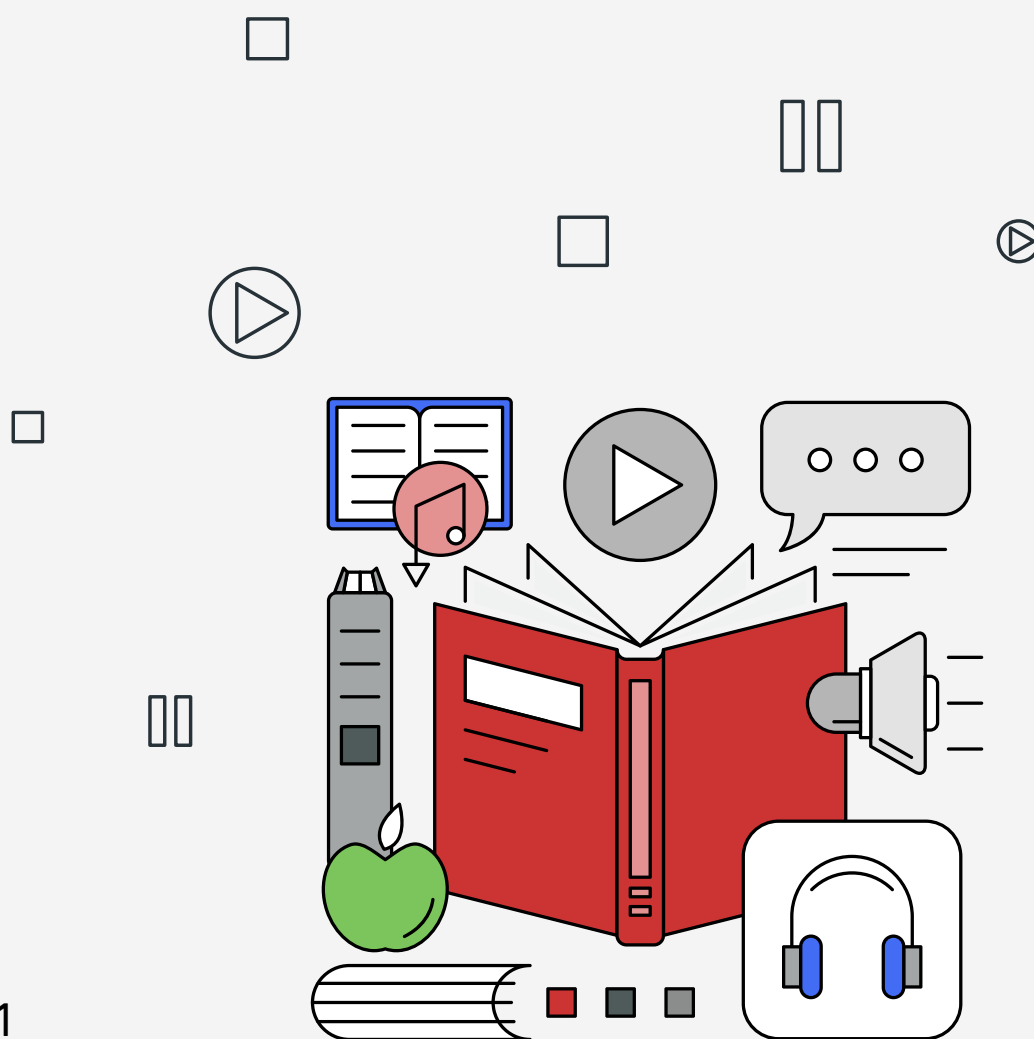


Metodika

Skaitinių valandėlė: paprasti garsiniai tekstai ypatingam skaitytojui



Vilnius, 2021

TURINYS

IVADAS 3

1. Literatūros apžvalga 4

1.1 Senyvo amžiaus žmonių demografija 4

1.2 Kliūtys, trukdančios senyvame amžiuje užsiimti įprastine veikla 6

1.2.1 Kliūtys, trukdančios senyvame amžiuje skaityti ir suprasti įprastą spausdintą tekstą 7

1.2.2 Garsinių knygų teikiama nauda senyvame amžiuje 9

1.3 Rekomendacijos, kaip kurti produktus senyvo amžiaus žmonėms 9

1.4 Lengvai suprantama kalba ir paprasta kalba 11

1.4.1 Rekomendacijos, kaip parengti garsines knygas senyvo amžiaus ir pažintinių gebėjimų sutrikimų turintiems žmonėms 12

2. TYRIMO METODIKA 14

2.1 Garsinamo kūrinio pasirinkimas ir pritaikymas 14

2.2 Kūrinių testavimas su tikslinėmis grupėmis 15

3. TYRIMO REZULTATAI 17

3.1 Tyrimo rezultatai Mykolo Marcinkevičiaus ligoninėje 17

3.2 Tyrimo rezultatai dienos centre „Šviesa“ 20

3.3 Papildomų grupių reakcijų bendras įvertinimas 22

3.4 Rezultatų apibendrinimas 25

4. APTARIMAS IR IŠVADOS 25

LITERATŪROS ŠALTINIAI 28

ĮVADAS

Prognozuojama, kad dėl ilgėjančios gyvenimo trukmės žmonės vis didesnę savo gyvenimo dalį praleis senatvėje. Laikas, praleistas išėjus į pensiją, gali net viršyti laiką, praleistą aktyviai dirbant. 65 proc. sulaukusiems 65-erių ir vyresnio amžiaus asmenims veikla dėl sveikatos būklės yra ribojama. Be to, dažnas senyvo amžiaus žmogus susiduria su sveikatos sutrikimais, trukdančiais skaityti ir suprasti įprastą spausdintą tekstą: senatvinę ir kitokią kataraktą turi 12,4 proc., glaukomą – 11,9 proc., Alzheimerio ligą – 6,5 proc., demenciją – 6,3 proc. žmonių. Su amžiumi didėja vienišumas, daugėja ir depresijos atvejų. Esama COVID-19 pandemija socialinę izoliaciją tik padidina.

Kai kurias emocinės ir fizinės sveikatos problemas palengvina dalyvavimas laisvalaikio veikloje. Kad aktyvi laisvalaikio veikla yra vienas iš svarbiausių gyvenimo kokybės aspektų, pabrėžia ir patys vyresnio amžiaus žmonės. Socialinė, kultūrinė veikla ne tik gerina emocinę būklę, bet ir lėtina su amžiumi susijusį kognityvinių funkcijų silpnėjimą, padeda geriau įsiminti informaciją, teigiamai veikia darbinę atmintį. Knygų klausymasis skatina išlikti socialiai aktyviam: dalintis gautomis žiniomis, emocijomis patirti. Knygų turinio perpasakojimas, istorijų klausymasis ar pasakojimas taip pat gerina senyvų žmonių pažintines funkcijas: atmintį, kūrybiškumą, nuotaiką ir koncentraciją.

Yra įvairių kliūčių, su kuriomis susiduria informacijos gavėjai ir kurios turi būti pašalintos, kad informacija būtų suprasta ir priimta: tekstas gali turėti sensorinę kliūtį, jei jis pateikiamas sutrikusį regėjimą turinčiam gavėjui; kognityvinę kliūtį, jei informacija per daug abstrakti ir gavėjas negali jos apdoroti; motyvacinę kliūtį, jei teksto turinys yra nepriimtinas. Žmonėms, turintiems sensorinių (pavyzdžiui, regos), taip pat kognityvinių (pavyzdžiui, demencijos) ir kitų sutrikimų, dėl kurių sunku skaityti ir suprasti įprastą spausdintą tekstą, prieinamo turinio paslaugas teikia Lietuvos aklųjų biblioteka (LAB). LAB garsinius leidinius teikia ne tik bibliotekoje, bet ir per elektroninių leidinių valdymo informacinę sistemą ELVIS. Tyrimais įrodyta, kad garsinės knygos gali sėkmingai pakeisti spausdintą tekstą. Be to, įgarsintas tekstas labiau atitinka universalaus dizaino principus nei spausdintas tekstas, nes turinys prieinamas ir tiems, kurie prastai mato, sunkiai juda ar turi kitų sutrikimų, trukdančių skaityti įprastai. Taigi toks knygos formatas yra įtraukesnis. Vis dėlto, pritaikius leidinio formatą individualių reikmių turintiems žmonėms, knygos turinys gali išlikti nepritaikytas. Prieiga prie turinio, jo suprantamumas yra ypač svarbus senyvo amžiaus ir / ar pažintinių gebėjimų sutrikimų turintiems žmonėms. Tačiau šiuo metu Lietuvoje nėra sukurtų rekomendacijų, kokius tekstus atrinkti ir kaip juos pritaikyti senyvo amžiaus ir individualių reikmių turintiems vartotojams.

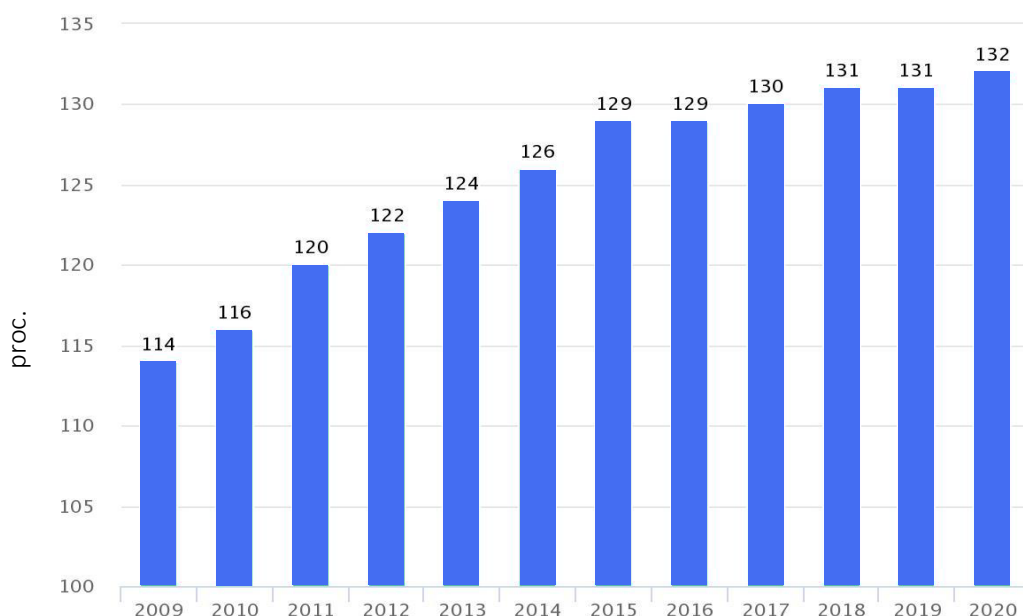
Projekto „Skaitinių valandėlė: paprasti garsiniai tekstai ypatingam skaitytojui“ vienas iš tikslų – sukurti metodiką, kaip tinkamai pritaikyti ir garsiniu formatu parengti literatūrą vartotojams, kurie dėl su amžiumi atsirandančių pažintinių gebėjimų sutrikimų ar dėl kitų priežasčių negali klausytis įprasto garsinio leidinio. Šiam tikslui pasiekti buvo apžvelgta literatūra ir surinktos rekomendacijos, kaip pritaikyti tekstą, garsinį leidinį ir, apskritai, kaip pateikti informaciją tikslinei auditorijai. Taip pat buvo atliktas tyrimas, kuriuo siekėme išsiaiškinti, kokio pobūdžio tekstai tinka ypatingam skaitytojui ir kokį poveikį šie tekstai daro tiriamųjų emocinei būklei, kaip skirtingos tikslinės grupės reaguoja į parengtą prieinamą tekstą. Parengtus leidinius vertino intelekto negalią turintys dienos centro „Šviesa“ gyventojai ir Mykolo Marcinkevičiaus ligoninės gerontologijos skyriaus pacientai. Nuotoliniu būdu leidinius klausė Ukmergės socialinių paslaugų centro (USPC) Dienos socialinės globos institucijoje skyriaus asmenys, turintys kompleksinę negalią, LASS Ukmergės rajono filialo užimtumo būrelio nariai, turintys regos negalią, ir Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centro (LASUC) regos negalią turintys moksleiviai ir mokytojai. Grįžtamąjį ryšį užfiksavo ir tyrėjams pateikė tų grupių vadovai. Tyrimų rezultatai rodo, kad garsinės knygos perklausą pagerina klausytojų emocinę būseną – po perklausos jie savo emocijas vertina labiau teigiamai nei prieš ją.

1. Literatūros apžvalga

1.1 Senyvo amžiaus žmonių demografija

Ateityje vis daugiau žmonių didesnę savo gyvenimo dalį praleis senatvėje. Kai kuriose Vakarų šalyse laikas, praleistas išėjus į pensiją, gali net viršyti laiką, praleistą aktyviai dirbant [1]. Jungtinės Tautos prognozuoja, kad iki 2050 m. daugiau kaip du milijardai žmonių bus 60 metų ir vyresni, o tai sudarys 22 proc. pasaulio gyventojų (2000 m. tokių žmonių buvo 10 proc.) [2]. Lietuvos gyventojai irgi senėja (1 pav.).

Šimtui vaikų (0–14 metų amžiaus) teko pagyvenusių
(65 metų ir vyresnio amžiaus) žmonių

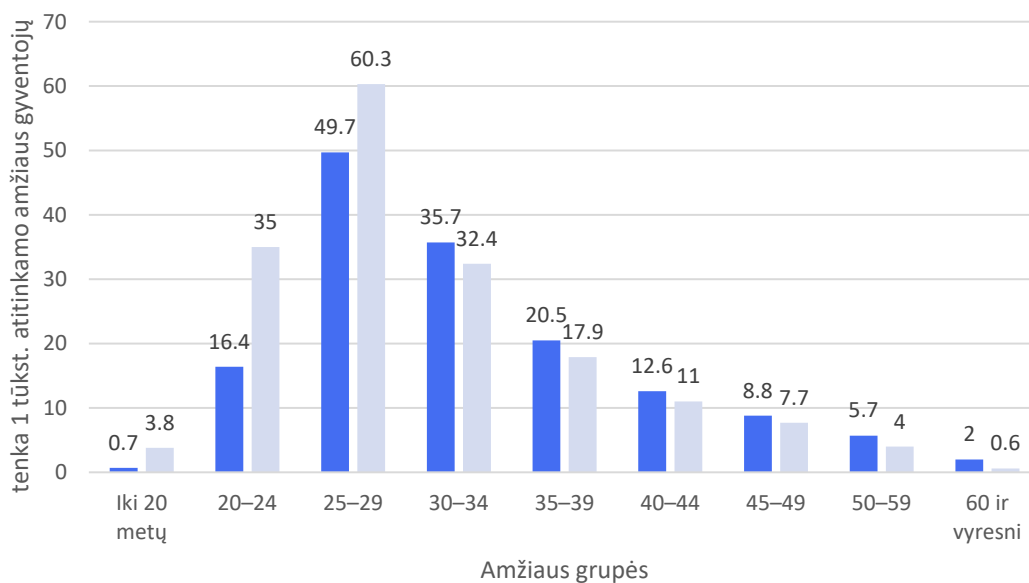


1 pav. Šimtui vaikų (0–14 metų amžiaus) tenkančių pagyvenusių (65 metų ir vyresnio amžiaus) žmonių dalis Lietuvoje [3].

Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 2020 m. pradžioje šalyje gyveno 556 tūkst. (19,9 proc.) 65 metų ir vyresnio amžiaus žmonių. Palyginti su 2009 m. pradžia, pagyvenusių žmonių skaičius padidėjo 8,2 tūkst. (1,5 proc.) [4]. Europos Sąjungos statistikos tarnyba (EUROSTAT) prognozuoja, jei padėtis nepasikeis, 2030 m. pradžioje beveik trečdalį, 28,9 proc., Lietuvos gyventojų sudarys pagyvenę asmenys [5]. 2011 m. duomenimis, Lietuvoje 65 metų ir vyresnių žmonių amžiaus grupėje 33,1 proc. žmonių gyvena vieno asmens namų ūkyje [6]. 2 pav. pateikiami 2019 m. susituokusių įvairių amžiaus grupių asmenų skaičius. Šie skaičiai, nors ir neapima su artimaisiais ar nesantuokiniais gyvenimo partneriais gyvenančių žmonių, rodo, kad su amžiumi ne santuokoje gyvenančių asmenų daugėja [7]. Senyvo amžiaus žmonės mini, kad gyvendami vieni dažniausiai patiria tokius sunkumus: vienatvę ir įvairias jos apraiškas (nuobodulį, nerimą, liūdesį, trūksta bendravimo ir kt.) [6].

Susituokusių asmenų skaičius

■ Vyras
■ Moteris



2 pav. Susituokusių asmenų skaičius Lietuvoje, tenkantis 1 tūkst. atitinkamo amžiaus gyventojų, 2020 metų duomenys [3].

Su amžiumi daugėja depresijos atvejų – ji pasireiškia vienam iš septynių 65 metų ir vyresnių žmonių. Dėl depresijos didėja savižudybės rizika, ypač tais atvejais, kai turima sunkių lėtinių ligų, negalių. Higienos instituto duomenimis, Lietuvoje 2016 m. nusižudė 32 proc. 60 metų ir vyresnio amžiaus žmonių [8]. Pandemijos situacija spręsti vyresnio amžiaus žmonėms kylančias emocines problemas taip pat nepalanki: vyresnio amžiaus žmonės, ypač turintys ligų, turi didesnę riziką COVID-19 viruso komplikacijoms, jiems būdingas ir didesnis mirtingumas. Todėl renginių atšaukimas ir rekomendacijos likti namuose senyvo amžiaus žmonėms pandemijos laikotarpiu ypač skausmingos [9].

1.2 Kliūtys, trukdančios senyvame amžiuje užsiimti įprastine veikla

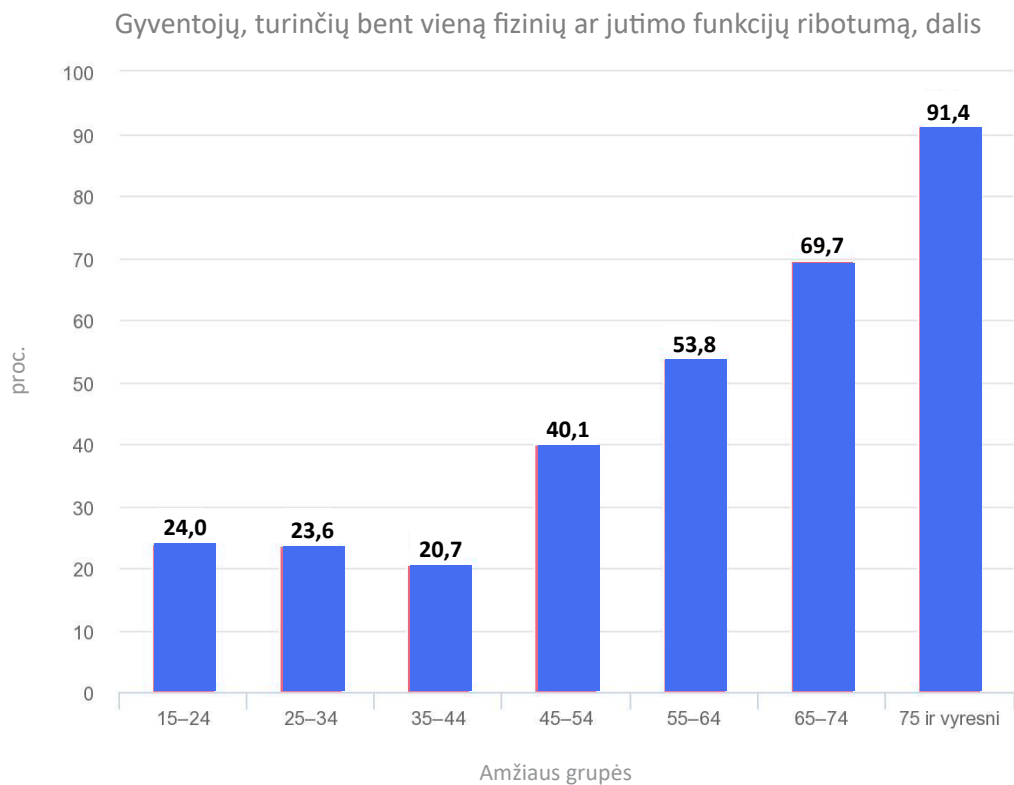
Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) dokumente „Aktyvus senėjimas: Politinė sistema“ [10], skirtame asmenims, atsakingiems už senėjimo politikos ir programų formavimą, nustatyti trys pagrindiniai aktyvaus senėjimo skatinimo aspektai: dalyvavimas, sveikata ir saugumas, kuriuos vėliau papildė ketvirtasis aspektas – mokymasis visą gyvenimą [11]. Siekiama, kad žmonės visą gyvenimą galėtų visapusiškai plėtoti savo fizinės, socialinės ir psichinės gerovės potencialą, dalyvauti visuomenės gyvenime pagal savo poreikius, norus ir gebėjimus, o atitinkamos institucijos užtikrintų saugumą ir jų priežiūrą, kai to reikia [10]. Dalyvavimas laisvalaikio, kultūrinėje ir socialinėje veikloje, kas aktyvaus senėjimo koncepcijoje atitinka dalyvavimo aspektą, yra viena iš svarbiausių gyvenimo kokybės sričių, kurią apibrėžia ir patys vyresnio amžiaus žmonės [12].

Nustatyta, kad dalyvavimas laisvalaikio veikloje vyresnio amžiaus žmonėms teigiamai susijęs su pažintiniais gebėjimais, fizinėmis funkcijomis ir psichikos sveikata [12]–[15]. Taip pat įrodyta, kad laisvalaikio

užimtumas yra naudingas žmonėms, kuriems diagnozuota demencija: skatina mažesnę priklausomybę nuo paslaugų ir kitų asmenų, mažina socialinę izoliaciją, lėtina kognityvinių funkcijų silpnėjimą ir padeda palaikyti didesnę gerovę [16]–[19]. Demencija sergantys asmenys nori užsiimti prasminga veikla, domėtis tuo, kas vyksta pasaulyje, kad palaikytų ryšį su kitais žmonėmis ir aplinka; tai svarbu tiek bendruomenėje gyvenantiems, tiek slaugos namų gyventojams [20].

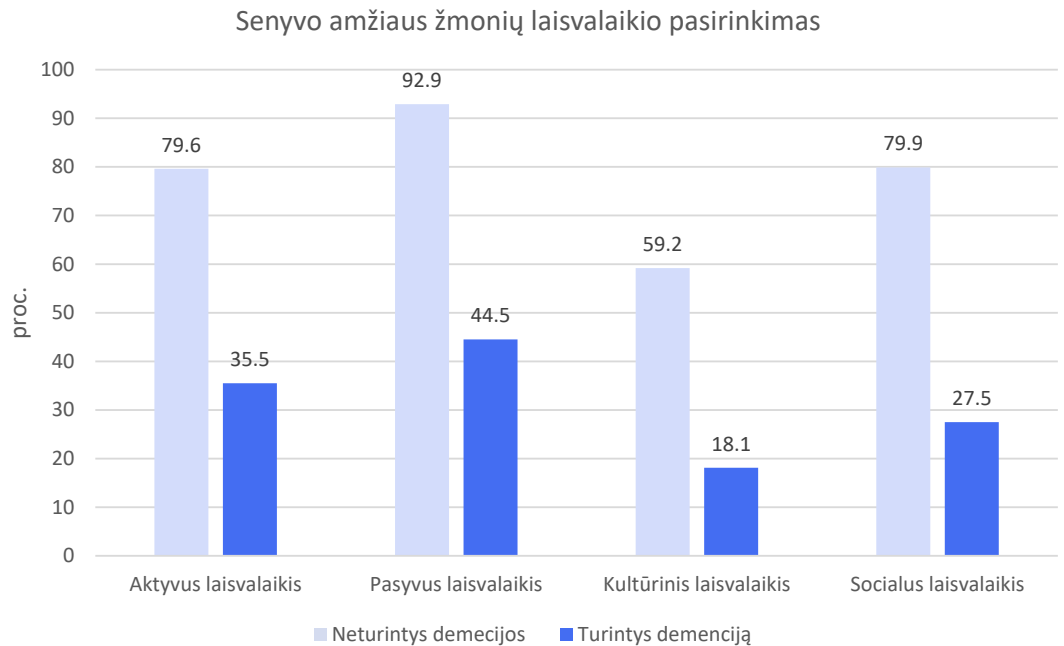
Deja, 65 metų ir vyresnių asmenų veikla, palyginti su įprastine žmogaus veikla, dėl sveikatos būklės buvo labai apribota 17 proc., šiek tiek apribota – 48 proc. žmonių (3 pav.) [21].

3 pav. Gyventojų, turinčių bent vieną fizinių ar jutimo funkcijų ribotumą (regėjimas, klausa, gebėjimas nueiti pusės km atstumą be pagalbos, gebėjimas užlipti ar nultipti 12 laiptelių), dalis (proc.), 2019 metų duomenys [21].



Regėjimo problemų turintys senyvo amžiaus žmonės įprastinėje kasdienėje veikloje susiduria su dar didesniais sunkumais; todėl jie rečiau nei regintys žmonės eina į bažnyčią ar šventyklą (41,4 proc., palyginti su 51,5 proc. reginčiųjų), lankosi kino teatruose (19,5 proc., palyginti su 28,1 proc. reginčiųjų) ir restoranuose (53,7 proc., palyginti su 64,55 proc. reginčiųjų) [14]. Bendroje viešose erdvėse demencija sergantys žmonės taip pat lankosi gerokai mažiau nei jos neturintys [22]. Tyrimai rodo, kad demenciją turintys asmenys taip pat mažiau nei sveikieji užsiima įvairiomis veiklomis (4 pav.): aktyviomis – tuo užsiima 35,5 proc. turinčių demenciją, palyginti su 79,6 proc. jos neturinčiais, pasyviomis (žiūri televizorių, klauso radijo, žaidžia stalo žaidimus ir kt.) – 44,5 proc., palyginti su 92,9 proc., kultūrinėmis (eina į teatrą, muziejus, skaito, groja muzikos instrumentu, tapo ir t.t.) – 18,1 proc., palyginti su 59,2 proc., socialinėmis – 27,5 proc., palyginti su 79,9 proc. [12].

4 pav. Senyvo amžiaus (vidutinis tiriamųjų amžius buvo 84 metai) žmonių laisvalaikio pasirinkimas [12].



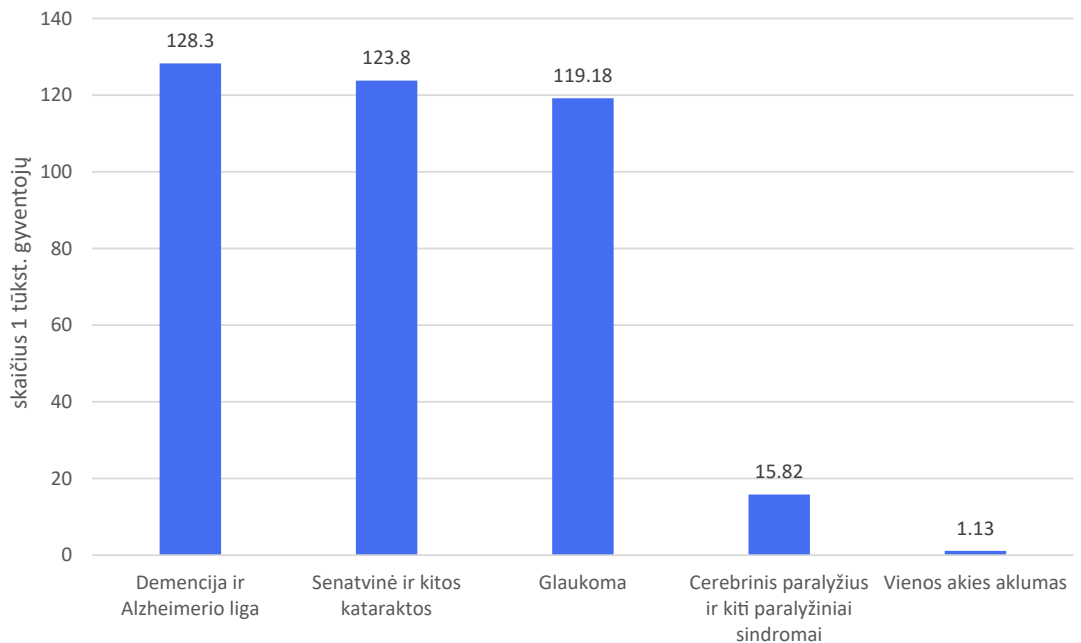
1.2.1 Kliūtys, trukdančios senyvame amžiuje skaityti ir suprasti įprastą spausdintą tekstą

Skaitymas istoriškai yra pagrindinis žinių, idėjų, pasakojimų perteikimo šaltinis ir protinės veiklos rūšis, prieinama daugumai šiuolaikinės visuomenės žmonių, o laikas, praleidžiamas prie knygos, su amžiumi paprastai ilgėja [17]. Tačiau daugelio senyvo amžiaus žmonių percepcija (regėjimas, judėjimas) ir kognityviniai gebėjimai (informacijos apdorojimo greitis, dėmesys, atmintis, erdvinis suvokimas, vykdomosios funkcijos) su amžiumi pastebimai silpnėja [14], [23]–[25]. Pagrindinės kliūtys, su kuriomis susiduria informacijos gavėjai ir kurios turi būti pašalintos, kad informacija būtų suprasta ir priimta: sensorinės (pvz., jei tekstas pateikiamas sutrikusį regėjimą turinčiam gavėjui), kognityvinės (jei informacija per daug abstrakti ir gavėjas negali jos apdoroti) ir motyvacinės (dėl neigiamos ankstesnės patirties su kitais to paties tipo ar nepriimtino turinio tekstais) [26].

Kognityvinės kliūtys atsiranda dėl senstant silpnėjančių pažintinių funkcijų. Vyresnio amžiaus suaugusieji turi epizodinės atminties, kuri apibūdinama kaip sąmoningas įvykių prisiminimas, sutrikimų [27]. Sumažėja gebėjimai išmokyti ir atgaminti tiek verbalinę, tiek neverbalinę informaciją [28]. Senatviniai pakitimai taip pat susiję su darbinės atminties susilpnėjimu, dėmesio išlaikymu, gebėjimais jį nukreipti reikiama linkme ir kitais sutrikimais [24]. Todėl vyresni žmonės jautriau reaguoja į blaškančius trukdžius. Be viso to, sumažėja ir informacijos apdorojimo greitis, pailgėja reakcijos laikas [29]. Šios kognityvinės funkcijos greičiau silpnėja, ypač tada, jei susiduriama su neurodegeneracinėmis ligomis (Alzheimeriu, demencija) [30], [31]. Kognityvinės funkcijos susijusios su skaitymu ir informacijos supratimu, o jų silpnėjimas apsunkina gebėjimus dekoduoti tekstą, jungti žodžius ir suprasti perteikiamą prasmę [32]–[35].

Sensorinės kliūtys susijusios su atsirandančiais sveikatos sutrikimais, kurie veikia regą ir judėjimą. 76 proc. 65 metų amžiaus ir vyresnių gyventojų turi ilgalaikių sveikatos sutrikimų (2018 m. duomenys) [21]. Dažnas senyvo amžiaus žmogus susiduria su sveikatos sutrikimais, kurie dar labiau, nei su amžiumi susijusios problemos, trukdo skaityti ir suprasti įprastą spausdintą tekstą (5 pav.): su senatvine katarakta susiduria 68,9 tūkst. (12,4 proc.), glaukoma – 66,3 tūkst. (11,9 proc.), Alzheimerio liga – 36,1 tūkst. (6,5 proc.), demencija – 35,3 tūkst. (6,3 proc.) žmonių. Ir tai tik dalis sutrikimų [36].

65 metų ir vyresnių sergančių asmenų skaičius



5 pav. 65 metų ir vyresnių asmenų, turinčių diagnozę, kuri galimai trukdo skaityti įprastą spausdintą tekstą, skaičius Lietuvoje 2020 m. [37].

Motyvacinės kliūtys kyla tada, kai gavėjas turi neigiamos ankstesnės patirties su kitais to paties tipo tekstais arba jei išprovokuojamas atmetimas dėl nepriimtino turinio (tai gali būti fantastikos žanras ar atviros sekso scenos senyvo amžiaus žmonėms), taip pat, jei teksto stilius grubus [26]. Motyvacija, noras mokytis ir susidomėjimas gali būti neigiamai paveikti, jei asmenys, turintys silpną skaitymo įgūdį, anksčiau patyrė nesėkmę ir šis prisiminimas sukelia neigiamas emocijas – tai sunaikina smalsumą, reikalingą dabartinei skaitymo situacijai. Dėl to gali įsijungti gynybiniai mechanizmai, neleidžiantys „paimti“ informacijos iš rašytinių šaltinių [26].

1.2.2 Garsinių knygų teikiama nauda senyvame amžiuje

Terapinės praktikos, taikomos siekiant pagerinti fizinės sveikatos ar emocinę būklę, kurių metu skaitoma ar klausoma grožinė literatūra ar poezija, kartu su diskusijomis vadinamos biblioterapija. Ši biblioterapijos rūšis dar vadinama afektine biblioterapija, siekiant atskirti ją nuo kognityvinės elgesio biblioterapijos, kurioje naudojamos savipagalbos knygos [38]. Paprastai manoma, kad biblioterapija padeda įveikti

psichologinius gynybinius mechanizmus ir skatina tyrinėti savo emocijas [38]. Literatūra tarnauja kaip „tarpinis objektas“ tarp asmens ir jo problemų, siūlo netiesioginį, ne tokį skausmingą būdą apsvarstyti savo emocijas ir išgyvenimus [39]. Pasakojimas padeda demenciją turintiems žmonėms prisiminti anksčiau patirtas nuotaikas [40]. Taigi skaitydamas žmogus nėra toks vienišas su savo problemomis [13]. Istorijos, poezija gali palengvinti bendravimą su kitais asmenimis, su kuriais šiaip jau sunku užmegzti ryšį [41]. Taip pat skatina išlikti socialiai aktyviam: dalintis gautomis žiniomis, emocijomis patirtimi. Knygų, istorijų klausymasis ar pasakojimas taip pat gerina senyvų žmonių pažintines funkcijas: atmintį, kūrybiškumą, nuotaiką ir koncentraciją [15], [40], [42].

1.3 Rekomendacijos, kaip kurti produktus senyvo amžiaus žmonėms

Vyresnio amžiaus ir įvairių gebėjimų žmonės vertina šiuolaikiško dizaino, prieinamus ir lengvai naudojamus gaminius, komunikacinę medžiagą ir fizinės aplinkos elementus. Gerai apgalvotame dizaine atsižvelgiama į jų poreikius taip, kad jie nebūtų atskirti ar stigmatizuoti [43]. Svarbu pripažinti, kad geras dizainas, skirtas vyresnio amžiaus žmonėms, dažnai yra geras dizainas visiems: šios pritaikymo gairės atitinka universalaus dizaino principus (žr. 1 lentelę), kurie skatina paprastumą ir lygybę įvairių gebėjimų žmonėms, neatsižvelgiant į jų amžių [44].

1 lentelė.
Universalus dizaino principai [45].

1.	Lygus naudojimas	Dizainas yra naudingas ir pritaikomas įvairių gebėjimų žmonėms
2.	Naudojimo lankstumas	Dizainas leidžia prisitaikyti prie įvairių individualių pageidavimų ir gebėjimų
3.	Paprastas ir intuityvus naudojimas	Dizainą lengva suprasti, nepriklausomai nuo naudotojo patirties, žinių, kalbos įgūdžių ar esamo susikaupimo lygio
4.	Suvokiama informacija	Dizainas veiksmingai perduoda reikiamą informaciją naudotojui, neatsižvelgiant į aplinkos sąlygas ar naudotojo jutimines galimybes
5.	Klaidų tolerancija	Dizaine iki minimumo sumažinami pavojai ir neigiamos atsitiktinių ar nenumatytų veiksmų pasekmės
6.	Mažos fizinės pastangos	Konstrukcija gali būti naudojama efektyviai ir patogiai, patiriant minimalų nuovargį
7.	Dydis ir erdvė prieigai ir naudojimui	Užtikrinamas tinkamas dydis ir erdvė, kad būtų galima prieiti, pasiekti, manipuliuoti ir naudoti, neatsižvelgiant į naudotojo kūno dydį, laikyseną ar judrumą

Įgarsintas tekstas labiau atitinka universalaus dizaino principus nei spausdintas tekstas – įgarsintam turiniui pasiekti nebūtina turėti gerą regą, gebėjimą judėti ar turėti skaitymo sutrikimų, taigi dizainas yra įtraukšnis (prieinamas daugiau žmonių, patogesnis naudoti, reikia mažiau fizinių pastangų) [45]. Vis dėlto, pritaikius leidinio formatą, individualių reikmių turintiems žmonėms knygos turinys gali būti nepritaikytas. Prieiga prie turinio, jo suprantamumas yra ypač svarbus senyvo amžiaus ir / ar turintiems pažintinių gebėjimų sutrikimų. Kalbant apie tekstą, svarbiausi vartotojų poreikiai yra šie [26]:

1. Informacijos suvokimas.

Vartotojai, turintys regos sutrikimų, negali apdoroti vaizdinės informacijos; vartotojai, turintys klausos sutrikimų, negali apdoroti garsinės informacijos; vartotojai, turintys disleksiją, sunkiai įveikia didelius tekstus. Daug vyresnio amžiaus žmonių, turinčių regos ar kognityvinių sutrikimų, geba apdoroti informaciją, tačiau jiems reikia patobulintų ir pritaikytų versijų.

2. Informacijos suprantamumas.

Nesuprantama informacija dažniausiai neskaitoma. Skaitytojai gali nesuprasti (arba vėliau neprisiminti informacijos), nes informacija yra per daug nauja ir nepažįstama arba per daug sudėtinga, kad ją būtų galima sklandžiai apdoroti. Jie gali nesuprasti (arba neprisiminti) dėl to, kad situacija, kurioje jiems pateikiama informacija, yra per daug įtempta, arba dėl to, kad pranešimo tema yra tiesiog per daug abstrakti.

3. Informacijos prieinamumas.

Yra įvairių informacijos pateikimo kanalų: spausdinta, virtuali, tik garso ar garso ir vaizdo formatais ir pan. Informacijos pateikimo būdas gali reikalauti, kad gavėjai turėtų prieigą prie techninių priemonių (pavyzdžiui, išmaniųjų telefonų, kompiuterių) arba naudotųsi bibliotekomis, knygynais ir pan. Prieinamumas labai skiriasi dėl tokių veiksnių, kaip amžius, socialinė ir ekonominė padėtis, negalios pobūdis ir kt.

4. Naudojami ženklai.

Tekstinė žinutė gali būti perteikiama standartine kalba, lengvai suprantama (angl. *Easy to Read*) arba paprasta kalba (angl. *Plain language*), piktogramomis, įvairiais vaizdiniais ženklais, Brailio raštu, gestų kalba ir pan. Naudotojai gali naudotis tik ribotu šių ženklų sistemų spektru. Jei pranešimas užkoduotas tik viena forma, kai kurie naudotojai negali jo pasiekti.

1.4 Lengvai suprantama kalba ir paprasta kalba

Lengvai skaitomų tekstų pasiūla yra viena iš strategijų, naudojamų siekiant pagerinti skaitymo supratimą [46]. Lengvai suprantama kalba ir paprasta kalba – tai du metodai, kuriais siekiama padaryti taip, kad informacija visiems būtų lengviau suprantama. Lengvai suprantama kalba parašyti tekstai tradiciškai daugiausia skiriami asmenims, turintiems protinę negalią arba skaitymo sunkumų, ir paprastai apima visų tipų turinį; kartais tokie

tekstai laikomi funkcinės kalbos atmaina [47]. Paprasta kalba parašyti tekstai tradiciškai buvo skirti plačiajai visuomenei ir daugiausia yra susiję su teisine ir administracine kalba [26]. Pirminė tokia kalba parašytų tekstų paskirtis – paversti sudėtingą turinį suprantamu neprofesionalams, pavyzdžiui, suteikti žmonėms, neturintiems teisinio ar medicininio išsilavinimo, galimybę susipažinti su atitinkamu turiniu. Kai kuriose Europos šalyse paprasta kalba naudojama vietoj lengvai skaitomos kalbos kaip komunikacinės įtraukties priemonė [26].

Lengvai suprantama kalba yra suprantamiausia natūralios kalbos pateikimo atmaina. Tačiau vienas jos trūkumų yra tas, kad lengvai suprantama kalba nesprendžia priimtimumo klausimų; suprantamumas gerinamas priimtimumo sąskaita, net taip, kad kai kurie jos naudotojai gali būti stigmatizuojami [46]. Paprasta kalba yra daug labiau priimtinesnė psichologiškai nei lengvai suprantama kalba, tačiau kartu ji mažiau suprantama intelekto negalią turintiems žmonėms (2 lentelė) [26]. Tai reiškia, kad lengvai skaitomos kalbos taikymas tikslinei grupei kelia tam tikrų stigmų riziką, o paprasta kalba pateiktas tekstas gali būti nepakankamai aiškus ir lengvai suprantamas.

2 lentelė.
Lengvai
suprantamos ir
paprastos kalbos
charakteristikos.

	Lengvai suprantama kalba	Paprasta kalba
Suvokiamumas	+	-
Suprantamumas	+	-
Priimtimumas	-	+
Vengimas stigmatizacijos	-	+

Nustatyta, kad metodai, derinantys lengvai suprantamą kalbą su įprastine kalba, nesukelia nepageidaujamo šalutinio poveikio teksto mėgavimuisi ir žmonėms, kurie lengvai supranta įprastą tekstą [48]. Paprastos kalbos variantas, palyginti su įprastos kalbos tekstu, turi keletą privalumų – nustatytas teigiamas poveikis subjektyviam supratimui ir praktiniam teksto naudojimui. Tai rodo, kad tekstas paprasta kalba laikomas suprantamesniu ir labiau atitinkančiu naudotojų poreikius. Tyrėjai teigia, kad paprastos kalbos ir lengvai suprantamų tekstų derinys gali būti pats efektyviausias būdas patraukliai ir suprantamai pateikti informaciją visiems [48]. Toliau pateiktose rekomendacijose bandoma suderinti teksto supaprastinimą su priimtino turinio ir stiliaus išlaikymu.

1.4.1 Rekomendacijos, kaip parengti garsines knygas senyvo amžiaus ir pažintinių gebėjimų sutrikimų turintiems žmonėms

Žmonėms, kuriems dėl su amžiumi atsirandančių (ar kitų priežasčių nulemtų) sensorinių ir kognityvinių sutrikimų sunkiau darosi suprasti įprastą tekstą, siūloma jį supaprastinti [49], [50]. Vienas iš būdų, kaip tai galima padaryti, tai išskaidyti tekstą trumpais, aiškios struktūros sakiniais [51], [52]. Tekstas aiškesnis tampa tada, kai naudojamos tiesioginės

prasmės, aiškiai įvardijamos tekste jaučiamos nuotaikos, kai vengiama metaforų, analogijų ir kitų perkeltinių prasmų [53]. Tas pats galioja ir pasakojamos istorijos struktūrai: aiškios ir trumpos istorijos suprantamos lengviau – patogiau sekti tekstą, kuris yra suskirstytas į mažesnes dalis, pastraipas [34], [54]. Tačiau visiškai supaprastintas tekstas gali tapti nuobodus, tad rekomenduojama kai kur pasakojimą detalizuoti [55]. Be to, nutylėti apibūdinimai gali sukelti nerimą dėl informacijos stokos. Jei tekste reiškiniai persipina, klausytojui geriau priminti su kuo tai susiję, nei užsiminti ir tikėtis, kad jis prisimins tai pats: atpažinimas senyvo amžiaus žmonėms yra mažiau iššūkių reikalaujantis kognityvinis procesas, nei prisiminimų iš atminties atkūrimas [23]. O informacijos kartojimas mažina nerimą dėl teksto sekimo [56].

Kalbant apie teksto stilių, pasakojimas klausytojui tampa patrauklesnis, kai naudojamas esamasis laikas ir pirmas asmuo: „Aš sėdžiu“, o ne „Jis sėdėjo“. Be to, nustatyta, kad veiksmožodžių įvairovė veikia teigiamai [57]. Pastebėta, kad specifiškesni apibūdinimai labiau mėgstami nei bendrieji, pavyzdžiui, teiginys „šilkinė rožių kvapo kvepalais dvelkianti skara“ yra vaizdingesnis ir malonesnis nei vien tik „kvepianti skara“. Specifiški apibūdinimai sukuria aiškesnį įsivaizdavimą, mažiau apkrauna mąstymą. Be to, ryškūs apibūdinimai pakelia nuotaiką ir padeda sekti siužetą [58]. Labai svarbu perteikti kūrinio intonaciją ir viso teksto nuotaiką [59].

Skaitydami tekstą garsiai, venkite pamokslaujančių išsireiškimų ar vaikiško tono, taip pat per daug nesulėtinkite skaitymo tempo [60]. Pagal prasmę naudokite pauzes, kur reikia – šiek tiek sulėtinkite, kur reikia – pagreitinkite, bet taip, kad sakiniai būtų lengvai suprantami ir skambėtų natūraliai [61]. Kūriniams, kuriuos, tikėtina, klausys daugiau moterų auditorija, rekomenduojama rinktis vyrišką balsą, ir atvirkščiai. Pausės turi būti nuspėjamos ir ne per ilgos, kad skaitytojas išlaikytų nuoseklumą ir gebėtų sekti tekstą [62]. Gamtos garsai, paukščių balsai nuramina, veikia teigiamai [63], [64]. Pozityviai vertinami „gyvi“ įrašai, t. y. įrašai, padaryti gamtoje vaikščiojant, aptariant tuo metu liečiamus paviršius, vaizdus, kvapus. Kasdienio gyvenimo garsai sukelia teigiamus pojūčius – asmenines asociacijas, praeities prisiminimus, emocinius atsakus – ir skatina dalijimąsi patirtimi [65]. Muzikiniai intarpai kelia teigiamas emocijas, ypač jei tai klausančiųjų jaunystės dainos ar garsai iš gamtos [66]. Stenkitės papildomus garsus pateikti logiška tvarka, be netikėtumų, staigmenų. Patartina vengti garsų kaip fono skaitomam tekstui – vienu metu arba skaityti, arba leisti garsą, nes garsinis fonas tuo pat metu, kai yra skaitoma, trukdo suprasti tekstą [67]. Retkarčiais su tekstu persipinantys garsai sustiprina emocijas ir galimi vartoti, tik nederėtų persistengti. Patartina pasakojimo pabaigoje klausytojams pateikti klausimus, padedančius pasitikrinti, ar jie teisingai suprato ir įsiminė informaciją [68].

Vyresnio amžiaus žmonės nemėgsta mokslinės fantastikos, slegiančių knygų, „kaip tai padaryti“ instrukcijų, knygų su atviru tekstu apie seksą ar smurtą, taip pat tų, kuriose painus siužetas ar daugybė personažų [69]. Vyresnio amžiaus skaitytojai labiau domisi ir pageidauja dvasinių knygų, istorinių romanų, biografijų, kelionių ir grožinės literatūros [69]. Tekstai gali būti tiesiogiai ar netiesiogiai aprašantys senatvėje patiriamą stresą,

psichosocialines senyvo amžiaus žmonių problemas, tačiau jokiais būdais negali būti pamokslaujantys [70].

Specialistai, dirbantys su vyresnio amžiaus žmonėmis, turi juos pažinti, žinoti svarbiausius jų gyvenimo įvykius, asmenines savybes, įgūdžius, bendravimo stilių, įsitikinimus, poreikius. Supratimas, kas motyvuoja vyresnio amžiaus žmones, gali būti svarbus kuriant jiems aktualius leidinius. Tyrimais nustatyta, kad vidinė motyvacija yra vienas iš svarbiausių veiksnių senyvo amžiaus žmonėms renkantis laisvalaikio užsiėmimą. Taigi, grįžtamasis ryšys labai svarbus [71], [72]. Papildomai galima organizuoti užsiėmimus grupėje. Tokia veikla labai pagerina gyvenimo kokybę ir savijautą [73]. Gerai pritaikyto teksto požymiai apibendrinti 3 lentelėje.

3 lentelė.
Senyvo amžiaus žmonėms gerai pritaikyto teksto požymiai.

Meninės raiškos priemonės	Tekstas glaustas, bet pakankamai detalus, kad sudomintų
	Tekstas suskirstytas į mažas dalis, pastraipas
	Nauja informacija susiejama su anksčiau pateikta
	Naudojamas esamasis laikas ir pirmas asmuo
	Vartojami įvairūs veiksmažodžiai
	Apibūdinimai specifiški, konkretūs
Pasakojimo stilius	Normalus arba lėtesnis skaitymo tempas
	Normalus (ne pamokslaujantis ar vaikiškas) balso tonas
	Aiškus žodžių tarimas
	Naudojamos pauzės; jos pateikiamos logiškai, nuspėjamos
	Pasitelkiami gamtos, kasdienio gyvenimo ar muzikos garsai; jie pateikiami logiškai, nuspėjamai
	Vienu metu arba skaitoma, arba leidžiamas garsas
	Intonacijomis perteikiamos tekste jaučiamos nuotaikos
	Skaitoma grupėje
Semantika	Naudojami paprasti, kasdien vartojami žodžiai
	Emocijos aiškiai įvardijamos žodžiais
	Informacija pateikiama tiesiogiai, vengiama perkeltinių prasmių
Sintaksė	Naudojami trumpi teiginiai ir sakiniai
	Aiški sakinių struktūra
Kūrinio stilius	Dvasinė, istorinė, biografinė, kelionių ar grožinė literatūra
	Trumpa istorija
	Turinys atitinka interesus

2. TYRIMO METODIKA

2.1 Garsinamo kūrinio pasirinkimas ir pritaikymas

Projekto „Skaitinių valandėlė“ metu, remiantis informacijos pateikimo rekomendacijomis, buvo pritaikyti ir įgarsinti keli leidiniai: Selemono Paltanavičiaus knyga „Kaip miega gyvūnai“ ir Marcelijaus Martinaičio biografiniai užrašai „Mes gyvenome“. S. Paltanavičiaus knyga pasirinkta todėl, kad šių tekstų stilius labai paprastas – knygelė skirta vaikams, taigi naudojamas žodynas nesudėtingas, emocijos aiškiai įvardijamos, aiški sakinių struktūra. Be to, tekstai pozityvūs ir raminančiai nuteikiantys. Pasakojimų tema labai aiški – supažindinti skaitytojus, kaip miega skirtingi gyvūnai. Kadangi aptariami įvairūs gyvūnai, įdomios informacijos ir minčių juose gali rasti bet kokio amžiaus ir interesų skaitytojas – gamta supa visus žmones, visi turi atsiminimų apie juose praleistą laiką. Įgarsinant tekstą turinys buvo skaitomas lėtai, aiškiai. Vartojami tokie žodžiai kaip: „ilsėtis“, „atgauti jėgas“, „saldus miegas“, „gera nuotaika“, „žvalus“. Naudojami ryškūs apibūdinimai, įvairūs veiksmažodžiai – kalba labai vaizdinga (pvz., „pašiaušę plunksnas, snapus paslėpę jose“, „vandens paviršiuje pliauška pabudusios aukšlės, kuojos, raudės“). Į skaitytoją kreipiamasi tiesiogiai („ar girdi?“). Garsinis variantas papildytas paukščių balsais ir kitais gamtos garsais. Skaitoma normaliu tempu, intonacijomis perteikiamos tekste jaučiamos nuotaikos. Pasakojimo pabaigoje suformuluojami klausimai, kad klausytojas dar kartą pasitikrintų save, ar teisingai suprato ir įsiminė informaciją. Kūrinys suskirstytas į nedideles dalis.

Marcelijaus Martinaičio autobiografiniai užrašai pasirinkti todėl, kad jau pats pasakojimo stilius ir turinys vyresnio amžiaus žmonėms labai artimas. Rašytojas su lengva ironija, kartais su švelniu grauduliu pasakoja apie savo gyvenimą, patirtus džiaugsmus ir vargus, prisimena savo vaikystę, kaimą, savo svajones. Rašytojas jau iš suaugusio, daug gyvenime patyrusio žmogaus perspektyvos vertina tai, kas vaikystėje, jaunystėje buvo labai svarbu. Visa knygos nuotaika persiduoda skaitančiajam. Kai kurios ištraukos sukelia graudulį, bet tas liūdesys yra šviesus, nekankinantis ir neslopinantis. Įsijausdamas į rašytojo išgyvenimus, klausantysis pasijunta ne toks vienišas, per katarsį ir liūdesį ateina laimės ir pasitenkinimo jausmas. Vyresnio amžiaus žmonės patys mėgsta pasakoti tai, ką dar prisimena. Juk yra žinoma, kad prieš daug metų atsitikę įvykiai geriau prisimenami negu vakar ar netgi šiandien. Todėl tokie kūriniai priimami lengviau. Tekstas taip pat papildytas gamtos garsais ir Sauliaus Petreikio muzika. Liaudiškais instrumentais (birbyne, kanklėmis, sekminių rageliu) atliekama muzika suteikia dar daugiau jaukumo ir nusiramino.

2.2 Kūrinių testavimas su tikslinėmis grupėmis

Įgarsintus leidinius išklusė dienos centro „Šviesa“ globotiniai ir Mykolo Marcinkevičiaus ligoninės pacientai, kurie sutiko dalyvauti tyrime ir nurodyti savo emocinę būseną prieš ir po įrašų perklausos. Tyrimo metu buvo klausomasi S. Paltanavičiaus „Kaip gyvūnai miega“ 1–3 dalys. Dauguma

pacientų ir globotinių turi pažintinių gebėjimų sutrikimų ir / ar yra senyvo amžiaus. Visi tyrimo dalyviai ar jų globėjai pasirašė informuoto asmens sutikimo formą.

Įstaigų darbuotojai (tyrėjai) 15 min. prieš pradėdami klausytis garsinio įrašo tiriamiesiems pateikia pirmąją veidukų skalę, kurioje paprašo pasirinkti labiausiai jų emocinę būklę atitinkantį veido išraiškos atvaizdavimą. Tuo pat metu, 15 min. prieš pradėdami klausytis garsinio įrašo, tyrėjas įvertina tiriamųjų emociinę būklę naudodamasis Emocijų etograma (4 lentelė) ir užpildo Emocinių reakcijų fiksavimo lentelę (5 lentelė). Klausantis garsinio įrašo, pakartotinai įvertinama tiriamųjų emociinė būklė ir užpildoma Emocinių reakcijų fiksavimo lentelė (5 lentelė). Po garsinio įrašo tiriamiesiems vėl pateikiama veidų skalė (6 pav.), iš kurios paprašoma pasirinkti labiausiai tiriamųjų emocinę būklę atitinkantį veido išraiškos atvaizdavimą ir vėl užpildoma Emocinių reakcijų fiksavimo lentelė (5 lentelė). Prieš tyrimą buvo atliekami keli bandymai. Po jų, atsižvelgiant į pastabas, šiek tiek pakoreguotas įrašo turinys, klausymosi sąlygos ir vertinimo metodika (bandymų rezultatai neįtraukti į statistinę analizę). Pačio tyrimo metu įrašas, sąlygos ir vertinimo metodika buvo vienodos visiems tiriamiesiems.

4 lentelė.
Emocijų etograma.
Ja remdamiesi
tyrėjai vertina
tiriamųjų emociinę
būklę.

Kategorija		Veido išraiška	Laikysena	Vokalizavimas
Teigiama emocija	Laimė	Šypsosi, pakelti išoriniai burnos kampai, skruostai; susiaurėjęs akys	Kitus draugiškai liečia	Juokas; tiesioginis malonumo ar džiaugsmo verbalizavimas
Neutralios emocijos	Neutralu	Neutrali veido išraiška	Jokios emocinės laikysenos	Jokio emocijų įgarsinimo balsu
Neigiama emocija	Pyktis	Nuleisti antakiai; įtempti apatiniai vokai; suspaustos lūpos	Fizinė agresija; kumščio sugniaužimas; atstumo laikymasis	Piktas balsas; šaukimas, niurzgėjimas, keiksmazodžiai; tiesioginis pykčio verbalizavimas
	Baimė	Antakiai pakelti ir suraukti; pakelti viršutiniai vokai; įsitempę apatiniai vokai; lūpos stipriai įtemptos	Dantų sukandimas; pasikartojantys judesiai; rankų spaudimas, purtymas	Rėkimas; pakartotinis šūktelėjimas; girdimai greitesnis kvėpavimas; tiesioginis baimės verbalizavimas
	Liūdesys	Vidinis antakių kampas pakeltas; burnos kampai nuleisti žemyn; suraukta kakta	Nuleista galva, akys; galva suimta rankomis	Verkimas; dejonės; verkšlenimas; tiesioginis liūdesio verbalizavimas

5 lentelė.

Emocinių reakcijų fiksavimo lentelė. Tyrėjai, vertindami tiriamųjų emocinę būklę prieš garsinį įrašą, jo metu ar po jo, turėjo užpildyti šią lentelę.

Kategorija	Trukmė*	Intensyvumas**	Pastabos
Teigiama emocija			
Neutralios emocijos			
Neigiama emocija			

*Trukmė: „Trumpai“ < 1 minutė, „Ilgai“ > 1 minutė.

**Intensyvumas: „Mažas“ – vos atpažįstama, arba „Didelis“ – aiški, išraiškinga emocija.

6 pav.

Veidukų skalė, kurioje tiriamojo buvo paprašyta pasirinkti labiausiai jo emocinę būklę atitinkantį veido išraiškos atvaizdavimą.

MANO EMOCIJOS ŠIUO METU LABIAUSIAI ATITINKA ŠĮ VEIDUKĄ



Veidukų skalės veido išraiškos buvo paverstos į skaitines reikšmes, kur 1 – tamsiai žalias veidukas su didžiausia šypsena, 5 – raudonas, stipriausiai nusiminęs veidukas. Emocijų balas apskaičiuotas sudauginus emocinės reakcijos trukmę ir intensyvumą. Duomenys, pasiskirstę pagal normalųjį skirstinį, todėl vidurkiui palyginti naudoti priklausomų imčių Stjudento t-testai (naudotasi programa IBM SPSS 26.0). Šis testas parodo, kiek skirtumai yra reikšmingi, kitaip tariant, jis leidžia sužinoti, ar tie skirtumai (šiuo atveju emocinių reakcijų pasikeitimas dėl įrašo perklausos) galėjo atsirasti tiesiog atsitiktinai. Statistiškai patikimais laikomi rezultatai, kai $p < 0,05$. Tai yra tikimybė, kad tokie duomenys gauti atsitiktinai yra 5 proc. Šis kriterijus dažniausiai naudojamas mokslinių tyrimų praktikoje ir laikomas priimtiniu įrodyti, kad hipotezė (šiuo atveju, jog emocinės reakcijos pasikeitė dėl įrašo) yra teisinga. Kaip $p < 0,01$, pokytis yra ypač statistiškai patikimas, t. y. tikimybė, kad jis atsiradęs atsitiktinai – tik 1 proc.

Papildomai tyrime dalyvavo dar trys grupės: Ukmergės socialinių paslaugų centro Dienos socialinės globos institucijoje skyriaus asmenys su kompleksine negalia (žmonės, turintys proto negalią, USPC), Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungos (LASS) Ukmergės rajono filialo užimtumo būrelio nariai (turintys regos negalią) ir Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centro (LASUC) moksleiviai ir mokytojai (turintys regos negalią). Tyrėjų (klausymosi užsiėmimą vykdžiusių vadovų) buvo paprašyta užpildyti klausimyną, kuriame klausiama, kaip dalyviai reagavo į pateiktus įrašus. Anketą sudarė: 1 klausimas – lentelė, kurioje reikėjo pažymėti dalyvių reiškiamas emocijas apibendrintai (teigiamos, neigiamos arba neutralios) prieš perklausą, klausantis įrašo ir po jo, ir 8 atviri klausimai apie reakcijas į įrašą (pvz., „Ar dalyviai linkę dalintis įspūdžiu?“, „Ar dalyviai lieka abejingi ir neįsitraukia?“). Visos trys perklausos vyko virtualiai – nuotoliniu būdu.

3. TYRIMO REZULTATAI

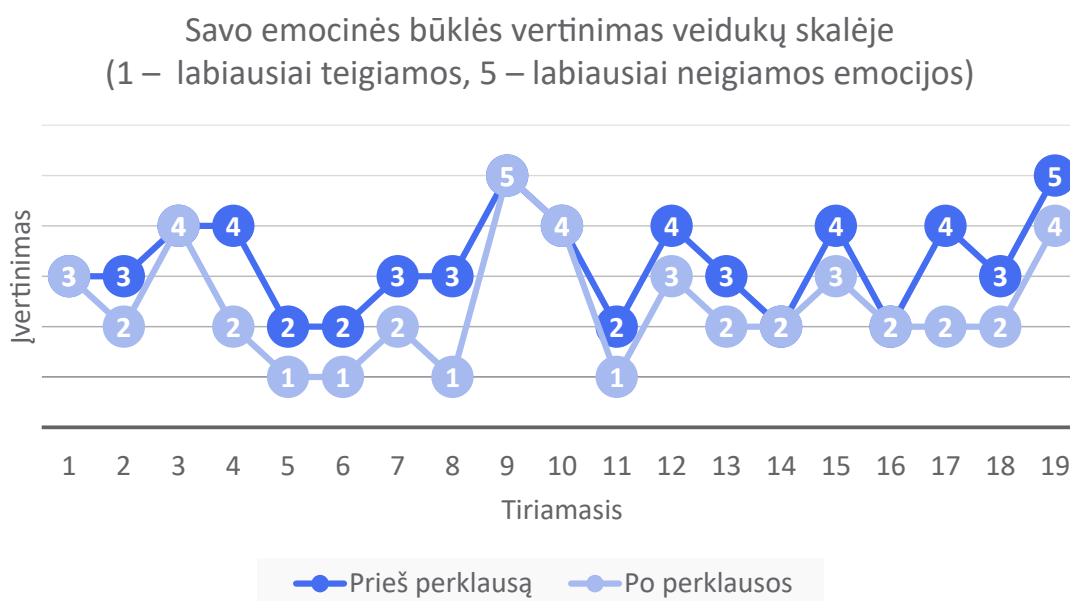
3.1 Tyrimo rezultatai Mykolo Marcinkevičiaus ligoninėje

Surinkti duomenys rodo, kad Mykolo Marcinkevičiaus ligoninės pacientų grupę (19 žmonių) sudarė vidutiniškai $79,3 \pm 10,3$ metų asmenys (6 lentelė), iš jų 15 moterų ir 4 vyrai. Prieš garsinio įrašo perklausą tiriamieji savo emocinę būklę veidukų skalėje vidutiniškai įvertino $3,26 \pm 0,99$ balais, po jos – $2,42 \pm 1,17$ balais (7 pav.), taigi – emocijos po perklausos buvo labiau teigiamos. Statistinė duomenų analizė parodė, kad skirtumas yra patikimas ($p < 0,01$) (7 lentelė).

6 lentelė.
Įvertinimai,
surinkti Mykolo
Marcinkevičiaus
ligoninėje.

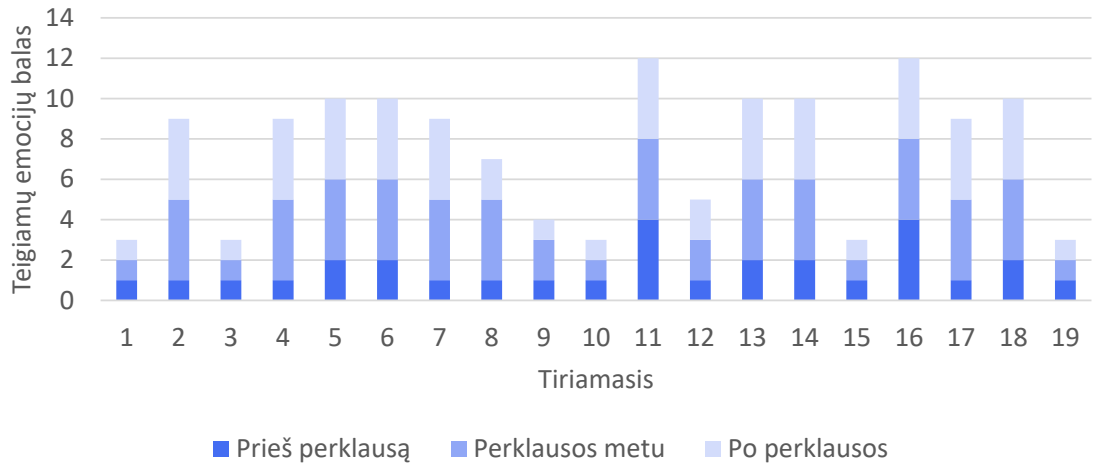
		Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Dalyvių skaičius		19	
Amžius (metai)		79,32	10,34
Įvertinimo laikas			
Prieš perklausą	Veidukų skalė	3,26	0,99
	Teigiamų emocijų balas	1,58	0,96
	Neutralių emocijų balas	3,68	1,00
	Neigiamų emocijų balas	2,37	1,34
Perklausos metu	Teigiamų emocijų balas	3,00	1,37
	Neutralių emocijų balas	3,47	1,07
	Neigiamų emocijų balas	1,79	1,23
Po perklausos	Veidukų skalė	2,42	1,17
	Teigiamų emocijų balas	2,84	1,42
	Neutralių emocijų balas	3,42	1,02
	Neigiamų emocijų balas	1,53	1,12

7 pav. Mykolo Marcinkevičiaus ligoninės klausytojų savo emocijų vertinimas veidukų skalėje (1 atitinka labiausiai teigiamas emocijas reprezentuojantį veiduką, 5 – labiausiai neigiamas).



Matomų teigiamų emocinių reakcijų taip pat padaugėjo įrašo klausymosi metu ($p = 0,05$) ir po įrašo perklausos ($p = 0,02$), lyginant su matytomis ir užfiksuotomis prieš perklausą (8 pav.). Skirtumas taip pat matomas lyginant teigiamas reakcijas perklausos metu ir po jos ($p < 0,01$).

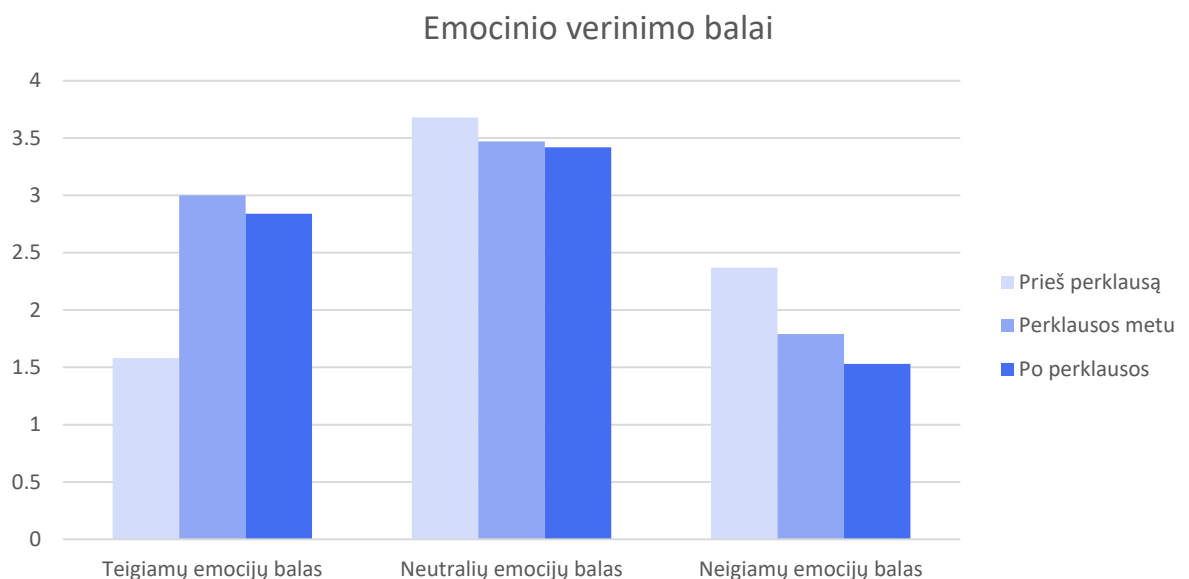
8 pav. Mykolo Marcinkevičiaus ligoninės klausytojų savo emocijų vertinimas veidukų skalėje (1 atitinka labiausiai teigiamas emocijas reprezentuojantį veiduką, 5 – labiausiai neigiamas).



Po įrašo perklausos neutralių emocijų sumažėjo, lyginant su matytomis perklausos metu ($p < 0,01$) (žr. 9 pav. ir 7 lentelę). Neigiamų emocijų skirtumai prieš klausymąsi ir po jo taip pat buvo statistiškai patikimi ($p = 0,03$), kaip ir lyginant perklausos metu ir po jos ($p = 0,01$).

Taigi, garsinės knygos perklausa padidino tiriamųjų teigiamas emocines reakcijas ir sumažino neigiamas. Vertindami savo jaučiamą nuotaiką veidukų skalėje po perklausos, tiriamieji pasirinko labiau teigiamas emocijas atitinkančius veidukus.

9 pav. Mykolo Marcinkevičiaus ligoninės klausytojų emocijų vertinimas naudojant emocijų etogramą (balas apskaičiuotas sudauginus trukmės ir intensyvumo vertinimus).



7 lentelė.
Skirtumų, gautų lyginant klausytojų Mykolo Marcinkevičiaus ligoninėje rezultatus, statistinis patikimumas (p reikšmės).

Skirtumai tarp įvertinimų:		p
Prieš ir po perklausos	Veidukų skalė	< 0,01**
	Teigiamos emocijos	0,02*
	Neutralios emocijos	0,14
	Neigiamos emocijos	0,03*
Prieš ir perklausos metu	Teigiamos emocijos	0,05*
	Neutralios emocijos	0,81
	Neigiamos emocijos	0,30
Perklausos metu ir po jos	Teigiamos emocijos	< 0,01**
	Neutralios emocijos	< 0,01**
	Neigiamos emocijos	0,01**

*p < 0,05, **p < 0,01

3.2 Tyrimo rezultatai dienos centre „Šviesa“

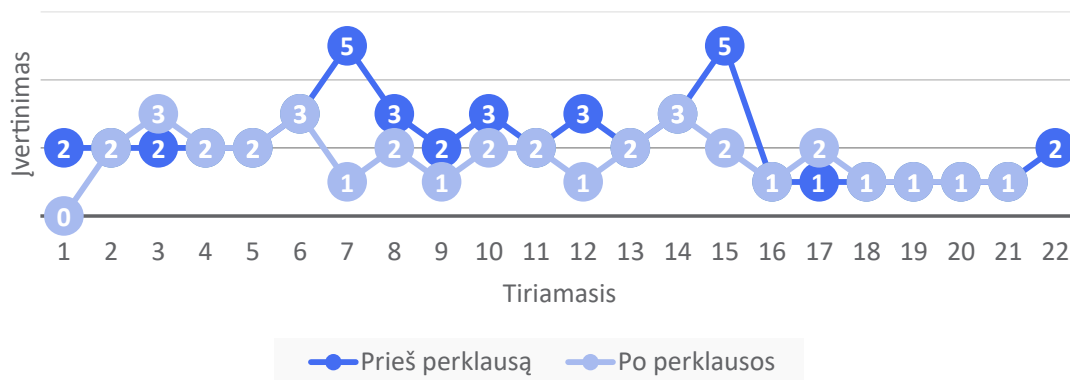
Surinkti duomenys rodo, kad dienos centro „Šviesa“ tiriamųjų grupę (22 žmonės) sudarė vidutiniškai $39,0 \pm 11,2$ metų asmenys (8 lentelė). Jų darbingumo lygis vidutiniškai $24,09 \pm 7,18$ proc. Statistinė duomenų analizė parodė, kad dėl garsinio įrašo poveikio klausytojai po knygos perklausos savo emocijas įvertino (10 pav.) kaip labiau teigiamas (pozityvias) veidukų skalėje (p < 0,05) (10 lentelė).

8 lentelė.
Įvertinimai, surinkti dienos centre „Šviesa“.

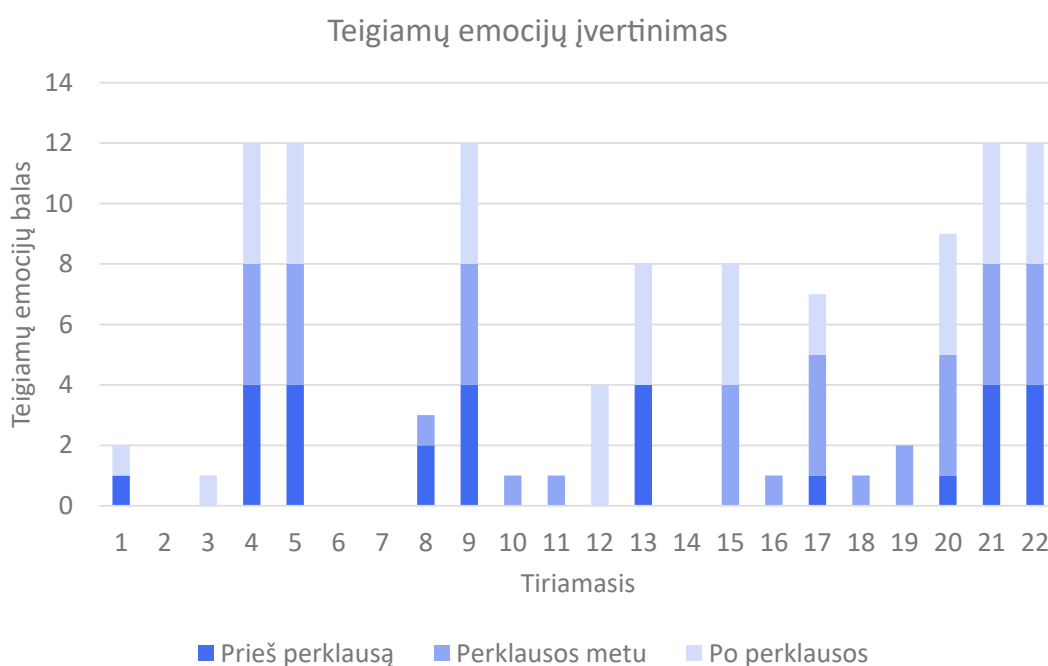
		Vidurkis	Standartinis nuokrypis
Dalyvių skaičius		22	
Amžius (metai)		38,95	11,24
Darbingumo lygis		24,09	7,18
Įvertinimo laikas			
Prieš perklausą	Veidukų skalė	2,23	1,15
	Teigiamų emocijų balas	1,32	1,76
	Neutralių emocijų balas	1,68	1,89
	Neigiamų emocijų balas	0,55	1,01
Perklausos metu	Teigiamų emocijų balas	1,77	1,80
	Neutralių emocijų balas	2,18	2,04
	Neigiamų emocijų balas	0,05	0,21
Po perklausos	Veidukų skalė	1,68	0,78
	Teigiamų emocijų balas	1,82	1,92
	Neutralių emocijų balas	1,36	1,73
	Neigiamų emocijų balas	0,00	0,00

Savo emocinės būklės vertinimas veidukų skalėje
(1 – labiausiai teigiamos, 5 – labiausiai neigiamos emocijos)

10 pav. Klausytojų dienos centre „Šviesa“ savo emocijų vertinimas veidukų skalėje (1 atitinka labiausiai teigiamas emocijas reprezentuojantį veiduką, 5 – labiausiai neigiamas).



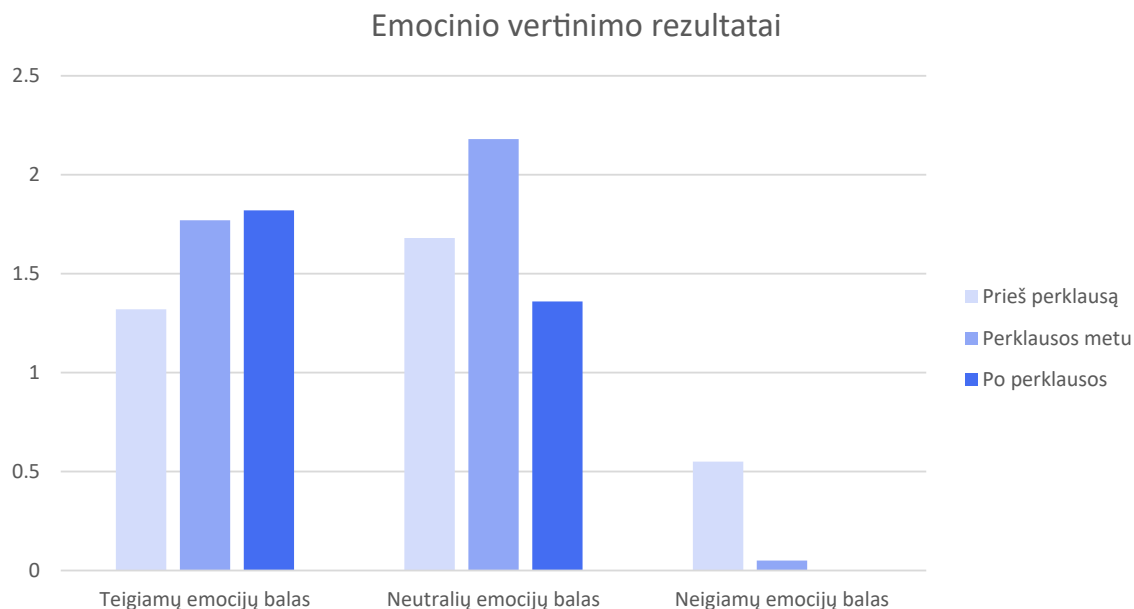
11 pav. Klausytojų dienos centre „Šviesa“ teigiamų emocijų vertinimas veidukų skalėje (1 atitinka labiausiai teigiamas emocijas reprezentuojantį veiduką, 5 – labiausiai neigiamas).



Matomų teigiamų emocinių reakcijų taip pat padaugėjo įrašo klausymosi metu ir po perklausos, lyginant su matytomis ir užfiksuotomis prieš perklausą ($p < 0,01$) (11 pav.). Skirtumas taip pat matomas lyginant teigiamas reakcijas perklausos metu ir po jos ($p < 0,01$).

Per įrašo perklausą neutralių emocijų padaugėjo ($p = 0,01$), tačiau po perklausos sumažėjo, tiek lyginant su užfiksuotomis prieš perklausą ($p < 0,01$), tiek jos metu ($p = 0,01$) (žr. 8 lentelę ir 12 pav.). Neigiamų emocijų kitimo statistinio patikimumo nebuvo galima apskaičiuoti dėl imtyse esančių 0 (nė vienas dalyvis neparodė neigiamos reakcijos po perklausos). Tačiau statistinė analizė parodė, kad neigiamų emocijų skirtumai prieš ir po perklausos buvo patikimi ($p < 0,05$).

12 pav. Klausytojų dienos centre „Šviesa“ emocijų vertinimas naudojant emocijų etogramą (balas apskaičiuotas sudauginus trukmės ir intensyvumo vertinimus).



9 lentelė. Skirtumų, gautų lyginant klausytojų dienos centre „Šviesa“ rezultatus, statistinis patikimumas (p reikšmės).

Skirtumai tarp įvertinimų:		p
Prieš ir po perklausos	Veidukų skalė	0,28
	Teigiamos emocijos	< 0,01**
	Neutralios emocijos	< 0,01**
	Neigiamos emocijos	-
Prieš ir perklausos metu	Teigiamos emocijos	< 0,01**
	Neutralios emocijos	0,01*
	Neigiamos emocijos	0,66
Perklausos metu ir po jos	Teigiamos emocijos	< 0,01**
	Neutralios emocijos	0,01*
	Neigiamos emocijos	-

*p < 0,05, **p < 0,01

Taigi, garsinės knygos perklausą padidino tiriamųjų teigiamas emocines reakcijas ir sumažino neigiamas. Vertindami savo jaučiamą nuotaiką, veidukų skalėje po perklausos tiriamieji pasirinko labiau teigiamas emocijas atitinkančius veidukus.

3.3 Papildomų grupių reakcijų bendras įvertinimas

Užsiėmimų metu, kai papildomos testuojančios grupės klausėsi garsinių įrašų, užpildyti klausimynai rodo, kad prieš įrašų perklausą dalyviai labiau demonstruoja neutralias, o po jų – teigiamas emocijas (10 lentelė).

10 lentelė.
Grupių vadovų dalyvių patiriamų emocijų apibendrinimai į garsinius įrašus.

Grupė	LASS Ukmergės rajono filialo užimtumo būrelis			USPC Dienos grupė			LASUC mokytojai ir moksleiviai		
	Prieš	Eigoje	Po	Prieš	Eigoje	Po	Prieš	Eigoje	Po
Teigiamos			x			x	x	x	x
Neutralios	x	x		x	x		x		
Neigiamos									

Atsakymai į anketos atvirus klausimus (11 lentelė) atskleidžia, kad dalyviai klausosi ramiai, susikaupę, LASUC moksleivių grupė klausymosi metu noriai dalinasi įspūdžiais. Dalyviai po perklausos noriai reflektuoja, kas jiems patiko: skaitytojo balsas, garsiniai intarpai. Visų trijų grupių dalyviai neprašė paaiškinti pasakojimo turinio, nepateikė apie tai klausimų, bet parodė susidomėjimą ir poreikį pasiklaudyti įrašų dar kartą.

11 lentelė.

Grupių vadovų atsakymai į anketoje pateiktus klausimus, padedančius įvertinti grupės reakciją.

Grupė	USPC Dienos grupė	LASUC mokytojai ir moksleiviai	LASS Ukmergės rajono filialo užimtumo būrelis
Dalyvių skaičius	12	9	8
Dalyvių turimos negalios	Kompleksinė ir proto negalios	Regos negalios	Regos negalios
1. Ar dalyviai noriai reflektuoja po perklausos? Kokia jų dalis, jei taip?	Taip. Reflektuoja noriai, tik pasisako negausiai. Tiesiog pabrėžia, kad jiems patiko. Balsas linksmas, gera nuotaika	Taip. Reflektuoja noriai, komentuoja, pasakoja savo įspūdžius, labai atidžiai klausosi. Patiko garsai	Taip. Reflektuoja noriai, išsako savo nuomones, sako, kas buvo įdomu, kas nauja
2. Ar dalyviai linkę dalintis įspūdžiu dar klausymo metu? Reikia stabdyti klausymą? Kokia jų dalis, jei taip?	Ne. Klausymo metu nesidalina įspūdžiais	Taip. Su džiaugsmu pasakoja apie savo gyvūnus ar pažįstamus paukščius. Iš 6 moksleivių 4 labai aktyvūs, 1 neaktyvus, 1 tyliai džiaugėsi	Ne. Klausymo metu visi ramiai klausė
3. Ar dalyviai lieka abejingi ir neįsitraukia? Kokia jų dalis, jei taip?	Dauguma dalyvių klauso labai ramiai. Jie visada taip klauso, ramiai. Kai kurie vaikšto. Viena mergina vaikščiojo. Bet ji tyliai vaikšto, netrukdo. Taip daro per visus skaitymus	Įsitraukė visi. Viena nekommentavo, bet paklausus būtent jos, kukliai atsakė, kad patiko	Visi klausė labai ramiai, susikaupę

4. Kas labiausiai patiko dalyviams išklausius kūrinį?	Sakė, viskas patiko, detalių neišskyrė	Patiko šikšnosparnio, miegapelės aprašymai. Gebėjo atskirti ir paaiškinti, kad įrašė skamba ne rupūžės, o varlės kvarkimas	Sakė, viskas patiko, labai patiko balsas, kad ramus
5. Ko dalyviai nesuprato išklausytame kūrinyje? Ką reikėjo aiškinti papildomai?	Jie niekada nieko neišskiria, retai klausia. Paaiškinti nieko nereikėjo	Paaiškinti nieko nereikėjo	Viską suprato, klausimų nepateikė
6. Ar dalyviai rodo susidomėjimą ir poreikį dar kartą klausytis to paties kūrinio? Kokia jų dalis, jei taip?	Kol kas neišsakė noro klausyti to paties	Patiko, mielai klausytų dar kartą. Mokytojos susidomėjo ir pareiškė norą paleisti įrašą kitiems vaikams	Sakė, kartais paklausyti tokių įrašų labai įdomu
7. Ar dalyviai būtų linkę susitikti dar kartą ir klausytis kito kūrinio? Kokia jų dalis, jei taip?	Manau, kad būtų linkę klausytis ir kito. Skaitymai apie gamtą, gyvūnus jiems labai patinka	Taip	Taip. Kartais labai pajvairina dieną tokie skaitiniai. Bet jiems patiko klausytis va taip, susirinkus kartu. O po vieną namuose nenorėtų
8. Pastebėjimai, jei turite.	Tai labai rami grupė. Be to, tai žmonės su proto negalia. Jie klauso labai savitai: kai kurie labai ramiai, sustingę, kai kurie turi vaikščioti, kai kurie emocijas rodo linguodami, ar kitaip. Taip daro per visus skaitymus. Kai kurie jų nekalba. Tačiau jei būna neigiamai nusiteikę, socialinė darbuotoja perspėja. Klausant šio kūrinio jokių neigiamų nuostatų nebuvo. Tie kurie kalba, išsakė, kad patiko	Vaikams patiko klausyti pasakojimų. Patys noriai dalijosi savo pastebėjimais ir žiniomis. Gebėjo pakomentuoti su tėveliais matytų paukščių elgesį, balsus. Džiaugėsi, kad pažįsta nemažai paukščių. Įdomu buvo sužinoti apie čiurlius, apie slieką. Mokytoja apibendrino, kad patiko toks formatas. Jai pasirodė įtaigu, kai tekstas papildomas garsais ir dar pateikiami klausimai	Regos neįgaliesiems įgarsinti tekstai nėra naujiena. Jiems tai įprasta, todėl jie gal kiek reiklesni. Tokio pobūdžio skaitiniai jiems malonus laisvalaikio pajvairinimas. Namuose jie renkasi klausyti didesnės apimties kūrinus. Bet apie šiuos skaitinius atsiliepė labai teigiamai

3.4 Rezultatų apibendrinimas

Abiejų grupių tyrimo rezultatai rodo, kad garsinių įrašų perklausą padidino tiriamųjų teigiamas emocines reakcijas ir sumažino neigiamas. Vertindami savo jaučiamą nuotaiką po garsinio įrašo perklausos, tiriamieji pasirinko labiau teigiamas emocijas atitinkančius veidukus. Rezultatai tarp grupių nesiskyrė, nors antroje dienos centro „Šviesa“ grupėje tiriamieji kur kas jaunesnio amžiaus nei Mykolo Marcinkevičiaus ligoninės pacientai. Galima daryti išvadą, kad ir sutrikusio intelekto žmonėms, ir senyvo amžiaus žmonėms, susiduriantiems su neurodegeneraciniais sutrikimais, Selemono Paltanavičiaus knygos „Kaip gyvūnai miega“ skaitymo perklausą daro teigiamą emocinį poveikį.

Užsiėmimų metu, kai papildomos testuojančios grupės klausėsi garsinių įrašų, užpildyti klausimynai rodo, kad po įrašų perklausos dalyviai demonstruoja labiau teigiamas emocijas. Atsakymai į anketos klausimus atskleidžia, kad dalyviai klausosi ramiai, susikaupę, moksleivių grupė klausymosi metu noriai dalinasi įspūdžiais, o po perklausos noriai reflektuoja, kas jiems patiko: skaitytojo balsas, garsiniai intarpai. Visų trijų grupių dalyviai neprašė paaiškinti pasakojimo turinio, klausimų nepateikė ir parodė susidomėjimą bei poreikį pasiklausti įrašų dar kartą. Tai rodo, kad S. Paltanavičiaus knyga „Kaip gyvūnai miega“ puikiai tinka grupiniams biblioterapiniams užsiėmimams įvairaus amžiaus žmonėms. Sėkminga įrašo pritaikymo patirtis parodė, kad Marcelijaus Martinaičio autobiografinius užrašus galima pritaikyti pagal tą pačią metodiką – jo tinkamumas žmonėms, kurie dėl amžiaus ar kitų priežasčių turi kognityvinių sutikimų, turėtų būti analogiškas.

4. APTARIMAS IR IŠVADOS

Šio darbo „Skaitinių valandėlė: paprasti garsiniai tekstai ypatingam skaitytojui“ tikslas buvo – sukurti metodiką, kaip tinkamai pritaikyti ir garsiniu formatu parengti literatūrą vartotojams, kurie dėl su amžiumi atsirandančių (ar kitų priežasčių nulemtų) pažintinių gebėjimų sutrikimų negali klausytis įprasto garsinio leidinio. Šiam tikslui pasiekti buvo apžvelgta literatūra ir surinktos rekomendacijos, kaip pritaikyti tekstą ir kaip pateikti informaciją senyvo amžiaus žmogui, pažintinių gebėjimų sutrikimų turinčiajam ar dėl kitokių priežasčių nebegalinčiam skaityti arba suprasti teksto. Taip pat atlikti tyrimai, kuriuose dalyvavo minėtosios grupės asmenys. Tyrimuose buvo vertinamas pritaikytų garsinių leidinių poveikis tiriamųjų emocinei būklei. Pagal rekomendacijas pritaikytų leidinių testavimo su tikslinėmis vartotojų grupėmis dienos centre „Šviesa“ ir Mykolo Marcinkevičiaus ligoninėje tyrimų rezultatai rodo, kad garsinės knygos perklausą pagerina klausytojų emocinę būseną – po perklausos jie savo emocijas vertina labiau teigiamai nei prieš ją. Šiuos rezultatus patvirtina ir papildomų trijų grupių reakcijų į įrašus apibendrinti vertinimai.

Metodikos svarbą išryškina tiek Lietuvos, tiek visos Europos demografinė situacija – senyvo amžiaus žmonių populiacijos dalis tik didėja [5], [74]. Tai

reiškia, kad norint įgalinti aktyviau dalyvauti socialinėje, bendruomeninėje veikloje kuo didesnę dalį visuomenės, vis daugiau produktų turės būti tinkami naudoti ir žmonėms, kurie susiduria su amžiaus nulemtais sutrikimais [23]. Šis tikslas yra išsikeltas ir globaliu mastu Europos Sąjungos politinių institucijų [5], [10], [11]. Lengvesne kalba parengti tekstai darosi ypač aktualūs paskutinių metų pandemijoje, jos valdymo, skatinimo skiepytis akivaizdoje. Dėl kognityvinių, sensorinių, motorinių sutrikimų, su kuriais susiduria senyvo amžiaus žmonės, produktų dizainas turi būti kruopščiai apgalvojamas ir testuojamas su tikslinėmis vartotojų grupėmis, taip įtraukiant juos į produkto kūrimą [23], [44], [66]. Šio tyrimo metu buvo laikomasi šių principų: pirmiausia apžvelgta literatūroje pateikta medžiaga, po to pritaikytos garsinės knygos testuojamos su tikslinėmis grupėmis. Tyrimo metu gauti rezultatai mums suteikė grįžtamojo ryšio iš vartotojų ir padėjo įvertinti, ar produktas, šiuo atveju garsinės knygos, yra tinkamai pritaikytos ir atlieka savo funkciją. Nuolatinis bendravimas su dienos centro „Šviesa“ ir Mykolo Marcinkevičiaus personalu buvo labai naudingas. Būtent jie organizavo afektinius biblioterapinius užsiėmimus ir pateikė tyrimo dalyviams klausyti parengtus tekstus, vertino jų emocijas būsenas, fiksavo grįžtamąjį ryšį ir visą surinktą medžiagą perdavė tyrimo vykdytojams. Jų pastabos padėjo pakoreguoti kai kuriuos sprendimus, susijusius su kūrinio parinkimu ir įrašu (pavyzdžiui, garsinių gamtos intarpų pateikimo dažnį, garsumą, skaitymo intonaciją ir pan.). Toks glaudus bendradarbiavimas padėjo pasiekti užsibrėžtų tikslų ir leido garsinius leidinius pritaikyti praktiškai, nesivadovaujant vien tik literatūroje negausiai pateiktomis rekomendacijomis.

Tyrimo rezultatai rodo, kad garsiniai leidiniai daro įtaką pažintinių gebėjimų, regos sutrikimų turinčių žmonių emocinei būsenai: garsinės knygos perklausą padidina teigiamas emocijas ir sumažina neigiamas. Tai atitinka ir panašių tyrimų duomenis, kuriuose patvirtinama, kad skaitymas turi teigiamą poveikį žmonių emocinei būsenai [13], [39], [42]. Depresijos rizika, dėl sveikatos problemų ir patiriamo vienišumo vyresniame amžiuje, yra didesnė [6], [14]. Tuo tarpu garsinėmis knygomis galima efektyviai pakelti nuotaiką senyvo amžiaus žmonėms ir pagerinti jų gyvenimo kokybę. Taigi parengti prieinamą turinį yra ne tik iššūkis, bet ir nauda: jei žmonės, turintys įvairių poreikių, be sunkumų gauna prieigą prie turinio, tai sutaupo pastangų ir laiko visiems – tiek pačiam žmogui, tiek jį aptarnaujančiam personalui ir globojantiems artimiesiems. Be to, gerai parengti prieinami produktai skatina įtrauktį, o tai yra naudinga visai visuomenei.

Svarbu pabrėžti, kad prieinamos informacijos ir komunikacijos sprendimai veiksmingi tik tuo atveju, jei jie pateikti priimtiniu būdu. Lengvosios kalbos tekstai sumažina bendravimo kliūtis. Tačiau jos trūkumas yra tas, kad lengvai suprantama kalba nekovoja su priimtimumo problemomis: suprantamumas pagerinamas priimtimumo sąskaita ir potencialiai stigmatizuoja kai kuriuos savo vartotojus [47]. Todėl kuriant prieinamą turinį svarbu sutelkti dėmesį į pusiausvyrą tarp suprantamumo ir suvokimo bei į veiksnius, kurie lemia priimtimumą ar stigmatizaciją [26]. Jei viešai matomi lengvai suprantamos kalbos pasiūlymai nėra

visiškai priimtini kitoms auditorijoms, kurioms sunku suprasti tekstus, jie gali stigmatizuoti pagrindines tikslines grupes. Lengvai suprantama kalba parašyti tekstai (ir pažymėti logotipu „Lengva skaityti“) dažnai gali būti nepriimtini vyresnio amžiaus žmonėms [47]. Tai kenkia įtraukimo procesui. Vis dėlto, senyvo amžiaus žmonės sudaro labai didelę potencialių prieinamų tekstų naudotojų grupę – senėjančioje visuomenėje išmintinga investuoti į prieinamą pateikimą ir komunikaciją. Ši metodinė priemonė ir pateikiamos rekomendacijos kol kas tėra pirmieji žingsniai Lietuvoje, todėl galima teigti, kad tikrai vertėtų toliau nagrinėti šią temą, atlikti tyrimus ir ieškoti sprendimų, kad informacija būtų ne tik suprantama, bet ir priimtina visiems.

Pastebėtina, kad supaprastintos kalbos tekstai reikalingi ne tik vyresnio amžiaus žmonėms, negalią turintiems ar dėl kitų priežasčių negalintiems skaityti įprasto spausdinto teksto. Todėl prieinamumas yra daugelio šalių prioritetas ir neapsiriboja tik neįgaliųjų įtraukimu. Šiandieniniame sudėtingame pasaulyje mus supa ekspertai, kurie kalba ar rašo tik ekspertų kalba. Spauldoje, interneto platybėse gausu tekstų, kuriuose informacija pateikiama tikrai ne visiems suprantama kalba, todėl dauguma žmonių ja negali pasinaudoti. Šios rekomendacijos gali tiktai informacinį turinį stengiantis pritaikyti ne tik senyvo amžiaus žmonėms ar turintiems kognityvinių sutrikimų, bet ir vaikams, besimokantiems kitų kalbų. Bet kokios žinutės perdavimas, ekspertinį turinį pritaikant ne tik specialistams, bet ir kuo didesnei auditorijos daliai, yra tikslingas – kuo informacija suprantamesnė, tuo ji geriau įsimenama ir toliau sklandžiai perduodama.

LITERATŪROS ŠALTINIAI

- [1] A. H. Gauthier ir T. M. Smeeding, „Time use at older ages: Cross-national differences“, *Research on Aging*, t. 25, nr. 3, p. 247–274, 2003.
- [2] U. N. D. of I. Economic, U. N. D. for Economic, S. Information, ir P. Analysis, *World population prospects*, t. 2. United Nations, Department of International, Economic and Social Affairs, 1998.
- [3] „Gyventojų senėjimas – Oficialiosios statistikos portalas“. <https://osp.stat.gov.lt/lietuvos-gyventojai-2020/salies-gyventojai/gyventoju-senejimas> (žiūrėta spal. 25, 2021).
- [4] „Gyventojų skaičius ir sudėtis – Oficialiosios statistikos portalas“. <https://osp.stat.gov.lt/lietuvos-gyventojai-2020/salies-gyventojai/gyventoju-skaicius-ir-sudetis> (žiūrėta spal. 11, 2021).
- [5] European Commission. Statistical Office of the European Union., *Ageing Europe: looking at the lives of older people in the EU : 2020 edition*. LU: Publications Office, 2020. Žiūrėta: spal. 11, 2021. [Interaktyvus]. Adresas: <https://data.europa.eu/doi/10.2785/628105>
- [6] S. Mikulionienė, G. Rapolienė, ir N. Valavičienė, „Vyresnio amžiaus žmonės, gyvenimas po vieną ir socialinė atskirtis“, 2018.
- [7] „Rodiklių duomenų bazė – Oficialiosios statistikos portalas“. <https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=9acc96f-9c1a-47ab-a080-6f91319469b9#/> (žiūrėta spal. 25, 2021).
- [8] V. Baliulytė, „Psichikos sveikatos stiprinimas vyresniame amžiuje“, p. 11.
- [9] C. Mesa Vieira, O. H. Franco, C. Gómez Restrepo, ir T. Abel, „COVID-19: The forgotten priorities of the pandemic“, *Maturitas*, t. 136, p. 38–41, birž. 2020, doi: 10.1016/j.maturitas.2020.04.004.
- [10] W. H. Organization, „Active ageing: A policy framework“, World Health Organization, 2002.
- [11] M. J. Bárrios, „ILC-BR (2015), Active Ageing: A Policy Framework in Response to the Longevity Revolution, International Longevity Centre Brazil, Rio de Janeiro, Brazil“, *Forum Sociológico. Série II*, 2015, nr. 26, p. 79–83.
- [12] G. Fernández-Mayoralas ir kt., „Active ageing and quality of life: factors associated with participation in leisure activities among institutionalized older adults, with and without dementia“, *Aging & mental health*, t. 19, nr. 11, p. 1031–1041, 2015.
- [13] B. O. Malyn, Z. Thomas, ir C. E. Ramsey-Wade, „Reading and writing for well-being: A qualitative exploration of the therapeutic experience of older adult participants in a bibliotherapy and creative writing group“, *Counselling and Psychotherapy Research*, t. 20, nr. 4, p. 715–724, 2020, doi: 10.1002/capr.12304.
- [14] C. O'Donnell, „The Greatest Generation Meets Its Greatest Challenge: Vision Loss and Depression in Older Adults“, *Journal of Visual Impairment & Blindness*, t. 99, nr. 4, p. 197–208, bal. 2005, doi: 10.1177/0145482X0509900402.
- [15] D. E. Sörman, J. K. Ljungberg, ir M. Rönnlund, „Reading Habits Among Older Adults in Relation to Level and 15-Year Changes in Verbal Fluency and Episodic Recall“, *Front Psychol*, t. 9, p. 1872, rugs. 2018, doi: 10.3389/fpsyg.2018.01872.

- [16] J. C. Chung, „Activity participation and well-being of people with dementia in long-term—care settings“, *OTJR: Occupation, Participation and Health*, t. 24, nr. 1, p. 22–31, 2004.
- [17] I. Margot-Cattin ir kt., „Visiting out-of-home places when living with dementia“, *Canadian journal of occupational therapy*, p. 00084174211000595, 2021.
- [18] S. R. Nyman ir P. Szymczyńska, „Meaningful activities for improving the wellbeing of people with dementia: beyond mere pleasure to meeting fundamental psychological needs“, *Perspectives in public health*, t. 136, nr. 2, p. 99–107, 2016.
- [19] H.-X. Wang, W. Xu, ir J.-J. Pei, „Leisure activities, cognition and dementia“, *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) - Molecular Basis of Disease*, t. 1822, nr. 3, p. 482–491, kovo 2012, doi: 10.1016/j.bbadis.2011.09.002.
- [20] A. Han, J. Radel, J. M. McDowd, ir D. Sabata, „Perspectives of people with dementia about meaningful activities: a synthesis“, *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*®, t. 31, nr. 2, p. 115–123, 2016.
- [21] „Ilgalaikiai sveikatos sutrikimai – Oficialiosios statistikos portalas“. <https://osp.stat.gov.lt/lietuvos-gyventoju-pajamos-ir-gyvenimo-salygos-2020/savo-sveikatos-vertinimas/ilgalaikiai-sveikatos-sutrikimai> (žiūrėta spal. 11, 2021).
- [22] S. N. Gaber, L. Nygård, A. Brorsson, A. Kottorp, ir C. Malinowsky, „Everyday technologies and public space participation among people with and without dementia“, *Canadian Journal of Occupational Therapy*, t. 86, nr. 5, p. 400–411, 2019.
- [23] A. D. Fisk, S. J. Czaja, W. A. Rogers, N. Charness, ir J. Sharit, *Designing for older adults: Principles and creative human factors approaches*. CRC press, 2020.
- [24] E. L. Glisky, „Changes in Cognitive Function in Human Aging“, *Brain Aging: Models, Methods, and Mechanisms*, D. R. Riddle, Sud. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis, 2007. Žiūrėta: spal. 11, 2021. [Interaktyvus]. Adresas: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK3885/>
- [25] P. Verhaeghen, *The Elements of Cognitive Aging: Meta-Analyses of Age-Related Differences in Processing Speed and Their Consequences*. Oxford University Press, 2013. doi: 10.1093/acprof:oso/9780195368697.001.0001.
- [26] C. Maaß, *Easy Language–Plain Language–Easy Language Plus: Balancing comprehensibility and acceptability*. Frank & Timme, 2020.
- [27] K. Kinugawa ir kt., „Aging-related episodic memory decline: are emotions the key?“, *Front Behav Neurosci*, t. 7, p. 2, vas. 2013, doi: 10.3389/fnbeh.2013.00002.
- [28] C. N. Harada, M. C. Natelson Love, ir K. Triebel, „Normal Cognitive Aging“, *Clin Geriatr Med*, t. 29, nr. 4, p. 737–752, lapkr. 2013, doi: 10.1016/j.cger.2013.07.002.
- [29] L. Penke ir kt., „A General Factor of Brain White Matter Integrity Predicts Information Processing Speed in Healthy Older People“, *Journal of Neuroscience*, t. 30, nr. 22, p. 7569–7574, birž. 2010, doi: 10.1523/JNEUROSCI.1553-10.2010.
- [30] F. Martínez-Sánchez, J. J. G. Meilán, J. García-Sevilla, J. Carro, ir J. M. Arana, „Oral reading fluency analysis in patients with Alzheimer disease and asymptomatic control subjects“, *Neurologia*, t. 28, nr. 6, p. 325–331, rugpj. 2013, doi: 10.1016/j.nrl.2012.07.012.

- [31] J. M. Starr ir J. Lonie, „Estimated pre-morbid IQ effects on cognitive and functional outcomes in Alzheimer disease: a longitudinal study in a treated cohort“, *BMC Psychiatry*, t. 8, nr. 1, p. 27, bal. 2008, doi: 10.1186/1471-244X-8-27.
- [32] K. D. Federmeier, M. Kutas, ir R. Schul, „Age-related and individual differences in the use of prediction during language comprehension“, *Brain and Language*, t. 115, nr. 3, p. 149–161, gruodž. 2010, doi: 10.1016/j.bandl.2010.07.006.
- [33] J. Yoon, L. Campanelli, M. Goral, K. Marton, N. Eichorn, ir L. K. Obler, „The Effect of Plausibility on Sentence Comprehension Among Older Adults and its Relation to Cognitive Functions“, *Experimental Aging Research*, t. 41, nr. 3, p. 272–302, geg. 2015, doi: 10.1080/0361073X.2015.1021646.
- [34] J. D. Jackson ir D. A. Balota, „Mind-wandering in Younger and Older Adults: Converging Evidence from the Sustained Attention to Response Task and Reading for Comprehension“, *Psychol Aging*, t. 27, nr. 1, p. 106–119, kovo 2012, doi: 10.1037/a0023933.
- [35] K. B. Paterson, V. A. McGowan, ir T. R. Jordan, „Effects of adult aging on reading filtered text: evidence from eye movements“, *Peerj*, t. 1, p. e63, bal. 2013, doi: 10.7717/peerj.63.
- [36] „Higienos institutas“. https://stat.hi.lt/default.aspx?report_id=168 (žiūrėta spal. 11, 2021).
- [37] „Higienos institutas“. <https://stat.hi.lt/> (žiūrėta spal. 25, 2021).
- [38] B. O. Malyn, Z. Thomas, ir C. E. Ramsey-Wade, „Reading and writing for well-being: A qualitative exploration of the therapeutic experience of older adult participants in a bibliotherapy and creative writing group“, *Counselling and Psychotherapy Research*, t. 20, nr. 4, p. 715–724, 2020.
- [39] E. Gray, G. Kiemle, P. Davis, ir J. Billington, „Making sense of mental health difficulties through live reading: an interpretative phenomenological analysis of the experience of being in a Reader Group“, *Arts & Health*, t. 8, nr. 3, p. 248–261, 2016.
- [40] A.-K. Holm, M. Lepp, ir K. C. Ringsberg, „Dementia: involving patients in storytelling – a caring intervention. A pilot study“, *Journal of Clinical Nursing*, t. 14, nr. 2, p. 256–263, 2005, doi: 10.1111/j.1365-2702.2004.01042.x.
- [41] B. Reisberg, S. Kenowsky, E. H. Franssen, S. R. Auer, ir L. E. Souren, „Towards a science of Alzheimer’s disease management: a model based upon current knowledge of retrogenesis“, *International Psychogeriatrics*, t. 11, nr. 1, p. 7–23, 1999.
- [42] E. Longden, P. Davis, J. Carroll, J. Billington, ir P. Kinderman, „An evaluation of shared reading groups for adults living with dementia: preliminary findings“, *Journal of Public Mental Health*, 2016.
- [43] M. A. Farage, K. W. Miller, F. Ajayi, ir D. Hutchins, „Design Principles to Accommodate Older Adults“, *Glob J Health Sci*, t. 4, nr. 2, p. 2–25, kovo 2012, doi: 10.5539/gjhs.v4n2p2.
- [44] K. Holmes, *Mismatch: How Inclusion Shapes Design*. Cambridge, MA, USA: MIT Press, 2018.
- [45] S. Burgstahler, *Universal Design of Instruction (UDI): Definition, Principles, Guidelines, and Examples*. DO-IT, 2009. Žiūrėta: spal. 13, 2021. [Interaktyvus]. Adresas: <https://eric.ed.gov/?id=ED506547>

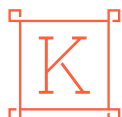
- [46] C. MAAß, „Easy Language and beyond: How to maximize the accessibility of communication“, 2019.
- [47] B. Arias Badia ir A. Matamala Ripoll, „Audio description meets Easy-to-Read and Plain Language: results from a questionnaire and a focus group in Catalonia“, *Zeitschrift für Katalanistik*. 2020;(33): 251-70, 2020.
- [48] B. Vollenwyder, A. Schneider, E. Krueger, F. Brühlmann, K. Opwis, ir E. D. Mekler, „How to Use Plain and Easy-to-Read Language for a Positive User Experience on Websites“, *Computers Helping People with Special Needs*, Cham, 2018, p. 514–522. doi: 10.1007/978-3-319-94277-3_80.
- [49] „Easy-to-read“, Inclusion Europe, saus. 09, 2019. <https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/> (žiūrėta spal. 12, 2021).
- [50] „Union of equality: Strategy on the rights of persons with disabilities 2021-2030 (easy-to-read version) - Employment, Social Affairs & Inclusion - European Commission“. <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1535&langId=en> (žiūrėta spal. 12, 2021).
- [51] M. Fan ir K. N. Truong, „Guidelines for Creating Senior-Friendly Product Instructions“, *ACM Trans. Access. Comput.*, t. 11, nr. 2, p. 9:1-9:35, birž. 2018, doi: 10.1145/3209882.
- [52] „How-to-make-info-accessible-guide-2016-Final.pdf“. Žiūrėta: spal. 12, 2021. [Interaktyvus]. Adresas: <https://www.changepeople.org/getmedia/923a6399-c13f-418c-bb29-051413f7e3a3/How-to-make-info-accessible-guide-2016-Final>
- [53] C. Papagno, „Comprehension of metaphors and idioms in patients with Alzheimer’s disease: A longitudinal study“, *Brain*, t. 124, nr. 7, p. 1450–1460, liep. 2001, doi: 10.1093/brain/124.7.1450.
- [54] „National Institutes of Health, Department of Health and Human Services“, *Encyclopedia of Law Enforcement*, 2455 Teller Road, Thousand Oaks California 91320 United States: SAGE Publications, Inc., 2004. doi: 10.4135/9781412952415.n326.
- [55] J. W. Pfeiffer, „Conditions that hinder effective communication“, *The Pfeiffer Library*, t. 6, nr. 2, p. 400–456, 1998.
- [56] M. Nomura, G. S. Nielsen, International Federation of Library Associations and Institutions, ir Library Services to People with Special Needs Section, *Guidelines for easy-to-read materials*. The Hague: IFLA Headquarters, 2010.
- [57] D. I. Fels ir A. J. Astell, „Storytelling as a Model of Conversation for People With Dementia and Caregivers“, *Am J Alzheimers Dis Other Demen*, t. 26, nr. 7, p. 535–541, lapkr. 2011, doi: 10.1177/1533317511429324.
- [58] N. Berger, A. Richards, ir E. J. Davelaar, „When Emotions Matter: Focusing on Emotion Improves Working Memory Updating in Older Adults“, *Front. Psychol.*, t. 8, 2017, doi: 10.3389/fpsyg.2017.01565.
- [59] A. Walczak ir L. Fryer, „Creative description: The impact of audio description style on presence in visually impaired audiences“, *British Journal of Visual Impairment*, t. 35, nr. 1, p. 6–17, saus. 2017, doi: 10.1177/0264619616661603.
- [60] P. A. Potter, G. Ochs, ir P. Stockert, *Study Guide for Fundamentals of Nursing*. Elsevier Health Sciences, 2012.
- [61] „Tips for Improving Communication with Older Patients“, National Institute on Aging. <https://www.nia.nih.gov/health/tips-improving-communication-older-patients> (žiūrėta rugpj. 20, 2020).

- [62] M. Nomura, G. Skat Nielsen, ir B. Tronbacke, Guidelines for easy-to-read materials. IFLA, 2010.
- [63] H. Corney ir M. Neave, „I can hear the birds: using audio recordings to assess perceptions of amenity in urban riparian environments“, *Urban Ecosyst*, t. 22, nr. 2, p. 235–247, bal. 2019, doi: 10.1007/s11252-018-0816-0.
- [64] „A Guide to Virtual Creative Engagement for Older Adults“, p. 41.
- [65] P. Devos ir kt., „Designing Supportive Soundscapes for Nursing Home Residents with Dementia“, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, t. 16, nr. 24, Art. nr. 24, saus. 2019, doi: 10.3390/ijerph16244904.
- [66] M. Sloan ir J. Vincent, Library services for older people - good practice guide. Nadderwater, Exeter: The Network, 2009.
- [67] F. Gheewalla, A. McClelland, ir A. Furnham, „Effects of background noise and extraversion on reading comprehension performance“, *Ergonomics*, t. 64, nr. 5, p. 593–599, geg. 2021, doi: 10.1080/00140139.2020.1854352.
- [68] J. Rönnerberg ir kt., „The Ease of Language Understanding (ELU) model: theoretical, empirical, and clinical advances“, *Frontiers in systems neuroscience*, t. 7, p. 31, 2013.
- [69] „Read Aloud Activities for the Elderly“, Golden Carers. <https://www.goldencarers.com/read-aloud-activities-for-the-elderly/4858/> (žiūrėta rugpj. 20, 2020).
- [70] J. Kamin, „How older adults use books and the public library : a review of the literature /“, p. 43.
- [71] M. Sloan ir J. Vincent, Library services for older people-good practice guide. The Network Nadderwater, Exeter, 2009.
- [72] „Module 4_GDST_Reference Guide.pdf“. Žiūrėta: spal. 12, 2021. [Interaktyvus]. Adresas: https://nursing.uc.edu/content/dam/nursing/docs/CFAWD/LookCloserSeeMe/Module%204_GDST_Reference%20Guide.pdf
- [73] M. Dehi Aroogh ir F. Mohammadi Shahboulaghi, „Social Participation of Older Adults: A Concept Analysis“, *Int J Community Based Nurs Midwifery*, t. 8, nr. 1, p. 55–72, saus. 2020, doi: 10.30476/IJCBNM.2019.82222.1055.
- [74] „Demografija – Oficialiosios statistikos portalas“. <https://osp.stat.gov.lt/spaudos-konferencija/2020-01-30/socialine-statistika/demografija> (žiūrėta spal. 06, 2021).

Metodika

Skaitinių valandėlė: paprasti garsiniai tekstai ypatingam skaitytojui

Projektas iš dalies finansuotas Lietuvos kultūros tarybos lėšomis



LIETUVOS
KULTŪROS
TARYBA

Parengė

Lietuvos aklųjų bibliotekos vyriausioji metodininkė Vykinta Parčiauskaitė

Kultūrinių veiklų kuratorė Janina Vileikienė

Kultūrinių veiklų vyriausioji vadybininkė Klementina Gečaitė

Informacinių išteklių skyriaus vedėja Dalia Balčytytė

Dienos centro „Šviesa“ direktoriaus pavaduotoja Sigita Narauskaitė

Mykolo Marcinkevičiaus ligoninės geriatrė Justina Kilaitė



Turite klausimų?

Susisiekite su mumis:

+370 666 85 307

info@labiblioteka.lt

www.labiblioteka.lt

[facebook](#) / [instagram](#) / [youtube](#)