarpą?

- Jūsų nuomone, kokios laisvalaikio veiklos būtų tinkamiausios pacientams, esantiems reabilitacijos stacionaro skyriuje?

Pusiau struktūruoto interviu analizei taikyta kokybinė ir kiekybinė turinio (*content*) analizė. Turinio analizė – metodas skirtas režiuruoti reikšmingus kiekybinius duomenis iš kokybinių duomenų, kurie susiję su bendravimo aspektu [55].

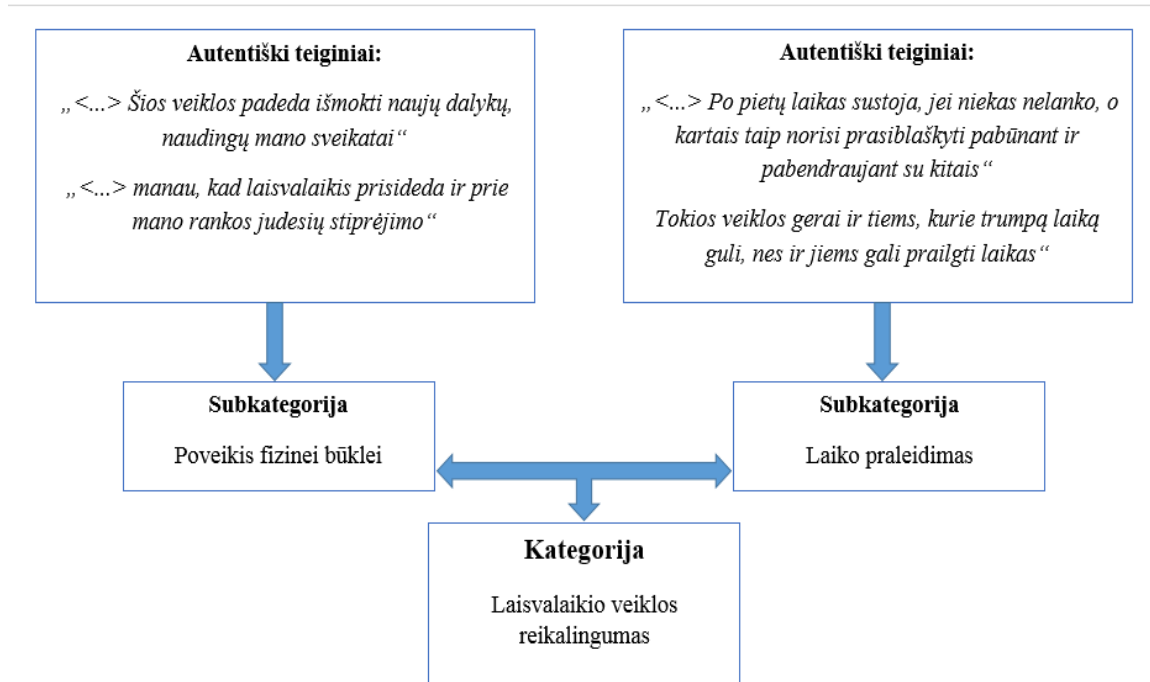
Kokybinės turinio analizės tikslas buvo atskleisti pacientų požiūrį apie konkrečias laisvalaikio veiklas (žr. 4 Priedą), grupinių laisvalaikio užsiėmimų poreikį stacionarinės reabilitacijos skyriuje (žr. 5 Priedą) bei teikiamą šių veiklų naudą, poveikį savijautai, identifikuoti nedalyvavimo laisvalaikio veiklose priežastis bei veiksnius.

Kokybinė turinio analizė buvo atliekama išskiriant kategorijas, subkategorijas ir jas iliustruojančius tyrime dalyvavusiųjų autentiškas citatas (patvirtinančius teiginius). Pusiau struktūruoto interviu analitinės kategorijos buvo formuluojamos atsižvelgiant į konkretų interviu klausimą (iš viso 8 kategorijos; 1 lent.).

1 lentelė. Interviu klausimų ir analitinių kategorijų sinergija

<b>Interviu klausimas</b>	<b>Kategorija</b>
Apibūdinkite šiandienos laisvalaikio veiklą	Laisvalaikio veiklų charakteristikos
Apibūdinkite, kaip sekėsi atlikti šiandienos laisvalaikio užsiėmimo veiklą	Laisvalaikio veiklų sėkmingumas
Papasakokite, kaip vertinate šiandienos laisvalaikio veiklos metu gautą užsiėmimo darbo rezultata	Laisvalaikio veiklų atlikimo rezultatas
Apibūdinkite savo savijautą šiandienos laisvalaikio užsiėmimo metu	Savijauta laisvalaikio veiklų metu
Apibūdinkite aplinką šiandienos užsiėmimo metu	Laisvalaikio veiklų aplinka
Gal galėtumėte įvardyti, kodėl šiandieną nedalyvavote, laisvalaikio užsiėmime?	Nedalyvavimo laisvalaikio veiklose priežastys
Kaip manote, ar laisvalaikio veiklų užsiėmimai yra reikalingi pacientams, kurie reabilitacijos stacionaro skyriuje praleidžia ilgą laiko tarpą?	Laisvalaikio veiklų reikalingumas
Jūsų nuomone, kokios laisvalaikio veiklos būtų tinkamiausios pacientams, esantiems reabilitacijos stacionaro skyriuje?	Tinkamiausios laisvalaikio veiklų rūšys

Pusiau struktūruoto interviu kokybinė turinio analizė paremta induktyviaja logika, kuomet nuo pavienių aspektų pereinama prie visumos, holistinio poveiklo. Kitaip tariant, kiekvieno tyrime dalyvavusiojo autentiški pasisakymai leido suformuluoti apibendrintas išvalgas (subkategorijas), sukuriančias analizuojamo reiškinio holistinį poveiklą (1 pav.).



1 paveikslas. Kokybinės turinio analizės logika

**Duomenų analizės metodai** buvo naudojami atsižvelgiant į kiekybinio ir kokybinio duomenų rinkimo prigimtį. Pagrindiniai duomenų aprašomosios statistikos metodai: kiekybiniais duomenimis - vidurkis, standartinis nuokrypis, grafinis vaizdavimas, kokybiniais - dažnių lentelės, santykiniai dažniai. Neparametrinėms hipotezėms tikrinti taikytas Chi kvadrato ( $\chi^2$ ) kriterijus, skirtumų patikimumui nustatyti taikytas Stjudent'o t kriterijus. Koreliacijos koeficientas (r) sąsajoms tarp ypatumų, darančių įtaką dalyvumui laisvalaikio veiklose. Statistinių hipotezių tikrinimui pasirinktas reikšmingumo lygmuo  $p < 0,05$ . Duomenų analizė atlikta naudojant R commander ir Excel 2010 programas.

**Tyrimo eiga.** Tyrimas vyko VšĮ VUL Santariškių klinikų, Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos centro I – amė stacionarinės reabilitacijos skyriuje 2016 09 – 2017 03 mėnesiais. Į tyrimo metu organizuojamus grupinius laisvalaikio užsiėmimus buvo kviečiami pacientai, turintys laikiną arba dar nenustytą judėjimo negalią.

Pacientai, turintys bent laikiną negalią dalyvavo stacionarinės reabilitacijos programoje, kur kasdieną turėjo įprastus užsiėmimus (kineziterapiją, ergoterapiją, masažą, fizioterapijos procedūras, logoterapeuto, socialinio darbuotojo, psichologo konsultacijas).

Tačiau 3 kartus per savaitę (antradieniais, trečiadieniais, ketvirtadieniais) popietiniu laiku buvo kviečiami ir galėjo dalyvauti 1 valandos trukmės grupiniuose laisvalaikio užsiėmimuose, kurie buvo organizuojami ir vyko ergoterapijos kabinete.

Kiekvienas dalyvauti tyrime sutikęs pacientas, galėjo išbandyti 12 laisvalaikio veiklų, per 1 mėnesį arba 20 darbo dienų. Prieš pradėdant grupinius laisvalaikio užsiėmimus pacientai buvo supažindinti su grupinių laisvalaikio užsiėmimų nauda, jiems buvo paaiškinta, koks šių veiklų ir tyrimo tikslas, eiga bei dalyvavimo veiklose principai.

Pacientų laisvalaikio užsiėmimų metu buvo taikomos dvi veiklų rūšys, tai:

1) Kūrybinės veiklos – natūrali organizmo elgsena, kai žmogus atviras visiems vidiniams ir išoriniams potyriams [20].

2) Nekūrybinės veiklos, kurios gali būti taikomos pacientams gydymo įstaigoje reabilitacijos metu, organizuojant laisvalaikį [28].

Taikytos ir analizuotos remiantis tiesioginio, pusiau struktūruoto interviu atsakymais, šios kūrybinės veiklos: fraktalo ir medžio piešimas, druskos spalvinimas, piešinio kūrimas naudojant sagas bei makaronus, siūlų burbulo gamyba, šventinių dekoracijų darymas (Kalėdoms), o nekūrybinės veiklos šios: estafetė (6 užduotys smulkiajai rankų motorikai: bokšto statymas, labirinto perstūmimas, 15 kamuoliukų sumetimas į dėžę, ryžių sėmimas, skaičių sekos sudėjimas iki 10 bei 32 kištukų išėmimas, jų metu fiksuojamas laikas bei taiklumas), stalo žaidimai (Alias, Kris Kross, Uno kortos, domino, šaškės) ir kitos aktyvios veiklos (žr. 6 Priedą).

- ***Pacientų įtraukimo į tyrimą kriterijai:***

- Judamojo-atramos aparato sistemos funkcijos pažeidimai.
- Trumpas protinės būklės testo balas (TPBT) >12 balų.
- Stabili terapinė būklė.
- Reabilitacijos trukmė stacionare ilgesnė nei 28 dienos.
- Savanoriškas dalyvavimas tyrime.

- **Pacientų neįtraukimo į tyrimą kriterijai:**

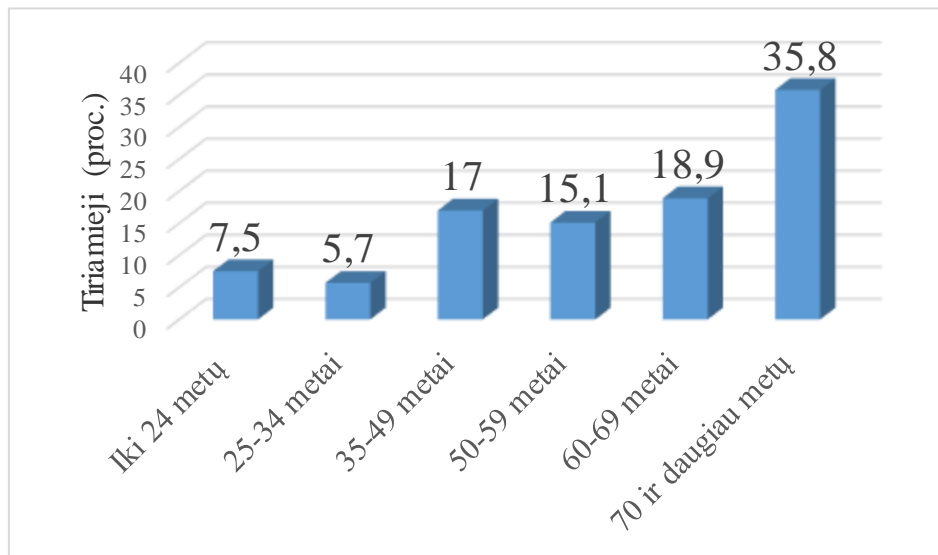
- Įgimta fizinė negalia
- Trumpas protinės būklės testo balas (TPBT) <12 balų.
- Nestabili terapinė būklė.
- Reabilitacijos trukmė stacionare trumpesnė nei 28 dienos.
- Asmenys nesutikę dalyvauti tyrime.

**Tiriamųjų sociodemografinė charakteristika.** Tyrime dalyvavo 53 pacientai, iš kurių 23 moterys ir 30 vyrų, bendras visų pacientų amžiaus vidurkis 59,5 m. (2 lent.).

2 lentelė. Pacientų pasiskirstymas pagal lytį ir amžių

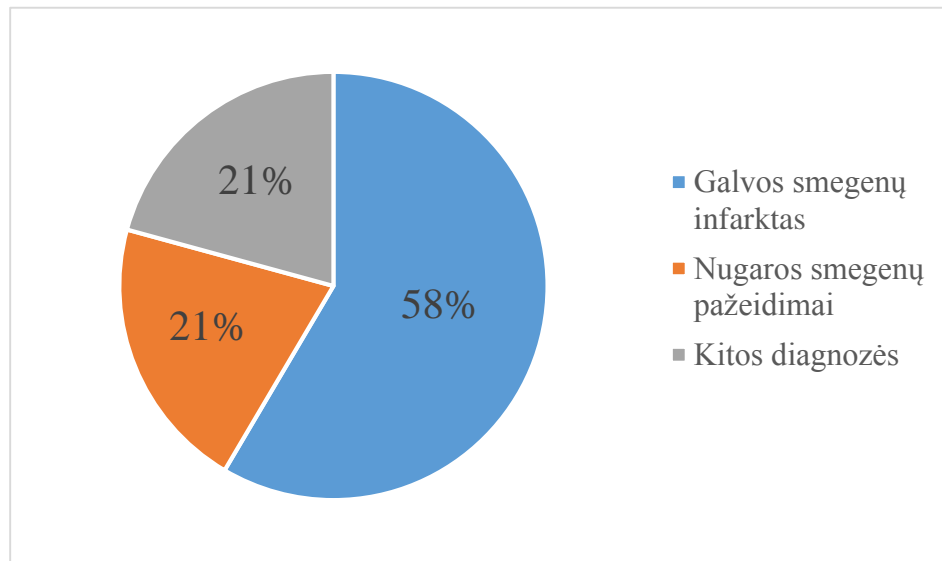
	Moterys n=23 (43,4 proc.)	Vyrai n=30 (56,6 proc.)
Amžius (vidurkis)	65,5 metai	53,3 metai

Jauniausias tyrimo dalyvis 19 metų, o vyriausias 91 metų amžiaus. Pastebėta, jog daugumą pacientų sudarė asmenys virš 35 metų amžiaus (86,8 proc.) (2 pav.).



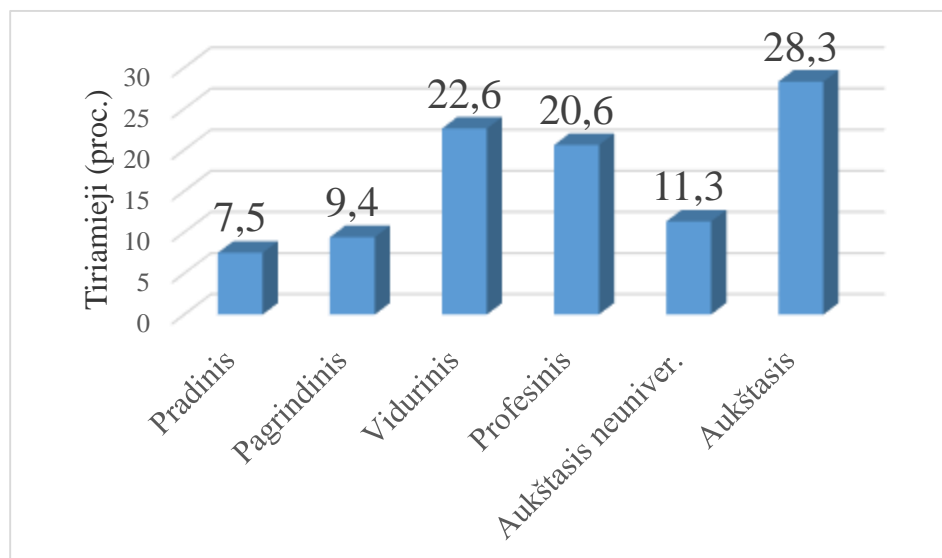
2 paveikslas. Pacientų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes

Grupiniuose laisvalaikio užsiėmimuose dalyvauti sutikę pacientai pagal diagnozes suskirstyti į 3 grupes: galvos smegenų infarktų grupė, nugaros smegenų pažeidimų grupė ir kitų diagnozių grupė. Tad pagal diagnozes daugiausia pacientų priklausė galvos smegenų infarktų grupei – 31 (58 proc.) pacientas, nugaros smegenų pažeidimų grupei - 11 (21 proc.) pacientų bei 11 (21 proc.) pacientų kitų diagnozių grupei, šioje grupėje diagnozės buvo tokios kaip: mielopatija, intraspinalinis abscesas ir granulioma, erkinis encefalitas, galvos trauma ir kitos (3 pav.).



3 paveikslas. Pacientų pasiskirstymas pagal diagnozes

Pastebėta, kad grupiniuose laisvalaikio užsiėmimuose dalyvavę pacientai pagal išsilavinimą pasiskirstę panašiai, daugiausiai pacientų priklausė grupėms turinčiųjų aukštąjį (n=15) bei vidurinį išsilavinimą (n=12) (4 pav.).



4 paveikslas. Pacientų pasiskirstymas pagal išsilavinimą

Apibendrinta tyrime dalyvavusių pacientų sociodemografinė charakteristika pateikta 3 lentelėje.

3 lentelė. Pacientų sociodemografinė charakteristika

<b>Sociodemografinis rodiklis</b>	<b>Aspektas</b>	<b>Pacientų skaičius (n.)</b>	<b>Proc.</b>
Amžius	< 24 m.	4	7,5
	25-34 m.	3	5,7
	35-49 m.	9	17,0
	50-59 m.	8	15,1
	60-69 m.	10	18,9
	> 70 m.	19	35,8
Lytis	Moteris	23	43,4
	Vyras	30	56,6
Diagnozės	Galvos smegenų infarktas	31	58,0
	Nugaros smegenų pažeidimai	11	21,0
	Kitos diagnozės (mielopatija, intraspinalinis abscesas ir granuloma, erkinis encefalitas, galvos trauma)	11	21,0
Išsilavinimas	Pradinis	4	7,5
	Pagrindinis	5	9,4
	Vidurinis	12	22,6
	Profesinis	11	20,6
	Aukštasis neuniversitetinis	6	11,3
	Aukštasis universitetinis	15	28,3

**Tyrimo etika.** Atliekant tyrimą laikytasi šių etikos principų: lygiavertiškumo, geranoriškumo ir konfidencialumo.

Fizinę negalią turinčius pacientus kviečiant dalyvauti tyrime ir į grupinius laisvalaikio užsiėmimus, jiems buvo suteikta detali informacija apie tyrimą bei jo tikslus.

Visi pacientai, sutikę dalyvauti tyrime, sutiko savo noru sąmoningai, jie nebuvo įkalbinėjami, spaudžiami ar kitaip skatinami dalyvauti tyrime.

Kiekvieno paciento atsisakymas dalyvauti tyrime buvo gerbiamas ir suvokiamas kaip apsisprendimo laisvės dalis.

Atliekant empirinį tyrimą buvo pasirenkama tokia vieta, laikas ir aplinka, kurioje nebūtų pašalinių, tai yra niekas neklausytų ar kitaip netrikdytų paciento. Prieš interviu su kiekvienu pasitarus buvo pasirenkama vieta, kurioje jis tuo metu nesivaržytų bei galėtų laisvai bendrauti.

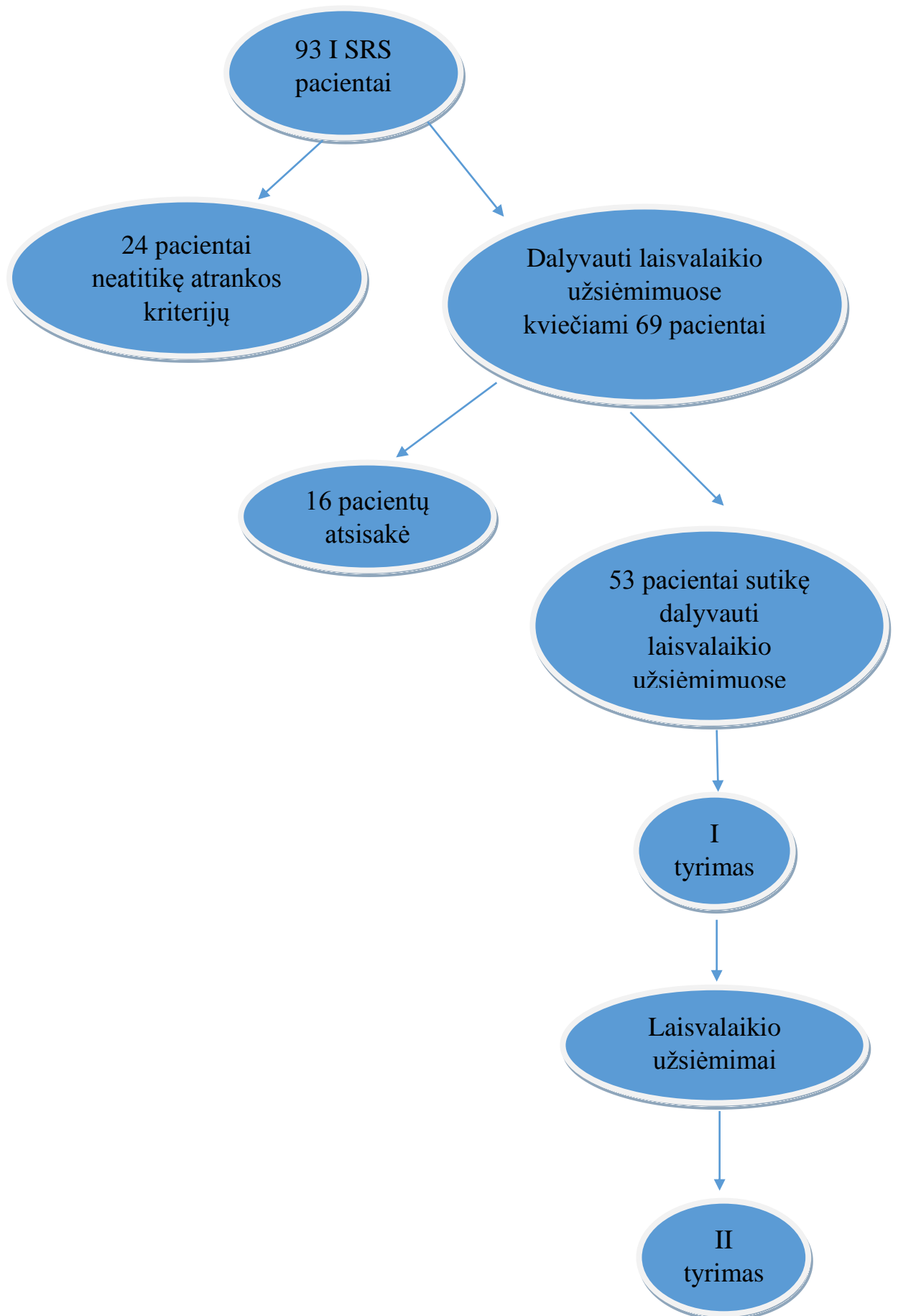
Siekama, jog tiriamieji nejaustų jokios įtampos bei nebūtų pažeistas jų privatumas. Visiems dalyvavusiems buvo pranešta, jog jie gali neatsakyti į užduodamus klausimus, į kuriuos jie nenori atsakyti ar mano, kad negali atskleisti tam tikros informacijos. Taip pat tiriamieji bet kada tyrimo metu galėjo atsisakyti tęsti dalyvavimą tyrime. Su kiekvienu pacientu susitikus atskirai, kiekvienam buvo primenama, kad surinkta informacija bus konfidenciali ir panaudota magistro darbo tyrimo analizėje.

**Tyrimo ribotumai.** Į stacionarinės reabilitacijos programą tyrimo laikotarpiu (2016 09 – 2017 03 mėnesiais) atvyko ir į tyrimą buvo įtraukti 93 pacientai, iš jų 38 (40,9 proc.) moterys ir 55 (59,1 proc.) vyrai. Jauniausias skyriuje šiuo laikotarpiu gulėjęs pacientas buvo 19 metų, o vyriausias - 91 metų amžiaus.

Tačiau į grupinius laisvalaikio užsiėmimus nebuvo įtraukti 24 pacientai, iš kurių 22 (91,7 proc.) neatitiko atrankos kriterijų, tokių kaip: trumpa gulėjimo trukmė, žymūs kognityvinių funkcijų sutrikimai bei 2 (8,3 proc.) pacientai tyrime dalyvauti negalėjo dėl nestabilios terapinės būklės visos reabilitacijos metu.

Todėl į grupinius laisvalaikio užsiėmimus, buvo kviečiami 69 pacientai, gulintys I-ame stacionarinės reabilitacijos skyriuje, bet 16 pacientų atsisakė dalyvauti šiuose užsiėmimuose. Tarp 16 nesutikusiųjų dalyvauti tyrime 6 (37,5 proc.) moterys, iš jų 5 po galvos smegenų insulto bei 1 su mielopatija ir 10 (62,5 proc.) vyrų, iš kurių 5 po galvos smegenų insulto, 2 po nugaros smegenų pažeidimo bei 3 su kitomis diagnozėmis. Jauniausias tyrime nesutikęs dalyvauti pacientas 42 metų, o vyriausia 82 metų moteris. Galutinę tyrimo imtį sudarė **53 pacientai**, sutikę dalyvauti ir dalyvavę grupiniuose laisvalaikio užsiėmimuose (5 pav.).





5 paveikslas. Pacientų nubyrejimo schema

## 4. TYRIMO REZULTATAI

### 4.1. Funkcinė ir psichoemocinė būklė stacionarinės reabilitacijos programos ir laisvalaikio veiklų metu

Šiame skyriuje analizuojama pacientų, dalyvavusių tyrime funkcinė būklė, tai yra savarankiškumas, remiantis kasdienės aktyvios veiklos atlikimo testu bei psichoemocinė būklė, tai yra nerimo ir depresijos simptomatikos ir motyvacijos pokytis laisvalaikio veiklų metu, remiantis nerimos ir depresijos veritinimo skale bei valios klausimynu.

#### 4.1.1. Pacientų savarankiškumo kasdienėse veiklose pokyčiai stacionarinės reabilitacijos programos metu

Pradėjus grupinius laisvalaikio užsiėmimus pacientai yra stebimi siekiant įsivertinti jų savarankiškumą kasdienėse veiklose ir visų užsiėmimų eigoje būtų galima stebėti funkcinės būklės pasikeitimus bei juos sieti su dalyvumu laisvalaikio užsiėmimuose. Pradžioje tyrimo pastebėta, jog daugelis pacientų nėra funkciškai savarankiški kasdienėse veiklose, jiems reikia pagalbos beveik visose srityse: judėjime patalpose bei lauke, tualete, persikeliant, rengiantis, asmeniniame tualete, gaminant valgį, vonioje/duše, namų ruošoje, sfinkterių kontrolėje, o rečiau maitinantis, bendraujant. Tyrimo pabaigoje pastebėta, jog pacientai tampa labiau funkciškai savarankiškesni kasdienėse veiklose (pokytis  $5,7 \pm 2$  balo,  $p < 0,05$ ), jaučiamas mažesnis pagalbos poreikis tam tikrose veiklose, bet pagalbos poreikis bent daliai pacientų išlieka šiose srityse: persikeliant, rengiantis, gaminant valgį, vonioje/duše, namų ruošoje, sfinkterių kontrolėje. (4 lent.).

4 lentelė. Savarankiškumo pokyčiai reabilitacijos metu tarp skirtingų diagnozių

Savarankiškumas (KAVT balai)			
Diagnozės	Pradžioje vidurkis $\pm$ SN	Pabaigoje vidurkis $\pm$ SN	P reikšmė
Galvos smegenų infarktas	22,8 $\pm$ 4,9	28,1 $\pm$ 6,9	p<0,05
Nugaros smegenų pažeidimai	23,9 $\pm$ 3,9	30,2 $\pm$ 5,5	p<0,05
Kitos ligos	24,5 $\pm$ 4,1	30,7 $\pm$ 6,3	p<0,05
P reikšmė	p=0,30	p=0,38	

Tyrimo rezultatai atskleidžia, kad pacientų savarankiškumas stacionarinės reabilitacijos metu statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ) padidėjo visose srityse, tačiau didžiausias pokytis buvo nustatytas: maitinimosi, asmens higienos, bendravimo, judėjimo patalpose ir lauke srityse.

Statistiškai reikšmingų ( $p > 0,05$ ) skirtumų tarp diagnozių grupių pagal amžių ir lytį nustatyta nebuvo ir daugumai pacientų išliko reikalinga pagalba: persikeliant, rengiantis, gaminant valgį, vonioje/duše, namų ruošoje, sfinkterių kontrolėje.

#### 4.1.2. Nerimo ir depresijos vertinimas laisvalaikio veiklų metu

Pirmojo grupinio laisvalaikio užsiėmimo metu pastebėta, kad pacientai gana dažnai jaučia neigiamas emocijas ir jausmus, taip pat kai kuriems pacientams gana stipriai pasireiškia nerimo ar depresijos požymiai. Pradėjus laisvalaikio užsiėmimus, 43,49 proc. moterų nustatyti sunkūs nerimo arba depresijos simptomai, tarp vyrų 36,67 proc. nustatyti šie simptomai. Galima depresija nustatyta 13,33 proc. vyrų, o depresijos simptomų neturi tik 8,70 proc. moterų. (5 lent.).

5 lentelė. Nerimo ir depresijos simptomai tarp skirtingos lyties pacientų reabilitacijos pradžioje

Pacientai pagal lytį	Nerimas ir depresija prieš laisvalaikio veiklas				P reikšmė
	Nėra depresijos	Galima depresija	Vidutinio sunkumo depresija	Sunkūs nerimo arba sunkios depresijos simptomai	
Moterys (n=23)	2	5	6	10	p=0,26
Vyrai (n=30)	6	4	9	11	

Baigiantis visiems laisvalaikio užsiėmimams, 34,78 proc. moterų nustatyta galima depresija arba jos nebuvimas, o vyrų tarpe 33,33 proc. nenustatyta depresija. 8,70 proc. moterų išlieka vidutinio sunkumo depresija bei 16,67 proc. vyrų išlieka sunkūs nerimo arba sunkios depresijos simptomai. (6 lent.).

6 lentelė. Nerimo ir depresijos simptomai tarp skirtingos lyties pacientų reabilitacijos pabaigoje

Pacientai pagal lytį	Nerimas ir depresija po laisvalaikio veiklų				P reikšmė
	Nėra depresijos	Galima depresija	Vidutinio sunkumo depresija	Sunkūs nerimo arba sunkios depresijos simptomai	
Moterys (n=23)	8	8	2	5	p=0,26
Vyrai (n=30)	10	8	7	5	

Tyrimo rezultatai atskleidžia, jog nerimo ir depresijos simptomatika statistiškai reikšmingai ( $p=0,26$ ) nesumažėjo pacientams dalyvaujant stacionarinės reabilitacijos programoje ir laisvalaikio užsiėmimų metu. Tačiau pacientai jautėsi ramesni, dažniau buvo geresnės nuotaikos.

### 4.1.3. Motyvacijos vertinimas laisvalaikio veiklų metu

Pirmojo užsiėmimo metu pastebėta, kad siekiant veiklas atlikti iki pabaigos buvo neryžtingi 71,70 proc. pacientų, o 5,66 proc. pasyvūs. 54,72 proc. pacientų bandė taisyti klaidas, atsiradusias veiklų atlikimo metu, esant minimaliam palaikymui, struktūrai ir padrąsinimui, bet 7,55 proc. pacientų buvo pasyvūs: neatliko veiksmų esant palaikymui, struktūrai ar padrąsinimui. Taip pat, pradėjus laisvalaikio užsiėmimus, 52,83 proc. pacientų rodė smalsumą, esant maksimaliam palaikymui, struktūrai ir padrąsinimui, o 9,43 proc. atliekant laisvalaikio veiklas smalsumo nerodė. Visų laisvalaikio veiklų užsiėmimų pabaigoje, siekiant veiklas atlikti iki pabaigos, spontaniški buvo 96,23 proc. pacientų. 92,45 proc. pacientų, bandant taisyti klaidas, atsiradusias veiklų metu, buvo taip pat spontaniški, atliko veiksmus be palaikymo, struktūros ir padrąsinimo.

Baigiantis laisvalaikio veiklų užsiėmimams 71,70 proc. pacientų rodė smalsumą, o 1,89 proc. pacientų liko pasyvūs: neatliko veiksmų esant palaikymui, struktūrai ar padrąšinimui (7 lent.).

7 lentelė. Pacientų pasiskirstymas pagal motyvaciją laisvalaikio veiklų metu (Valios klausimyno rezultatai)

Pacientų motyvacija (pagal VK)								
Vertinimas	Pasyvūs (n)		Neryžtingi (n)		Dalyvaujantys (n)		Spontaniški (n)	
	Pradž.	Pab.	Pradž.	Pab.	Pradž.	Pab.	Pradž.	Pab.
Siekia veiklos baigties/atlikimo	3	0	38	1	8	1	4	51
Bando taisyti klaidas	4	0	14	1	29	3	6	49
Rodo smalsumą	5	1	28	3	13	11	7	38
P reikšmė	p=0,01		p=0,07		p=0,25		p=0,01	

Pasyvūs: neatlieka veiksmų esant palaikymui, struktūrai ar padrąšinimui

Neryžtingi: atlieka veiksmus esant maksimaliam palaikymui, struktūrai ir padrąšinimui

Dalyvaujantys: atlieka veiksmus esant minimaliam palaikymui, struktūrai ir padrąšinimui

Spontaniški: atlieka veiksmus be palaikymo, struktūros ir padrąsinimo

Tyrimo rezultatai atskleidžia, kad užsiėmimų eigoje statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ) padidėjo tiriamųjų motyvacija. Pažymėtina, jog pradžioje dauguma pacientų dažniau buvo neryžtingi ( $p = 0,01$ ), jiems reikėjo maksimalaus palaikymo ir padrąsinimo iš šono, o pabaigoje pacientams vis rečiau arba visai nereikėjo palaikymo ir padrąsinimo dalyvaujant grupiniuose laisvalaikio užsiėmimuose, nes veiklas ir užduotis beveik visi pacientai atlikdavo spontaniškai ( $p = 0,01$ ).

## 4.2. Pacientų dalyvumas grupiniuose laisvalaikio užsiėmimuose

Šiame skyriuje analizuojamas pacientų dalyvumas grupiniuose laisvalaikio užsiėmimuose, nagrinėjant pacientų dalyvumą skirtingų rūšių veiklose ir pagal lytį. Tyrimo rezultatų atskleidimui, remiamasi pusiau struktūruoto interviu duomenimis.

### 4.2.1. Pacientų dalyvumas laisvalaikio užsiėmimuose pagal veiklų rūšį

Pacientai galėjo dalyvauti 12-oje skirtingų laisvalaikio veiklų, grupėse su kitais pacientais. 8 organizuojamos veiklos buvo kūrybinės, o 4 - nekūrybinės. Analizuojant pacientų dalyvavimą pagal veiklos rūšį, nėra pastebėtas statistiškai reikšmingas ( $p=0,39$ ) skirtumas.

Plačiau išanalizavus pacientų dalyvumą kūrybinėse veiklose matoma, kad buvo veikla, kurioje pacientai dalyvavo 100 proc., tai buvo medžio piešimo veikla. Šią veiklą, jos atlikimą ir rezultatą pacientai vertino teigiamai: tai meniška, įtraukianti, pakelianti nuotaiką, nesudėtinga veikla:

*“Veikla buvo smagi, lengva ir įdomi. Puikiai sekėsi, nes tikrai nesudėtinga buvo ją atlikti, be to, gražiai gavosi. O taipogi, pasikėliau nuotaiką, nes buvo galima naudoti šviesias spalvas ir daug prisijuokavau su kitais” (1)*

*“Labai patiko, nesunku ir įdomiai gavosi. Viskas vyko paprastai, meniškai ir su daug spalvų. Dar ir atsipalaidavau, o nenuvargau” (2)*

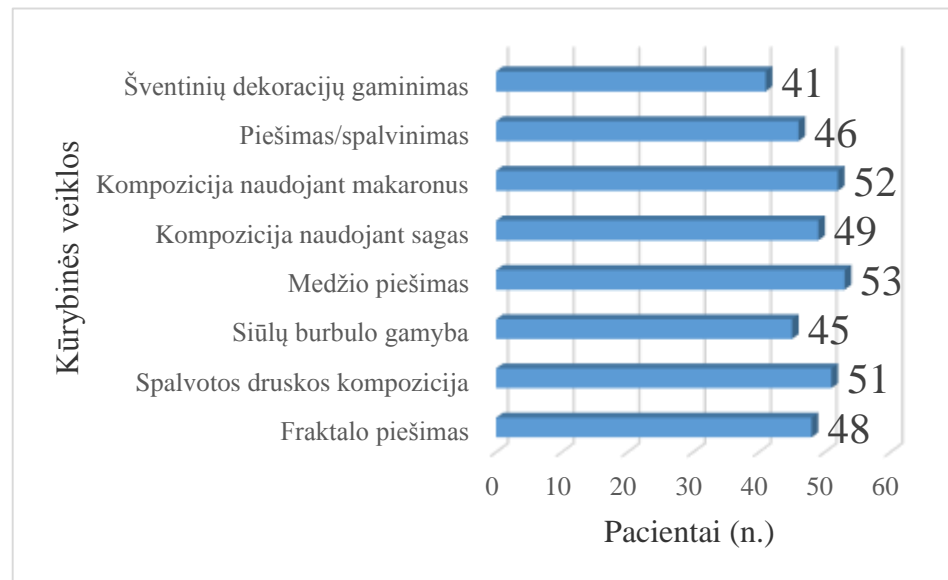
*“Šis užsiėmimas geras, lengvai ir gražiai gali padaryti. Jaučiausi toks kūrybingai įsitraukęs, tai labai gražiai gavosi ir man buvo labai smagu” (3)*

Tyrimo rezultatai atskleidžia, kad buvo veiklų, kurios ne visiems pacientams patiko. Galime daryti prielaidą, kad ne visos veiklos yra tinkamos pacientams. Jei veikla yra sudėtinga, pacientų nuomone, tai susidomėjimas ja nėra toks didelis ir nemaža dalis nesutiktų daugiau užsiimti ta veikla. Tyrimo metu kūrybinių veiklų tarpe buvo veikla (siūlų burbulų gaminimas), kuri pacientų ypatingai nežavėjo, nes jiems pasirodė sudėtinga, reikalaujanti daug pastangų:

*“Sunku buvo, bet visai nieko tokia. Pavargau šiek tiek ir be pagalbos turbūt nebūčiau vienas padaręs” (25)*

*“Įdomus daiktas gaunasi. Nebuvo labai sunku, bet šiaip yra ką veikti, kad gerai pavyktų” (26)*

Kiekybiniu požiūriu, lyginant su kitomis veiklomis, šventinių dekoracijų gaminimo veikloje dalyvavo mažiau nei įprastai pacientų (77,4 proc.). Viena svarbiausių priežasčių, kodėl šios veiklos atsisakydavo buvo nepasitikėjimas savo jėgomis. Nemaža dalis dalyvavusių pacientų (66,7 proc.) abejojo ar iki pabaigos pavyks įgyvendinti sugalvotą dekoracijos idėją (6 pav.).



6 paveikslas. Pacientų dalyvumas kūrybinėse laisvalaikio veiklose

Išanalizavus dalyvumą nekūrybinėse veiklose pastebėta, kad buvo viena veikla, kurioje taip pat pacientai dalyvavo 100 proc., tai buvo stalo žaidimai. Ši veikla daugumai pacientų patiko, nes leido praleisti kitaip laiką, prisiblaškyti:

*“Visai nieko, vaikyste prisiminau, kai su vaikais rateliu kažką žaisdavom panašaus. Čia negali sektis blogai, nes pabūni, pabendrauji. Praleidi tiesiog gerai laiką” (4)*

*“Paprasta, pakankamai azartiška veikla. Nesitikėjau, kad įtrauks ir bus įdomu žaisti su vyresniais” (6)*

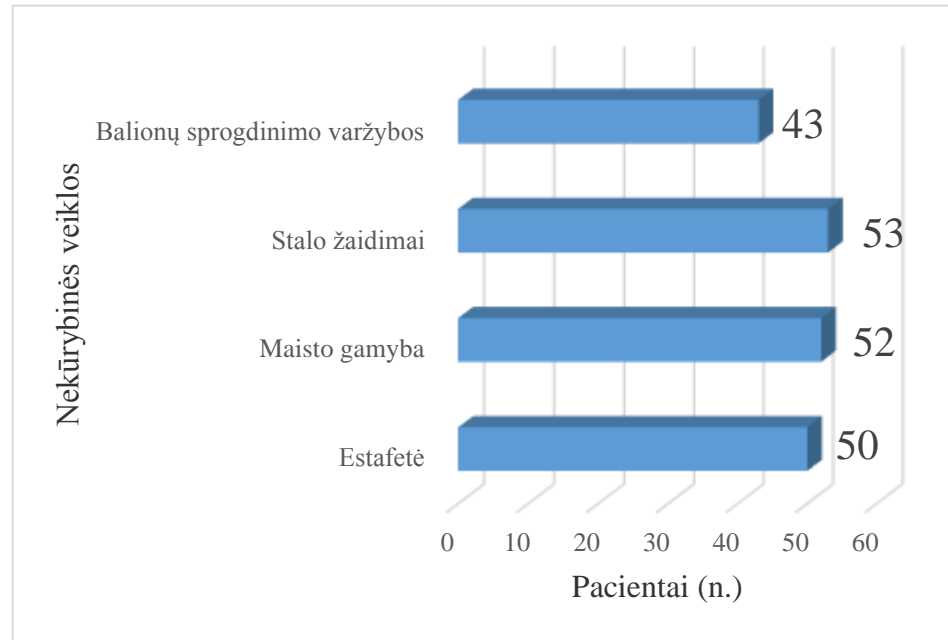
*“Visai patiko, nesudėtinga. Kitaip praleidau laiką ir sugebėjau be pagalbos susitvarkyti” (7)*

Nors nekūrybinių veiklų buvo mažiau, dalyvumas pasiskirstė įvairiai. Mažiausiai dalyvavusiųjų nekūrybinėje veikloje buvo balionų sprogdinimo varžybose, bet kas dalyvavo - į šią veiklą žiūrėjo teigiamai:

*“Labai smagi ir purvinoka veikla. Nesudėtinga, bet reikalaujanti pasiruošimo veikla, nes reikia būti taikliam” (5)*

*“Šita tai gera. Labai patiko. Turėjau stengtis būti taikliu, bet tai ne tik laiką praleidau, o dar ir rankas išbandžiau” (7)*

Kiekybiniu požiūriu, lyginant su kitomis nekūrybinėmis veiklomis, balionų sprogdinimo varžybų veikloje dalyvavo mažiau nei įprastai pacientų (81,1 proc.), viena svarbiausių priežasčių, kodėl šios veiklos atsisakydavo buvo nuovargis (60 proc.), kadangi ši veikla reikalauja tikslumo bei greitumo. (7 pav.).



7 paveikslas. Pacientų dalyvumas nekūrybinėse laisvalaikio veiklose

Visų užsiėmimų pabaigoje kiekvienas pacientas išsakė savo nuomone apie tai, kokios veiklos tiktų daugumai pacientų. Nuomonės buvo labai įvairios, bet nemaža dalis teigė, kad kūrybinės veiklos labiau leidžia kiekvienam individualiai atsipalaiduoti:

*“Manau reikia labiau kūrybiškų veiklų, kad galėtum išreikšti jausmus ar nuotaiką”* (24)

*“Šiaip visos veiklos padeda atsiskleisti, ypač kūrybinės. Jos padeda dar ir atsipalaiduoti”*

(30)

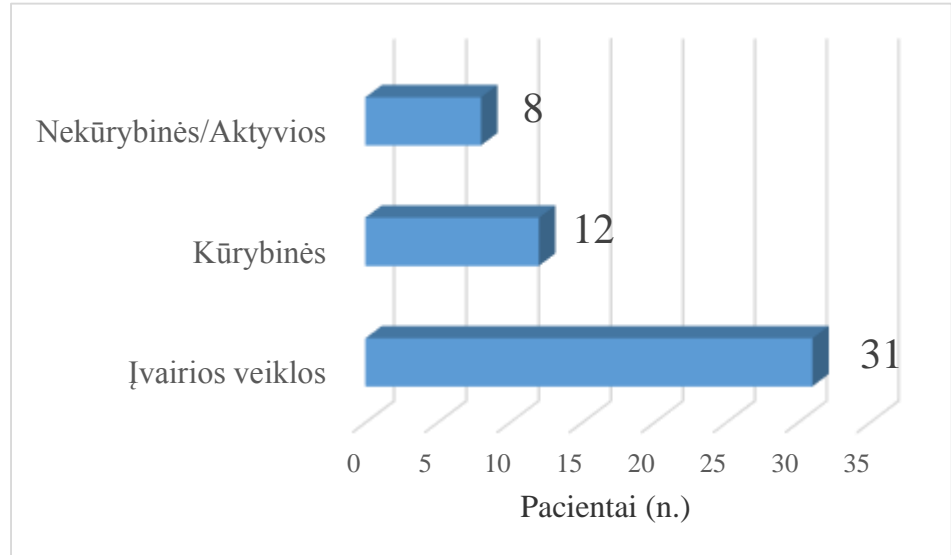
Tyrimo atsispindi, kad dalis pacientų palaikė aktyvias veiklas, bet daugiausiai teigiamų nuomonių sulaukė veiklų derinimas, tai yra kuo įvairesnės veiklos:

*“Veiklas reikia kaitalioti, tinka visos, kurias darėm manau”* (32)

*“Reikia visų, nes šios bandytos veiklos tikrai padeda atsipalaiduoti”* (33)



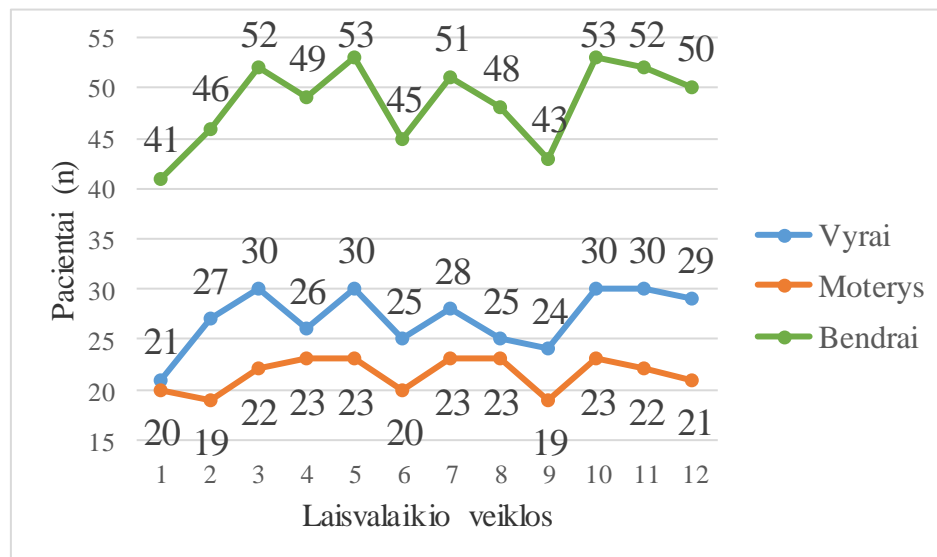
Kiekybiniu požiūriu tinkamiausios veiklos pacientų nuomone yra kuo įvairesnės, kitaip tariant tiek kūrybinės, tiek nekūrybinės (58,5 proc.). Mažiausio pacientų palaikymo sulaukė aktyvios/nekūrybinės veiklos (15,1 proc.). Bendras pacientų pasiskirstymas tarp tinkamiausių veiklų rūšių pateiktas 8 paveiksle.



8 paveikslas. Pacientų pasiskirstymas tarp tinkamiausių veiklų rūšių

#### 4.2.2. Pacientų dalyvumas laisvalaikio užsiėmimuose pagal lytį

Tyrimo rezultatai atskleidžia, jog pacientų dalyvavimas laisvalaikio veiklose viso tyrimo metu buvo gana pastovus. Vyrų tarpe didžiausias dalyvavimas (90,9 proc.) matomas kuriant kompoziciją naudojant makaronus, piešiant medį, žaidžiant stalo žaidimus ir gaminant maistą. Moterų didžiausias dalyvavimas (100 proc.) matomas kuriant kompoziciją iš sagų, piešiant medį, kuriant spalvotos druskos kompoziciją, piešiant fraktalą ir žaidžiant stalo žaidimus. Bendras didžiausias įsitraukimas (100 proc.) į laisvalaikio veiklas matomas piešiant medį ir žaidžiant stalo žaidimus (9 pav.).



9 paveikslas. Pacientų įsitraukimas į laisvalaikio veiklas pagal lytį

Veiklos numeris: 1 Šventinių dekoracijų gamyba; 2 Piešimas/spalvinimas; 3 Kompozicija, naudojant makaronus; 4 Kompozicija, naudojant sagas; 5 Medžio piešimas; 6 Siūlų burbulo gamyba; 7 Spalvotos druskos kompozicija; 8 Fraktalo piešimas; 9 Balionų sprogdinimo varžybos; 10 Stalo žaidimai; 11 Maisto gamyba; 12 Estafetė

### 4.3. Pacientų dalyvumo laisvalaikio veiklose ypatumai

Šiame skyriuje nagrinėjami veiksniai, mažinantys pacientų dalyvumą laisvalaikio veiklose bendrai, pagal lytį ir diagnozę, remiantis nedalyvavimo konkrečioje veikloje priežastimis. Taip pat analizuojami laisvalaikio veiklų ypatumai ir svarba.

#### 4.3.1. Veiksniai, mažinantys pacientų dalyvumą laisvalaikio veiklose

Pacientams, atsisakiusiems dalyvauti grupiniuose laisvalaikio užsiėmimuose, užduodamas klausimas: „Ar galėtumėte papasakoti, kodėl nesutinkate dalyvauti laisvalaikio veiklose bei kuo užsiimate po kasdienių stacionarinės reabilitacijos programos užsiėmimų?“. O pacientų, kurie praleisdavo užsiėmimą, paklausama: „Gal galėtumėte papasakoti, kodėl šiandien/vakar nedalyvavote užsiėmime?“.

Išanalizavus pacientų atsakymus ir nedalyvavimo priežastis pavyko išryškinti priežastis ir veiksnius, dėl kurių pacientai praleidžia laisvalaikio užsiėmimų veiklas ar jose apskritai nesutinka dalyvauti.

Priežastys, kodėl pacientai nenori ir nesutinka dalyvauti grupiniuose laisvalaikio veiklų užsiėmimuose yra šios: 3 (18,8 proc.) pacientai išsipasakojo, jog jaučia nuovargį po paskirtųjų procedūrų ir nori tik ramiai pailsėti. 6 (37,5 proc.) pacientai mėgsta būti vieni bei užsiimti pasyviu laisvalaikiu (televizoriaus žiūrėjimas, skaitymas, gulėjimas). 7 (43,75 proc.) neturi noro dalyvauti užsiėmimuose, nes mano, kad jiems sunkiai seksis arba visai nepavyks atlikti reikiamų užduočių bei veiklų.

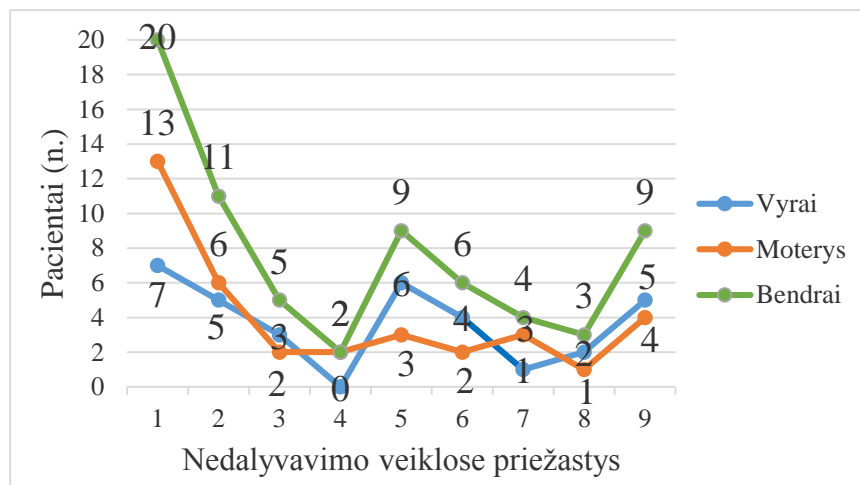
Pacientų, dalyvavusių ir nesutikusių dalyvauti tyrime priežastys ir veiksniai mažinantys dalyvumą grupiniuose laisvalaikio užsiėmimuose yra gana panašūs. Bendrai pastebėti veiksniai yra vidiniai (76,8 proc.) bei išoriniai (23,2 proc.) (8 lent.).

8 lentelė. Nedalyvavimo laisvalaikio veiklose priežastys ir veiksniai

Nedalyvavimo laisvalaikio veiklose priežastys	Pacientų pasiskirstymas (n.)
<b>Vidiniai veiksniai</b>	
Nepasitikėjimas savimi	20
Nuovargis	11
Terapinė būklė	5
Nuotaikos nebuvimas	2
Jaučiuosi nervingas	9
Mėgsta laisvalaikį leisti pasyviai bei vieni	6
<b>Išoriniai veiksniai</b>	
Artimųjų apsilankymas	4
Paskirtos procedūros	3
Planiniai tyrimai	9

### 4.3.2. Veiksnių, mažinančių dalyvumą laisvalaikio veiklose pasiskirstymas pagal lytį

Tyrimo rezultatuose atsiskleidžia veiksniai, kurie mažina dalyvumą laisvalaikio veiklose pasiskirstymas pagal lytį. Pažymėtina, kad tarp moterų (65 proc.) ir vyrų (35 proc.) dažniausiai minimas veiksnys yra nepasitikėjimas savimi, ypač nepasitikėjimą savimi tiriamieji akcentuoja atsižvelgdami į esamą sveikatos būklę šiuo metu ir baimę bei nežinomą dėl ateities (10 pav.)



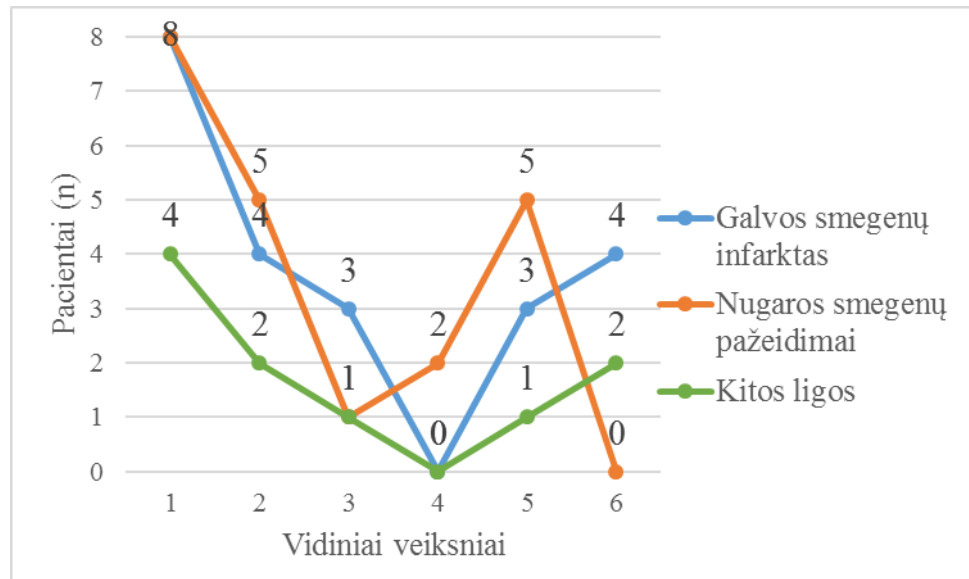
10 paveikslas. Nedalyvavimą laisvalaikio veiklose lemiantys veiksniai pagal lytį

1 Nepasitikėjimas savimi; 2 Nuovargis; 3 Terapinė būklė; 4 Nuotaikos nebuvimas; 5 Jaučiuosi nervingas; 6 Mėgsta laisvalaikį leisti pasyviai bei vieni; 7 Artimųjų apsilankymas; 8 Paskirtos procedūros; 9 Planiniai tyrimai

### 4.3.3. Veiksnių, mažinančių dalyvumą laisvalaikio veiklose pasiskirstymas pagal diagnozes

Išnagrinėjus vidinių veiksnių priežastis, kurios mažina dalyvumą laisvalaikio veiklose ir jų pasiskirstymą tarp skirtingų diagnozių pacientų pastebėta, kad dažniausias dalyvumą mažinantis veiksnys taip pat yra nepasitikėjimas savimi: po galvos smegenų infarkto (40 proc.), nugaros smegenų pažeidimų (40 proc.) ir kitų ligų: mielopatijos, galvos traumas bei kitų (20 proc.).

Mažiausią įtaką daranti vidinio veiksnio priežastis yra nuotaikos nebuvimas, kurią paminėjo 2 pacientai po nugaros smegenų pažeidimų (11 pav.).



11 paveikslas. Nedalyvavimą laisvalaikio veiklose lemiantys veiksniai pagal diagnozes

1 Nepasitikėjimas savimi; 2 Nuovargis; 3 Terapinė būklė; 4 Nuotaikos nebuvimas; 5 Jaučiuosi nervingas; 6 Mėgsta laisvalaikį leisti pasyviai bei vieni

#### 4.3.4. Dalyvumo laisvalaikio veiklose ypatumai ir svarba

Remiantis pacientų patirtimis laisvalaikio veiklų reikalingumas atskleidžiamas tokiais aspektais: laiko praleidimo galimybėmis, poveikiu fizinei būklei, atsipalaidavimu, teigiamomis emocijomis, bendravimu su kitais pacientais ir jį supančiais asmenimis, socializacijos didinimu, aktyvumo skatinimu.

Siekiant suprasti laisvalaikio užsiėmimų reikalingumą pacientams, reikia pabrėžti, kad apskritai, būnant gydymo įstaigose tarsi tarsi izoliuotas, nes keičiasi asmens laiko suvokimas, yra mažiau bendraujama su artimaisiais, laikinai nutrūksta iki tol buvę vaidmenys ir veiklos praktikos. Atsiranda veiklos bei užimtumo stygius, pacientai išskiria, kuri dienos laiko dalis labiausiai prailgsta, tai yra popietinis laikas, ypač, tiems, kurie guli ilgiau nei mėnesį (24) reabilitacijos stacionare. Kadangi reabilitacijos metu popietinis laikas būna tarsi sustojęs, todėl laisvalaikio veiklos neretai tampa tam tikra laiko praleidimo forma/alternatyva:

„<...> Po pietų laikas sustoja, jei niekas nelanko, o veiklos padeda bent vieną valandą prastumti greičiau“ (1)

„<...> Nes prailgsta laikas po pietų, bent jau man, nes ir artimieji ateina ne kasdien“ (5)

„Jo, nes po pietų laikas sustoja, jei niekas nelanko“ (14)

Tyrimo duomenyse atsispindi, kad yra specifinis laikas, kai sustoja laikas, tai ne tik popietinis laikas, bet ir ilga gulėjimo trukmė. Tačiau galima daryti prielaidą, jog iš esmės laisvalaikio užsiėmimai tinka, *gerai ir tiems, kurie trumpą laiką guli, nes ir jiems gali prailgti laikas* (5). Apskritai pacientai teigė, kad *kartais taip norisi prasiblaškyti pabūnant ir pabendraujant su kitais* (38).

Laisvalaikio užsiėmimuose praleistą laiką pacientai apibūdino, kaip *smagu ir gerą*, taip pat šis laikas gali būti siejamas su buvimu grupės dalimi, kurioje yra kiti pacientai ir reabilitacijos specialistas, o konkrečiau ergoterapeutas:

„*Man asmeniškai, tai buvo ne tik smagus laikas su jumis ir kitais pacientais <...>*“ (2)

„*<...> praleidau smagiai laiką su gera nuotaika <...>*“ (19)

„*<...>. Gerai praleidau laiką su visais užsiėmimuose dalyvavusiais pacientais ir su jumis <...>*“ (39)

„*<...> Man, tai buvo smagus popietinis laikas <...>*“ (51)

Laisvalaikio užsiėmimai pacientų nuomone, *ne tik poilsis* (51), bet kartu ir veiklos, kurios *prisideda ir prie rankos judesių stiprėjimo* (26). Galima daryti prielaidą, kad laisvalaikio veikla pacientų tarpe galėjo būti suprantama, kaip papildomas privalomas užsiėmimas arba procedūra, kuri darė teigiamą įtaką jų prarastų mobilumo, apsitarnavimo funkcijų atkūrimui, ypatingai rankoms:

„*<...> jaučiau, kad tai lyg papildoma mankšta ir mano rankoms*“ (2)

„*<...> Išbandytos veiklos padeda gerėti ir rankų judesiams*“ (44)

„*<...> Veiklų metu galima išmokti judesių, dėl kurių stiprėja ranka*“ (50)

Laisvalaikio veiklos apibūdinamos, kaip *nauji dalykai, nauji įgūdžiai* bei naujos patirtys, nes tokius grupinius laisvalaikio užsiėmimus pacientai išbandė pirmą kartą po įgytos negalios. Įgiję naują patirtį pacientai pastebėjo naudą savo sveikatai ir kasdienių veiklų atlikimo gerinimui:

„*<...> Šios veiklos padeda išmokti naujų dalykų, naudingų mano sveikatai*“ (7)

„*<...> galime atrasti naujų įgūdžių*“ (11)

„*<...> taip pat šiose veiklose išmoksti ir naujų veiksmų, kuriuos galima prisitaikyti kasdienai*“ (32)

Suvokimas, kad po įvykio ar ligos pasikeitė kūnas, savarankiškumas, mobilumas ir kiti gebėjimai, pacientams kelia nerimą dėl ateities, prarastų funkcijų sugrįžimo, o tai sukelia nuolat esančią įtampą, rūpesčius kasdieniuose veiksmuose ir kitokią neigiamą savijautą. Todėl laisvalaikio veiklos padėjo atsipalaiduoti, *nukreipti mintis nuo ligos* (37), užmiršti apie esančią sveikatos būklę ir kartu, *tai būdas save išreikšti*“ (53):

„<...> veiklos padeda atsipalaiduoti ir nukreipti mintis“ (3)

„Pavyko nukreipti mintis nuo rūpesčių <...>“ (29)

„<...>, užsimirštu apie savo sveikatos būklę“ (31)

„Visada eičiau, nes kas kartą vis kažkaip kitaip atsipalaiduoji <...>“ (52)

Patekus į svetimą aplinką (šio tyrimo atveju, tai buvo gydymo įstaiga), jaučiama įtampa, mažai gerų bei teigiamų emocijų. Laisvalaikio veikla gali būti taikoma, kaip priemonė, kurios metu suteikiamas *malonios aplinkos pojūtis*, kur *daug gerų, teigiamų emocijų*:

„<...> Todėl manau, kad tokios veiklos sukelia tik teigiamas ir geras emocijas“ (31)

„<...> padeda patirti teigiamų emocijų“ (37)

„<...> esi malonioje aplinkoje, kur daug gerų emocijų“ (46)

Tyrimo rezultatai atskleidžia, kad laisvalaikio užsiėmimu metu, taip pat svarbu kokios yra taikomos laisvalaikio veiklų rūšys. Nuo laisvalaikio veiklų rūšies priklauso ir pacientų teigiamų prisiminimų skatinimas, suvokimas, kurios veiklos yra labiau tinkančios asmeniškai kiekvienam bei ar jos leidžia pasijausti emociškai stipresniu:

„<...> gerąją prasme prisiminiau vaikystę, nes veiklos tokios lengvos ir meninės <...>“ (40)

„<...> pasikrauni energijos iš gerų emocijų“ (52)

Įgijus, kad ir laikiną judėjimo negalią dėl pakenktų kūno funkcijų ir sutrikdytų gebėjimų veikti yra juntamas aktyvumo sumažėjimas. Tačiau, nepriklausomai nuo to kokia yra veiklos rūšis, ji padeda įsitraukti, didina norą išbandyti naujus dalykus, leidžia pabūti *kažkiek aktyviu*:

„<...> Man labai patiko, kad jūsų veiklos ne tik meninės, bet kartu ir aktyvios“ (18)

„<...> užsiėmimuose bent kažkiek aktyvus gali pabūti“ (14)

Laisvalaikio veiklos suteikia ne tik asmeninės naudos tokios, kaip: laiko praleidimas, poveikis fizinei būklei, atsipalaidavimas, bet kartu tai sukuria tam tikrą vietą, kurioje pacientai bendravo vieni su kitais, galėjo pasidalinti savo patirtimi bei susirasti draugų:

„<...> gali susibendrauti su kitais pacientais“ (7)

„<...> dar ir draugų randu“ (10)

„Labai reikalingas, smagu, gali susibendrauti su kitais pacientais“ (44)

„Labai patinka man popietinės veiklos, nes susidraugavau ir su kitais pacientais“ (50)

Pacientai teigė, jog esantys svetimoje reabilitacijos skyriaus aplinkoje dažnai jaučiasi vieniši, jiems trūksta bendravimo, o dalyvavimas laisvalaikio veiklose leidžia jaustis grupės dalimi, nes *dideliam žmonių rate esi (40)*, taip pat gali *pažinti kitus pacientus (26)* ir *praleisti smagiai laiką (29)* ir *ką įdomaus nuveikti:*

„<...> praleidau smagiai laiką su gera nuotaiką bei kitais žmonėmis“ (19)

„Man atrodo, kad taip, bet koks papildomas bendravimas ir buvimas ne vienam yra gerai ir pas jus įdomių veiklų yra“. (35)

„Bendravimas ir buvimas ne vienam padeda jaustis geriau“ (47)

„<...> bet koks bendravimas yra gerai, nes esi ne vienas“ (49)

Tyrimo rezultatai atskleidžia, kad laisvalaikio veiklos sudaro pagrindą jaustis grupės dalimi, padeda sukurti bendrumo jausmą su to paties likimo žmonėmis bei prisideda prie socializacijos proceso, nes kartu leidžia peržengti uždarą gydymo įstaigos bendruomenės ratą ir įtraukti artimus žmones bei dalinai vėl pasijausti visuomenės dalimi:

„<...> Man buvo įdomu ir patiko, nes jautiesi grupės dalis bei esi malonioje aplinkoje, kur daug gerų emocijų“ (46)

„<...> Bet kas labai faina, kad gali dalyvauti ir artimieji, todėl vien dėl to yra noro ateiti pas jus“ (30)

„<...> leisdami laiką mes tarsime vėl esame visuomenėje“ (11)



Laisvalaikio veiklos nėra privalomas užsiėmimas, jos turi būti pasirenkamos savo noru, matant asmeninę naudą bei poreikį, todėl visiškai normalu, kad dalis pacientų galėjo abejoti šių veiklų būtinumu. Mūsų tyrimo metu visi pacientai dalyvavo veiklose, todėl jie iš savo asmeninės pusės išsakė nuomonę, pavyzdžiui, kad ne visiems vyrams tinka meninės veiklos („*Ne visi vyrai norėtų veiklų, kuriose bent kartais reikia būti „menininku“*“, 4), todėl kartais nėra pastebima asmeninė nauda ir poreikis užsiimti tokiomis veiklomis:

„*Aš už tai, kad geriau dar papildomų privalomų užsiėmimų būtų, o ne laisvalaikis*“ (6)

„*Gal kaip kam, nes kartais man nereikia jokių veiklų o būna noras tiesiog gulėti ir nieko neveikti*“ (13)

„*<...>, juk visada galima rasti veiklos ir pačiam*“ (9)

Nežiūrint į tai, kad pacientai nepastebi asmeninės naudos ir poreikio sau, jie laisvalaikio veiklas ir kitus to paties likimo pacientus bando matyti per holistinę prizmę bei išskirti naudą ir poreikį kitų atžvilgiu. Padeda suprasti, kad visiems yra svarbi veiklų įvairovė („*<...> svarbu, kad visi galėtų rinktis įvairias veiklas, nes kelios tos pačios nusibosta*“, 15).

Taip pat pacientai daro prielaidą, kad dažnai jaučiamas vienišumo jausmas, ypač reabilitacijos stacionare gulint *ilgesnį laiką*, todėl visiems pacientams reikia *prasiblašymo*:

„*<...> bet tiems kurie nenori būti vieni ir neranda ką veikti, tai pasidaro geru dalyku*“ (36)

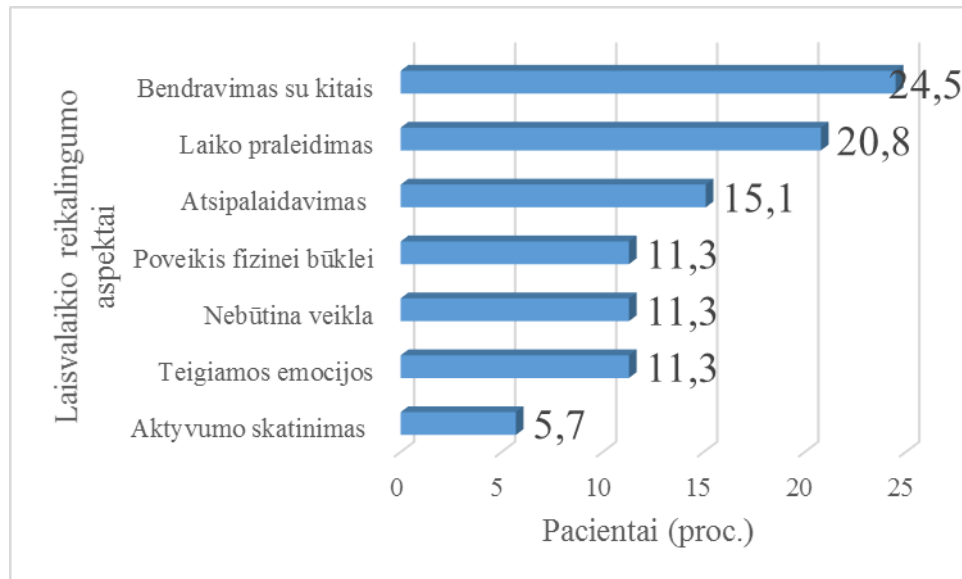
„*<...> Kitiems tikrai reikia kažkokio prasiblašymo, kai neblogai jaučiasi*“ (41)

Kadangi daugumą tyrimo dalyvavusių pacientų sudarė asmenys nuo 35 iki 70 ir daugiau metų amžiaus, atsiskleidžia, kad šių veiklų poreikis yra didesnis vyresnių žmonių tarpe:

„*Pagalvojus apie kitus, tai tokių veiklų tikrai reikia ne tik kurie ilgesnį laiką čia būna, bet ir vyresniems žmonėms*“ (9)

„*Na manau, kad vyresnio amžiaus žmonėms popietinių veiklų tikrai reikia*“ (23)

Kiekybiniu požiūriu laisvalaikio veiklų reikalingumą bendravimo su kitais aspektu paminėjo 13 pacientų, iš kurių 8 - moterys, o iš jų - 5 po galvos smegenų infarkto, 2 - po nugaros smegenų pažeidimo ir 1 po mielopatijos bei 5 vyrai, iš kurių: 3 - po galvos smegenų infarkto, 1 - po nugaros smegenų pažeidimo ir 1 - po galvos traumos. Veiklų reikalingumą, kaip aktyvumo skatinimą paminėjo tik 3 pacientai, iš kurių: 2 - vyrai po galvos smegenų infarkto ir 1 po galvos traumos. Kitų laisvalaikio reikalingumo aspektų pasiskirstymas pateiktas 12 paveiksle.



12 paveikslas. Laisvalaikio veiklos reikalingumas

#### 4.4. Dalyvumo laisvalaikio veiklose sąsajos su lytimi, laisvalaikio veiklų rūšimi, motyvacija, diagnozėmis

Tyrimo metu išanalizavus pacientų dalyvumą laisvalaikio veiklose atskleidėme veiksnius, dažniausiai ribojančius dalyvumą veiklose bei veiksnius skatinančius dalyvauti užsiėmimuose.

Atliktas tyrimas leidžia teigti, kad reabilitacijos metu susiformavo tam tikri pacientų dalyvumo skirtingose veiklose ypatumai, tokie kaip: vyrai net keliose kūrybinėse veiklose dalyvavo 100 proc., taip galėjo būti todėl, kad jiems šios veiklos anksčiau buvo nebandytos ir didėjant motyvacijai atsirado poreikis labiau save realizuoti nebandyrose, naujose veiklose. Moterų dalyvumas taip pat buvo didesnis kūrybinėse veiklose, tai galėjo atsitikti todėl, kad tokios veiklos joms yra žinomos iš ankstesnės gyvenimo patirties ir šiaip priimtinesnės nei aktyvios. Pacientų dalyvumas sudėtingesnėse ir jų nuomone sunkesnėse veiklose yra mažesnis, pavyzdžiui, siūlų baliono ir šventinių dekoracijų gamybos veiklose, taip pat ir balionų sprogdinimo varžybose. Tai galima sieti su nepasitikėjimo savimi veiksnium, kuris yra ryškus užsiėmimų pradžioje, nes taip pat pastebima sumažėjusi pacientų motyvacija, matoma nerimo ir depresijos simptomatika. Pacientų su kitomis diagnozėmis (galvos trauma, mielopatija ir kitomis) dalyvavimas užsiėmimuose buvo didžiausias, tad galima daryti prielaidą, kad jų biopsichosocialinės funkcijos buvo mažiau sutrikdytos nei po galvos smegenų infarkto ar nugaros smegenų pažeidimo.

Siekiant detaliau išanalizuoti pacientų dalyvumo laisvalaikio veiklose sąsajas su lytimi, veiklų rūšimi, motyvacija ir diagnozėmis buvo taikyta koreliacinė analizė. Mūsų tyrimo duomenis gavome tokių ypatumų, kaip lyties, veiklos rūšies, motyvacijos ir diagnozių ryšį su dalyvumu veiklose.

Nustatytas labai stiprus ir statistiškai reikšmingas pacientų dalyvumo laisvalaikio veiklose ryšis su vyriška lytimi ir stiprus statistiškai reikšmingas ryšis su moteriška lytimi. Tokie rezultatai galėjo būti gauti, nes tyrime dalyvavo daugiau vyrų nei moterų (9 lent.).

9 lentelė. Statistiniai ryšiai tarp dalyvumo laisvalaikio veiklose ir lyties

Dalyvumas	Lytis	
	Vyras	Moteris
	$r=0,939; p<0,05$	$r=0,763; p<0,05$

Nustatytas labai stiprus ir statistiškai reikšmingas pacientų dalyvumo laisvalaikio veiklose ryšys su kūrybine veiklų rūšimi ir vyriška bei moteriška lytimi. Taip pat nustatytas stiprus bei statistiškai reikšmingas dalyvumo ryšis su nekūrybinėmis veiklomis ir abejomis lytimis. Galima daryti prielaidą, jog tokie rezultatai yra susiję su tuo, kad abiejų rūšių veiklose pacientų dalyvumas buvo panašus (10 lent.).

10 lentelė. Statistiniai ryšiai tarp dalyvumo laisvalaikio veiklose ir veiklų rūšies

Dalyvumas	Veiklų rūšis	
	Kūrybinės	
	Vyrai	Moterys
	$r=0,926$ ; $p<0,05$	$r=0,990$ ; $p<0,05$
	Nekūrybinės	
	Vyrai	Moterys
	$r=0,749$ ; $p<0,05$	$r=0,890$ ; $p<0,05$

Nustatytas silpnas statistiškai reikšmingas, pacientų dalyvumo laisvalaikio veiklose ryšis su pacientų motyvacija laisvalaikio užsiėmimų pradžioje. O vidutinis, statistiškai reikšmingas, pacientų dalyvumo laisvalaikio veiklose ryšis su pacientų motyvacija visų užsiėmimų pabaigoje. Daroma prielaida, kad visų užsiėmimų pabaigoje padidėjo pacientų motyvacija (11 lent.).

11 lentelė. Statistiniai ryšiai tarp dalyvumo laisvalaikio veiklose ir motyvacijos

Dalyvumas	Motyvacija	
	Pradžioje	Pabaigoje
	$r=0,362$ ; $p<0,05$	$r=0,428$ ; $p<0,05$

Nustatytas stiprus statistiškai reikšmingas, pacientų dalyvumo laisvalaikio veiklose ryšis su diagnozėmis. Tokie rezultatai galėjo būti gauti, nes pacientų dalyvumas viso tyrimo metu, atsižvelgiant į skirtingas diagnozes išliko panašus (12 lent.).

12 lentelė. Statistiniai ryšiai tarp dalyvumo laisvalaikio veiklose ir diagnozės

Dalyvumas	Diagnozės		
	Galvos smegenų infarktas	Nugaros smegenų pažeidimai	Kitos ligos
	$r=0,826$ ; $p=0,01$	$r=0,779$ ; $p=0,01$	$r=0,794$ ; $p=0,01$

Apibendrinant dalyvumo laisvalaikio veiklose sąsajas pažymėtina, kad dalyvumas laisvalaikio veiklose turi statistiškai reikšmingą bei patikimą ( $p < 0,05$ ) ryšį su vyriška ir moteriška lytimi bei jų dalyvavimu kūrybinėse ir nekūrybinėse veiklose, taip pat su diagnozėmis ir motyvacija.

## 5. REZULTATŲ APTARIMAS

Mūsų tyrime didžioji dalis (86,8 proc.) pacientų buvo nuo 35 iki 70 ir daugiau metų, nors tyrime dalyvavo ir jaunesnio amžiaus 18 - 35 metų pacientai (13,2 proc.). Kiti autoriai nustatė panašų, tai yra, vyresnio amžiaus pacientų dalyvavusių laisvalaikio užsiėmimuose amžius svyravimą nuo 43 iki 81 metų ir daugiau [56, 57, 58, 59].

Analizuojant tyrimo rezultatus pastebėta, kad pacientų savarankiškumas statistiškai reikšmingai kito nuo  $22,8 \pm 4,9$  balų iki  $30,7 \pm 6,3$  balų (pokytis  $5,7 \pm 2$  balo,  $p < 0,05$ ). Tačiau pacientų dalyvavimas laisvalaikio veiklose nėra tiesiogiai siejamas su savarankiškumo gerėjimu ir ši išvada sutampa su kitų tyrimų rezultatuose gautomis išvadomis, jog nėra statistiškai reikšmingų ( $p > 0,05$ ) skirtumų tarp dalyvumo laisvalaikio veiklose ir savarankiškumo didėjimo. Kiti autoriai pastebėjo, kad padidėjęs savarankiškumas pacientų tarpe padeda didinti pasitikėjimą savo jėgomis ir nebijoti bandyti sudėtingesnių laisvalaikio veiklų, kuriose reikia gebėjimų savarankiškai atlikti užduotis [60, 61].

Mūsų tyrimas parodė, kad pacientai po galvos smegenų infarkto ir kitų ligų, taip pat po nugaros smegenų pažeidimų reabilitacijos pradžioje yra linkę į depresiją (67,9 proc.), ką pastebėjo ir kiti autoriai, kad 53,2 proc. pacientų po galvos smegenų infarkto ir nugaros smegenų pažeidimų linkę į depresiją [57]. Galima prielaida, kad dėl to sutrinka motyvacija ir pasitenkinimas savo gyvenimu, ypač vyresniame amžiuje (71,4 metų ir vyresniems), bet dalyvavimas laisvalaikio veiklose prisideda prie motyvacijos ( $p < 0,05$ ) ir pasitikėjimo savimi didėjimo, o tai svarbu gyvenimo kokybės gerėjimui ir pasiruošimui grįžti į visuomenę [58].

Nors mūsų tyrime statistiškai reikšmingai ( $p > 0,05$ ) nepastebimas nerimo ir depresijos simptomų sumažėjimas po laisvalaikio veiklų, tačiau atsispindi, jog moterų tarpe šie simptomai buvo dažnesni ir stipresni nei vyrų. Taip pat nepasitikėjimo savimi veiksnys, kuris susisijęs su mažesniu dalyvumu laisvalaikio veiklose yra dažnesnis moterų tarpe, o tai galime sieti su depresijos simptomų ryškumu, ypač reabilitacijos ir laisvalaikio užsiėmimų pradžioje. Panašius tyrimo duomenis pateikia ir kiti autoriai, kurie teigia, kad moterys po įgytos fizinės negalios šiuo aspektu yra labiau pažeidžiamos nei vyrai [57, 58, 62].

Užsiėmimų eigoje pacientai vis labiau bando dalyvauti, spręsti problemas kylančias veiklos atlikimo metu, ieško būdų, kaip prisitaikyti su esamais gebėjimais ir esamu savarankiškumo lygiu tam, kad pavyktų atlikti veiklą ( $p < 0,05$ ). Pastebėjome, kad pacientai susiranda naujų draugų su kuriais dar būnant gydymo įstaigoje planuoja susitikimus ir drąsiau galvoja apie veiklas neuždarose vietose su kitais likimo draugais. Panašius tyrimo rezultatus skelbia ir kiti autoriai, kurie pastebėjo, jog kūrybinės ir aktyvios veiklos gali turėti poveikį pacientų fizinei, psichinei ir emocinei būklei bei gerovei: ypatingai laisvalaikio veiklos grupėje padeda megzti socialinius ryšius, kurie nors ir būnant gydymo įstaigoje prisideda prie žmogaus gerovės didinimo ir nebijojimo grįžti į visuomenę [6, 61,63].

Išanalizavę pacientų dalyvumą laisvalaikio veiklose atsiskleidėme, kad tarp dalyvumo skirtingose laisvalaikio veiklų rūšių užsiėmimuose statistiškai reikšmingo skirtumo ( $p=0,39$ ) nėra. Kitų autorių tyrimuose dalyvumas tokiose veiklose siekė 83,6 proc. Aktyviose veiklose dalyvavo 41,8 proc., o kūrybinėse 30,9 proc. pacientų [64]. Mūsų tyrime dalyvumas veiklose siekė 76,8 proc., pagal veiklos rūšį 93,4 proc. dalyvavo aktyviose laisvalaikio veiklose, o kūrybinėse 90,8 proc. pacientų. Tačiau dalyvumas pagal lytį veiklų rūšyje atskleidžia, kad kūrybinėse veiklose vyrai dalyvauja ir įsitraukia ne ką mažiau nei moterys, nes net keliose šios rūšies veiklose dalyvavo 100 proc. vyrų. Kituose tyrimuose pastebima, kad laisvalaikis nebe gydymo įstaigose dažniau pasirenkamas aktyvus, tai yra ne kūrybinis. Taigi, galima prielaida, jog gydymo įstaigoje yra priimtinos visos laisvalaikio formos, tam, kad žmogus jaustųsi kuo pilnavertiškesnis, o grįžus į įprastą gyvenimą dažniausiai vėl norima sugrįžti prie veiklų, atsižvelgiant kiek leidžia esama sveikatos būklė, kurios anksčiau teikė didesnę pasitenkinimą ir labiau prisidėjo prie asmens gerovės kūrimo [60].

Moterų dalyvumas taip pat buvo didesnis kūrybinėse veiklose. Tiek mūsų, tiek kituose tyrimuose pabrėžiama, kad veiklos grupėje, neatsižvelgiant į jų rūšį ar dalyvaujančiųjų lytį, yra teigiama patirtis:

*„<...> Man asmeniškai, tai buvo ne tik smagus laikas su jumis ir kitais pacientais <...>“ (2)*

*„<...> praleidau smagiai laiką su gera nuotaika“ (19)*

*„<...>. Gerai praleidau laiką su visais užsiėmimuose dalyvavusiais pacientais ir su jumis <...>“ (39)*

Kitų autorių darbuose tai pat teigiama, jog įvairios laisvalaikio veiklos su skirtingo amžiaus ir lyties pacientais padeda greičiau praleisti laiką, atsipalaiduoti, pabūti grupės dalimi [61, 63].

Mūsų tyrime pastebima, kad tam tikros veiklos pacientams buvo lyg išbandymas ir po jų pacientai dalinosi teigiama asmenine patirtimi, tiesiog didesniu pasitenkinimu savimi:

*„Sekėsi gana gerai, patenkintas esu rezultatu ir kad dalyvavau“ (25)*

*“Patenkinta savo darbo rezultatu ir nepavargau. Kitaip praleidau laiką” (30)*

*“Jaučiausi pailsėjusi ir patenkinta savo gebėjimais” (40)*

Taip pat ir kitų autorių darbuose, kuriuose gilinamasi į pacientų poreikį ir lūkesčius užsiimti laisvalaikio veiklomis ligoninėje pastebėta, kad pacientų tarpe laisvalaikis yra svarbus siekiant didinti pasitenkinimą savimi [6, 64, 65].

Dalyvavimas laisvalaikio veiklose po nugaros smegenų pažeidimų, galvos smegenų infarkto ir kitų ligų turi teigiamą įtaką 3 prasmėmis: galimybė atrasti naujus gebėjimus ir išbandyti save; kurti naujus socialinius ryšius; patirti teigiamų emocijų, o tai atsispindi ir mūsų tyrimo rezultatuose, nes pacientų dalyvumo priežastyse kodėl reikalingas laisvalaikis, tarp visų kategorijų yra: aktyvumo skatinimas ir poveikis fizinei būklei, bendravimas su kitais, teigiamos emocijos [63]:

*„<...> Veiklų metu galima išmokti judesiu, dėl kurių stiprėja ranka“ (50)*

*„<...> Šios veiklos padeda išmokti naujų dalykų, naudingų mano sveikatai“ (7)*

*„<...> galime atrasti naujų įgūdžių“ (11)*

*„Labai reikalingas, smagu, gali susibendrauti su kitais pacientais“ (44)*

*„<...> Todėl manau, kad tokios veiklos sukelia tik teigiamas ir geras emocijas“ (31)*

Pacientų dalyvumas laisvalaikio veiklose glaudžiai susijęs su socialinių santykių, bendravimo didinimu, tai atsispindi ir mūsų tyrime, nes pacientai pabrėžia vieną iš priežasčių, kodėl dalyvauja laisvalaikio veiklose, tai yra bendravimas su kitais. Todėl galima daryti prielaidą, kad šios veiklos prisideda prie pasitenkinimo gyvenimu didinimo, taip pat socialiniai santykiai mažina vienišumo jausmą ir yra neatsiejamai svarbus veiksnys subjektyvios gerovės kūrimui, ypač vyresniame amžiuje [66].



Mūsų tyrime buvo nustatytas, tačiau plačiai nagrinėjamas nebuvo pacientų nuovargis, kaip veiksnys mažinantis pacientų dalyvumą laisvalaikio veiklose. Tad galime daryti prielaidą, kad po įgytos fizinės negalios pacientams pakanka privalomųjų procedūrų krūvio ir po jų kartais sumažėja poreikis užsiimti laisvalaikio veiklomis, nes tiesiog nebėra jėgų, o ne noro veiklose dalyvauti [67].

## 6. IŠVADOS

1. Įvertinus fizinę negalią turinčių pacientų funkcinę ir psichoemocinę būklę stacionarinės reabilitacijos programos metu, stebėtas statistiškai reikšmingas savarankiškumo ( $p < 0,05$ ) pagerėjimas. Statistiškai reikšmingų ( $p > 0,05$ ) skirtumų tarp skirtingų grupių tiriamųjų pagal diagnozę, amžių ir lytį nustatyta nebuvo ir daugumai pacientų išliko reikalinga pagalba kasdienėse veiklose. Statistiškai reikšmingai padidėjo pacientų motyvacija ( $p < 0,05$ ), pacientai jautėsi ramesni, dažniau buvo geresnės nuotaikos, nors reikšmingai ( $p > 0,05$ ) ir nesumažėjo nerimo ir depresijos simptomai.

2. Pacientų dalyvumą laisvalaikio veiklose didina tokie veiksniai, kaip: galėjimas bendrauti su kitais, galimybė greičiau ir įdomiau praleisti laiką po pietų, galėjimas atsipalaiduoti veiklų metu, juntamas poveikis fizinei būklei, teigiamos emocijos ir jautimasis aktyvesniu. Išanalizavus fizinę negalią turinčių pacientų nuomones ir dalyvumą grupinių laisvalaikio užsiėmimų metu, nustatyta, kad tinkamiausios veiklos yra kuo įvairesnės, tai yra kūrybinės ir aktyvios (58,5 proc.).

3. Daugumos tiriamųjų (76,8 proc.) dalyvumą laisvalaikio veiklose mažina vidiniai veiksniai: nepasitikėjimas savimi (29 proc.), nuovargis (15,9 proc.), nervingumas (13 proc.), pomėgis laisvalaikį leisti pasyviai bei vienam (8,7 proc.), terapinė būklė (7,3 proc.), nuotaikos nebuvimas (2,9 proc.). Trečdalis tiriamųjų (23,2 proc.) dalyvumą laisvalaikio veiklose mažina išoriniai veiksniai: planiniai tyrimai (12,4 proc.), artimųjų apsilankymas (6,2 proc.), paskirtos procedūros (4,6 proc.).

4. Išanalizuoti dalyvumui laisvalaikio veiklose ypatumai: vyrų ir moterų dalyvumas kūrybinėse veiklose buvo didesnis. Pacientų dalyvumas sudėtingesnėse ir jų nuomone, sunkesnėse veiklose yra mažesnis. Nepasitikėjimo savimi veiksnys, sumažėjusi pacientų motyvacija bei matoma nerimo ir depresijos simptomatika yra ryški užsiėmimų pradžioje. Dalyvumas laisvalaikio veiklose turi statistiškai reikšmingą ( $p < 0,05$ ) ryšį su lytimi, veiklų rūšimi, diagnozėmis ir motyvacija.

## **7. PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS**

Mūsų duomenimis, daugumai tiriamųjų dalyvavimas laisvalaikio veiklose statistiškai reikšmingai buvo naudingas, taip pat patys pacientai išskyrė šių veiklų naudą. Todėl ir būtų tikslinga, kad stacionarinės reabilitacijos skyriuose ergoterapeutai skirtų daugiau dėmesio ir laiko grupinių laisvalaikio veiklų parinkimui ir kūrybinių bei nekūrybinių užsiėmimų organizavimui. Veiklų metu svarbu atsižvelgti į pacientų nuomonę ir esant reikalui jas keisti ar koreguoti, tam, kad pacientai jaustų didesnę naudą iš atliekamų laisvalaikio veiklų.

## 8. LITERATŪROS ŠARAŠAS

1. World Health Organization. World report on disability: summary. 2011; 5
2. Lietuvos Respublikos Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos oficialus tinklapis; [žiūrėta 2016-11-22]. Internetinė prieiga: <<http://www.socmin.lt/lt/socialine-integracija/neigaliuju-socialine-integracija/statistika.html>>
3. Kriščiūnas A, Mingaila S, Petruševičienė D, Rapolienė J, Bikutė I. Ergoterapijos paradigma reabilitacijos srityje ir jos profesinis reglamentavimas. Reabilitacijos mokslai: slauga, kineziterapija, ergoterapija. 2009; 1 (1): 11-12
4. Ergoterapijos puslapis; [žiūrėta 2016-11-22]. Internetinė prieiga: <<http://www.ergoterapija.lt/>>
5. Kublickienė L. Laisvalaikio sociologija: paradigmu skirtumai. Filosofija, sociologija. 2001; 2: 35
6. CY Ch, Ching Man Wu, Chi Hung Yip, Ka Kin Yau. Getting through the day: exploring patients' leisure experiences in a private hospital Zenobia. Journal of Clinical Nursing. 2011; 3257–3267
7. Dubodelova Ž, Mačiulaitis R. Meno terapija kaip gydymo metodas asmenims, turintiems specialiųjų poreikių (psichikos sutrikimų). Sveikatos mokslai. 2012; 22 (4): 23
8. Ruolytė R. Pažink negalią: praktiniai patarimai negalios etiketo klausimais. Vilnius: Etnomedijos intercentras. 2015; 4-5 p.
9. Viluckienė J. Negalia kaip biografinis lūžis. Sociologija. Mintis ir Veiksmas. 2010; 1 (26): 116-130
10. Teoriniai negalios sampratos aspektai; [žiūrėta 2016-11-26]. Internetinė prieiga: <[http://www.teo.lt/sites/default/files/APIE\\_TEO/Paveiksliukai/2012/mokymai.pdf](http://www.teo.lt/sites/default/files/APIE_TEO/Paveiksliukai/2012/mokymai.pdf)>
11. Lapė J, Navikas G. Psichologijos įvadas. Vilnius: 2003; 57-65 p.
12. Janke M, Payne L, Van Puymbroeck M. The Role of Informal and Formal Leisure Activities in the Disablement Process. International Journal of Aging & Human Development. 2008; 67 (3): 231-257
13. MN 125:2016 ERGOTERAPEUTAS. Teisės, pareigos, kompetencija ir atsakomybė.
14. Kriščiūnas A, Kimtys A ir kt. Reabilitacija. Kaunas: KMU leidykla. 2008; 19-158 p.

15. Dean E, Dunn W, Tomchek Scott. Role of Occupational Therapy in Promoting Self-Determination Through Consumer-Directed Supports. *Occupational Therapy in Health Care*. 2015; 29 (1): 86 - 95
16. Kriščiūnas A, Kerpė R, Kimtys A. ir kt. *Ergoterapija*. Kaunas: KMU leidykla. 2008
17. O'Sullivan C, Gill Chard G. An exploration of participation in leisure activities post-stroke. *Australian Occupational Therapy Journal*. 2012
18. Holst Ch, OTR/L. The Power of Leisure Pursuits. *The power of occupation*. 2011
19. Trenberth L. The role, nature and purpose of leisure and its contribution to individual development and well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*. 2010; 33 (1)
20. Adomavičienė A, Juocevičius A, Raudonytė I, Valiulis A, Bernatavičius J. Asmenų po nugaros smegenų pažeidimo savarankiškumo, fizinės aplinkos ir užimtumo sąsajų vertinimas. *Gerontologija*. 2013; 14 (1): 24 – 29
21. Adams K. B, Leibbrandt S, Moon H. A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing and Society*. 2011; 31 (4): 683 - 712
22. Stroke Association. *Leisure activities after stroke*. 2015; 1
23. Voluntary Arts. *Group activity offers an alternative to support groups*. 2010
24. Brijūnaitė R. Užimtumo terapija psichikos sutrikimų turintiems asmenims. *Metodinė rekomendacija*. Vilnius: 2007; 1 – 92 p.
25. Soeiro-de-Souza, Gerhardt M, Videira, Soares D, Moreno R. Creativity and executive function across manic, mixed and depressive episodes in bipolar I disorder. *Journal of Affective Disorders*. 2011; 135: 292 - 297
26. Greaves C. J, Farbus L. Effects of creative and social activity on the health and well-being of socially isolated older people: outcomes from a multi-method observational study. *Environmental & Occupational Health*. 2013
27. Griffiths S. The experience of creative activity as a treatment medium. *Journal of mental health*. 2008; 17 (1)
28. Leckey J. The therapeutic effectiveness of creative activities on mental well-being: a systematic review of the literature. *Journal of Psychiatric & Mental Health Nursing*. 2011; 18 (6): 501-509
29. Gregory H. Using poetry to improve the quality of life and care for people with dementia: A qualitative analysis of Try to Remember programme. *Arts Health*. 2011; 3 (2): 100 - 172

30. Tamulevičiūtė I, Petruševičienė D, Savickas R. Depresija sergančių pacientų, esančių stacionare, ergoterapijos poreikio vertinimas. Lietuvos reabilitologų asociacijos konferencijos 78 medžiaga. Kaunas: 2011; 217 - 220 p.
31. Deslandes A, Moraes H, Ferreira C, Veiga H, Silveira H, Mouta R, Pompeu FA, Coutinho ES, Laks J. Exercise and mental health: many reasons to move. *Neuropsychobiology*. 2009; 59 (4): 191 - 198
32. Mota-Pereira J, Silverio J, Carvalho S, Ribeiro JC, Fonte D, Ramos J. Moderate exercise improves depression parameters in treatment-resistant patients with major depressive disorder. *J Psychiatr Res*. 2011; 45 (8): 1005 - 1011
33. Curtiss, Arline B, Brain-switch. Kelias iš depresijos: sustabdykite užburta nevilties ratą. Vilnius: 2012; 234 – 294 p.
34. Sučylaitė J. Ugdomoji poetikos terapija kaip priemonė suaugusiųjų, sergančių depresija ar šizofrenija, įgalinimui. Daktaro disertacija. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla. 2011
35. Kaubrys G. Kognityviniai procesai ir jų sutrikimai. *Nervų ir psichikos ligos*. 2006; 1 (21): 10
36. Renner C, Outermans J, Ludwig R, Brendel C, Kwakkel G, Hummelsheim H. Group therapy task training versus individual task training during inpatient stroke rehabilitation: a randomised controlled trial. *Clinical Rehabilitation*. 2016; 30 (7): 637 - 648
37. Medišauskaitė A. Savanoriškos veiklos Lietuvoje apžvalga. British Embassy. 2012
38. Hill M, Weber R, Werner S. The heart-mind connection. *Behav Healthc*. 2006; 26 (9): 30 - 32
39. Laurinaitis E, Milašiūnas R. Psichoterapija. Knyga profesionalams ir smalsiesiems. *Vaistų žinios*. 2008
40. Mikaliūkštienė A., Juozulynas A. ir kt. Susirgimo trukmės ir socialinių veiksnių įtaka sergančiųjų antrojo tipo cukriniu diabetu gyvenimo kokybei. *Medicinos teorija ir praktika*. 2008; 14
41. Priinte T. Su stresu galima sutarti. 2007; 12 – 14 p.
42. Hendricks L, Bore S, Aslinia D, Morriss G. The effects of anger on the brain and body. *National forum journal of counseling and addiction*. 2013; 1 (2): 3 - 7
43. Endre Z, Beavei D, Buttimore A. Preventable kidney failure: the cost of diabetes neglect?. *The New Zealand Medical Journal*. 2006; 119 (1246)

44. Delano B. The past, the present, and the future of home dialysis. *Dialysis & Transplantation*. 2010; 39 (8): 318 – 319
45. Warlow C. Neurologinių ligonių gydymo vadovas. Vilnius: Vaistų žinios. 2007
46. Myers DG. Psichologija. Kaunas: Poligrafija ir informatika. 2008
47. Hanna KK, Cronin-Golomb A. Impact of anxiety on quality of life in Parkinson's disease. *Parkinson's disease*. 2012.
48. Negrè-Pagès L, Grandjean H, Lapeyre-Maestre M. Anxious and depressive symptoms in Parkinson's disease: the French cross-sectionnal DoPaMiP study. *Movement disorders*. 2010; 25 (2): 157 - 166
49. Marangell L.B. Residen's Guide to Clinical Psychiatry. American Psychiatric Publishing. 2009
50. Grigaliūnienė V, Stolygaitė A. Insulto pasekmės ligoniui ir psichosocialinės reabilitacijos galimybės. *Nervų ir psichikos ligos*. 2006; 4 (24): 7
51. Felser G. Motyvacijos būdai: asmens sėkmę lemiantys faktoriai, praktinis psichologijos panaudojimas. Vilnius: 2006
52. Meng K, Zdrahal-Urbanek J, Frank S. Patients' expectations, motivation and multi-dimensional subjective and objective socio-medical success in medical rehabilitation measures. *International journal of rehabilitation research*. 2006; 1
53. Lloyd C, King, R, McCarthy M. The association between leisure motivation and recovery: A pilot study. *Australian Occupational Therapy Journal*. 2007; 1
54. Gintalas A. Metodologijos ir metodo samprata. *Socialinių mokslų studijos*. 2011; 3 (3): 983 - 996
55. Žydžiūnaitė V, Sabaliauskas S. Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai. *Vaga*. 2017; 157 p.
56. Beesley K, White J. H, Alston M, Sweetapple A, Pollack M. Art after stroke: the qualitative experience of community dwelling stroke survivors in a group art programme. *Disability & Rehabilitation*. 2011; 33 (23/24): 2346 - 2355
57. Jinmoo H, Sanghee C, Byunggook K, Jungsu R, Youngkhill L. Leisure activities, optimism, and personal growth among the young-old, old-old, and oldest-old. *Educational Gerontology*. 2017; 43 (6): 289 - 299
58. Aström M, Asplund K, Aström T. Psychosocial function and life satisfaction after stroke. *Stroke*. 1992; 527 - 531
59. Drummond A. Leisure activity after stroke. *Clinical Rehabilitation*. 2009; 157-160

60. Sanghee C, Youngkhill L. The Role of Leisure in the Experience of Posttraumatic Growth for People with Spinal Cord Injury. *Journal of Leisure Research*. 2010; 42 (3): 393 - 415
61. Logan P. A, Gladman J.R.F, Drummond A. E. R, Radford K. A. A study of interventions and related outcomes in a randomized controlled trial of occupational therapy and leisure therapy for community stroke patients. *Clinical Rehabilitation*. 2003; 17 (3): 249 - 255
62. Blanchard T, Reid C. Gender differences in cardiac patients: A longitudinal investigation of exercise, autonomic anxiety, negative affect and depression. *Psychology, Health & Medicine*. 2009; 14 (3): 375-385
63. Holford A. Creative opportunities for patients' wellbeing. *Primary Health Care*. 2011; 21 (6): 16 - 20
64. Blasu G. Participation in leisure activities after stroke: A survey of community-residing stroke survivors in Nigeria. *NeuroRehabilitation*. 2016; 38 (1): 45 - 52
65. Parker C.J, Gladman J.R.F, Drummond A.E.R, Dewey M.E, Lincoln N.B, Barer D, Logan P.A, Radford, K.A. A multicentre randomized controlled trial of leisure therapy and conventional occupational therapy after stroke. *Clinical Rehabilitation*. 2001; 15 (1): 42 - 52
66. McAuley E, Blissmer B, Marquez D, Jerome G, Kramer A, Katula J. Social Relations, Physical Activity, and Well-Being in Older Adults. *Science direct*. 2000; 31(5): 608 - 617
67. Buunk A, Groen R, Veenstra W, Spikman J. Leisure and social participation in patients 4–10 years after aneurysmal subarachnoid haemorrhage. *Brain Injury*. 2015; 29 (13/14): 1589 - 1596



## 9. PRIEDAI

### 1 PRIEDAS. KASDIENĖS AKTYVIOS VEIKLOS TESTAS (ANGL. "SUNNAAS ADL – INDEX")

Tyrimas:	I	II
Data:		
1. MAITINIMASIS		
2. SFINKTERIŲ KONTROLĖ		
3. JUDĖJIMAS PATALPOSE		
4. TUALETAS		
5. PERSIKĖLIMAS		
6. RENGIMASIS		
7. ASMENINIS TUALETAS		
8. VALGIO GAMINIMAS		
9. VONIA/DUŠAS		
10. NAMŲ RUOŠA		
11. JUDĖJIMAS LAUKE		
12. BENDRAVIMAS		
Viso:		

#### BALAI:

Priklauso nuo kitų žmonių.

0 - negali to padaryti.

1 – reikalinga tam tikra pagalba arba kito žmogaus paraginimas.

Savarankiškas.

2 – gali pats tai daryti ir daro, esant specialioms sąlygoms.

3 – gali pats padaryti savarankiškai ir daro.

## 2 PRIEDAS. NERIMO IR DEPRESIJOS SKALĖ SU SOCIODEMOGRAFINIAIS DUOMENIMIS (ANGL. HAD)

Perskaitykite kiekvieną teiginį ir pabraukite atsakymą, kuris artimiausias Jūsų savijautai per praėjusią savaitę. Ilgai nesvarstykite, nes pirmą reakciją į klausimą tiksliau atspindi Jūsų savijautą nei apgalvotas atsakymas.

N 3 2 1 0	<b>Aš jaučiu įtampą ir nerimą</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beveik visą laiką, nuolat</li> <li>• Didelę laiko dalį, dažnai</li> <li>• Laikas nuo laiko, retkarčiais</li> <li>• Niekada nejaučiu</li> </ul>	D 3 2 1 0	<b>Aš jaučiuosi užslopintas (-a) ir sulėtėjęs(-usi)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beveik visą laiką</li> <li>• Labai dažnai</li> <li>• Kartais, nežymiai</li> <li>• Visiškai ne</li> </ul>
D 0 1 2 3	<b>Mane ir dabar džiugina tai, kas teikė džiaugsmą anksčiau</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visiškai tiek pat</li> <li>• Mažiau nei anksčiau</li> <li>• Žymiai mažiau</li> <li>• Beveik visai nedžiugina</li> </ul>	N 0 1 2 3	<b>Mane apima baimė, lydima vidinio virpulių ar spaudimo po krūtine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visiškai ne</li> <li>• Kartais</li> <li>• Gana dažnai</li> <li>• Labai dažnai, nuolat</li> </ul>
N 3 2 1 0	<b>Aš jaučiu baimę, lyg kažkas siaubingo turėtų atsitikti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Labai aiškiai ir stipriai</li> <li>• Taip, bet nestipriai</li> <li>• Nežymiai, bet tai manęs nejudina</li> <li>• Visiškai ne</li> </ul>	D 3 2 1 0	<b>Aš nustojau rūpintis savo išvaizda</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pradėjau visiškai nesirūpinti</li> <li>• Nesirūpinu tiek, kiek reiktų</li> <li>• Rūpinuosi, bet mažiau nei anksčiau</li> <li>• Rūpinuosi tiek pat, kiek visuomet</li> </ul>
D 0 1 2 3	<b>Aš galiu juoktis ir suprasti humorą</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taip pat kaip anksčiau</li> <li>• Mažiau ir sunkiau</li> <li>• Žymiai mažiau ir sunkiau</li> <li>• Visiškai negaliu</li> </ul>	N 3 2 1 0	<b>Jaučiu, kad nerimstu vietoje</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Labai stipriai</li> <li>• Gana stipriai</li> <li>• Trupučių</li> <li>• Visiškai ne</li> </ul>
N 3 2 1 0	<b>Mane vargina neramios mintys ir rūpesčiai</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Didžiąją laiko dalį, nuolat</li> <li>• Daug laiko, dažnai</li> <li>• Laikas nuo laiko, bet ne dažnai</li> <li>• Tik retkarčiais</li> </ul>	D 0 1 2 3	<b>Iš gyvenimo aš laukiu kažko malonaus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiek pat, kiek visada</li> <li>• Mažiau nei anksčiau</li> <li>• Žymiai mažiau nei anksčiau</li> <li>• Visiškai nelaukiu</li> </ul>
D 3 2 1 0	<b>Man linkma</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niekada</li> <li>• Labai retai</li> <li>• Kartais</li> <li>• Didžiąją laiko dalį</li> </ul>	N 3 2 1 0	<b>Mane staiga apima didelis nerimas ar baimė</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tikrai labai dažnai</li> <li>• Pakankamai dažnai</li> <li>• Retai</li> <li>• Visiškai ne</li> </ul>
N 0 1 2 3	<b>Aš galiu ramiai sėdėti ir atsipalaiduoti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visada</li> <li>• Dažnai</li> <li>• Retai</li> <li>• Niekada</li> </ul>	D 0 1 2 3	<b>Man suteikia džiaugsmo gera knyga, radijo ar TV laida</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dažnai</li> <li>• Kartais</li> <li>• Retai</li> <li>• Labai retai</li> </ul>

### II dalis: sociodemografiniai duomenys:

1. Lytis:

2. Amžius:

3. Diagnozė:

4. Išsilavinimas:

## 3 PRIEDAS. VALIOS KLAUSIMYNAS (ANGL. VQ)

Gėbėjimų ir susivaldymo jausmo didėjimas	<b>Valios raidos lygis</b>	<b>Klientas:</b> _____ <b>Data:</b> ___/___/___ <b>Vieta:</b> _____	Palaikymo poreikis  Mažesnio palaikymo poreikis				
	Pasiekimas	Ieško išbandymų	N/O	P	H	I	S
		Ieško papildomų atsokomybių	N/O	P	H	I	S
		Naudoja papildomą energiją/emocijas/dėmes	N/O	P	H	I	S
		Siekia veiklos baigties/atlikimo	N/O	P	H	I	S
	Gėbėjimas	Bando taisyti klaidas	N/O	P	H	I	S
		Bando spręsti problemas	N/O	P	H	I	S
		Save gerbiantis	N/O	P	H	I	S
		Lieka susidomėjęs	N/O	P	H	I	S
		Nurodo tikslus	N/O	P	H	I	S
	Tyrimas	Rodo, kad veikla yra ypatinga ar prasminga	N/O	P	H	I	S
		Rodo pirmumą/pirmenybę	N/O	P	H	I	S
		Bando naujus dalykus	N/O	P	H	I	S
		Inicijuoja veiklas/užduotis	N/O	P	H	I	S
		Rodo smalsumą	N/O	P	H	I	S
<p>N/O = Nėra galimybių stebėti  P = Pasyvus: neatlieka veiksmų esant palaikymui, struktūrai ar padrąšinimui  H = Neryžtingas: atlieka veiksmus esant maksimaliam palaikymui, struktūrai ir padrąšinimui  I = Dalyvaujantis: atlieka veiksmus esant minimaliam palaikymui, struktūrai ir padrąšinimui  S = Spontaniškas: atlieka veiksmus be palaikymo, struktūros ir padrąšinimo</p>							
Valios lygių interpretacija							
<p>Tyrimo lygis: klientai norėtų pajusti aplinkoje malonumą ir pasitenkinimą bei mažai rizikuoti.  Gėbėjimų lygis: klientai siekia aktyviai dalyvauti ir lemti aplinką bei praktikinę sritį, susipažinti su atlikimo standartais.  Pasiekimų lygis: Klientai stengiasi sėkmingai atlikti kuo daugiau užduočių.</p>							

#### 4 PRIEDAS. POŽIŪRIS Į LAISVALAIKIO VEIKLAS: JŲ APIBŪDIMAS, ATLIKIMAS IR REZULTATAS

##### 1 Šventinių dekoracijų gamyba

Pacientų nr.	Veiklos apibūdinimas	Veiklos atlikimas ir rezultatas
1	Veikla buvo gana įdomi, reikėjo pačiam pagalvoti ką būtų galima pagaminti	Sekėsi neblogai, bet gal ne iki galo taip, kaip tikėjau
3	Visai nieko tokia, bet man labiau patiktų, jei nereikėtų pačiam galvoti ką ir kaip atlikti	Kaip man ir su tokiomis rankomis sekėsi gerai, pasiekiau tikslą. Ramiai praleidau laiką, bent nenuobodžiauvau palatoje
4	Įdomu, jaučiasi šventinė nuotaika	Galėjo ir geriau sektis, bet labai stengiausi. Praėjo greičiau laikas, nei palatoje
5	Oj man labai patiko, galėsiu anūkėlę pamokyti	Sekėsi gana gerai, nelabai meniška esu, bet visai pavyko. Dar ir atsipalaidavau bei smagiai praleidau laiką su jumis ir kitais pacientais
6	Visai nieko, kaip gulint ligoninėje užsiimti tokiu darbu	Gerai, labai niekada nesistengiu, bet rezultatą visada pasiekiu
7	Na man sunkoka buvo, bet visai patiko	Nu normaliai, kaip su tokiomis rankomis. Bent jau laikas greičiau prabėgo
8	Aj visai gera veikla, nesunku, kai nesunkiai sugalvoji ką daryti	Man tai puikiai, pati veikla tokia neutrali, bet pacientams kaip tik
9	Įdomu buvo, kilo idėjų namų puošimui švenčių metu	Gerai, nesu menininkė, bet gavosi neblogai ir smagiai su kitais pacientais pasibuvau. Neliūdna buvo
10	Paprasta veikla, niekuo neypatinga. Laikui praleisti tinkama	Ką reikėjo tą padariau, man nesunku, bet gerai, kai mintis duoda kiti, o aš tik atliekų užduotį. Jaučiausi neapsunkintas mąstymų, todėl galėjau atsipalaiduoti
11	Įdomiai sugalvota veikla, man labai patiko	Smagu, kad gali pasirinkti ką daryti. Sudėtingai ar lengviau, nes visiems darbų pakanka
12	Visai įdomu buvo	Gerai sekėsi. Laikas greitai praėjo
14	Praleisti laiką tiko	Normaliai sekėsi, nieko sudėtingo
15	Nelabai patiko, nes man buvo sunku padaryti ką noriu ir reikia	Nu neblogai, bet gana sunkių užduočių buvo
16	Patiko, kitokia veikla	Nesudėtinga, kai nesunkų darai darbelį
17	Smagu išbandyti ir galima kažką naudingo išmokti	Rezultatas gražus, ypač kai esi prisidėjęs ir pats
18	Nebloga tokia ir nesunki	Gerai, nes ir nereikėjo kažko sunkaus daryti
19	Nebloga veikla. Rami, visi bendrauja	Sekėsi gerai. Padariau, kaip įsivaizdavau
20	Kažkaip visai įdomi	Nelabai sunkus, bet yra ką veikti
23	Nelabai mėgstu, tokius dalykus, bet visai patiko	Kažkaip lengvai sekėsi ir laikas greičiau nei palatoje praėjo
25	Visai man patiko, bet daugiau nepabandyčiau	Neblogai sekėsi, kol rankos ir pats nenuvargau
26	Patiko, sunkoka man tai atlikti, bet geras iššūkis	Gerai visai, tik su viena ranka užtraukau
30	Pamąstymo ir kūrybiškumo reikalaujanti	Nesunku padaryti, o dar galima pritaikyti ir namų puošyboje
31	Geros dekoracijos gaunasi	Manau pavyko padaryti, kaip pirmą kartą, tai net ne gėda parodyti rezultato
32	Laiko praleidimui gera veikla	Gavosi gražiai, nes kartu darėm
33	Leidžia pabūti kūrėju	Labai gerai gavosi, net geriau nei galvojau, kad bus
34	Atsipalaidavimui ir laiko praleidimui tiko	Gerai buvo su visais kurti
35	Visai įdomu buvo	Kai rankos neklauso daug lėčiau ganausi, bet galutinis rezultatas pavyko, nes ne viena dariau
36	Tai tokia neįprasta veikla asmeniškai man	Gražus rezultatas ir nelabai sunku kai visi draugiškai atliekam
37	Man patiko, buvo įdomu išbandyti naują darbelį	Gavosi gana gražiai. Dar ir mintis prablaškiau
38	Sudomino mane šitas darbelis	Nesunku buvo. nesudėtingas, gana lengvai atliekamas, o ir rezultatas gražus akiai
40	Man patiko, buvo įdomu išbandyti save ar pavyks atlikti paskirtus darbus	O pasirodo, kad čia gana lengva
41	Man ji patiko, kūrybinga tokia	Atsipalaidavau ir praleidau laiką kitaip kitų žmonių apsuptyje. Susibendravau su keliais pacientais
42	Bijojau bandyti, nes galvojau, kad bus sunku, ypač man su viena ranka	Gavosi gerai, nes lėtai dariau viską
43	Paprasta tokia, bet gražiai gaunasi	Paprasta padaryti, bet ir įdomu kai ne po vieną darom
44	Su malonumu dar kartą kažką tokio daryčiau ir dar pati pasiruoščiau	Gavosi maždaug kaip norėjau, bet dar būtų kur tobulėti
45	Paprasta tokia, bet dailus rezultatas gaunasi	Pat išbandęs, anūkes pamokysiu, nes gana lengva padaryti buvo
47	Laiko nemažai užima, bet neblogai gaunasi	Pavyko padaryti ką norėjau, bet reikalavo ir kantrybės
48	Buvo įdomu pabandyti	Manyčiau gavosi visai gražiai

49	Man buvo visai įdomu ir patiko	Kaip pavyko rezultatas, tai pasijutau dar geriau
50	Tokia nebloga	Gavosi gerai bei į domiai. Nemažai pabendravome tarpusavyje
51	Labai mane sudomino, nes čia toks šventiškas darbas su aiškia tema	Nebuvo labai jau sunku ir tobulai gavosi, kaip man
52	Keistas daktas gavosi, bet puošiškai tiks	Kaip pirmą kartą, tai turbūt gerai sekėsi atlikti darbus visiems
53	Nesudėtingai atliekama veikla	Puikiai praleidau popietę ir prisijuokiau. Dar ir rimtai pabendravau

## 2 Piešimas/spalvinimas

Pacientų nr.	Veiklos apibūdinimas	Veiklos atlikimas ir rezultatas
1	Nemėgstu piešti, bet šiandien visai patiko	Puikiai, pagal tai, kas ne dailininkas esu. Dar ir atsipalaidavau labai, pabendravau su kitais
2	Patiko, sunkoka man tai atlikti, bet geras užsiėmimas	Neblogai, ne iki galo padariau, kaip norėjau, bet rezultatas geras. Jaučiausi atsipalaidavusi, truputį pavargau, bet žinau, kad veikla buvo naudinga ir mano rankoms
3	Nebloga veikla, gana rami ir visi bendrauti gali	Kaip vyrui nemokančiam derinti spalvų, tai gerai. Gerai dar ir tai, visai atsipalaidavau ir pabendravau su kitais
4	Nelabai mėgstu, bet visai patiko, nes atsipalaidavau	Nesunku buvo, tai galvoju, kad gerai viską padariau
5	Man buvo smagi veikla, labai atsipalaiduoti jos metu galima	Manau visiems ji sekėsi puikiai, na ir man taip pat žinoma. Tokią veiklą atliekant laikas prabėga greitai, atsipalaiduoji, nustumi mintis į šalį ir dar ji netrukdo bendrauti su aplinkiniais
6	Nelabai mėgstu piešti ir spalvinti, bet kartais visai nieko, jei retai tai darau. Tai šį kartą buvo visai smagu	Tai gerai, čia gi individuali užduotis, kiekvienas daro pagal save. Šiaip visai pailsėjau ir pabendravau su kitais
7	Patiko, ankščiau daug piešiau. Na dabar buvo sunku, bet norėjau pabandyti, kaip gausis atlikti šią užduotį	Sakyčiau neblogai, rankos pavargo, bet gerai. Papildomai pajudėjo
8	Man patinka, ypač kai nėra ką veikti. Todėl ir šiandien laiko praleidimui buvo gerai	Gana gerai, praleidau laiką. Nupiešiau ką norėjau, dar ir su kitais prisijuokavom
9	Piešimas yra gerai pati namie tuo užsiimu	Puikiai, išliejau savo nuotaiką ir jaukiai su kitais pabuvau
10	Ne koks aš piešėjas, bet man patiko	Kai visi aplink tave tą patį daro, tai kažkaip ir pačiam gerai gaunasi ir kyla daugiau minčių
11	Atpalaiduojanti ir rami veikla	Kažkaip lengvai sekėsi ir laikas greitai praėjo
12	Veikla nesudėtinga ir ankščiau bandyta, bet gera	Sekėsi gerai. Pavyko, kaip įsivaizdavau.
13	O tokia nebloga poilsiai	Normaliai, tik į pabaigą truputį pabodo
14	Priminė mokyklą, bet čia kitaip vis tiek buvo	Gerai gavosi, laikas gana įdomiai praėjo. Tikrai geriau nei palatoje
16	Laiko nemažai užima, bet nebloga tokia pabuvimui ne palatoje	Pavyko nupiešti, kaip norėjau
17	Nesudėtinga ir man patiko	Nesu dailininkė, bet gerai viskas gavosi
18	Įtraukianti, nes ankščiau mėgau piešti	Na man tai labai gerai ir gražiai. Nesigiriu, bet piešti dar pavyksta
19	Man patiko, buvo įdomu išbandyti, kaip gaunasi, kai tik viena ranka klauso	Pasirodo nesunku, tai man visi gali tuo užsiimti
21	Kažkaip man ji patiko	Atsipalaidavau ir praleidau laiką kitaip nei vienas gulėčiau lovoje.
22	Nenorėjau daryti, bet nesigailiu, kad pabandžiau	Neblogas rezultatas, kai noriu dar kažkas pavyksta
23	Paprasta tokia veikla, niekuo neypatinga	Lengvai aš ją padariau, bet malonu buvo. Daug spalvų, žmonių
24	Su malonumu tokią veiklą dar kartą atlikčiau, naudinga mano rankai ji buvo	Galvojau seksis blogiau atsižvelgiant, kad ranka dreba ir labai pavargsta greitai, bet pavyko puikiai
25	Paprasta tokia, bet kompanijoje gera	Meniškas piešinys gavosi. Kaip ir pas kitus
26	Tikrai labai patiko	Lengva, gražiai gavosi. Dar ir netrukde šnekučiuotis, kas to norėjo
27	Gera veikla, lengva, bet kartu verčia ir pagalvoti ką ir kaip daryti	Galėjo ir geriau sekėti, bet gerai, kaip nemokančiai piešti, tai puiku
30	Labai gera laiko praleidimui	Gerai gavosi, kaip su tokiomis rankomis. Nebuvo jau taip sunku
31	Patiko visai, tik pavargau	Gražiai ir gerai sekėsi, kol jau į pabaigą skubėti pradėjau
32	Labai įtraukianti veikla	Puikiai man sekėsi, mėgstu piešti ta ir nesunku buvo
33	Smagi veikla, tokia kitokia	Man tai sekėsi gerai, patiko pafantazuoti
35	Nesudėtinga, įdomi veikla	Pavargau, bet sekėsi geriau nei tikėjaisi. Žiūrint į rankų būklę
38	Gera tokia, kaip pacientams	Užsimiršau apie problemas, kurios kamuoja mane
39	Man tokios meniškos veiklos patinka	Išbandžiau save, kiek galiu laiko išsėdėti ir nuveikti su savo rankomis
40	Parasta, bet laikui praleisti tikrai tinkama	Jaučiausi pailsėjusi ir patenkinta savo gebėjimais
41	Gera veikla, lengva, bet išjudina kartu mintis	Galėjo ir geriau sekėti, bet gerai. Aš juk beveik niekada ankščiau ir nepiešiau
42	Leidžia pasijauti menininku	Labai gerai gavosi, net geriau nei galvojau, kad bus. Pavyzdžiui mokykloj, tai visai piešti nemėgau ir nesisekė
43	Atsipalaidavimui ir laiko praleidimui puikiai tinka	Lengvai viskas gavosi, nes nesudėtinga
44	Visai įdomu buvo save išbandyti, kaip retai piešiančią	Gražus rezultatas mano pastangų gavosi
45	Įdomu buvo, kilo idėjų namuose užsiimti, kai nebus ką veikti	Su tiek spalvų bent nuotaiką pasikelti galėjau
46	Paprasta veikla, niekuo neypatinga	Ką reikėjo tą padariau, man nesunku buvo. Pats tai nepieščiau, todėl ir pasirinkau spalvinti.
47	Lengva veikla popietiniam laikui, puiki	Smagu, kad gali pasirinkti piešti ar tik spalvinti

48	Man patinka, ypač kai nėra ką veikti	Nupiešiau ką ir kaip norėjau, dar ir kitiems padėjau
49	Aš net ir namuose būdamas kartais piešiu	Man tai padeda atsikratyti blogos savijautos
50	Ne koks aš piešėjas, bet man patiko	Neblogai sekėsi, nes galvoj kilo daug idėjų ką čia pavaizdavus lape
51	Labai patiko, nelabai sunku nuspalvinti buvo gražiai	Ranka ir akys tai pavargo, bet galva pailsėjo nuo negerų dalykų
52	Gerai visai buvo kažką papetskelioti	Lengvai ėjosi šis darbelis man
53	Labai gera ir spalvinga veikla	Nieko sudėtingo, o laikui praleisti ir atspūsti po dienos buvo geras variantas

### 3 Kompozicija naudojant makaronus

Pacientų nr.	Veiklos apibūdinimas	Veiklos atlikimas ir rezultatas
1	Veikla buvo rami, spalvinga tokia	Sekėsi labai gerai, manau gražiai gavosi. Jaučiausi susidomėjęs veikla ir ją įsitraukęs
2	Buvo smagi veikla, tokia lyg ir vaikiška, bet kartu ir pamąstymo, kūrybiškumo reikėjo	Gerai sekėsi, patiko, kad galėjau rinktis stambesnes detales ir į ją todėl nebuvo tokia sudėtinga veikla. Taip pat jaučiausi įsitraukusi ir gerai praleidau laiką, nes nemažai pabendrau su kitais pacientais
3	Labai patiko, nelabai sunku ir įdomiai gavosi	Gana gerai, rankos pavargo, kaip po dar vienos ergoterapijos per dieną, bet čia gerąją prasmę. Dar kažkaip ir mintis prablaščiau
4	Gerai visai buvo. Sudomino mane šitas darbelis	Man tai gražiai, sugalvoju kaip daryti ir gavosi. Nesunku buvo
5	Labai smagi ir spalvinga veikla	Manyčiau, jog nesudėtingas, gana lengvai atliekama, o ir rezultatas gražus
6	Įdomi veikla, nepagalvočiau, kad galima iš makaronų kažką gražaus padaryti	Nesudėtinga ir manau tinkama visiems pacientams, nors ir sunkiai valdo rankas. Ir jiems tinka
7	Kažkaip visai įdomu buvo	Sekėsi gana nebloginai, aišku kai rankos neklauso daug lėčiau ganausi, bet galutinis rezultatas pavyko
8	Laiko praleidimui tinkama	Sakyčiau nesudėtinga ir daliai visiems gavosi. Man dar patiko ir todėl, kad neapsunkina tokia veikla. Nori tyliai darai, o nori gali bendrauti ir rezultato vis tiek nesugadinsi
9	Tokia meniška, bet nesudėtinga, o tai gerai	Gana paprasta viską padaryti, bet kartu ir laiką leidi, rankas daugiau pajudini
10	Kaip vyrui net lengva ir pridaryt visko gali su tais makaronais	Gerai gavosi, kitų irgi gražu
11	Na jūs ir prigalvojat įdomybių. Gražu. Man patiko	Manau, kad gerai. Pavyko, kaip įsivaizdavau
13	Veikla buvo įdomi, reikėjo pačiam pagalvoti kaip gražiau padaryti	Sekėsi ne iki galo taip, kaip tikėjau, nes ne taip jau ir lengva suderinti viską
14	Visai nieko tokia, išbandyti įdomu	Gerai praleidau laiką, bent nereikėjo būti palatoje
15	Visai nieko, bet man sunkoka	Manau pavyko, kaip norėjau
16	Gražus darbelis, padovanosiu anūkei	Sekėsi gerai, nors meniškias nesu
17	Man tai tikrai patiko. Smagu	Nesudėtinga, gražiai gavosi. Pailsėjau pas jus
18	Fainas darbelis. Nesudėtingas toks	Gerai, gi gavosi viskas
19	Na man sunkoka buvo su viena ranka, bet vis tiek labai patiko	Laikas greitai prabėgo ir su žmonėmis pabendrau
20	Graži. Nesunki ir man įdomi	Man tai puikiai, pacientams tokie dalykai tinka
21	Neutrali ir visai nieko tokia laiko praleidimui	Linksmi pasibuvau ir padariau gražiai
22	Laikui praleisti tinkama ir nesudėtinga	Lengvai viskas ėjosi. Galėjau atsipalaiduoti
23	Įdomiai sugalvota veikla, man labai patiko net kaip vyrui	Gera mintis, kad pacientai gali patys improvizuoti, kaip padarys
24	Nematyta idėja, bet mane sužavėjo	Gerai sekėsi. Laikas greitai praėjo. Pabuvau ne viena
25	Kaip man patiko, nesudėtinga gal, kad pasirodė	Sekėsi gana gerai, patenkintas esu rezultatu ir kad dalyvavau
26	Nu įdomi atrodo	Gerai, labai nesistengiau, nes tikslas ir buvo padaryti
27	Patiko. Svarbu nesudėtinga	Lengvas darbas ir gavosi dailiai
28	Nu nieko tokia išbandyti	Normaliai sekėsi, paprastas darbas
29	Įdomu buvo, paprasta, bet ir gražu	Gerai, pavyko puikiai padaryti, kaip norėjau
30	Paprasta veikla, bet galima labai gražiai padaryti	Patenkinta savo darbo rezultatu ir nepavargau. Kitaip praleidau laiką
31	Nelabai mėgstu tokias užduotis, bet visai patiko	Galvoju, kad gerai ir gražiai viską padariau
32	Man buvo smagi veikla. Pabendrau ir atsipalaidavau	Nesudėtinga ir gali fantazuoti kaip padaryti menišką darbą
33	Kaip vyras tokių užduočių niekada nebandžiau, bet čia visai patiko	Nebuvo sunku, meniškų turėjau pabūti ir tiek
34	Žinokit visai gera užduotis pacientas. Tokia kitokia ir įdomi	Nesudėtingai atliekama. Atsipalaiduoji, pabendruoji su kitais
35	Man patinka visi darbai su spalvomis, kūrybiškumu. Tad ir ši veikla patiko	Tikrai nesudėtinga, bet tokia atpalaiduojanti
36	Paprasta, bet man patiko	Reikėjo galvą pasukti, bet ir laiką labai gerai praleidau
37	Sakyčiau net neįprasta užduotis	Lengvai atliekama, bet kartu skatinanti ir pagalvoti kaip čia gražiau padaryti. Ir iš kitų matėsi, kad susidomėję viską darė
38	Man patinka tokios meniškos veiklos	Puikiai gavosi ir pabuvau tarp žmonių
39	Nelengva, bet faina	Sunkiai man sekėsi ir pavargau. Bet vis tiek patiko, nes padariau iki pabaigos viską pats
40	Atpalaiduojanti, rami tokia veikla	Lengvai sekėsi ir kaip man nebloginai gavosi
41	Nelabai mėgstu tokius darbus, bet visai patiko, nes nesudėtinga buvo	Kaip ir sakiau nesudėtinga atlikti. Tikrai geriau nei lovoje gulėti po procedūrų
42	Patiko, spalvota tokia	Normaliai. Pavargau šiek tiek. Bet kaip vyrui net gražiai gavosi

43	Nesunki, įdomiai galima prigalvoti, kaip padaryti	Gerai gavosi. Atsipalaidavau po viso dienos dar ir
44	Patiko man labai, labai kūrybiška veikla	Išpildžiau visą savo sumanymą, tai labai gerai viskas ir sekėsi
45	Smulki veikla, bet rankoms pajudėti tokia nebloga	Pavyko padaryti maždaug kaip norėjau
46	Visai nieko išbandyti, kažką kitokio	Lengvai padaroma. Neblogai dar ir išėjo
47	Man buvo visai įdomu šiandien	Padariau viską pati ir neblogai taip
48	Na tokia labiau moteriška ir meniška, bet nieko ir man buvo	Normaliai sekėsi ir dar gražiai gavosi
49	Smulki veikla, bet nelabai sudėtinga, tuo ir patiko	Sekėsi gana gerai, kai šiek tiek padėjot, nes su viena ranka sunkoka viską daryti
50	Nu normali tokia	Kaip vyrui, tai gerai pavyko. Kiti tai iš vis gražiai padarė, ypač moterys
51	Gera, svarbu ne vienam būti	Galvojau bus sunku, o čia lengva ir paprasta
52	Patiko, sunkoka man buvo, bet vis tiek patenkinta, kad buvau	Neblogas rezultatas gavosi, džiaugiuosi tuo. Lovoj gulėti nereikėjo be to
53	Nebloga veikla, patiko man	Gerai ten viskas gavosi, ranka tik pavargo

#### 4 Kompozicija naudojant sagas

Pacientų nr.	Veiklos apibūdinimas	Veiklos atlikimas ir rezultatas
1	Veikla neutrali, nesudėtinga	Sekėsi gana gerai, padariau, kaip įsivaizdavau. Labai susidomėjęs buvau
3	Va čia man taip pusiau patiko, nes smulkokas darbas	Normaliai, tik pavargau šiek tiek, nes daug smulkių sagų buvo
4	Panaši į tą su makaronais, todėl visai patiko. Tik čia sunkiau, nes smulkios detalės	Gerai gavosi, laikas bent įdomiai praėjo. Atsipalaidavau po dienos
5	Bus ką pamokyti anūkėlę, įdomiai galima padaryti	Man kažkuo panaši į makaronų veiklą, bet čia sudėtingiau ir smulkesnis darbas
6	Smulki veikla, laiko nemažai užima, bet nebloga tokia	Pavyko padaryti ką norėjau, tai nėra tada sudėtinga veikla
8	Buvo įdomu pabandyti	Manyčiau gavosi visai gražiai
9	Man buvo visai įdomu	Kaip pavyko rezultatas, tai sakyčiau gėdos neprisidariau
10	Tai tokia neįprasta veikla	Galėjau geriau, bet man gražu
11	Smulki veikla, šiek tiek varginanti	Neblogai sekėsi, kol rankos nepavargo
12	Veikla lengva ir įdomi visai	Neblogai gavosi, pavyko padaryti, ką norėjau
13	Įdomi idėja, pacientams nesudėtingai sugalvota	Aš tai neskubėjau, ilgai užtrukau, bet už tad atsipūčiau po dienos
14	Man tai viską patinka išbandyti ir čia nauja	Praleidau laiką kitaip, dar kažkas gavosi rezultate
15	Nelabai patiko, nes man sunku smulkius darbus daryti	Visai normaliai gavosi, bet kitiems tikrai gražiau
16	Sugalvota originaliai, gražu	Sekėsi visai man padaryti, pabendrau ir pabuvau su visais
17	Labai patiko, nes galėjau pati sugalvoti ką padarysiu	Atsipalaidavau, pailsėjau, prijuokiau. Na žinokit viskas puikiai
18	Sunkoka tokia, bet nebloga	Nežinau, kas čia man gavosi
19	Yra ką veikti, bet džiaugiuosi, kad pabandžiau	Visai nieko, svarbu galėjau būti su visais kartu, o ne viena
20	Man patiko, toks darbelis	Buvau kažkokia užsivedusi, tai gerai ir gavosi
21	Meniška, nebloga veikla	Man gerai sekėsi, kai rankos sveikos
22	Nepatiko, nes smulkus darbelis	Gavosi gi kažkas, bet ir pavargau
23	Įdomus sumanymas taip pritaikyti sagas	Gavosi, nesudėtinga padaryti
24	Patiko, sumąstėte įdomiai	Gerai sekėsi padaryti ir jaučiau, kad ranka gerai padirbo
25	Buvo ką su ja veikti, normali tokia	Oj tikrai pavargau, bet ir gavosi kažkas
27	Man patiko labai, gražu	Padariau, tai turbūt gerai
29	Labai patiko. Įdomus darbelis gavosi	Gražiai viskas pavyko ir kitų dailūs darbeliai
30	Leidžianti atsipalaiduoti ši veikla yra	Gerai manau, visas negeras mintis į šalį nustūmiau
31	Gera veikla, bet man sunki	Daug smulkių detalių, tai rankos pavargo, bet pati tai ne
32	Įdomus toks darbas čia buvo, pats tokio nesugalvočiau	Nėra sunku, bet prikurt visko galima iš tų sagų
33	Žinot patiko, kad buvo paprasta ir galėjau pats pasirinkti, kaip noriu padaryti	Aš savo darbu patenkintas
34	Nematyta ir įdomu	Gerai ėjosi darbelis, gražiai gavosi
35	Patiko, panaši kažkuo į makaronus, bet kartu ir kitokia	Nesudėtinga padaryti, bet išmonės reikalauja
36	Ir vėl nebandytas gyvenime dalykas, tai todėl tikrai patiko	Gavosi neblogai. Gana gražiai ir įdomiai
37	Man patiko, nes nesudėtinga	Gražiai gaunasi, spalvotai taip
38	Įdomi veikla, nesudėtingai su tokia idėja anksčiau	Užtrukau, bet galvosi padaryti, kaip norėjau
40	Visai įdomus užsiėmimas, kūrybingas toks	Visai gražiai padaryti sugebėjau ir užsiėmusi buvau
42	Visos veiklos man nieko, tai ir ši nebloga tokia	Užtrunka padaryti, bet nenuvargina labai
43	Buvo įdomu ir spalvinga	Nėra sudėtingas atlikimas ir man sekėsi matyt todėl visai gerai
44	Man labai patiko, nes turėjau laisvę pati sukurti ką noriu	Pavyko, kaip norėjau tai ir gavosi padaryti
45	Neblogas darbelis rankoms	Nesunku, bet ilgai užtrunka
46	Nieko, bet daugiau nesutikčiau	Padariau, nežinau gerai ar ne
47	Man buvo gera veikla, tokia lėta	Gerai viskas. Gražu
48	Reikia įdėti pastangų	Dailus darbelis. Patiko, kad visi tokie draugiški ir vienas kitam padėjo
49	Paprasta. Patiko	Praleidau gerai laiką ir galvoju, kad gerai gavosi padaryti užduotį
50	Nelabai mėgstu tokius dalykus, bet visai patiko	Gavosi padaryti. Nesunki užduotis

51	Jaučiausi užsiėmęs	Galėjau pasvajoti ir va neblogai visai padariau
52	Tokia sunkoka, bet gražiai galima padaryti	Reikia neskubėti ir kantrybės. Tada visai nieko gaunasi
53	Patiko, ankščiau nebūčiau daręs, bet čia visai nieko	Gerai viskas, smagu buvo su kitais daryti bendrai

### 5 Medžio piešimas

Pacientų nr.	Veiklos apibūdinimas	Veiklos atlikimas ir rezultatas
1	Veikla buvo smagi, lengva ir įdomi	Puikiai, nes tikrai nesudėtinga ją buvo atlikti, be to gražiai gavosi. O taipogi pasikėliau nuotaiką, nes buvo galima naudoti šviesias spalvas ir daug prisijuokavau su kitais
2	Labai patiko, nesunku ir įdomiai gavosi	Viskas vyko paprastai, meniškai ir su daug spalvų. Dar ir atsipalaidavau, o nenuvargau
3	Šis užsiėmimas geras, lengvai ir gražiai gali padaryti	Jaučiausi toks kūrybingai įsitraukęs, tai labai gražiai gavosi ir man buvo labai smagu
4	Gražu ir patiko, labai įsitraukiau	Na man tai labai gerai ir gražiai. Gavosi geriau nei norėjau
5	Man patiko, buvo įdomu išbandyti	Lengvai padaroma, galėsiu išmokinti anūkę
6	Puiki veikla, kažkaip man ji patiko	Atsipalaidavau ir praleidau laiką kitaip, nes buvo nesudėtinga atlikti
7	Bijojau bandyti, nes galvojau, kad bus sunku. Bet suklydau	Gavosi gana gražiai, lėtai dariau viską, bet pavyko ir jaučiausi tiki įsitraukusi. Dar ir mintis prasiblaščiau
8	Paprasta tokia, bet gražiai gaunasi	Lengvai aš ją padariau, dar ir po dienos atsipūčiau, kai tiek spalvų ir geros atmosferos buvo
9	Su malonumu tokią veiklą dar kartą atlikčiau	Galvojau seksis blogiau atsižvelgiant į savijautą, bet pavyko nesudėtingai įgyvendinti ką ir norėjau
10	Paprasta tokia, bet smagi	Žinot, gana meniškai medis gavosi. Iš tikrųjų pas visus gražiai gavosi, nors kažkam ir sunkiau sekėsi
11	Lengva ir smagi tokia. Tikrai labai patiko	Lengvas, gražiai gavosi ir visi pabendrauti galėjom
12	Labai spalvinga veikla. Gražu	Gerai viskas sekėsi, nes nesudėtinga atlikti buvo
13	Labai patiko, buvo įdomu išbandyti atrodo tokį paprastą dalyką	Lengva, atpalaiduojanti veikla
14	Faina veikla, nesudėtinga tokia	Gavosi gražiai. Pas visus tokie skirtingi ir gražūs medžiai
15	Keistas medis gavosi, bet gavosi. Šiaip gana lengva veikla	Patiko, kad nebuvo sunku viską atlikti
16	Nesudėtingai atliekama veikla, anūkėliai tiktų	Visai gražus medis gavosi
17	Labai labai patiko, originalus darbelis	Viskas ėjosi gerai ir medis kaip iš pasakos gavosi
18	Patiko, lengvai suprasti galima, kaip reikės daryti	Gavosi nebloggerai, toks spalvotas
19	Nebuvo sunku ir man su viena dirbančia ranka	Spalvota, paprasta ir taip gražu. Net įsireminčiau
20	Grožybės čia šiandien pas visus buvo	Labai lengvas darbas, bet visų tokie gražūs
21	Gražu. Praleidau smagiai laiką	Gerai sekėsi, gražus ir spalvingas gavosi mano medelis
22	Įdomu išbandyti ar gausis	Nenuvargino ir viską pats padariau
23	Veikla buvo gana įdomi, nieko tokio sudėtingo	Pavyko viskas gerai, mintys išsiblaškę
24	Labai dailus darbelis gaunasi	Nesudėtingas, todėl lengvai viskas pavyko
25	Įdomi mintis šitaip piešti	Galėjo ir geriau sektis, bet išėjo, kaip išėjo. Šiaip tai smagiai laiką praleidau
26	Patiko, aišku ir paprasta	Gerai viskas sekėsi ir pavyko atlikti užduotį
27	Visai nieko, nesu mačiusi kažko panašaus	Gerai medis gavosi, spalvų negailėjau. Vat todėl dar ir nuotaika pagerėjo
28	Tikrai lengva, nenuobodi tokia	Laikas greičiau prabėgo su žmonėmis, nei lovoje būčiau gulėjęs
29	Patiko, gražius medelius darėm	Tai gerai turbūt, gavosi medis
30	Įdomu buvo, nes nebandytas dalykas	Gerai, nesu dailininkė, bet gavosi gražiai
31	Paprasta veikla, bet ir įdomi	Paprastai viskas, labai aišku buvo kas turi gautis
32	Įdomi idėja, man labai patiko	Smagu, kad gali pasirinkti kaip daryti pats. Aš, pavyzdžiui, pavaizdavau savo nuotaiką
33	Veikla buvo gana įdomi, reikėjo pačiam pagalvoti kaip ir kokį medį nori pavaizduoti. Sakyčiau, veikla skatina kūrybiškumą	Sekėsi gerai, nes įgyvendinau savo sumanymą
34	Man tai patiko, rami, spalvinga ir lengva	Puikiai čia viskas gavosi. Pas kiekvieną gražus gavosi
35	Patiko, nes tai buvo nauja	Gerai laiką praleidau, nesunku buvo ir gavosi gražiai
36	Tikrai man patiko, lengva ir gražu	Puikiai praėjo laikas, smagiai pasibendravom su kitais. Man dar ir gražus mano medelis
37	Man patiko, buvo smagu piešti kitaip	Gražus, net įdomus medis gavosi
38	Atrodo įprasta veikla, bet sugalvota kitaip ir įdomiai	Gavosi gerai, nes gana paprasta buvo atlikti viską
39	Patiko, nors aš ir ilgokai viską dariau	Manau visai gražiai gavosi ir nebuvo labai sunku
40	Gera veikla, nesudėtinga. Tokios man ir patinka	Paprasta, nevarginantis užsiėmimas
41	Nebloga tokia, pabuvimui ne palatoje	Nėra sunki ir rezultatas man patinka
42	Gražu, net ir vyriui nesudėtinga	Man patiko, nes nebuvo sunku ir dar galėjau improvizuoti
43	Nieko visai, geriau nei vienam būti	Šiaip paprasta nupiešti, bet manau daugeliui tuo ir patiko
44	Žinokit esu labai patenkinta, kad pabandžiau	Labai atsipalaidavau ir gerai praleidau laiką. Be to gavosi gražus tas mano medis
45	Nekyla sunkumų piešiant tokį medį	Truputį rankos nuvargo, bet gavosi gerai
46	Gerai visai buvo pabūti su visais	Normaliai. Viskas gavosi, pas kitus aišku gražiau



47	Labai jauki, nes spalvinga tokia	Pas visus taip gražu ir spalvota
48	Įdomi veikla, nes niekur nemačiau, kad taip galima piešti	Pavyko tas medis, visai toks nieko
49	Kažkaip visai įdomu buvo šitaip praleisti	Na tikrai gavosi, labai stengiausi
50	Geriau negu būti vienam	Dailus medis gavosi. Be to visi tokie bendraujantys buvo
51	Toks meniškas medžio piešimas	Nesudėtinga, bet va kažką naujo išbandžiau
52	Patiko, nesunkus ir gražus darbelis	Visai man patiko, kaip nupiešiau
53	Ne vyro darbas, bet čia būnant visai smagu	Manau, kad gavosi padaryti ką ir turėjau

### 6 Siūlų burbulų gamyba

Pacientų nr.	Veiklos apibūdinimas	Veiklos atlikimas ir rezultatas
1	Nelabai patiko, nes buvo gana sunku atlikti	Gavosi neblogai, kaip pirmam kartui
3	Gal ir gražiai gaunasi, bet reikia ir pasistengti, kad taip gautųsi	Gana gražiai gavosi, bet gana labai pavargau ir rankos. Pasimankštinau
5	Gana sudėtinga veikla, bet rezultatas gražus	Ilgai ir sunkokai visas vyko. Toki burbulų galima daryti net po du, kad lengviau ir gražiau gautųsi
6	Visai įdomus užsiėmimas	Kaip pirmą kartą, tai gerai gavosi
7	Man nepatiko, gražu. Bet man per sunku	Nieko visai, bet ilgai vargau ir pagalbos reikėjo
8	Šitas gera veikla, fainas daiktas gaunasi	Man tai lengvai ėjosi, o kitiems pacientams sunkokai. Aišku ne visiems, o tiems, kurie silpnėsi fiziškai
9	Visai man patiko, dar pabandyčiau	Normaliai visas sekėsi, bet kaip išsikalbėjom šita veikla tinka ne visiems pacientams
10	Neblogas darbelis gaunasi	Nesunku, tik kantrybės reikalauja
11	Va čia tai gražu, bet ir nelengva	Gavosi pirmam kartui
14	Esu kažką tokio bandęs, tai žinau, kad visai įdomu jį daryti	Gražiai gavosi, dar pabandžiau su visais ir padėjau kam buvo sunku
15	Tokia veikla ne man, sunkoka buvo	Gavosi gal ir gerai, bet pavargau rankos
16	Labai patiko, gražus balionas	Sunkoka buvo, nes daugiau su viena ranka turėjau daryti. Bet vis tiek gražiai gavosi
17	Visai įdomu buvo pabandyti	Patiko ir gavosi gerai
18	Žinote galvojau bus sunki ir nieko man nesigaus	Kaip pabandžius pirmą kartą, tai toks visai burbulas gavosi
19	Sunkoka, bet gi gražu	Pavargau visai ir pagalbos reikėjo, na bet bendrom jėgom suviniojom tą rutulį
20	Na nebloga tokia ir įdomi man	Nesunku padaryti visai buvo, gal tik nelabai dailiai padariau
23	Gera veikla, įdomus darbas ir pasimankštinti galima	Gerai sekėsi ir neblogai gavosi, kaip pirmam kartui
24	Man labai patiko, gražiai labai gaunasi	Sekėsi gerai, ilgai užtrukau, bet man labai patiko
25	Sunku buvo, bet visai nieko tokia	Pavargau šiek tiek ir be pagalbos turbūt nebūčiau vienas padaręs
26	Įdomus daiktas gaunasi	Nebuvo labai sunku, bet šiaip yra ką veikti, kad gerai pavyktų
27	Nieko, bet aš gal daugiau nedaryčiau	Sunkokai sekėsi ir gal truputį susinervinau, bet gale gavosi
29	Sunku buvo, bet visai patiko	Gavosi gerai, kaip niekada nedaręs
30	Labai patiko, galėsiu ir namuose tokius daryti	Man tai puikiai, pati veikla tokia gal ir nėra smagi, bet gražiai gaunasi
31	Įdomu buvo išbandyti	Neblogai gavosi, bet ir pavargau
33	Kažkas tokio naujo	Kaip ir nieko gavosi, tai paprastai pasirodė. Nesudėtinga
34	Įdomiai sugalvota panaudoti siūlus	Gana gerai ir gražiai gavosi, bent jau manau aš
35	Veikla buvo gana įdomi, reikėjo ir pasistengti, kad pavyktų	Sekėsi neblogai, padariau tokį įdomų burbulą
36	Gražu ir man patiko	Nelengva daryti, gal po du būtų lengviau
37	Visai nieko, niekada tokio nedariau	Lėtai, bet padariau ir dailiai manau
38	Gražus darbelis, galima namus tokiu puošti	Sekėsi gana gerai, kai niekada tokios nedariusi buvau
39	Nelabai patiko, nes turėjau daug stengtis	Padariau, bet turėjau ir pavargti
40	Patiko, esu kažkur mačius, o dabar ir pati pabandžiau	Gerai, padariau, gal ir ne tobulai
41	Nieko, gal kaip vyrui nelabai tokia veikla. Reikalauja kruopštumo	Lėtokai, bet gavosi kažkas panašaus į rutulį
42	Visai nieko, užsiėmęs toks jaučiausi	Dar ir dailiai gavosi, tas rutulys
43	Tokia vidutiniška, tikrai ne visiems tinkama	Gavosi, bet ir erzino truputėlį
44	Labai patiko, gražiai gaunasi	Viskas gerai ir paprastai pavyko
45	Įdomiai sugalvota, nu nieko visai	Padariau, bet pavargau todėl, kad rankos neklaušė
46	Pabandyti kažką tokio įdomu	Pavyko pagaminti, dar ir neblogai gavosi
47	Man sunkoka buvo	Nesigavo iki galo, kaip norėjau
48	Gražiai prigalvojot iš siūlų padaryti	Nusibodo visai, bet padariau
49	Man tai tikrai patiko ir gražu labai	Na kai truputėlį padėjote, tai ir nesunkiai padariau
50	Yra ką veikti su tais siūlais	Gavosi ir nemažas burbulas, bet gal ir geriau galėjau
51	Na man sunku ir erzino	Pagaminau kažkokį, bet juo nepatenkintas esu
52	Nesunki ir man įdomi tokia buvo	Gerai visai, gal kitiems net sunkiau nei man sekėsi

## 7 Spalvotos druskos kompozicija

Pacientų nr.	Veiklos apibūdinimas	Veiklos atlikimas ir rezultatas
1	Gera veikla, tik ilgokai truko	Gerai sekėsi ir gražiai gavosi
2	Patiko man, daliai gavosi	Gavosi, kaip norėjau. Pavargo rankos, bet tai buvo naudinga man. Plius atsipalaidavau.
3	Smagi veikla, nelabai sudėtinga ir įdomiai gaunasi	Gražiai gavosi, pabendrau su visais. Visumoje praleidau gerai laiką, ačiū. Super veikla
4	Patiko, gražus darbelis gaunasi. Dar ir nelabai sunkus	Gerai sekėsi ir kiti tokie draugiški buvo. Dalinomės, padėjom vienas kitam, kam sunkiau buvo. Dar ir pabendrauom
5	Labai patiko, gražus darbelis	Buvo nesudėtinga, patiko idėja. Lengvas darbelis
6	Visai įdomi veikla	Patiko, kad galiu eksperimentuoti
7	Gera veikla atsipalaiduoti ir pabendrauti grupėje	Patiko komponuoti, nors ir pavargau
8	Nemaniau, kad iš druskos gali gautis taip gražiai	Nesudėtinga buvo atlikti, dar ir prisijuokavom su visais
9	Na nebloga tokia laikui praleisti	Nesunku padaryti, o dar galima pritaikyti ir puošiant namus
10	Na įdomi tokia	Labai paprasta padaryti ir tinka kai daug žmonių kartu daro
11	Nesudėtinga, spalvinga tokia	Greitai gavosi man padaryti meną. Dar spėjau ir kitiems padėti
12	Patiko, iš pradžių atrodė keistai pati veikla	Nesudėtinga buvo daryti ir gražiai gavosi
13	Visai nieko toks darbelis	Viskas labai paprastai, bet tikrai gražiai gaunasi
14	Laikui praleisti gerai, nes nesudėtinga	Jaučiausi toks kūrybingas
15	Nelabai sudėtinga, tai labai patiko	Gana gerai sekėsi ir mažai reikėjo pagalbos
16	Man tikrai patiko, nematytas toks menas	Nesudėtinga ir gerai toks darbas. Nevargina ir bendrauti su visais netrukdo
17	Gražu ir labai įdomu buvo spalvinti druską	Atsipalaidavau, pabendrau ir laikas greitai praėjo
18	Įdomu buvo, nesunku	Pavyko padaryti iki pabaigos pačiam
19	Paprasta tokia veikla atrodo, bet jau labai spalvotas ir gražus gaunasi stiklainis	Greitai gana padariau, dar ir padėjau kas lėčiau darė
20	Geras užsiėmimas, labai nesunku buvo daryti	Man tai labai patiko, kaip spalvas sukombinuavau
21	Nieko neypatinga, bet man visai nieko	Gerai gavosi, nebuvo sunku
22	Gera mintis užduočiai, nes nesunku padaryti	Ėjosi kaip per sviestą, tai net nuotaiką pasikėliau
23	Labai spalvota ir gražu	Nebuvo nieko sudėtingo ir nepavargau
24	Labai patiko, bus ką su anūku veikti namuose	Kažkaip gražiai viskas gavosi, mintis išblaškiau
25	Patiko, nelabai sudėtinga buvo	Nepavargau ir labai ilgai neužtrukau
26	Nu nieko visai tokia	Lengva buvo ir mano galva gerai gavosi
27	Paprasta, bet gražiai gaunasi	Nenuvargau ir esu patenkinta, kaip padariau
28	Visai neblogas laikas šiandien buvo	Pavyko visai gerai padaryti
29	Geras darbas, labai lengvai darosi	Gražu man labai, daug šviesių spalvų ir rankos nepavargo visai
30	Esu anksčiau bandžiusi, bet vis tiek patiko	Lengvai ėjosi darbas
31	Patiko visai, nesudėtinga buvo	Lengvai padariau, Dar ir gražu pažiūrėti kaip gavosi
32	Patiko, nes net nematęs buvau, kad su druska taip įmanoma	Ranka truputį pavargo, bet patiko daryti
33	Visai gerai laikui praleisti, vis ne lovoje gulėti	Padariau normaliai. Pabendrauom su kitais rato nariais
34	Man buvo įdomu, taip paprasta	Dailus stiklainis gavosi
35	Geras darbelis, kūrybingu skatina būti	Nevargino ir rezultatas toks gražus
36	Man labai patiko, svarbu, kas toks teigiamas gaunasi	Nepavargau ir susitvarkiau su užduotimi
37	Patiko, lengva ir gražu	Gerai nuspalvinau ir laiką praleidau
38	Visai nieko, nesu mačiusi tokių anksčiau idėjų su druska	Gavosi gerai, smagu, kad spalvų tiek daug buvo
39	Nenuobodi buvo, labai jauki veikla	Laikas gerai praėjo ir pavyko padaryti
40	Patiko, gražiai gavosi	Paprasta, bet labai dailus stiklainis pasidarė
41	Įdomu buvo, kad iš druskos taip įmanoma	Lengva padaryti, bet visai smagu
42	Patiko. Nesunku buvo atlikti	Gražiai visai ir lengvai pavyko
43	Įdomi idėja sakyčiau	Gavosi dar ir neblogai man
44	Labai patiko, gražiai galima padaryti	Sekėsi gerai ir taip kai norėjau
46	Nebandytas dalykas, tai nieko tokia	Padariau, pabuvau su žmonėmis
47	Patiko, gražu visai	Lengvai ir visai gerai gavosi
48	Kaip ir nieko buvo	Nesunkiai spalvinosi druska, o tas stiklainis įdomus gavosi
49	Patiko, nes atsipalaiduoti galėjau	Praleidau gerai laiką, nesunkiai padariau
51	Mintys išvalė druska	Užsiėmęs buvau, kaip čia gražiau padarius
52	Man patiko. Labai gražu	Nėra labai sudėtinga, todėl gera veikla
53	Neblogai sugalvota, tiko man	Tai viskas paprastai pasidarė

## 8 Fraktalo piešimas

Pacientų nr.	Veiklos apibūdinimas	Veiklos atlikimas ir rezultatas
1	Įdomi veikla, ypač pirmą kartą	Gerai viskas sekėsi, nes pas kiekvieną gavosi skirtingas. Aš asmeniškai gerai praleidau laiką spalvindamas tą fraktalą. Atsipalaidavau, daug bendravau
2	Labai patiko, buvo įdomu išbandyti	Gavosi gerai bei įdomiai. Rami veikla ir savijauta rami bei nemažai pabendravome tarpusavyje
3	Labai mane sudomino, nes čia toks autorinis piešinys	Sakyčiau išskirtinai gavosi. Manau visos spalvos atspindėjo mano savijautą, todėl tokį pieščiau ir dažniau, kad matyčiau koks mano vidus
4	Keistas daiktas gaunasi, bet įdomu	Kaip pirmą kartą, tai turbūt gerai. Visi laikėmės taisyklių sekos, bet pas visus gavosi kitaip ir gražiai
5	Nesudėtingai atliekama veikla	Puikiai praleidau laiką, pabendravome visi kartu
6	Man nelabai ši veikla patiko ir buvo įdomi	Nesudėtinga, bet manęs neįtraukianti
7	Buvo sunku, ypač spalvinti ribose	Gavosi neblogai, bet man sunkokai
8	Aj nieko tokia visai	Ilgai trunka, dar kartu ir rankas pamankštinau
9	Įdomi ir įtraukianti veikla	Šiek tiek vargina, bet rezultatas gavosi gražus
10	Gražu, padėjo įdomiai praleisti laiką	Sakyčiau labai gerai sekėsi, gražus ir spalvingas gavosi
11	Įdomu išbandyti, kas gausis	Rankos pavargo, bet rezultatas gražus
12	Veikla buvo įdomi	Nesudėtinga, gražiai nusispalvino
13	Labai patiko, nes atpalaidavo kažkaip	Viskas paprastai ir aiškiai. Spalvomis nuotaiką išreiškiau
14	Man patiko. Laikui praleisti gerai tokia veikla	Jaučiausi toks įsitraukęs ir susidomėjęs
15	Kaip visada sunku buvo, bet šitas man visai patiko	Neblogai sekėsi, nors ir pavargau
16	Man patiko, buvo įdomu pabandyti tokį piešinį	Nesudėtinga ir gera veikla kompanijoje
17	Patiko labai, galima daug ką interpretuoti iš kiekvieno mūsų darbo	Atsipalaidavau ir praleidau laiką smagiai
18	Geras piešinys, man tikrai patiko	Nepavargau ir pavyko viską užbaigti
19	Paprasta tokia, bet gražiai gaunasi ir taip išskirtinai pas kiekvieną	Lengvai kažkaip nuspalvinau, pabendravau su kitais
20	Su malonumu dar kartą pieščiau	Gražiai nupiešti pavyko
21	Paprasta tokia, bet įdomi	Gerai gavosi, kaip ankščiau nebandžius
22	Patiko man, nesunki tokia	Pailsėjau po visos dienos ir gražiai nuspalvinti pavyko
23	Labai spalvinga veikla	Gerai viskas sekėsi, nes nesudėtinga buvo nupiešti
24	Labai patiko, buvo įdomu išbandyti tokį kitokį piešinį	Labai atsipalaidavau ir gerai pasibuvau
25	Visai gera veikla, lakui praleisti linksmai	Nebuvo labai sunku ir netrukė bendrauti tarpusavyje
26	Visai gerai praėjo laikas	Paprastai atliekama, manau visiems tinkama
27	Nesudėtingai atliekama, panašu į piešinį	Gerai gavosi, man patiko
28	Kažkaip patiko, gal, kad neapsunkinanti veikla	Pavyko nupiešti ir nuspalvinti visai dailiai
29	Patiko, nes buvo aišku ir nesunku	Gavosi neblogai, toks spalvotas
30	Tikrai patiko išbandyti	Labai įdomiai gavosi ir tų spalvų tiek daug
31	Patiko visai, laikas neprailgo	Čia nebuvo, kas galėtų nesigauti
32	Patiko, nes dar niekada nesu bandęs tokio dalyko	Gerai sekėsi, spalvingas fraktalas
33	Įdomu buvo pabandyti koks jis gausis	Pailsėjau visai ir susidomėjęs jaučiausi tuo ką dariau
34	Veikla įdomi, nieko tokio sudėtingo daryti nereikėjo	Gražiai ir lengvai viskas vyko
35	Labai įdomi visa technika, patiko	Nesudėtingas, bet kitoks piešinys, darbelis
36	Man labai patiko	Lengva padaryti, be to gražiai gavosi
37	Patiko, nesunku ir įdomiai gavosi	Paprasta buvo padaryti, bet taip spalvingai ir gražiai pas visus nusispalvino
38	Atpalaiduojantis darbas buvo. Patiko	Ramiai ir gerai laiką praleidau
39	Nelabai sudėtinga, todėl ir patiko	Gerai visai gavosi ir kitų pagalbos nereikėjo
40	Man patiko, buvo įdomu kurti savo piešinį	Lengvai pavyko ir iki pabaigos padariau
42	Tokia paprasta veikla, bet gera	Gavosi gražiai, net geriau nei galvojau, jog bus
43	Buvo įdomu pasibandyti	Nepavargau ir ne vienas pabuvau
44	Žinot, tokias užduotis daryčiau ne kartą	Gražus rezultatas ir dar taip atsipalaiduoji
45	Šiek tiek varginanti	Patiko ir gerai sekėsi, kol rankos nepavargo
47	Patiko man tokį piešinį spalvinti	Gražus. Spalvotas labai gavosi
50	Nelabai mėgstu tokius darbus	Pavargau, bet neblogai nupiešiau
52	Man patiko, buvo įdomu išbandyti kitokį piešinį ir dar užsimerkus	Neblogas paveikslas gavosi, tokia visa spalvų mozaika
53	Ranka pavargo, bet nieko visai buvo	Nelabai sudėtinga, tik ranka vargo

## 9 Balionų sprogdinimo varžybos

Pacientų nr.	Veiklos apibūdinimas	Veiklos atlikimas ir rezultatas
1	Be galo smagi veikla, tik gal geriau, kad tokia veikla būtų lauke	Puikiai, taiklus buvau. Jaučiausi savimi patenkintas ir rankos gerai pasimankštino.
3	Jėga tie balionai, aišku visur daug dažu	Kaip su silpnom rankom, tai patenkintas savo taiklumu
5	Labai smagi ir purvinoka veikla	Nesudėtinga, bet reikalaujanti pasiruošimo veikla, nes reikia būti taikliam

6	Man patiko, buvo smagu	Prisijuokėm visi ir dar azartas buvo pagavęs mane
8	Šita tai gera. Labai patiko	Turėjau stengtis būti taikliu, bet tai ne tik laiką praleidau, o dar ir rankas išbandžiau
9	Pasilinksminau, gerų emocijų kėlė	Gana gerai dar man ir sekėsi, nors labai taikli niekada ir nebuvo
10	Gera veikla, bet man kažkaip sunki buvo	Atlikimas nesudėtingas, bet kai pavargau, tai visai netaiklus buvau
11	Oj geras užsiėmimas, prisijuokiau	Nėra labai sunku, bet tikslumo reikalauja ir didelis darbas pasiruošti tuos balionus
13	Azartiška veikla	Kai rankos sveikos, tai gerai ir sekėsi
14	Visai patiko, aktyvi veikla	Viskas vyko taip su tikslu ir norėjosi kuo daugiau susprogdinti
15	Man tai nelabai patiko, nes sunku buvo	Nesisekė taip gerai, kaip norėjau
16	Gera veikla, tokias aš mėgstu, kai pasivaržyti reikia	Gerai sekėsi, tik baisu buvo išsitemti
17	Man patiko, buvo smagu vien tuos balionus pasiruošti	O ir sekėsi geriau, nei galvojau, kad bus
18	Puiki veikla, kažkaip man ji labai pasirodė smagi	Linksmi laikas praėjo
19	Bijojau bandyti, nes galvojau, kad labai nesiseks	Tikrai smagu buvo, patiko ir gražiai gavosi lyg paveikslas visų
20	Visai nieko buvo	Labai nesistengiau, bet vis tiek gerai sekėsi
21	Patiko, smagus užsiėmimas	Lengvai ėjosi, tik daug tvarkymosi po visko
22	Paprasta tokia, bet smagi, kad dar ir dažų į balionus pridėjom. Pabaigoje paveikslas gavosi	Nebuvo sunku ir todėl man patiko
23	Linksmi veikla, tokia verčianti judėti	Puikiai, nes tikrai kažkaip sekėsi, nors rankos ir vėliau pavargo
24	Labai patiko, nesunku ir įdomiai gavosi tas paveikslas, o ne tik rungtynę	Atsipalaidavau, apie nieką kitą negalvojau veiklos metu
25	Sunku man buvo	Nekaip sekėsi, bet dalyvauti vis tiek smagu buvo
26	Neblogas sumanymas	Gerai sekėsi, lengva man buvo
27	Linksmi buvo	Kaip senai būnant, tai gerai dar ir sekėsi
28	Man patiko	Kitokia visai, ne prie stalo kažką veikti
29	Geras buvo, labai patiko	Tokia gera veikla, tik gal geriau lauke tokia užsiimti būtų
30	Linksmi praleisti laiką galėjau	Kažkaip puikiai man sekėsi
31	Man buvo sunku ir pavargau	Galvojau seksis blogiau, bet gi šiaip nieko visai
32	Šita tai gera tokia, labai jėga	Labai gerai sekėsi, pagal tai, kad ranka nelabai klauso
33	Tikrai labai patiko	Išjautęs buvau, kad kuo daugiau susprogdinti
34	Nelabai patiko	Nelengva. Geriau būčiau piešus
35	Tokia veikla tiktų net kokiame baliuje	Oj ir sekėsi visai gerai
36	Man tai patiko, visi parungtyniavome	Pasirodo dar visai taikli esu
37	Labai smagu ir faina šiandien buvo	Nesudėtinga, bet užtrunka pasiruošti
38	Man patiko. Buvo smagu	Prisijuokėm visi iki pilvų skausmų
39	Labai patiko	Gal ir nesigavo gerai, bet buvo man linksmi vistiek
40	Gerų emocijų, tai tikrai užteko	Pavyko ir man porą kartu gerai
41	Gera veikla, bet aš truputį ir pavargti suspėjau	Atlikimas nesudėtingas, bet kai rankos greit pavargsta, tai sunkoka darosi
42	Labai gerai viskas buvo	Gerai viskas buvo, užsiėmęs labai buvau
43	Na visai nieko	Pabandyti nebuvo sunku ir visai įdomu
44	Labai smagi veikla. Tik jau dažų buvo visur	Nesudėtinga, bet reikia ir pasistengti, kad nors kažką susprogdintum
45	Patiko save išbandyti	Gal ir galėjau labiau pasistengti, bet visai gerai ir taip buvo
46	Šita tai gera. Labai patiko, kad aktyvesnė tokia	Puikiai man sekėsi, tai matyt todėl dar labiau patiko
47	Nepatiko, sunku man buvo	Visai nesisekė, nenorėčiau daugiau tokios veiklos
48	Gera veikla, tikrai patiko	Nieko sunkaus, o ir ne palatoje būni
49	Sunkoka buvo, bet man vis tiek patiko	Neblogai sekėsi, laiką įdomu leisti šiaip
50	Patiko. Tikrai	Nieko man labai nesigavo, bet stengiausi
51	Va šita man patiko	Aš savo metų dar ir taiklus esu. Geras
52	Man patiko, buvo smagu rungtyniauti vienas prieš kitą	Sakyčiau net pasilinksminau
53	Labai patiko	Ranka gerai prasimankštino

### 10 Stalo žaidimai

Pacientų nr.	Veiklos apibūdinimas	Veiklos atlikimas ir rezultatas
1	Na man patinka stalo, tai veikla ir gera	Gerai, man svarbu dalyvauti, o ne laimėti
2	Patiko, nes visai nevarginanti veikla	Neblogai, atrodo supratau esmę, kaip reikia žaisti. Daug juokų ir smagių akimirų patyriau. Jaučiausi būryje žmonių su kuriais gerą būti
3	Nelabai juos mėgstu, bet kai mes čia visi tokie žadėjai, tai gerai viskas buvo	Dar ir laimėti sugebėjau. Gerai visai, jei ir kitą kartą taip sektųsi, tai žaisčiau dažniau kažką panašaus
4	Visai nieko, vaikystę prisiminiau, kai su vaikais rateliu kažką žaisdavom panašaus	Čia negali sektis blogai, nes pabūni, pabendrauji. Praleidi tiesiog gerai laiką
5	Nebloga veikla, bet man tokia nuobodoka	Nėra sudėtinga, tik turi sekti taisykles
6	Paprasta, pakankamai azartiška veikla	Nesitikėjau, kad įtrauks ir bus įdomu žaisti su vyresniais
7	Visai patiko, nesudėtinga	Kitai praleidau laiką ir sugebėjau be pagalbos susitvarkyti
8	Žiauriai gera veikla, niekada nenusibostanti bent jau man	Labai įsitraukiau, nes visada noriu būti pirmas, todėl galėčiau žaisti ir žaisti

9	Puiki veikla, leidžianti pabendrauti su kitais	Visai nesudėtinga manau visiems
10	Prisimčiau vaikystę, kaip smagu būdavo	Parasta, tik taisyklės reikia prisiminti
11	Gera veikla kompanijoje	Manau gerai, ne paskutinė likau
12	Labai patiko	Gerai sekėsi, anksčiau irgi mėgau tokius dalykus
13	Visai nieko	Retai užsiimti tokia veikla tikrai įdomu
14	Labai patiko	Sekėsi gerai ir dar naujų žaidimų išmokau
15	Nebloga veikla, ne kartą bandyta	Labai gerai sekėsi, laimėjau gi prieš visus
16	Patiko, dar ir kitus mokiau	Gerai sekėsi ir gerai, kad labai įvairiai galima rinkti ką žaisti
17	Anksčiau nebandžiau, galvojau nesąmonė, bet tikrai suklydau	Neblogai sekėsi ir labai linksma buvo man
18	Patiko, senokai jau žaidžiau su kuo nors	Gerai sekėsi, labai ramu buvo. Priminė, kaip šeimoje žaisdavome
19	Patiko, labai geras užsiėmimas	Buvo gera net, prisimčiau, kaip su tėvais vakarus kartu leisdavome žaisdami
20	Na nieko, kitoks vėl gi užsiėmimas	Normaliai, nieko gi sunkaus
21	Smagu buvo, pirmą kartą teko žaisti su tiek skirtingo amžiaus žmonių	Gerai viskas buvo, kažkaip visi gerai laiką praleidom
22	Ne pirmą kartą, tai žinojau kaip reikės žaisti	Patiko, daug mūsų buvo. Smagiau tik nuo to
23	Nelabai mėgtu tokius dalykus	Labai ir nesistengiau, bet nieko buvo visai
24	Labai patiko, pirmą kartą bandžiau	Įdomu buvo, nesunku šiaip
25	Va man labai patiko, svarbu lengva	Gerai ir labai. Rankų nenuvarginau
26	Daugiau turbūt nesutikčiau, nes ne man tokie žaidimai	Normaliai praėjo laikas
27	Patiko, nuotaiką pakėlė	Nesunku man buvo ir linksmai visi žaidėm
28	Geras žaidimas buvo, nemačiau anksčiau tokių	Supratau viską ir gerai sekėsi todėl turbūt
29	Patiko, senai jau buvau žaidęs	Prisimčiau taisyklės ir pradėjau laimėti
30	Man tokios veiklos patinka, dar kai daug žmonių žaidžia	Gerai visai ir visi draugiški buvo
31	Neblogai praėjo laikas	Nieko ypatingo, bet visai nieko
32	Labai patiko smegenis pamiklinti	Galėjo gal ir geriau sektis, bet kai visą laiką juokavom, tai niekaip nesusikaupiau
33	Visai neblogai sugalvota, kad didelis pasirinkimas. Pagal visų amžių vieno žaidimo neparinksi	Gerai sekėsi, laikas nepailgo
34	Įdomu pabandyti	Normaliai, bet tik retai sutikčiau taip užsiimti
35	Labai patiko, geras laikas buvo	Pailsėjau ir tarp žmonių pabuvau
36	Tikrai labai patiko, dar kartą tikrai norėčiau	Prisijuokiau ir gerai sekėsi, kaip pirmam kartui
37	Visai smagu buvo	Pasibuvom gerai, dar ir laimėjau kelis kartus
38	Įdomu buvo, niekada nebandžius buvau	Gerai visai buvo, nesunku
39	Patiko man tokia veikla	Neblogai sekėsi, aišku nebuvo labai lengva
40	Smagu labai buvo	Galvą pamiklinau ir laikas gerai praėjo
41	Visai neblogas užsiėmimas	Gerai sekėsi, nėra nieko sudėtingo žaidimuose
42	Labai patiko, nes ir anksčiau žaisdavau	Gerai smegenis išjudinau ir puikiai sekėsi
43	Patiko, net ir labai	Paprasta, bet įdomu, kai daug žmonių
44	Įdomu ir smagu	Labai atsipalaidavau ir laiką puikiai praleidau
45	Ilgai užtrunka, neįdomu todėl	Gerai sekėsi, bet daugiau nebandyčiau
46	Retkarčiais gera veikla	Normaliai viskas praėjo
47	Patiko man	Laikas greitai praėjo
48	Įdomu, bet buvo ir sunkoka	Neblogai, bet lėtai viskas man gavosi
49	Man buvo visai smagu	Gerai sekėsi, bet ir pavargau
50	Pavargau, bet patiko	Neblogai sekėsi, tik prisiminti taisyklės buvo sunkoka
51	Buvo įdomu, nors ir senai žaidžiau	Sekėsi gerai, nes priešininkai silpni
52	Nelabai patiko	Sunkokai sekėsi, nes sunku buvo su visais suspėti
53	Labai patiko, nes mėgstama veikla	Labai gerai, daug kartų laimėjo

### 11 Maisto gamyba

Pacientų nr.	Veiklos apibūdinimas	Veiklos atlikimas ir rezultatas
1	Patiko, nors beveik negaminu	Gerai, nes dariau ne vienas. Jaučiausi svarbus visų tarpe
2	Smagu buvo	Manau, kad neblogai, nes pavyko padaryti, tai kas man buvo paskirta. Pasijutau aktyvi, kaip anksčiau. Taip pat buvau susidomėjusi, koks gausis rezultatas, kai mūsų buvo daug, o ne viena
3	Man tai gera, lavina ir dar gali parodyti ką jau reabilitacijoje išmokai	Ką man davėt daryti, tai sekėsi puikiai
4	Aš mėgstu gaminti, tai todėl patiko	Gavosi, gerai ir skaniai. Turbūt dar ir todėl, kad visi kartu darėm
5	Būnant ilgai ligoninėje šioje veikloje pasijunti, kaip namuose sveiku ir darančiu įprastus dalykus	Sekėsi neblogai, puiki praktika lavinant kasdienius įgūdžius
6	Pirmą kartą dariau valgyti, tai buvo baisoka	Kitą kartą seksis geriau, bet man patiko prisidėti prie visų bendro darbo
8	Galima išmokti naujų dalykų reikalingų, kai grįšiu namo	Gera mankšta rankoms buvo ir tai visai paskata gaminti daugiau ir namuose, nes man tai naudinga sveikatai
9	Ne tokia jau ir paprasta veikla, nes pavargau	Neblogai sekėsi, gerai buvo tai, kad mūsų daug. Greit pagaminom bei pabendravom tarpusavyje
10	Kitokia veikla, buvo įdomu kai gamino nemažai žmonių	Gal nesigavo viskas kaip norėjau, bet bendras rezultatas skanus
11	Patiko bandyti įprastą dalyką atlikti kitaip	Ką davė gerai ir nesunkiai atlikau

12	Patiko labai, nors tai įprasta	Gerai sekėsi ir buvo labai džiugu ligoninėje valgyti savo gamintą maistą
13	Nelabai mėgstu gaminti, bet nieko visai	Patiko, kad daug mūsų gamino
14	Visai patiko, nemandytą buvo	Sekėsi neblogai, išmokau naują ir nesudėtingą patiekalą
15	Man neįdomu, nes čia moterų darbas	Dariau ką reikėjo, bet nemanau, kad dar kada bandysiu
16	Buvo gerai pabandyti kitokią veiklą	Retai gaminu, bet kai visi kartu darėm, tai ir skaniai pavyko
17	Labai patiko, prisiminiu namų buitį	Smagu buvo kartu gaminti ir dar skanu buvo
18	Man labai buvo įdomu	Gerai sekėsi ir visi kartu gaminom, o vėliau kartu ir suvalgėm
19	Man sunki veikla, bet patiko	Daugiau stebėjau, nes sunku buvo su viena ranka. Bet labai džiaugiausi, kad nors stebėti ir būti su visais galėjau
20	Nelabai patiko, nes nemėgstu gaminti visai	Padariau ką reikėjo, bet per daug žmonių viską darė
21	Patiko, nes visai mėgstu gaminti	Gerai, viskas pavyko puikiai
22	Neblogai viskas gavosi	Kažkuo ir aš prisidėjau, buvo smagu
23	Nelabai patiko, bet nesudėtinga visai	Sekėsi gerai, buvo labai skanu
24	Visai įdomu buvo ne vienai gaminti	Puikus rezultatas gavosi, juk visi kartu gaminome
25	Sunku buvau. Visai nieko iš tikro	Ką prašėt, tą gi padariau
26	Kaip vyrui visai patiko, nes vis tiek daugiau moterys darė	Gavosi gražiai ir dar skaniai
27	Labai patiko	Lengvai viską padarėm ir labai skaniai
28	Oj ne man maistą daryti, tam žmoną turiu	Na geriau negu palatoje
29	Patiko labai net	Nieko sunkauso nebuvo ir dar rankos padirbėjo
30	Smagu buvo, kai toks būrys kartu darė viską	Manau gerai labai gavosi mums viskas
31	Nepatiko, nes aš taip namuose negaminu	Buvo nesunku, bet viskas vyko ne taip, kaip a pratusi namuose daryti
32	Žiauriai gerai čia buvo	Tiesiog nuostabu, labai smagu buvo. Dar ir dėl to, kad labai gaminti mėgstu
33	Patiko, gerai labai jaučiausi	Buvau labai įsitraukęs, man patiko, kad galėjau improvizuoti
34	Visai nieko viskas buvo	Viskas paprasta. Nesudėtingai pagaminom ir skaniai suvalgėm
35	Patiko, visai kitokia veikla	Sekėsi gerai, patiko, kad tokiu būriu visi kartu kažką darėme
36	Labai gera veikla, tokia įprasta, bet kitokia buvo vis tiek	Džiaugiuosi, kad ir aš galėjau prisidėti, nes galvojau, kad nieko nesigaus
37	Patiko, gerai laikas praėjo	Nesunku buvo ir senus įgūdžius prisiminiu
38	Niekada pati negaminu, bet pabandyti visai patiko	Manau gerai viskas pasisekė
39	Patiko, tarp žmonių pabuvau	Ką man davė, tai visai ir pasisekė
40	Geras užsiėmimas, dar kai ir suvalgyti gali	Sekėsi labai gerai, kaip su mano gebėjimais
41	Nieko visai, bet man gaminti nepatinka	Na padariau ką prašėte
42	Man smagu buvo išbandyti, kaip gausis, kai mūsų nemažai dalyvavo procese	Gavosi gerai ir skaniai
43	Įdomu buvo grupėje tokia veikla	Visai gerai sekėsi ir rezultatą sudorojome
44	Labai patiko, laikas greitai praėjo	Buvo jauku, pasijutau, kaip namuose gamindama
45	Pavargau, bet patiko labai	Niekada tiek daug nesu prisidėjęs prie maisto gamybos
46	Visai gerai sugalvota, kad ir vyrai įtraukti taip pat	Sekėsi gerai, visai pavyko manau
47	Nepatiko man, sunku gi gaminti dabar man	Sunkiai, ne taip gerai, kai pati gamindavau
48	Įdomi ir smagu grupėje žmonių	Pamokiau jaunimą, kaip gražiau pjaustyti
49	Prisiminiu gaminimo įgūdžius	Manau nenuvyčiau komandos narių
50	Man tokia veikla sunkoka	Smagu pamiklinti rankas
51	Gera veikla laikui praleisti	Manau gerai ir visai skanu buvo
52	Net ir tokia veikla geriau nei būti palatoje	Pasilinksminau žiūrėdama, kaip vyrams nesiseka
53	Aj visai nieko sakyčiau	Normaliai gavosi, valgoma

## 12 Estafetė

Pacientų nr.	Veiklos apibūdinimas	Veiklos atlikimas ir rezultatas
1	Gera veikla, lengva, bet išjudina kartu	Galėjo ir geriau sektis, bet gerai
2	Laiko praleidimui gera veikla	Gerai, kaip su tokiomis rankomis. Aktyvi jaučiausi ir rankos mankštinosi, tai kažkaip geras jausmas buvo
4	Patiko visai, tik pavargau	Gana gerai sekėsi, gi buvo už mane ir jaunesnių, stipresnių. Bet aš irgi jiems nepasidaviau
5	Labai įtraukianti veikla	Gerai visai, galvojau bus blogiau
6	Smagi veikla, tokia aktyvi	Man tai sekėsi gerai, patiko pasivaržyti
7	Sudėtinga, bet įdomi veikla	Pavargau, bet sekėsi geriau nei tikėjau
8	Aktyvi veikla, bet gera	Pasivaržėm, pabėgau nuo neigiamų minčių
9	Galėtų tokių veiklų būti ir daugiau. Aktyvi ir smagi	Išbandžiau save, dar ir faina, kad porą kartų laimėjau
10	Parasta, bet laikui praleisti tikrai tinkama	Patiko, kad gavau dar ir prizą. Jaučiausi įvertintas
12	Patiko, paskubėti reikėjo	Turėjau stengtis, bet todėl ir įdomu buvo
13	Labai geras sumanymas	Gerai sekėsi ir pasivaržyti su kitais patiko
14	Patiko visai, net pavargau	Rankų miklumą išbandžiau, smagu buvo
15	Varginanti, bet įdomi	Gerai sekėsi, tik rankos labai pavargo
16	Smagi veikla, tinka pacientams	Man tai sekėsi gerai, net nepavargau

17	Sudėtingų dalykų buvo, bet patiko save išbandyti	Gerai sekėsi, pamačiau kur dar rankos nėra stiprios
18	Aktyvi veikla tokia	Parungtyniavau su kitais, tai ir patiko
20	Visai man smagu buvo	Neblogai sekėsi ir pasibuvau gerai
21	Man buvo labai paprasta, bet laikui praleisti tikrai tinkama	Labai gerai sekėsi, prieš kitus laimėjau
22	Gera veikla, lengva palyginus	Galėjo ir geriau sektis, bet su tokia sveikata ir taip gerai
23	Net pavargau	Gerai, rankos puikiai padirbėjo
25	Patiko visai, tik pavargau žinoma	Gerai sekėsi, kaip sakoma svarbu dalyvauti
26	Nieko visai, kaip laiko praleidimui	Gerai, mane nebuvo sudėtinga
27	Labai gerai laiką praleidau	Man tai sekėsi gerai, nes kai kur pirma buvau
28	Nesudėtinga ir labai įdomi veikla	Sakyčiau viskas ėjosi puikiai
29	Aktyvi veikla ir man labai patiko	Susikaupęs laimėjimui labai buvau
30	Labai patiko save išbandyti	Labai gerai sekėsi, o galvojau bus sunkiau
31	Sunki ji man buvo	Nesisekė jau man tai gerai, bet gi dalyvavau
32	Gera veikla, lengva, bet išjudina kartu ir visus	Manau man gerai sekėsi
33	Labai patiko	Puikiai sekėsi ir smagu buvo
34	Patiko visai, tik pavargau gerokai	Nepasidaviau nei vyrams, nei jaunimui
35	Patiko, kad reikėjo stengtis	Gerai sekėsi, aišku dažnai tokios veiklos nuvargintų
36	Smagi veikla, nuotaiką pasikėliau	Man tai sekėsi nelabai, bet linksma buvo
37	Patiko. Nesudėtinga, bet reikia ir pasistengti	Pavargau, bet patenkinta buvau
38	Nieko tokia visai	Pasivaržėm, laiką praleidom
39	Varginanti, tai nelabai ir patiko	Išbandžiau save, bet man sunku vis tiek
40	Labai patiko, laiką gerai galima praleisti	Sekėsi visai gerai, maniau bus sunkiau
41	Gera veikla, neapsunkina visai	Puikiai manau man viskas patiko
42	Man labai patiko, gerai laikas praėjo	Gerai, pirmavau visą laiką
43	Patiko. Nesunku buvo	Palenkintas, kad dalyvavau
44	Labai įtraukianti veikla, labai patiko	Sekėsi visai gerai, dar sudalyvaučiau
45	Smagi veikla, man tai patiko	Pabandžiau ką mano rankos jau geba
46	Gal kažkam ir sunku buvo, bet ne man	Sekėsi gerai ir laimėjau todėl manau
47	Nelabai patiko, nuvargau	Praėjo greitai, bet ir pavargau
48	Galėtų tokių veiklų būti ir daugiau	Praleidau puikiai ir smagiai laiką
49	Sunkoka tokia, bet faina	Gerai visai ėjosi, patiko išbandyti save
50	Gera veikla, aktyvi labai	Normaliai sekėsi, tikrai išjudino mane
51	Laiko praleidimui man labai tiko	Praėjo greitai laikas, nesudėtinga buvo visas užduotis padaryti
52	Patiko, tik pavargau	Nuvargo rankos, bet įdomu buvo
53	Labai įtraukianti veikla, nes norisi save išbandyti	Gerai visai, ranką visai pagerėjusi

## 5 PRIEDAS. KATEGORIJA „LAISVALAIKIO VEIKLOS REIKALINGUMAS“

Subkategorija	Patvirtinantys teiginiai/Autentiškos citatos
Laiko praleidimas	<p>„&lt;...&gt; Po pietų laikas sustoja, jei niekas nelanko, o veiklos padeda bent vieną valandą prastumti greičiau“ (1)</p> <p>„&lt;...&gt; Man asmeniškai, tai buvo ne tik smagus laikas su jumis ir kitais pacientais &lt;...&gt;“ (2)</p> <p>„&lt;...&gt; Nes prailgsta laikas po pietų, bent jau man, nes ir artimieji ateina ne kasdien. Tokios veiklos gerai ir tiems, kurie trumpą laiką guli, nes ir jiems gali prailgti laikas“ (5)</p> <p>„&lt;...&gt;, po privalomų užsiėmimų reikia ir kitokio laiko praleidimo“ (6)</p> <p>„&lt;...&gt;, jo visiems trūksta ir reikia laikui praleisti po pietų“ (8)</p> <p>„Jo, nes po pietų laikas sustoja, jei niekas nelanko“ (14)</p> <p>„&lt;...&gt; praleidau smagiai laiką su gera nuotaika“ (19)</p> <p>„Tikrai taip, ypač, kurie guli ilgiau nei mėnesį. Po pietų laikas sustoja, ypač kai niekas neateina iš man svarbių žmonių su manimi pabūti, o veiklos padeda bent viena valanda greičiau sulaukti vakaro“ (24)</p> <p>„&lt;...&gt; Po pietų laikas sustoja, jei niekas nelanko, o kartais taip norisi prasiblaškyti pabūnant ir pabendraujant su kitais“ (38)</p> <p>„&lt;...&gt;. Gerai praleidau laiką su visais užsiėmimuose dalyvavusiais pacientais ir su jumis &lt;...&gt;“ (39)</p> <p>„&lt;...&gt; Po pietų, kai gana gerai jautiesi neturi ką veikti, o visai nori kažkuo užsiimti, kad laikas prabėgtų greičiau“ (42)</p> <p>„Taip, smagu, kad veiklos yra aktyvios bei padeda praleisti laiką“ (43)</p> <p>„&lt;...&gt; čia pas jus dar yra ir ką įdomaus nuveikti“ (47)</p> <p>„Man asmeniškai, tai buvo smagus popietinis laikas &lt;...&gt;“ (51)</p>
Poveikis fizinei būklei	<p>„&lt;...&gt; jaučiau, kad tai lyg papildoma mankšta ir mano rankoms“ (2)</p> <p>„&lt;...&gt; Šios veiklos padeda išmokti naujų dalykų, naudingų mano sveikatai“ (7)</p> <p>„&lt;...&gt; galime atrasti naujų įgūdžių“ (11)</p> <p>„&lt;...&gt; laisvalaikis prisideda ir prie mano rankos judesių stiprinimo“ (26)</p> <p>„&lt;...&gt; taip pat šiose veiklose išmoksti ir naujų veiksmų, kuriuos galima prisitaikyti kasdienai“ (32)</p> <p>„&lt;...&gt; Išbandytos veiklos padeda gerėti ir rankų judesiams“ (44)</p> <p>„&lt;...&gt; Veiklų metu galima išmokti judesių, dėl kurių stiprėja ranka“ (50)</p> <p>„&lt;...&gt; Čia man buvo, kaip papildoma mankšta, o ne tik poilsis“ (51)</p>
Atsipalaidavimas	<p>„&lt;...&gt; veiklos padeda atsipalaiduoti ir nukreipti mintis“ (3)</p> <p>„&lt;...&gt; Aš asmeniškai atsipalaiduoju čia“ (10)</p> <p>„Reikalinga, nes bent jau aš atsipalaidavau &lt;...&gt;“ (19)</p> <p>„Pavyko nukreipti mintis nuo rūpesčių &lt;...&gt;“ (29)</p> <p>„Taip, veiklos padeda atsipalaiduoti ir nukreipti mintis, užsimirštu apie savo sveikatos būklę“ (31)</p> <p>„Veiklos padeda nukreipti mintis nuo ligos &lt;...&gt;“ (37)</p> <p>„Visada eičiau, nes kas kartą vis kažkaip kitaip atsipalaiduoji &lt;...&gt;“ (52)</p> <p>„Reikia, šių veiklų, nes asmeniškai man tai būdas save išreikšti“ (53)</p>
Teigiamos emocijos	<p>„&lt;...&gt; manau, kad tokios veiklos yra teigiamų emocijų priežastis“ (3)</p> <p>„&lt;...&gt; Todėl manau, kad tokios veiklos sukelia tik teigiamas ir geras emocijas“ (31)</p> <p>„&lt;...&gt; padeda patirti teigiamų emocijų“ (37)</p> <p>„Tikrai reikia, man patiko, nes gerąją prasmę prisiminiau vaikystę, nes veiklos tokios lengvos ir meninės &lt;...&gt;“ (40)</p> <p>„&lt;...&gt; esi malonioje aplinkoje, kur daug gerų emocijų“ (46)</p> <p>„Todėl manau, kad laisvalaikio veiklos yra teigiamų emocijų šaltinis“ (53)</p> <p>„&lt;...&gt; pasikrauni energijos iš gerų emocijų“ (52)</p>
Aktyvumo skatinimas	<p>„Taip, nes įdomu, smagu. Man labai patiko, kad jūsų veiklos ne tik meninės, bet kartu ir aktyvios“ (18)</p> <p>„&lt;...&gt; užsiėmimuose bent kažkiek aktyvus gali pabūti“ (14)</p> <p>„Taip, buvo įdomu ir patiko. Visada eičiau, nes kas kartą domina, kokia bus nauja veikla ir kaip seksis, tai atlikti“ (21)</p>
Bendravimas su kitais	<p>„&lt;...&gt; gali susibendrauti su kitais pacientais“ (7)</p> <p>„&lt;...&gt; dar ir draugų randu“ (10)</p> <p>„&lt;...&gt; praleidau smagiai laiką su gera nuotaika bei kitais žmonėmis“ (19)</p> <p>„&lt;...&gt; gali pabendrauti ir geriau pažinti kitus pacientus“ (26)</p> <p>„&lt;...&gt; praleidau smagiai laiką su kitais žmonėmis“ (29)</p> <p>„Labai reikalingas, smagu, gali būti su kitais“ (32)</p> <p>„Man atrodo, kad taip, bet koks papildomas bendravimas ir buvimas ne vienam yra gerai, o čia pas jus dar yra ir pas jus įdomių veiklų yra“ (35)</p> <p>„&lt;...&gt; dideliame žmonių rate esi“ (40)</p> <p>„Labai reikalingas, smagu, gali susibendrauti su kitais pacientais“ (44)</p> <p>„Man atrodo, kad taip, bet koks papildomas bendravimas ir buvimas ne vienam padeda jaustis geriau“ (47)</p> <p>„&lt;...&gt; bet koks bendravimas yra gerai, nes esi ne vienas“ (49)</p> <p>„Labai reikalingas. Smagu. Gali susidraugauti su kitais pacientais“ (50)</p> <p>„&lt;...&gt; leisdami laiką mes tarsi vėl esame visuomenėje“ (11)</p> <p>„&lt;...&gt; Bet kas labai faina, kad gali dalyvauti ir artimieji, todėl vien dėl to yra noro ateiti pas jus“ (30)</p> <p>„&lt;...&gt; Man buvo įdomu ir patiko, nes jautiesi grupės dalis bei esi malonioje aplinkoje, kur daug gerų emocijų“ (46)</p>
Nebūtina veikla	<p>„Gal kaip kuriems. Ne visi vyrai norėtų veiklų, kuriose bent kartais reikia būti „menininku““ (4)</p> <p>„&lt;...&gt;, juk visada galima rasti veiklos ir pačiam. Pagalvojus apie kitus, tai tokių veiklų tikrai reikia ne tik kurie ilgesnį laiką šia būna, bet ir vyresniems žmonėms“ (9)</p> <p>„&lt;...&gt; kartais man nereikia jokių veiklų o būna noras tiesiog gulėti ir nieko neveikti“ (13)</p> <p>„Gali jie būti, bet svarbu, kad visi galėtų rinktis įvairias veiklas, nes kelios tos pačios nusibosta“ (15)</p> <p>„Man asmeniškai tai nežinau ar reikia. Na manau, kad vyresnio amžiaus žmonėms popietinių veiklų tikrai reikia“ (23)</p> <p>„&lt;...&gt; bet tiems kurie nenori būti vieni ir neranda ką veikti, tai pasidaro geru dalyku“ (36)</p> <p>„&lt;...&gt; Kitiems tikrai reikia kažkoko prasiblašymo, kai neblogai jaučiasi“ (41)</p>



## 6 PRIEDAS. LAISVALAIKIO UŽSIĖMIMŲ VEIKLŲ PAVYZDŽIAI

- Maisto gamyba



- Spalvotos druskos kompozicija



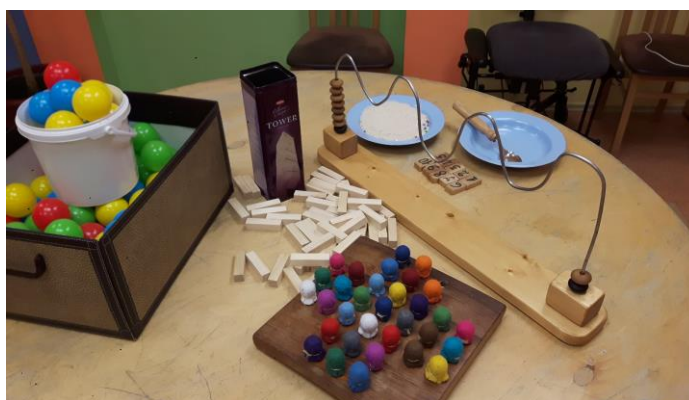
- Pagaminti siūlų burbulai



- Kompozicija naudojant makaronus



- Estafetės užduotys



- Kalėdinė dekoracija



- Medžio piešimas



- Fraktalo piešimas

