

Význam volnočasových aktivit pro osoby se zdravotním postižením

Martina Weberová, DiS.

Bakalářská práce
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati
Institut mezioborových studií Brno
akademický rok: 2013/2014

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Martina WEBEROVÁ, DiS.**
Osobní číslo: **H118677**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Význam volnočasových aktivit pro osoby se zdravotním postižením**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009). Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím mé diplomové práce. S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na volný čas a volnočasové aktivity, jejich funkce a význam pro kvalitu života
- na specifika osob se zdravotním postižením, charakteristiku typů postižení
- na analýzu možností trávení volného času uživatelů Domova pro osoby se zdravotním postižením

Součástí práce bude kvalitativní šetření zaměřené na zjištění významu volnočasových aktivit pro osoby se zdravotním postižením z pohledu uživatelů Domova, rodinných příslušníků a pracovníků.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

HÁJEK, B. Pedagogické ovlivňování volného času. Praha: Portál, 2008. ISBN 80-7367-473-1

KÁBELE, F. a kol. Somatopedie. Praha: Univerzita Karlova, 1992

PÁVKOVÁ, J. Pedagogika volného času. Praha: Portál, 2008. ISBN 80-7367-423-6

PIPEKOVÁ, J. a kol. Kapitoly ze speciální pedagogiky. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-120-0

PIPEKOVÁ, J., VÍTKOVÁ, M. Terapie ve speciální pedagogické péči. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-010-7

RADVAN, E., VAVŘÍK, M. Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2009.

SPOUSTA, V. Kapitoly z pedagogiky volného času. Brno: Masarykova Univerzita, 1996. ISBN 80-210-1247-9

ŠVARCOVÁ, I. Mentální retardace – vzdělávání, výchova, sociální péče. Praha: Portál, ISBN 978-80-70-7367-889-0

ŠVARCOVÁ, I. Mentální retardace. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-060-7

ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách, Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0

VÁGNEROVÁ, M. Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0225-7

VOTAVA, S. Ucelená rehabilitace osob se zdravotním postižením. Praha: Univerzita Karlova, 2003. ISBN 80-246-0708-5

Další literatura bude obsažena v Projektu diplomové práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Petr Sýkora, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce:

11. listopadu 2013


Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2014

V Brně dne 11. listopadu 2013


doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
vedoucí ústavu




doc. PaedDr. Slavomír Laca, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

MARJANA WEBEROVÁ, DiS.
.....
Jméno, příjmení studenta

V Brně
14.8.2019

.....
Podpis

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevýdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Zpisob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnožky.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezahrnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užíje-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené zájemcem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odprá-li autor takového díla udělit svolení bez věcného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Téma mé bakalářské práce je Význam volnočasových aktivit pro osoby se zdravotním postižením a je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

V teoretické části se zabývám problematikou volného času, definováním zdravotního postižení a charakteristikou mentální retardace. Dále seznamuji čtenáře s domovem pro osoby se zdravotním postižením, zajišťujícím péči osobám se zdravotním postižením. Na závěr teoretické části představuji Domov u rybníka Víceměřice, příspěvková organizace, kde jsem realizovala výzkumné šetření.

V praktické části je realizován tedy kvalitativní výzkum, který se zabývá problematikou volnočasových aktivit uživatelů domova s cílem zjistit význam volnočasových aktivit pro osoby se zdravotním postižením, rodinné příslušníky a zaměstnance domova.

Klíčová slova: volný čas, volnočasové aktivity, osobnost, zdravotní postižení, handicap, mentální retardace, domov pro osoby se zdravotním postižením.

ABSTRACT

The title of my thesis is Significance of Leisure Time Activities for the Disabled.

My thesis consists of two parts. In the theoretical part I explain functions, aspects and specific forms of spending time of the disabled. In the same part I describe health handicap, mental retardation and home for Disabled.

In practical part I describe qualitative research with clients, employers and families in home for the disabled about spending leisure time of the disabled and their opinion of importance for them.

Keywords: leisure time, leisure time activities, personality, health handicap, mental retardation, home for the disabled.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškeré prameny, literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila. Také prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Vrchoslavice 15. 4. 2014

.....

Poděkování:

Děkuji panu Mgr. Petru Sýkorovi, Ph.D. za odborné vedení, pomoc a jeho cenné rady. Dále chci poděkovat celému kolektivu zaměstnanců Domova u rybníka Víceměřice, příspěvková organizace, kde jsem mohla uskutečnit výzkumné šetření. Velký dík patří také všem respondentům, za jejich spolupráci a čas, který mi věnovali.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 VOLNÝ ČAS	13
1.1 FUNKCE VOLNÉHO ČASU	14
1.2 ASPEKTY VOLNÉHO ČASU.....	15
1.3 VOLNÝ ČAS A OSOBNOST.....	17
1.3.1 Volný čas a jeho význam pro kvalitu života člověka.....	19
2 VOLNÝ ČAS A LIDÉ SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM	21
2.1 CHARAKTERISTIKA MENTÁLNÍ RETARDACE.....	22
2.1.1 Klasifikace mentální retardace	24
2.1.2 Specifika jedinců s mentálním postižením.....	25
2.2 SOUČASNÉ TRENDY TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU U OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM	27
2.3 VÝZNAM VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM	31
3 DOMOVY PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM	33
3.1 DOMOV U RYBNÍKA VÍCEMĚŘICE, PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE	34
II PRAKTICKÁ ČÁST	39
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ V DOMOVĚ U RYBNÍKA VÍCEMĚŘICE	40
4.1 METODOLOGICKÁ VÝCHODISKA.....	40
4.2 ANALÝZA ROZHOVORŮ S UŽIVATELI	47
4.3 ANALÝZA ROZHOVORŮ S RODINNÝMI PŘÍSLUŠNÍKY	50
4.4 ANALÝZA ROZHOVORŮ SE ZAMĚSTNANCI	52
4.5 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU	54
ZÁVĚR	57
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	58
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	60
SEZNAM TABULEK	61

ÚVOD

Volný čas je nedílnou součástí života každého z nás. Přináší nám uspokojení a radost. Je to čas, kdy se můžeme realizovat v tom, co máme rádi a co nás baví. Problematika volného času a volnočasových aktivit se stává v dnešní době stále aktuálnější a zkoumanějším fenoménem. Způsob jak trávíme svůj volný čas a jaké volnočasové aktivity si volíme, vypovídá o našem způsobu života a směru kterým se udáváme. Při volnočasových aktivitách se vytváří postoj a způsob chování k druhým lidem. Volný čas jako takový obohacuje náš život ve všech směrech.

Téma své bakalářské práce jsem si vybrala, protože je mi hodně blízké. Mám volný čas velmi ráda a mé volnočasové aktivity jsou převážně aktivního charakteru. Dalším hlavním důvodem své volby tématu je dlouhodobá práce s osobami se zdravotním postižením.

V České republice žije zhruba přes jeden milion lidí se zdravotním znevýhodněním. Každý z nás jistě v životě potkal zdravotně postiženého člověka nebo je sám zdravotně znevýhodněn. Někdy stačí jen málo a úraz či nemoc vyloučí jedince z jeho běžného způsobu života. Často se pak může člověk ocitnout na okraji společnosti. Ve spojitosti s tímto problémem se stále více mluví o integraci právě zdravotně postižených do běžné společnosti. Spočívá především v sociální rehabilitaci, speciální výchově a vzdělávání a zprostředkování pracovního uplatnění, aby mohl člověk žít dále běžným způsobem života a seberealizovat se. Podstatnou a neméně významnou roli v seberealizaci a uchování dovedností a schopností zdravotně postiženého jedince hraje i způsob trávení jeho volného času. Je však otázkou, jak svůj volný čas tráví lidé, kteří jsou odkázáni na pomoc druhých a kteří jsou zároveň trvale umístěni v zařízení sociálních služeb. Tito lidé mívají omezené možnosti, jak trávit svůj volný čas, než lidé žijící ve svém přirozeném prostředí. V sociálních službách sice již dnes existuje pestrá škála nabízených volnočasových a aktivizačních aktivit, ale ne všichni lidé žijící v domově pro osoby se zdravotním postižením se mohou věnovat svým zájmům a koníčkům v takovém rozsahu, jako kdyby žili doma.

Cílem bakalářské práce bude popsat pomocí textové analýzy odborných publikací a literatury volný čas, jeho funkce a význam pro kvalitu života člověka. Taktéž nastíním problematiku osob se zdravotním postižením. Jelikož v praktické části bakalářské práce bude realizován výzkum v domově pro osoby se zdravotním postižením, budu se ve své práci dále zabývat pro příklad zdravotního postižení mentální retardací a jejími specifiky.

Lidé s mentálním a kombinovaným postižením totiž tvoří cílovou skupinu zařízení sociálních služeb, kde bude již zmíněný výzkum uskutečněn. Bakalářská práce se bude také zabývat analýzou, jak mohou lidé s mentálním postižením trávit svůj volný čas v domově pro osoby se zdravotním postižením a jaké možné aktivity jsou jim nabízeny v rámci smysluplného trávení volného času.

V praktické části bude provedeno tedy kvalitativní šetření zaměřené na způsob, jak tráví uživatelé domova pro osoby se zdravotním postižením svůj volný čas. Cílem pak celého kvalitativního šetření je zjištění významu volnočasových aktivit pro samotné uživatele domova, jejich rodinné příslušníky a zaměstnance.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VOLNÝ ČAS

„Každý člověk má svůj čas a prožívá jej jako svůj život. Čas, který člověku zbývá jako protiváha nutných činností spjatých se zaměstnáním, sociálními povinnostmi a biologickými nezbytnostmi, je čas prázdný, který každý může naplnit v rámci daných podmínek svobodně, podle své vlastní vůle. Dostal jméno po jednom ze symbolických hesel francouzské revoluce – je to čas volný“. (Spousta, 1994, str. 15)

O problematice volného času a volnočasových aktivit bylo již napsáno mnoho publikací, proto existuje hned několik pojetí volného času. Pojmem volný čas se zabývá řada autorů. Je chápán mnoha autory různě.

Jiřina Pávková (2008), autorka mnoha významných pedagogických publikací zabývajících se tématem volného času, chápe volný čas jako dobu, která nám zbývá po vykonání našich povinností. Je to oblast naší svobodné volby zahrnující činnosti, které vykonáváme dobrovolně a rádi a zároveň nám přinášejí radost a uspokojení. Může běžně zahrnovat odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolně prospěšnou činnost pro společnost a časové ztráty, které k těmto činnostem patří.

„Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních a nepracovních povinností“. (Hofbauer, 2004, str. 13)

Také je možné volný čas pojmut jako čas, se kterým každý může nakládat podle své úvahy, svých možností a zájmů. Je to doba, která nám zůstává každý den po odečtení nutného času na práci, péči o rodinu a domácnost a fyziologické potřeby (Průcha, Walterová, Mareš 1995)

Volný čas přináší především příjemné zážitky a uspokojení. Člověk se může věnovat svým zájmům. Zájmové činnosti podle Pávkové (2006) jsou cílevědomé aktivity, které vedou

k uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Velmi ovlivňují rozvoj osobnosti a správnou společenskou orientaci. Zájmy se vyvíjí na základě potřeb. Vedou osobnost k aktivitě a úspěšnému vykonávání činností.

Bližší problematikou volného času jako významnou součástí života dětí i dospělých, se zabývá Pedagogika volného času. Jedná se o pedagogickou disciplínu, jejíž hlavním zájmem je volný čas určitých skupin populace. Dnes čím dál více nabývá velkého významu. Usiluje především o to, aby nejen děti, ale i dospělí trávili svůj čas smysluplně a aktivně. Velký důraz je kladen na její důležitou preventivní funkci, která je hlavním posláním pedagogiky volného času. Stále častěji se objevuje nežádoucí chování mládeže, proto je důležité ukázat a poskytnout mládeži i dospělým vhodné formy trávení volného času. (Průcha, 2006)

1.1 Funkce volného času

Volný čas je v našem životě velmi důležitý a hraje významnou roli při utváření osobnosti člověka. Způsob jeho trávení také ovlivňuje náš způsob života a životní styl.

Grecmanová (2002) říká, že nejvhodnější způsob jak trávit volný čas pro samotného jedince je kombinace těch činností, které splňují základní funkce volného času:

- Odpočinek – kompenzace fyzické a duševní námahy
- Zábava – uspokojení potřeby, dělat to, co nás baví
- Vlastní rozvoj člověka – rozvoj emocí, vlastností a rozumových schopností.

Další vymezení funkcí volného času:

Funkce výchovně-vzdělávací

Je velmi významnou funkcí, která je důležitá pro formování a rozvoj osobnosti každého jedince. Dítě i dospělý člověk prostřednictvím pozitivního a smysluplného trávení volného

času získává nové poznatky, vědomosti a schopnosti v té dané oblasti, která je pro něho zajímavá a přitažlivá. Je motivačním prvkem pro další vzdělávání.

Funkce sociální

Přináší možnost dětem, mládeži a dospělým trávit čas s ostatními lidmi. Tím přispívá k utváření vztahů a udržení kontaktu mezi nimi. Dává šanci začlenit se do sociálního prostředí, ve kterém člověk si osvojuje pravidla, hodnoty a normy té dané společnosti. Zlepšuje komunikaci mezi lidmi.

Funkce zdravotně rekreační

Volný čas je nedílnou součástí zdravého životního stylu. Nejen že slouží k relaxaci, ale také k odreagování po studiu či po náročném vyčerpávajícím dnu. Podílí se na udržení dobré fyzické kondice a duševní pohody. Aktivní trávení volného času kompenzuje dlouhodobé sezení a chrání před stresem a škodlivými vlivy vnějšího prostředí. Přináší nám tedy především odpočinek a uspokojení.

Funkce preventivní

Volný čas trávený v pozitivní rovině slouží jako efektivní prevence sociálně patologických jevů. Je proto důležité trávit svůj čas smysluplně od útlého dětství a následně i v dospělosti. Rodiče by proto měli svým dětem nabídnout různé volnočasové aktivity, aby si mohli vybrat svou aktivitu, které se pak budou později nebo možná celý život věnovat. Měli by také své potomky při jejich výběru a realizaci podporovat.

(Hájek, Hofbauer 2008)

1.2 Aspekty volného času

Tématem volného času se zabývá více než jeden z vědních oborů. Jedná se tedy o problematiku interdisciplinární. Nelze přesně určit rozsah, jak se jednotlivé vědní obory této problematice věnují, ale můžeme jmenovat obory např. pedagogiku, psychologii, ekonomii, sociologii a hygienu. Tyto obory se věnují problematice volného času.

Ekonomické aspekty

Z pohledu ekonomie je důležité, kolik společnost investuje svých prostředků do volnočasových zařízení. V současné době se volný čas stává jedním z výrazně prosperujících odvětví.

Sociologické - psychologické aspekty

Činnosti ve volném čase přispívají k utváření mezilidských vztahů. O volný čas v dětském a dospívajícím věku se nezajímají pouze rodiče, ale také psychologové, pedagogové, kriminalisté nebo sociální pracovníci. Velkou roli zde hraje vliv sociálního prostředí a rodiny. Mohou být pozitivním či negativním vzorem.

V dospělosti kdy člověk je odkázán na pomoci druhých osob z důvodu svého zdravotního stavu, se též o jeho volný čas zajímají profesionálové z této oblasti. Přichází zde na řadu různá volnočasová a sociální zařízení, která se snaží nedostatky alespoň částečně kompenzovat.

Politické aspekty

Stát by neměl narušovat základní funkce volného času, ale naopak by měl pomáhat organizacím vytvářet vhodné podmínky pro uspokojování aktivit člověka. Na vytváření podmínek by se měly účastnit všechny zdroje. Zejména pak majetkové, prostorové a personální.

Pedagogicko – psychologické aspekty

Při vytváření podmínek pro volnočasové aktivity by se mělo dbát na individuální a věkové odlišnosti. Každý člověk je individuální a má své potřeby a odlišnosti. Volnočasové aktivity by měly být dobrovolné a měly by přinášet možnost rozvoje osobnosti. Měly by se také podílet na seberealizaci.

Zdravotně – hygienické aspekty

Volný čas by měl podporovat zdravý tělesný a duševní vývoj jedince.

(Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008)

1.3 Volný čas a osobnost

Osobnost podle Vágnerové (2012) je možné charakterizovat jako duševní celek, který se projevuje vnitřní jednotou a strukturovaností jeho dílčích složek. V průběhu svého vývoje je osobnost vývojově kontinuální a je individuálně specifická, odlišná od ostatních.

Osobnost lze vymezit prostřednictvím i jiných definic, kterých je velká řada. Přesto se všechny tyto definice shodují v tom, že hlavním znakem osobnosti je její jedinečnost, výlučnost a odlišnost od všech ostatních osobností. Každá osobnost se odlišuje svými vlastnostmi. Vlastnosti jako takové se dělí na schopnosti, postoje, temperament, motivy.

Schopnostmi se určuje stupeň, kterým je člověk schopen vykonávat určité činnosti. Temperament představuje dynamiku a živost hlavně v citových oblastech. Existují čtyři typy temperamentu: sangvinik, cholerik, flegmatik a melancholik. Temperament jedince může ovlivnit pak v jisté míře způsob trávení volného času. Motivace souvisí s intenzitou, jak každý využívá své kapacity ve specifických činnostech. Postoje jsou vnímány jako součásti osobnosti. Úzce souvisí se sklony a zájmy. Součástí postojů je dispozice k určitému způsobu chování. (Pokorný, 2003)

Faktory osobnosti omezující a ovlivňující volný čas člověka:

Pohlaví

I pohlaví člověka může ovlivňovat způsob trávení volného času. V dřívějších dobách ženy neměly moc volného času. Dnes je to však jiné a volného času mají více. Tento jev je způsoben zejména emancipací žen a větší pomocí s výchovou potomků. Ve volném čase častou činností ženy je péče o tělo. V důchodovém věku pak chodí více do společnosti

než muži. Ti ve svém volném čase pracují. Na stáří bývají osamoceni a nechodí příliš do společnosti.

Věk

Náplň volného času se mění i věkem. Dítě předškolního věku příliš nerozlišuje hru od práce. Jakoukoliv aktivitu přijímá jako zájmovou činnost. Děti školního věku musí již svůj volný čas rozdělit mezi školní povinnosti, práci a zájmy. Ve třiceti až čtyřiceti letech se jedinec převážně věnuje práci a svým zájmům často na úkor rodinného života. Od čtyřiceti do padesáti let lidé chtějí například cestovat a rozšiřovat své obzory a vzdělání. Mezi padesáti a šedesáti lety se člověk zamýšlí nad tím, čeho v životě dokázal a co vykonal. Na stáří po šedesátce se postupně vytrácí zájem o aktivní a smysluplné trávení volného času. Zejména u mužů nastává únava z koníčků a pracovního nasazení. Člověk často bojuje s pocitem samoty a o své zájmy se přestává zajímat.

Psychická kondice, psychické vlastnosti

Psychická kondice a psychické vlastnosti jsou dány našim temperamentem, výší inteligence a energičností každého jedince. Způsob života a způsob trávení volného času ovlivňuje do určité míry jeho psychická výbava.

Zdravotní stav, kondice

Každý člověk je individuální a má jinou fyzickou kondici. Někteří lidé jsou profesionálními a špičkovými sportovci, jiní svoji fyzickou kondici zanedbávají. Zdravotní stav ovlivňuje naše trávení volného času. Pokud lidé netráví svůj volný čas aktivně, ztrácí svoji kondici. Kvůli přicházejícím nemocem se pak nemohou věnovat svým zájmům. Taktéž zdravotní postižení často brání lidem věnovat se svým zájmům v takové míře, jak by si přáli. Nemohou prožít svůj volný čas naplno. (Šmahel in Spousta, 1994)

Mimo faktory osobnosti také ovlivňuje trávení volného času způsob, jak žijeme a způsob života ve společnosti, ve které jedinec žije. Přebírá její hodnoty, kulturu, normy.

1.3.1 Volný čas a jeho význam pro kvalitu života člověka

„Účastníkem a realizátorem volnočasového působení je člověk. Ten v přírodě a společnosti žije, pracuje a tráví volný čas. Obě tato prostředí spoluvytváří a sám je jimi formován. Zde rozvíjí své zájmy a aktivity z nich vycházející a odtud čerpá podněty zlepšující kvalitu jeho života. Proto nezůstává (přesněji řečeno neměl by zůstat) pouhým objektem nebo uživatelem tohoto procesu, nýbrž jej může sám iniciovat, aktivně vstupovat do jeho průběhu, spoluurčovat jeho směřování a podílet se na jeho uplatnění v dnešním životě společnosti i ve své celoživotní perspektivě. Příroda a společnost tak pro něj nejsou prostředím realizace volnočasových aktivit, nýbrž také zdrojem významných podnětů pro jeho život“. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, str. 25)

Volný čas a jeho význam se rozvinul především ve 20. století. Nejvíce se rozvinul jeho rozsah a význam pro život nejen jednotlivce, ale také pro jednotlivé generace a společnost. Společně s rozvojem společnosti se rozvíjí i obsah a způsob realizace volného času. Na tento rozvoj a změny navazuje i změna v přístupu člověka k této problematice. Francouzský sociolog J Dumazedier tvrdí, že základním kritériem není blahobyt, ale existence volného času, který představuje říši svobodného rozhodování a konání. Volný čas jako takový prošel postupně vývojem a stal se nerozlučnou součástí života a výchovy každého člověka v jednotlivých fázích jeho života. (Pávková, Hájek, Hofbauer, 2010)

V předindustriální společnosti byl volný čas znakem především vrstev lidí neboli elit, které nebyly spjaté s výrobní prací a mohly svůj volný čas věnovat k rozvíjení svého bohatého a kulturního života. Pracující lid měl podstatně méně volného času, který byl naplňován podle norem, tradic a zvyklostí. Tehdy již rozvíjení a vzdělávání ducha znamenalo velký přínos pro společnost, ale i pro člověka samotného jako rozvíjení jeho vyšší lidské důstojnosti. Člověk nyní v postmoderní společnosti musí volit z nepřehledného množství nabídek kulturního průmyslu bez opor tradice. Musí volit způsob, jak se svým volným časem naloží. Měl sloužit především k odpočinku, rekreaci a regeneraci sil, aby mohla být kompenzována jednostrannost práce a zaměstnání jedince. Bývá však často využíván k další práci například při druhém zaměstnání či při domácích pracích.

Volný čas lze vnímat jako nesmírnou hodnotu, jako neomezenou možnost člověka, která mu umožňuje vrátit se k sobě samému a svému plnohodnotnému životu. Dává mu podnět přemýšlet o jeho hodnotách, jejich ohrožení a jejich záchraně. (Spousta, 1994)

Způsob trávení volného času je jedním z velmi důležitých ukazatelů životního stylu. Člověk by se měl naučit správně a rozumně využívat svého volného času k tomu, aby mohl rozvíjet nejen své zájmy, ale i svoji osobnost. (Pávková, 2008)

2 VOLNÝ ČAS A LIDÉ SE ZRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Zdravotní postižení či omezení provázejí lidstvo od samého počátku. Existovali a přes veškerá úsilí a snahy budou nadále existovat. Každá společnost řeší vztah ke slabším a nemocným. Postižení lidé nejsou jiní, jsou jen omezeni ve svých možnostech a mají ve svém životě specifické potřeby. (Slowík, 2006)

Zdravotní postižení lze charakterizovat jako ztrátu nebo poškození určitého orgánového systému. V důsledku toho poškození dochází k narušení, omezení či úplnému vymizení některé ze standardních funkcí neboli kompetencí. (Vágnerová, 2012)

Platí však, že jakékoliv zdravotní postižení se neprojevuje jen omezenou funkcí poškozeného orgánového systému, ale také postihuje osobnost člověka v celé jeho celistvosti.

Handicap neboli znevýhodnění pak může představovat nepříznivý stav nebo situaci. Vzniká na základě poruchy nebo defektu, který omezuje či znemožňuje plnění úkolů, ztěžuje uplatnění ve společnosti a dosahování společenských cílů zdravotně znevýhodněného jedince.

Klasifikace handicapů a zdravotního postižení:

- **Poruchy tělesné** – k tělesným poruchám řadíme vrozené a získané poruchy či defekty vzniklé v rámci úrazů, nemocí, chorob v rámci ztráty hybnosti a mobility.
- **Poruchy komunikace** – k poruchám komunikace patří problémy spojené s vnímáním, přijímáním podnětů a následné jejich zpracování s odpovídající reakcí. Můžeme sem zařadit poruchy zraku, sluchu, řeči a specifické poruchy učení.
- **Poruchy mentálního charakteru**- do této kategorie spadají handicap v oblasti rozumových schopností. Např. mentální retardace či demence.
- **Poruchy chování** – Patří sem odchylky ve vzorcích chování dané společností v různých stupních závažnosti. Důležitá je při určení konkrétních poruch jejich

společenská závažnost a nebezpečnost. Poruchy chování mohou být asociální, asociální a antisociální. (Fischer, Škoda, 2008)

Jak jsem se již zmínila v úvodu své bakalářské práce, budu se dále zabývat charakteristikou mentálního postižení, jelikož lidé s mentálním a kombinovaným postižením jsou cílovou skupinou domovů pro osoby se zdravotním postižením, kde jsem realizovala praktickou část své práce.

2.1 Charakteristika Mentální retardace

„Mentální postižení není svou povahou absolutní, nýbrž relativní vůči očekávané hodnotě a výkonu u skupiny, resp. Společnosti, ke které člověk přísluší.“ (Dörner a Plog, 1992)

Termín mentální retardace vznikl spojením latinských slov mens (rozum) a retardation (opozdovat, zaostávat). Tohoto termínu se užívá díky uskutečněné konferenci Světové zdravotnické organizace (WHO) v Miláně roku 1959. Postupně nahradil výrazy jako slaboduchost, oligofrenie či slabomyslnost. (Pipeková, 2006)

Každý člověk s mentální retardací je svébytnou bytostí, která nese charakteristické osobní rysy. Také však přináší určité znaky, které jsou společné pro všechny jedince s mentálním postižením a jejich obměna závisí na stupni, rozsahu mentální retardace a postižení jednotlivých složek psychiky. Vágnerová (2012) uvádí, že hlavními znaky mentální retardace je nedostatečný rozvoj myšlení a řeči, omezená schopnost učení a obtížnější adaptace na běžné podmínky života.

U lidí s mentálním postižením dochází k zaostávání vývoje rozumových schopností a k odlišnému vývoji psychických vlastností. Dochází také k poruchám v adaptačním chování. Míra a rozsah postižení těchto funkcí je individuální u každého jedince a zároveň souvisí s vývojovým obdobím, kdy došlo k organickému poškození mozku, které je hlavní příčinou vzniku mentální retardace. K organickému postižení mozku může dojít na základě strukturálního poškození mozkových buněk. Také k němu může dojít tehdy, kdy mozek se nevyvíjí obvyklým způsobem. Mentální retardace se rozlišuje na Oligofrenii a demenci.

O Oligofrenii můžeme mluvit v případě, že k poškození mozku a duševního vývoje došlo v období prenatálním, perinatálním nebo v postnatálním do dvou let věku dítěte. Za demenci se považuje poškození mozku, které může mít různé příčiny. Dochází k němu již v průběhu života jedince.

„Mentálním postižením nebo mentální retardací nazýváme tedy trvalé snížení rozumových schopností, které vzniklo v důsledku poškození mozku. Mentální postižení není nemoc, je to trvalý stav, způsobený neodstranitelnou nedostatečností nebo poškozením mozku.“
(Švarcová, 2006, str. 29)

Jako příčinu vzniku mentální retardace můžeme uvést postižení centrální nervové soustavy, kdy poškození může vzniknout různým způsobem a projeví se závažností postižení a převažujícími symptomy. Jedná se o multifaktoriálně podmíněné postižení, na jehož vzniku se podílí jak porucha genetických dispozic, tak nejrůznější exogenní faktory poškozující mozek v rané fázi vývoje.

Nejrozšířenější formou mentální retardace je Downův syndrom. Jedná se o chromozomální onemocnění, trizonii 21. chromozomu. Člověk s Downovým syndromem má určité zvláštní fyzické znaky, které jsou pro tento syndrom typické. Mezi znaky Downova syndromu patří například ploché rysy v obličeji, šikmá a úzká víčka, menší v zadní části zploštělá hlava, menší uši a ústa, chybné postavení zubů, ploché nohy a výrazná rýha přes dlaň, tzv. opičí rýha. Vzrůst jedinců bývá malý a váha je závislá na způsobu výživy. Často však lidé s tímto syndromem trpí obezitou. Asi 40% z nich trpí srdečními vadami a velmi často se objevují přidružené smyslové vady. Intelektové schopnosti se nacházejí převážně v pásmu středně těžké mentální retardace. Vyskytují se tři typy Downova syndromu, a to nondisjunkce, mozaika a translokace. (Bazalová, 2006)

Mentální retardace jako taková, má za následek výrazně sníženou úroveň inteligence. Inteligenci lze obecně definovat jako *„schopnost učit se z minulé zkušenosti a přizpůsobovat se novým životním podmínkám a situacím.“* (Švarcová, 2006, str. 32) Inteligenci vyjadřuje inteligenční kvocient, který zavedl W. Stern.

2.1.1 Klasifikace mentální retardace

Světová zdravotnická organizace v 10. revizi mezinárodní klasifikace nemocí dělí mentální retardaci na lehkou, středně těžkou, těžkou a hlubokou.

Lehká mentální retardace, IQ 69 – 50

Lidé s lehkým mentálním postižením jsou většinou schopni užívat řeč. Jsou schopni se dorozumívat v každodenním životě a vyjádřit své potřeby. Velký počet jedinců s lehkou mentální retardací má problém se čtením a psaním. Často však dosáhnou téměř úplné nezávislosti na péči jiné osoby a jsou schopni si zajistit své potřeby a pečovat o domácnost. Hodně lidí s touto formou mentální retardace jsou schopni být zaměstnáni především v takových profesích, kde se vyžadují manuální a praktické dovednosti.

Problémy mohou nastat na emoční a sociální úrovni. Převážně ve chvíli, kdy se člověk nedokáže v plné míře přizpůsobit tradicím a normám, nedokáže posoudit následky manželství a výchovy dětí a řešit problémy běžného života. Potřebují také někdy pomoc blízkých či sociálních institucí při hledání odpovídajícího zaměstnání a finančního zaopatření.

Středně těžká mentální retardace IQ 49 - 35

U středně těžké mentální retardace bývá často omezeno chápání, schopnost starat se o svou osobu a domácnost. Při odborném pedagogickém vedení je možné si osvojit základy čtení, psaní a počítání. Řeč je u každého jedince různá. Někteří lidé jsou schopni verbální komunikace, jiní nejsou schopni komunikovat, ale dokážou verbální komunikaci porozumět. Často se pak dorozumívají posunky či gesty. Mnohdy bývají fyzicky zdatní a mohou manuálně pracovat pod odborným dohledem. Také se zde vyskytuje epilepsie a tělesná postižení, které jsou přidružená k mentální retardaci.

Těžká mentální retardace IQ 20 - 34

Je hodně podobná předchozímu stupni mentální retardace s tím rozdílem, že schopnost chápání a sebeobsluhy je více narušena. Řeč je často primitivní, jednoslovná nebo není

vytvořena vůbec. Většina jedinců trpí značnými poruchami v oblasti motoriky a dalšími přidruženými vadami.

Hluboká mentální retardace IQ méně než 20

Jedinci s hlubokou mentální retardací nedokážou pečovat o své základní potřeby. Jsou téměř odkázáni na péči druhých osob. Nejsou schopni verbální komunikace, jsou schopni pouze komunikace neverbální. Bývají imobilní a inkontinentní.

Jiná mentální retardace - není zde možné stanovit stupeň mentální retardace přes další přidružená somatická postižení, např. poruchy sluchu, zraku, autistického spektra, poruchy chování, těžká tělesná postižení.

Nespecifikovaná mentální retardace – mentální retardace je sice prokázána, ale chybí dostatek informací, aby byla přesněji specifikována a zařazena do jednotlivých stupňů retardací. (Švarcová, 2006)

Mentální retardaci může provázet řada dalších zdravotních postižení, tzv. kombinované postižení. Zejména se jedná o postižení pohybového aparátu. Dále mohou být přidružené k mentálnímu postižení smyslové vady a autismus.

2.1.2 Specifika jedinců s mentálním postižením

Mentální retardace se klinicky projevuje především:

- Zpomaleným chápáním, jednoduchými a konkrétními úsudky
- Sníženou schopností mechanické a logické paměti
- Těkavou pozorností
- Nedostatečně vyvinutou slovní zásobou a špatným a zpomaleným vyjadřováním
- Poruchou vizuomotoriky a koordinace pohybů
- Impulzivním, hyperaktivním či zpomaleným chováním

- Emocionální nestálostí
- Nedostatečným rozvojem sebereflexe a volných vlastností
- Sugestivním a rigidním chováním
- Nedostatečnou osobnostní identifikací osobnosti a svého já
- Nedostatečným a opožděným psychosexuálním vývojem
- Nerovným poměrem aspirací a výkonů
- Zvýšenou potřebou cítit se v bezpečí a pocitu uspokojení
- Problémy s navazováním kontaktů, interpersonálními vztahy, komunikací a vyjadřováním svých potřeb a požadavků
- Nedostatečnou sníženou přizpůsobivostí požadavkům společnosti

Jedním z hlavních problémů lidí s mentální retardací je omezená schopnost samostatně a bez pomoci zvládat a řešit běžné životní situace. Často nemají ani osvojeny základní dovednosti potřebné pro samostatný způsob života. V závislosti na stupni a hloubce postižení potřebuje člověk s mentálním handicapem v různých oblastech života, např. při obstarávání péče o svoji osobu, začleňování do společnosti, vzdělávání a smysluplném trávení volného času. Nesmíme také zapomínat při pomoci na podporu rozvíjení samostatnosti v těchto oblastech života.

U lehké mentální retardace je důležité zaměřit podporu na rozvoj osobnosti a seberealizaci mentálně postiženého a upevňovat jeho zdravé sebevědomí. Samostatnost a dosavadní schopnosti, dovednosti a vědomosti je možné uchovávat a rozvíjet v rámci vhodně zvolených volnočasových aktivit. Dále tyto schopnosti rozvíjet při sebeobslužných a pracovních příležitostech.

U člověka se středně těžkou mentální retardací je neméně důležité rozvíjet a posilovat jeho sebevědomí a osobnost. Náležitě ho podporovat v komunikaci ať už verbální či neverbální, popřípadě použít alternativní způsob komunikace, například piktogramy. Udržovat jeho hygienické návyky a zapojovat ho do volnočasových aktivit, které mu umožní rozvoj

a uchování jeho schopností a dovedností. Je možné zapojení do jednoduchých manuálních prací.

U těžké mentální retardace je důležitá včasná a efektivní odborná péče z hlediska rehabilitace, výchovy a vzdělávání. Mohou být nabízeny vhodné aktivizační činnosti na podporu motoriky, rozumových a komunikačních schopností. Také je významné poskytnutí pocitu bezpečí a jistoty. Lze využít canisterapie, muzikoterapie a činnosti na rozvoj motoriky.

Podstatou péče o člověka s hlubokou mentální retardací je udržování dosavadní schopnosti postiženého. Důležité je také zvolit vhodný způsob péče, především pak uspokojování základních životních potřeb. Lze využít prvky bazální stimulace, poslech hudby, canisterapii.

Nesmíme rovněž opomenout jedinečnost a individualitu každého mentálně retardovaného, jeho vlastnosti a charakter. Lze spatřovat rozdíly mezi schopnostmi mentálně postiženého člověka, který žije celý život v zařízení sociálních služeb a jedince, kterého rodina ukryvala před vnějším prostředím. Na straně druhé, jedinec veden rodinou k práci a životu ve společnosti, se dokáže lépe přiblížit či zapojit do běžného způsobu života ve společnosti.

2.2 Současné trendy trávení volného času u osob se zdravotním postižením

Hlavním cílem aktivizace či terapie je motivace uživatelů k činnostem, které pozitivně působí na organismus člověka jako na celek. Působí pozitivně a podporuje obranné funkce organismu. Taktéž snižuje agresivní chování a dokáže odvést pozornost od každodenních problémů a bolesti. Vyplňuje vhodným způsobem volný čas uživatelů a přináší uvolnění. Vyvolává pocit uspokojení a dává šanci se zapojit do kolektivu. Pomocí terapie se snižuje pasivita jedince. Při terapii je také důležité dát prostor k odpočinku, protože odpočinek je nedílnou součástí denního režimu. (Vágnerová, 2012)

Při práci s osobami se zdravotním postižením se využívá k vyplnění jejich volného času nejrůznější terapie:

Canisterapie – canisterapie se stala jednou z nejznámějších a nejoblíbenějších aktivit, které se mohou osoby se zdravotním postižením věnovat. Jedná se o aktivity se psem. Uplatnění canisterapie je velmi široké. Pomáhá lidem nejen s mentálním handicapem, ale i lidem různého věku s různým zdravotním postižením. Její pozitivní účinky můžeme vypočítávat při sociální práci, vzdělání a rehabilitaci. Napomáhá při rozvoji a udržení pohyblivosti a uvolňuje svalové napětí. Také příznivě působí na hrubou a jemnou motoriku a paměť. Samotný kontakt se psem je pozitivním a motivujícím prvkem při posilování a rozvíjení samostatnosti. Psi jsou speciálně připravováni a testováni, aby mohli dopomáhat k navození psychické, fyzické a sociální pohody člověka. Významně se zde rozvíjí vztah mezi člověkem a psem. (Podrápská, 2009)

Na základě mé zkušenosti mohu potvrdit, že canisterapie se stává stále více oblíbenou volnočasovou aktivitou. Měla jsem možnost se této terapii zúčastnit s uživateli z domova, ve kterém pracuji. Mohla jsem vidět, jak taková canisterapie probíhá a jak se samotní uživatelé do terapie zapojují. Byla jsem příjemně překvapena. Vždy jsem si myslela, že canisterapie je pouze o hlazení, česání a krmení psů. S jistotou nyní mohu říct, že jsem se mýlila. Canisterapie je velmi „akční“ terapie, při které se hrají i různé hry na rozvoj motoriky a pohybu za pečlivého dozoru čtyřnohých kamarádů. Samozřejmě poté přichází na řadu i péče o psa, která přináší uživatelům pocit uspokojení, radost a pocit, že se mohou o pejska sami postarat. Taktéž mě překvapil způsob, jak přistupují k terapii samotní uživatelé, které jsem znala jen z „oddělení“ a neznala jsem jejich chování mimo domov. Na tvářích se jim usazoval spokojený výraz plný očekávání v okamžiku, když jsme vstoupili do místnosti, kde canisterapie pravidelně probíhá.

Po účasti na canisterapii mohu s jistotou říci, že canisterapie uživatelům pomáhá a dlouho po návštěvě „pejsků“ jsou ve znatelné psychické pohodě. Canisterapie se stala velmi oblíbenou a vyhledávanou terapií mezi našimi uživateli. Když se blíží datum „výletu za pejsky“, stává se canisterapie častým tématem hovorů mezi nimi.

Hipoterapie – společně s canisterapií představuje další oblíbenou terapii z tzv. zooterapií. Jedná se o komplexní odbornou metodu, která má taktéž uplatnění v širokém spektru lidí s fyzickým a psychickým onemocněním. Tým hipoterapie se skládá z fyzioterapeuta, chovatele, cvičitele jezdeckví, metodika hiporehabilitace, pedagoga, pracovníka v sociálních službách a psychologa. Koně bývají výrazným prvkem motivace ke zlepšení zdravotního stavu jedince jak při individuální tak skupinové terapii. Přispívá k sociální integraci zdravotně postižených osob a může působit i v rámci ucelené rehabilitace. Hipoterapie nenabízí jen jízdu na koni, ale také činnosti týkající se péče o koně a nácvikově pracovní činnosti. Zvíře působí jako pozitivní komunikační partner v mnoha ohledech.

Fyzioterapie – patří k léčebným terapiím. Hlavním cílem je prevence bolesti zad, nácvik správného držení těla, správná koordinace pohybů, terapie svalových disbalancí, rovnovážných inkoordinací nebo aktivizace hlubokého stabilizačního systému. Fyzioterapie může probíhat individuální i skupinovou formou.

(Podrápská, 2009).

Muzikoterapie – pozitivní vliv hudby na člověka známe odnepaměti. Má pro život člověka velký význam, protože zvukové vlny působí na buňky v celém těle. Rytmus má každý jedinec v sobě. Každému člověku je vrozen, a proto působí přirozeně. Muzikoterapie tedy pozitivně působí pomocí hudby a zvuku. Může jít přímo o poslech hudby, hraní na hudební nástroje nebo hraní doplněné tancem. Hudba napomáhá k rychlejšímu uvolnění, odstraňuje únavu, zlepšuje odpočinek a regeneraci. Je vhodná jako kulisa při relaxaci a různých činnostech. Způsobuje fyzické, psychické a svalové uvolnění. Hudba rozvíjí psychiku, prodlužuje soustředěnost, rozvíjí motoriku, komunikaci a zlepšuje estetické vnímání. Muzikoterapii můžeme rozdělit na aktivní muzikoterapii, kdy je jedinec aktivně zapojen do činnosti, např. hraní, tanec. Dále pak na receptivní, která následuje po muzikoterapii aktivní, což je poslech hudby a relaxace. Poslední částí muzikoterapie je část ambientní, která zahrnuje poslech hudby při ostatních činnostech a terapiích. Hudba a průběh terapie se musí pečlivě volit podle věku a míry zdravotního postižení. Největšího účinku muzikoterapie lze dosáhnout při dlouhodobé a pravidelné účasti na terapii. (Heřmánková, 2009)

Dramaterapie – The British association of dramatherapists definuje dramaterapii jako terapii, která napomáhá porozumět a zmírnit sociální a psychologické problémy spojené s mentálním onemocněním. Stává se prostředkem pro zjednodušené a symbolické vyjadřování, díky kterému poznává jedinec sám sebe a to pomocí tvořivosti zahrnující verbální a neverbální složku komunikace. (Pipeková, Vítková 2001)

Jedná se především o skupinovou terapii zaměřenou na kreativitu, stylizaci a trénování rolí v životě. Tato terapie neřeší potíže a problémy jedince a nezasahuje do traumat odehrávajících se v minulosti. Je vhodná především pro osoby s mentální retardací, ale mohou ji využít i lidé s psychiatrickou diagnózou a poruchami chování. Cílem dramaterapie je navodit uvolnění a spontánní chování, naučit ovládat a kontrolovat emoce, rozvíjet představivost, zvýšit sebedůvěru a sebeúctu a naučit se respektovat své omezení a možnosti. (Mazarová in Pipeková, Vítková, 2001).

Arteterapie – je terapie, při které se používá výtvarného projevu jako prostředku k poznávání a ovlivňování lidské psychiky za účelem zmírnit psychické, psychosomatické obtíže a konflikty v osobních vztazích. Prvky arteterapie se využívají v sociální péči, výchově, zdravotnictví a vzdělávání. Jako terapie je velmi významná pro sebevyjádření, změnu stereotypu, sebepoznání a rozvoj osobnosti. Zároveň zmírňuje pocity úzkosti, rozvíjí tvořivost a napomáhá ke zpracování konfliktů. (Česká arteterapeutická asociace, 2012)

Ergoterapie – je nazývána léčbou prací. Je to fyzická nebo duševní práce, která je vykonávána pod odbornou zdravotní kontrolou. Má léčebnou funkci a podporuje osvojení správných pracovních návyků. Napomáhá k navrácení ztracených funkcí a ke zlepšení celkového zdravotního stavu. Smysluplná činnost může vést k dosažení maximálního přizpůsobení handicapovaného. Účinky ergoterapie se využívají v sociálních institucích, zdravotnictví a speciálních školách. (Motyčková, 2009)

Snoezelen – metodu snoezelen je možné chápat jako „poskytování nových zkušeností a zážitků, podnětů, které mají klienta vytrhnout z obvyklého prostředí. Mají dodat nový stimul, pro jeho rozvoj, poskytnout mu nové možnosti.“(Tichá, 2011, str. 36)

Snoezelen je jednou z omezených možností naplnit smysluplně volný čas pro jedince s nejtěžším stupněm postižení, umožňující proniknout do jejich vnímání a prožívání. Tato metoda jim umožňuje vyjít z jejich běžného prostředí a změnu místa, kde mohou získávat nové zkušenosti a podněty. Cílem je celkové uvolnění a relaxace. K působivé atmosféře snoezelenu napomáhá klidná hudba a přiměřeně tlumené světlo. Dále se zde využívají různé sedací a polohovací polštáře, vaky, světelné efekty, masážní pomůcky či prvky aromaterapie. Podstatou snoezelenu je dopřát těžce postiženému volnost a dobré a příjemné pocity. (Švarcová, 2006)

2.3 Význam volnočasových aktivit pro osoby se zdravotním postižením

Svůj čas prožít nikoliv přežít je důležité jak pro člověka bez zdravotního postižení, tak pro zdravotně znevýhodněného. Dobře naplnit volný čas a poznání několika druhů činností a oblastí života dává šanci lidem s handicapem se lépe začlenit-integrovat do společnosti. Mají mnoho volného času a díky jeho smysluplnému naplnění se jejich život stává bohatším a mnohostrannějším. Mohou tím pádem získat nové dovednosti a tím se ještě více přiblížit zdravým lidem.

Základním cílem realizace volnočasových aktivit pro osoby se zdravotním postižením je tedy především podpora nezávislosti, integrace a podpora běžného způsobu života. Volnočasové aktivity nabízejí celou škálu možností, jak přirozenou cestou naplnit požadavky na individuální přístup ke každému jedinci a jak mu porozumět. Pro efektivní využívání volného času je potřeba zdravotně postiženého motivovat, podporovat a pomáhat nacházet nové cesty jak se realizovat a hlavně ho brát takového jaký je.

Ke kvalitnímu a smysluplnému trávení volného času je důležitá motivace a správná podpora i u osob s mentální retardací ať už žije člověk s mentální retardací ve svém přirozeném prostředí s rodinou či v zařízení sociálních služeb. Jedinci s mentální retardací mají rádi stereotyp a na jakékoliv změny si musí zvykat postupně. K smysluplnému naplnění jejich volného času a ke vzbuzení zájmu o volnočasové aktivity je potřeba je tzv. „nalákat“ a citlivě k nim přistupovat. Volnočasové aktivity by měly být vybírány s ohledem na zdravotní stav a schopnosti jednotlivců. Na straně druhé, často se stává, že i přes vysokou podporu a motivaci ze strany rodiny či zaměstnanců domovů nelze dobře přimět, aby mentálně postižení svůj volný čas trávili aktivně a smysluplně.

V domově, ve kterém pracuji, jsou často hlavní a bohužel oblíbenou náplní volného času pasivní činnosti, například sledování televize či poslech rádia. Stále oblíbenou činností je pití kávy a potloukání se „od ničeho k ničemu“.

Zda lidé s mentálním postižením smysluplně naplňují svůj volný čas, a jaký význam pro ně mají volnočasové aktivity, budu zjišťovat v kvalitativním výzkumu v praktické části své bakalářské práce.

3 DOMOVY PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Domov pro osoby se zdravotním postižením je zařízením sociálních služeb, prostřednictvím kterého je zajišťována péče osobám se zdravotním postižením. Jednotlivé typy služeb upravuje Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, kde domov pro osoby se zdravotním postižením je charakterizován jako typ služby, který poskytuje sociální služby osobám se sníženou soběstačností z důvodu zdravotního postižení. Jejich situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

Podle Zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, § 48, domov pro osoby se zdravotním postižením poskytuje:

- Ubytování
- Stravování
- Pomoc v běžných úkonech péče o svou vlastní osobu
- Pomoc při osobní hygieně a poskytnutí podmínek pro výkon hygieny
- Vzdělávací, výchovné a aktivizační činnosti
- Pomoc s prostředkováním kontaktu se společností
- Sociálně terapeutické činnosti
- Pomoc s obstaráváním osobních záležitostí, s uplatňováním osobních práv a oprávněných zájmů

Obecným problémem sociálních zařízení pro osoby se zdravotním postižením před platností zákona o sociálních službách bylo, že služby nebyly poskytovány podle stupně daného postižení. Lidem s větším stupněm postižení byly služby poskytovány jen v minimální míře. Zatímco lidem s lehčími typy postižení byly služby poskytovány v nadbytečné míře, které brzdily jejich osobní rozvoj a růst samostatnosti. (Matoušek, 2007)

V návaznosti s platností výše uvedeného zákona, se změnil způsob poskytování péče osobám se zdravotním postižením. Změnil se název tehdejších ústavů sociální péče na Domovy pro osoby se zdravotním postižením a změnil se celkově způsob poskytování

služeb a přístup k uživatelům, který by měl být v péči o zdravotně postižené respektován a uchován. Služba by měla být podle zmíněného zákona „ušita na míru“ každému jejímu uživateli, aby byla co nejvíce vyhovující a umožnila v co největší možné míře se přiblížit běžnému způsobu života. Měla by být pro každého jedinečná a individuální. K její individualitě by mělo dopomoci individuální plánování služby, které vychází ze zákona o sociálních službách a je tedy povinností každého poskytovatele sociální služby s každým uživatelem individuálně naplánovat nastavení a průběh sociální služby.

Podle Matouška (2007) je novým trendem v zařízeních sociálních služeb zavádění tzv. aktivizačních programů, které na rozdíl od dřívějších dob by neměly být organizováním aktivit pro uživatele jen podle představ personálu, ale měly by být propojeny s plány individuální péče.

V rámci individuálního plánování se tedy mohou „naplánovat“ volnočasové aktivity, kterým se může potom uživatel věnovat.

3.1 Domov u rybníka Víceměřice, příspěvková organizace

Domov u rybníka Víceměřice, příspěvková organizace neodmyslitelně patří k obci Víceměřice. Má dlouholetou historii v péči o osoby se zdravotním znevýhodněním, kterou započal řád sester Dominikánek.

Prostory domova se nachází v prostorách bývalého zámku, který v roce 1924 koupil řád sester Dominikánek. Po odkoupení zámku v něm zřídil ústav sociální péče pro mentálně postižené. K prostorám tehdejšího ústavu patřila rozlehlá zahrada, zámecký park, lesík, několik hospodářských budov a v neposlední řadě také 50 měřic polí. V roce 1927 byl přikoupen mlýn. Postupně řádové sestry přikupovaly a pronajímaly pole, takže se dohromady obdělávalo zhruba 85 hektarů polí. O práci bylo postaráno a volného času měli tehdejší „chovanci“ opravdu málo. Za období druhé světové války se stal ústav dobrodiním pro celou obec Víceměřice. V roce 1931 byla vybudována ozdravnice pro potřeby ústavu v Podivicích, kde mohli mentálně postižení odpočívat po těžké práci a zregenerovat své síly na práci další. O sedm let později byla postavena nová budova, která sloužila jako chorobinec. V roce 1931 byla zřízena 1. třída pomocné školy. Postupně

pak vznikla i druhá a třetí třída pomocné školy. V roce 1969 byl tehdejší ústav specializován pouze na chlapce a dívky byly přemístěny do jiných zařízení. O pár let později za období okupace byl ústav rozdělen na ústav pro slabomyslné a zaopatřovací ústav, který byl pobočkou psychiatrické léčebny v Kroměříži. V roce 1951 byl ústav převeden do správy České katolické charity, s tím rozdílem, že v čele stál civilní zaměstnanec a ne již sestry Dominikánky. Českou charitou byly později postupně hrazeny a opravovány prostory budov. Postupně zemědělská družstva přebírala části polí ústavu a roku 1982 odešly poslední sestry do důchodu. Nakonec celé zařízení bylo již řízeno pouze civilními zaměstnanci.

Nejvýznamnější roli v historii celého dnešního domova měla vedoucí sestra Dominikánského řádu sester Anežka Hartmannová. Byla podnikavá, energetická a dokázala se vypořádat s každou situací. Za svého působení dosáhla toho, že ústav byl centrem všeho kulturního dění a duchovního života.

Za pomoci státních dotací obec Víceměřice objekt Dominikánek odkoupila a stala se tak vlastníkem ústavu. V roce 2008 na základě platnosti Zákona o sociálních službách byl objekt přejmenován na Domov u rybníka Víceměřice, příspěvková organizace, a tento název nese dodnes. (Zahradníček, 2010)

Domov byl postupně rozšiřován a nyní poskytuje čtyři druhy služeb: Domov pro osoby se zdravotním postižením, Domov pro seniory, Domov se zvláštním režimem a Chráněné bydlení.

Základním účelem a předmětem činnosti Domova u rybníka Víceměřice je poskytování komplexních služeb sociální péče včetně léčebně preventivní péče osobám se zdravotním postižením a seniorům. Služby jako stravování, ubytování, péče o ošacení, praní prádla, zdravotní péče, sociálně zdravotní servis, finanční servis zájmová a podpůrná činnost a duchovní péče, jsou poskytovány po celý rok po dobu 24 hodin. Cílovou skupinou domova pro osoby se zdravotním postižením jsou muži starší 18 let, s lehkým, středně těžkým, těžkým mentálním a kombinovaným postižením.

Uživatelům domova kromě základních poskytovaných služeb je poskytována a nabízena široká nabídka aktivit, kterým se mohou ve svém volném čase věnovat. Mezi nabízené aktivity patří zájmové kroužky, kulturní akce, sportovní akce, výtvarné činnosti

a aktivizační činnosti neboli pracovní terapie. Prostřednictvím těchto terapií a aktivit mohou smysluplně a aktivně trávit svůj volný čas.

Domov u rybníka zajišťuje tyto aktivizační činnosti:

Košikářská dílna – má již od počátku vzniku domova velkou tradici. Tuto aktivizační činnost navštěvují uživatelé podle svých možností a schopností. Činnost je dobrovolná a mohou ji navštěvovat podle své nálady a chuti. Uživatelé s lehkým mentálním postižením mohou zde v zimních měsících řezat proutí, dále ho vařit a uskladňovat. Na řadu potom přichází pletení košů a různých výrobků. Lidé se středně těžkým mentálním postižením mohou v rámci košíkářské dílny loupat proutí. Všechny činnosti probíhají za pomoci instruktorů, kvalifikovaných košíkářů.

Tkalcovská dílna – tato terapie je určena pro uživatele s lehkým a středně těžkým mentálním postižením. Mohou zde pracovat na stavu nebo stříhat a namotávat materiál do klubek. Na stavech a „hraběčkách“ se tkají koberce různých délek a vyrábějí se tu také dekorativní koberce.

Hospodářství – uživatelé mohou v rámci aktivizačních činností také vykonávat činnosti v hospodářství. V hospodářství se nachází několik druhů hospodářských zvířat, např. králíci, prasata, kozy, ovce, andulky, slepice. Hospodářství zahrnuje přípravu krmení pro zvířata, úklid chlévů, vyvážení hnoje, šrotování obilí, přípravu sena, práce na poli, zahradě a úklidové práce v okolí domova a přilehlého parku. Činnosti jsou samozřejmě dobrovolné a jsou vykonávány pod odborným dohledem pracovníka sociální péče. Činnosti v hospodářství působí na vytváření a prohlubování pracovních návyků a napomáhají k vytváření kladného vztahu ke zvířatům.

Prádelna – aktivizační činnosti v prádelně zahrnují skládání prádla, skládání vymandlovaného ložního prádla, mandlování, vyndávání vypraného prádla z pračky, natřepávání prádla a podávání prádla při věšení. Jednotlivé činnosti jsou rozděleny uživatelům s lehkým a středně těžkým mentálním postižením s přihlédnutím na jejich schopnosti a dovednosti.

Keramická dílna – do keramické dílny mohou docházet uživatelé, kteří rádi pracují s keramickou hlinou bez ohledu na stupeň jejich postižení. Mohou vyvalovat hlinu, vykrajovat z ní různé tvary, modelovat předměty. Poté výrobky sušit a glazovat. Všechny činnosti probíhají pod vedením instruktorů. (Domova u rybníka Víceměřice, 2012).

Kromě zde uvedených aktivizačních činností nabízí domov svým uživatelům další volnočasové aktivity, kterým se mohou ve svém volném čase věnovat. Mezi uživateli jsou velmi oblíbené zájmové kroužky. Mezi ně patří kroužek hudební, divadelní, hasičský a sportovní. Prostřednictvím hudebního kroužku byla založena hudební kapela s názvem „Kluci“. Kapela je velmi oblíbená a hraje na různých společenských a kulturních akcích pořádaných nejen domovem. Prozatím největším hudebním úspěchem byla účast na XV. ročníku Mezinárodního benefičního koncertu v Humenném na Slovensku.

V Divadelním kroužku se uživatelé věnují hraním a ztvárňováním pohádek a vystupováním na Vánočních a letních akcích v domově.

Hasičský kroužek se těší mezi uživateli také velké oblibě. Uživatelé navštěvující tento kroužek jsou členy SDH Víceměřice a jsou rovnoprávnými soupeři pro ostatní soutěžní družstva na soutěžích 16. okrsku Sdružení dobrovolných hasičů Čech, Moravy a Slezska.

V rámci sportovního kroužku se mohou uživatelé pravidelně účastnit sportovních soutěží a poměřit tak své síly s ostatními sportovci. Pravidelně se zúčastňují Sportovních her v Zubří, kuželkářských turnajů ve Šternberku, tradičních sportovních her TPM v Těšově a sportovních akcí pořádaných samotným domovem.

Samozřejmostí náplně volného času uživatelů Domova u rybníka Víceměřice jsou také rekreace, jednodenní výlety, plavání a účast na společenských a kulturních akcích v Domově, v obci a jejím širokém okolí. Podařilo se navázat velmi dobrou spolupráci s domovem Srdce v Domě Klentnice. S uživatelky z Klentnice se naši „Pánové“ spřátelili a vznikli mezi nimi přátelské a partnerské páry, které se na sebe velice těší a mají mezi sebou pěkný vztah.

Nesmím také vynechat bohatou nabídku aktivizačních činností na odděleních. Na odděleních probíhá pravidelně canisterapie a muzikoterapie. Dalšími činnostmi na odděleních jsou výtvarné činnosti, výroba různých výrobků z přírodnin, z papíru, látek. Uživatelé se mohou zúčastnit procházek do okolí, sledovat televizi nebo odpočívat

při poslechu rádia. Mohou rovněž každou středu v rámci „duchovní chvílky“ promlouvat s panem farářem.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ V DOMOVĚ U RYBNÍKA VÍCEMĚŘICE

V praktické části mé bakalářské práce byl realizován kvalitativní výzkum v domově pro osoby se zdravotním postižením, přesněji v Domově u rybníka Víceměřice. Zvolila jsem formu kvalitativního výzkumu z důvodu většího a hlubšího poznání daného problému. S jednotlivými účastníky výzkumu jsem vedla polostrukturované rozhovory, které byly se souhlasem účastníků nahrávány. Stanovila jsem si výzkumné otázky a pomocí operacionalizace jsem vytvořila výzkumné pracovní otázky. Výsledky rozhovorů jsem analyzovala a vyhodnotila.

V kvalitativním výzkumu jde především o prozkoumání široce definovaného jevu a následném získání o něm velkého množství informací bez předem stanovených hypotéz či základních proměnných. Na základě získaného velkého množství dat může výzkumník pátrat po pravidelnostech vycházejících ze získaných dat a formulovat předběžné závěry výzkumu. (Švaříček, Šedřová, 2007)

4.1 Metodologická východiska

Cíl výzkumu

Cílem kvalitativního výzkumu bylo zjistit význam volnočasových aktivit pro osoby se zdravotním postižením, jejich rodinné příslušníky a pracovníky domova pro osoby se zdravotním postižením.

Technika výzkumu

Z nabídky metod sběru dat jsem zvolila rozhovor. Sběr dat byl proveden pomocí polostrukturovaných a standardizovaných rozhovorů s jednotlivými účastníky výzkumu. Byly realizovány s uživateli, jejich rodinnými příslušníky a zaměstnanci Domova u rybníka Víceměřice. Pro naplnění cíle výzkumu budou důležitá zjištění, které vyplynou z rozhovorů s účastníky výzkumu. Během rozhovoru jsem dodržovala zásady pro vedení rozhovorů. Byly kladeny zejména otevřené otázky doprovázené otázkami doplňujícími, abych získala od respondentů co nejvíce informací a aby účastníci porozuměli kladeným otázkám. Rozhovory byly analyzovány, vyhodnoceny a výsledky výzkumu interpretovány.

Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek se skládal ze tří skupin účastníků. První skupinu tvořili muži ve věku 25 – 50 let s lehkým, středně těžkým a kombinovaným postižením, kteří jsou uživateli sociálních služeb Domova u rybníka Víceměřice a kteří byli schopni porozumět kladeným otázkám.

Z důvodu zachování anonymity jsem se rozhodla přidělit anonymní jména uživatelům, se kterými jsem rozhovory vedla. Rozhovor byl veden s pěti uživateli a pro přehlednost zde uvádím tabulku:

Jméno	Věk	Stupeň mentálního postižení
Patrik	26	Lehké
Josef	42	Lehké
Jindřich	39	Středně těžké
Zbyněk	45	Lehké
Matěj	34	Středně těžké

Tabulka č. 1: Vybraní uživatelé k rozhovoru

Stručná charakteristika uživatelů, jako účastníků výzkumu:

Patrik – než byl umístěn do domova žil u svého bratra a jeho rodiny. Dostávalo se mu všeho, co potřeboval. Bratr se však zadlužil a nemohl tak dále zajišťovat péči o Patrika. Nyní s rodinou bratra v kontaktu není. Je pouze v písemném kontaktu se svou tetou. V domově je osmým rokem a bydlí na třílůžkovém pokoji. Je samostatný v mnoha činnostech. Je velmi aktivní a je rád mezi lidmi. Umí napodobovat snad všechny zvířecí zvuky.

Josef – žije v domově téměř od dětství, kdy mu byla nařízena ústavní výchova. Nyní bydlí v chráněném bydlení. Navštěvoval zvláštní školu ve Znojmě, kde vychodil 1. postupný ročník. Zvládá základy čtení, počítání a psaní. Pochází ze šesti sourozenců. U některých z nich také byla nařízena ústavní výchova z důvodu špatné sociální situace v rodině.

Rodina nejeví o kontakt s Josefem zájem a ani sourozenci se navzájem nenavštěvují. Josef je rád ve společnosti druhých lidí. Je skromný a rád se pravidelně zúčastňuje sportovních her.

Jindřich – v domově žije již přes 20 let. V dětském věku navštěvoval zvláštní školu internátní v Čechách pod Kosířem. Bydlí ve třílůžkovém pokoji společně s jeho kamarády, se kterými má pěkný přátelský vztah. S rodinou se již od dětství nekontaktuje. Pouze ví, že má staršího bratra, který je umístěn v jiném domově pro osoby se zdravotním postižením. Z důvodu zdravotního stavu bratra se však nenavštěvují. Jindřich je spíše uzavřený. Je velkým pomocníkem na oddělení, kde bydlí. Má rád, když může být někdy sám se svými myšlenkami.

Zbyněk – je vyučen strojním mechanikem. Chvilí pracoval a poté z důvodu svého zdravotního postižení přišel roku 2006 do domova. S rodinou je v pravidelném kontaktu. Jezdí na návštěvy za svou matkou a sestrou. Pokud nedodrží léčbu, jedná někdy agresivně. Je spíše pasivní a uzavřený.

Matěj – v domově je již dlouhou dobu. Má dvě sestry, se kterými není v osobním ani písemném kontaktu. Začátkem tohoto roku se přestěhoval do chráněného bydlení, kde bydlí se svým kamarádem, na kterého je hodně fixován. Na rozdíl od ostatních uživatelů výše zmíněných sportovců vyrábí různé výrobky, především na svátky, které potom se snaží prodávat. Je milovníkem a chovatelem psů.

Druhou skupinou respondentů byli rodinní příslušníci uživatelů Domova u rybníka Víceměřice, bez omezení věku a pohlaví. Zároveň chci upozornit na to, že vybraní rodinní příslušníci k rozhovorům nejsou v příbuzenském vztahu s uživateli, kteří se zúčastnili také mého výzkumného šetření. Hlavním důvodem této volby je, že ne všichni dotazovaní uživatelé jsou v kontaktu se svými rodinnými příslušníky. Rodinní příslušníci, se kterými jsem vedla rozhovor, byli tedy vybráni náhodně.

Taktéž jsem vytvořila tabulku pro větší přehlednost. U rodinných příslušníků jsem zachovala jejich jména a žádná nová jména jsem jim nepřidělovala. Rodinný vztah a věk v tabulce uvádím spíše pro zajímavost.

Jméno	Věk	Příbuzenský vztah
Hana R.	65	Sestra
Dana	58	Matka
Hana H.	58	Sestra

Tabulka č. 2: Rozhovory s rodinnými příslušníky

Stručná charakteristika rodinných příslušníků, jako účastníků výzkumu:

Paní Hana R. – pravidelně jezdí za svým blízkým na návštěvy především o návštěvních nedělích. Pravidelně se zajímá o svého bratra, o jeho zdraví a zájmy. Je pro ni důležité, aby jejímu bratrovi nic nechybělo. Ačkoli je paní Hana v důchodu, nemůže již kvůli svému zdravotnímu stavu a daleké cestě navštěvovat bratra tak často, jako dříve.

Paní Dana – taktéž často navštěvuje svého syna v domově. Bohužel nemá podmínky, aby mohla mít svého syna doma nastálo. Občas si bere svého syna domů na svátky a podnikají spolu různé výlety.

Paní Hana H. – pracuje jako zdravotní sestra. Se svým bratrem má hodně blízký a pěkný vztah. V domově ho pravidelně navštěvuje. Zajistila pobyt svému bratrovi v denním stacionáři, aby mohla mít bratra přes léto doma, když chodí do práce. Společně s její rodinou se snaží pro něj zajistit různé aktivity, aby se její bratr doma nenudil.

Třetí, tedy poslední skupina respondentů byla zastoupena zaměstnanci Domova u rybníka Víceměřice, jejichž náplň práce souvisí s problematikou výzkumu. Vybírala jsem zaměstnance podle jejich pracovní náplně, aby se týkala zkoumané problematiky a aby dané problematice porozuměli. Hovořila jsem s aktivizačními pracovníky neboli

instruktory se vzděláním pracovníků v sociálních službách, jejichž náplní práce je základní výchovná nepedagogická činnost. Stejně jako u ostatních skupin respondentů, vkládám tabulku zaměstnanců, s nimiž jsem vedla rozhovory.

Jméno	Věk	Pracovní pozice
Antonín	48	Instruktor – základní výchovná nepedagogická činnost
Petra	32	Instruktor – základní výchovná nepedagogická činnost
Marie	57	Instruktor – základní výchovná nepedagogická činnost

Tabulka č. 3: Rozhovory se zaměstnanci

Stručná charakteristika zaměstnanců, jako účastníků výzkumu:

Antonín – v domově pracuje již čtvrtým rokem jako instruktor. Má na starost sportovní kroužek a trénink sportovních disciplín v domově. Také jezdí v letních měsících s uživateli na plavání.

Petra - je v domově teprve druhým rokem. Kromě činností instruktora zajišťuje a koordinuje canisterapii. Často se s uživateli věnuje výtvarným technikám a vyráběním výrobků z různých materiálů.

Marie – pracuje šestým rokem jako instruktor v aktivizační činnosti hospodářství, kde uživatelům pomáhá pečovat o zvířata. Jejich činnost koordinuje a snaží se uživatele vést k samostatnosti při úkonech spojené s hospodářskými pracemi.

Výzkumné otázky

Cíl výzkumu:

„Jaký význam mají volnočasové aktivity pro osoby se zdravotním postižením, jejich rodinné příslušníky a pracovníky Domova u rybníka Víceměřice?“

Pomocí operacionalizace jsem na základě stanovené základní výzkumné otázky vytvořila pracovní výzkumné otázky:

Jakým způsobem tráví uživatelé svůj volný čas v domově?

Jsou uživatelé spokojeni s nabízenými aktivitami v domově?

Zlepšují aktivity život uživatelů v domově podle názoru rodinných příslušníků a zaměstnanců ?

Otázky použité při rozhovoru jsem rozdělila do jednotlivých kategorií podle jejich obsahové podobnosti:

Konkrétní otázky použité při výzkumu pro uživatele domova:

1.kategorie: Náplň volného času

- Jste v domově spokojený?
- Co děláte ve svém volném čase?
- Chodíte do aktivizačních činností? Do jaké aktivizační činnosti docházíte?

2. kategorie: Spokojenost s trávením volného času

- Jste spokojený s tím, jak trávíte svůj volný čas?
- Je pro Vás důležité, jak trávíte svůj volný čas?
- Co Vám přináší volnočasové aktivity, kterým se věnujete?

3. kategorie: Nabídka volnočasových aktivit

- Jaké jiné volnočasové aktivity byste v nabídce domova uvítal?

Konkrétní otázky použité při výzkumu pro rodinné příslušníky:

1. kategorie: Podvědomí o nabídce aktivit

- Víte, jaké aktivizační činnosti a volnočasové aktivity domov nabízí pro uživatele?

2. kategorie: Názor na význam a přínos aktivit pro uživatele

- Zlepšuje účast na aktivitách život Vašeho blízkého v domově?
- V čem spatřujete význam a přínos aktivního trávení volného času uživatelů v domově?

Konkrétní otázky použité při výzkumu pro zaměstnance domova:

1. kategorie: Názor na přínos a význam volnočasových aktivit pro uživatele

- Jsou volnočasové aktivity přínosné pro uživatele domova?
- V čem spatřujete jejich přínos a význam?

2. kategorie: Návrh na změnu trávení volného času uživatelů

- Jaké změny byste navrhl(a) ve způsobu trávení volného času uživatelů v domově?

4.2 Analýza rozhovorů s uživateli

V Domově u rybníka Víceměřice jsem požádala vybrané uživatele o pomoc při realizaci výzkumu. Zároveň jsem je seznámila s problematikou výzkumu, kterou se budu zabývat. Rozhovory s uživateli pro jejich pocit bezpečí a důvěry probíhaly na pokojích uživatelů. Byla tam klidná, příjemná atmosféra a dostatek soukromí k vedení rozhovoru. Rozhovory jsem se souhlasem každého respondenta nahrávala. Podle potřeby jsem otázky vysvětlovala a doplňovala, aby uživatelé porozuměli otázkám a dané problematice. Pro vyhodnocení jsem pokládané otázky rozdělila do kategorií podle podobnosti.

Náplň volného času

Ohledně otázky spokojenosti uživatelů v domově z rozhovorů vyplynulo, že všichni dotazovaní uživatelé jsou v domově spokojeni. Patrik je velice spokojen. Říká, že je tu již mnoho let a je rád, že má práci, že bez ní by nemohl být. Matěj říká: „*mám se dobře, jsem spokojen*“. Josefovi se zase líbí na chráněném bydlení, kam se začátkem tohoto roku přestěhoval, je tedy také spokojen. Ostatní dva uživatelé jsou také rádi v domově.

Uživatelé ve svém volném čase mají možnost věnovat se různým volnočasovým aktivitám. Někteří z nich využívají možnost navštěvovat zájmový kroužek v domově. Tři uživatelé navštěvují sportovní kroužek a jeden dotazovaný pravidelně dochází do hasičského kroužku. Pouze Matěj do zájmového kroužku nechodí. Co se týče využívání možnosti chodit do aktivizačních činností neboli terapií, všichni navštěvují aktivizační činnosti, které jsou jim nabízeny. Podle jejich vyjádření se všem v terapiích líbí. Tři účastníci výzkumu navštěvují košíkářskou dílnu, jeden prádelnu a jeden dochází do hospodářství i do košíkářské dílny. Canisterapii a muzikoterapii žádný z dotazovaných uživatelů nenavštěvuje.

Patrik ve svém volném čase nejraději chodí na procházky a sportuje. Chce svůj volný čas trávit aktivně. Také by rád nadále rybařil. Rybařit ho moc baví, má svou udici. „*Já bych si mohl zachytat, kdyby se mi to podařilo, byl bych rád*“. Ze sportů má nejraději plavání, běh a hod koulí. Občas si rád zahraje i fotbal. Nyní pilně trénuje, aby se mohl zúčastnit sportovních her v Kyjově. „*To mě baví běh. Chcu sportovat, že to dokážu, že nejsem máčka*“. Kromě sportování navštěvuje kroužek „hasičů“ a dochází do hospodářství.

Josef taktéž tráví svůj volný čas aktivně. Hodně odpočívá a sportuje. Mezi jeho nejoblíbenější sporty patří atletika. Na otázku, zda jezdí i na sportovní soutěže, odpovídá, že ano. Teď se chystá na soutěž do Zubří, tak musí hodně trénovat, aby mohl vyhrát. Chodí trénovat atletiku každý den kromě víkendu. Trénuje s Tondou a Petrou. Při odpočinku si rád poslechne rádio a dívá se na televizi. Pokud mu zbývá čas, věnuje se ručním pracím. V košíkárně ho práce baví.

I Jindřich ve Volném čase ráno chodí do aktivizační činnosti. *„Chodím do prádelny no, je tam moc velký horko, ale dá se to no, baví mě to.“* Odpoledne chodí na procházky a sportuje. Hlavně hraje fotbal a dělá atletiku. Také se rád dívá na televizi a poslouchá rádio. *„Mám písničky Gotta a Moravanku“*.

Odpočinek u televize a spánek je velkou náplní volného času Zbyňka. I když tyto činnosti má nejraději, i on se věnuje sportu. *„Hraju pinec a fotbal.....třeba se du i oholit, podřimuju, spim“*. Také jezdí na návštěvy k mamince, kde ho vždycky navštíví i jeho sestra. Do aktivizační činnosti také dochází. Chodí do hospodářství a košíkárně, kde momentálně chodí do prutníku stříhat a loupat proutí.

Ihned když si začneme s Matějem povídat, říká, že chodí na procházky po okolí se svým pejskem, o kterého pečuje v hospodářství. Rád společně s ostatními uživateli na chráněném bydlení vaří. Dívá se také na televizi a vyrábí výrobky. V rámci trénování sebeobsluhy uklízí a stará se společně se spolubydlícím o svůj pokoj. *„Pletu jahodáky, pomlázky, misky na ovoce, klece, takový to, víš, ne? Chodím do pole řezat proutí, loupu“*.

Spokojenost s trávením volného času

Uživatelé podle odpovědí v rozhovorech jsou spokojeni s trávením svého volného času. Dále otázkou zjišťuji, zda je pro uživatele důležité, jak tráví svůj volný čas. Na základě jejich odpovědí se dozvídám, že pro uživatele je důležité, aby mohli svůj volný čas trávit aktivně a věnovat se svým zájmům, které mají rádi. Neméně důležitý je pro uživatele pocit, že jsou potřební a mohou něco dělat. Téměř všichni dotázaní využívají aktivizačních činností a dalších volnočasových aktivit nabízené domovem. Aktivity podle sdělení uživatelů jim přinášejí relaxaci, odpočinek, uvolnění, seberealizaci. Dále vyzdvihují v rámci svého volného času možnost pracovat a věnovat se tomu, co je baví.

Pro Patrika je důležité i přes své postižení dokázat, že má na to, aby vyhrál v nějaké disciplíně. „*Trénuju s paní Petruškou. Chtěl bych vyhrát nějakou cenu v plavání.*“ Volnočasové aktivity mu přináší možnost se věnovat tomu, co ho baví.

Josef je spokojený se svými volnočasovými aktivitami. Je pro něho důležité jak svůj volný čas tráví. Může si sám zvolit aktivity, kterým se chce věnovat. Přinášejí mu odpočinek a možnost pracovat. „*Pracuji rád a baví mě to*“.

Jindřich stejně jako Josef je spokojený se svým volným časem. Jen by uvítal, kdyby se mohl častěji účastnit společenských akcí. Je pro něho důležité se věnovat svým zálibám a volnočasové aktivity ho baví. Přinášejí mu možnost být více venku. Je rád, že může chodit na procházky po okolí.

I Zbyněk je spokojen se svým volným časem. Na otázku, jestliže je spokojený, jak tráví svůj volný čas, říká: „*ano jsem*“. Jeho aktivity jsou spíše pasivnějšího charakteru. Když není v aktivizační činnosti a nejede na návštěvu domů, většinu času odpočívá. Důležité je pro něho, že může něco dělat. Volnočasové aktivity mu přinášejí relaxaci a uvolnění.

I poslední respondent Matěj má rád své volnočasové aktivity a je s nimi spokojen. Také i pro něj je důležité, aby se mohl věnovat svým, koníčkům jako do teď. Rovněž je rád, že může jezdit se svým kamarádem a zároveň se svým spolubydlícím jezdit na výlety a společenské akce. Na otázku, co mu přináší volnočasové aktivity, kterým se věnuje, nedokáže odpovědět.

Nabídka volnočasových aktivit

Při rozhovorech jsem se snažila zjistit, jak by chtěli uživatelé ještě jinak trávit svůj volný čas a jestli nabídka volnočasových aktivit v domově je pro ně dostačující. Rovněž jsem položila otázku, jaké nové aktivity by v domově uvítali. Odpovědi byli různorodé. Mezi přáními bylo vybudování tenisových kurtů, výstavba plaveckého bazénu, možnost jezdit do kina a možnost častěji se zúčastňovat výletů a společenských a kulturních akcí. Dva uživatelé jsou s nabídkou spokojeni a neměly žádný návrh jak obohatit nabídku volnočasových aktivit v domově.

Patrik by chtěl v domově vybudovat bazén, aby mohl trénovat plavání, aby mohl vyhrát nějakou tu cenu. Jinak mu nic v nabídce volnočasových aktivit, kterou domov nabízí, nic neschází.

Na otázku, zda by Josef chtěl obohatit nabídku volnočasových aktivit domova o další aktivity, odpovídá, že mu nabízené aktivity vyhovují a nenapadají ho žádné další možnosti jak využívat jinak v domově svůj volný čas.

Žádné změny by v nabídce neuvítal ani Jindřich. Je spokojený s nabídkou volnočasových aktivit, kterou domov nabízí. Chtěl by se pouze více účastnit výletů a společenských akcí, aby se mohl častěji setkávat se svou kamarádkou z Klentnice a pravidelně navštěvovat restauraci v Němčicích nad Hanou.

Zbyněk na rozdíl od Jindřicha by chtěl hrát v domově tenis. Přál by si rozšířit tedy nabídku sportovních aktivit. Nejlepší by podle něho bylo, kdyby byly v domově rovnou tenisové kurty, aby si mohl kdykoliv zahrát. Dále by chtěl mít možnost pravidelně navštěvovat kino.

Matějovi nabízené volnočasové aktivity vyhovují, nenapadá ho nic, čím by se nabídka mohla vylepšit. Říká, že mu to tak vyhovuje. „*Chci zůstat na bydlení, nechci se vrátit na oddělení*“. *Jsem velice spokojený s kamarádem Mirkem. Jezdíme spolek do Prostějova, Němčic, všechno no*“.

4.3 Analýza rozhovorů s rodinnými příslušníky

Rodinné příslušníky jsem taktéž požádala o pomoc při mém výzkumném šetření. Stejně jako uživatelům jsem jim vysvětlila problematiku výzkumu v mé bakalářské práci. Rozhovory byly vedeny s ohledem na soukromí a klidnou atmosféru. Byly realizovány v návštěvní neděli v kulturní místnosti, která slouží k setkávání rodinných příslušníků s jejich blízkými v domově. Se souhlasem každého respondenta jsem rozhovor nahrávala. Kladené otázky jsem taktéž rozdělila do jednotlivých kategorií.

Podvědomí o nabídce aktivit

Zajímalo mě, jaký přehled mají rodinní příslušníci o nabízených volnočasových aktivitách v domově pro jejich blízké. Na mnou položenou otázku ohledně nabídky aktivizačních činností a volnočasových aktivit v domově po krátkém zamyšlení příbuzní jmenují výlety,

společenské akce, zábavy, cvičení, canisterapii, aktivizační činnosti košíkářskou dílnu, hospodářství, tkaní koberců, tvoření keramiky, výtvarné činnosti, hru na harmoniku. Jde vidět, že oslovení příbuzní mají přehled o volnočasových aktivitách a o tom, jak jejich blízcí tráví v domově svůj volný čas a kterým činnostem se věnují. Jejich přehled je možné přisuzovat pravidelným návštěvám a projevování zájmu o jejich příbuzné umístěných v domově.

Paní Hana R. se domnívá, že se její bratr již neúčastní moc volnočasových aktivit, z důvodu svého vysokého věku. Podle jejího mínění již ztrácí přehled o nabízených volnočasových aktivitách pro uživatele než jako dříve. *„Již nemám přehled jako dřív, jelikož Honzík již nechce se zúčastnit činností, je starší“*. Chvíli přemýšlí, a poté vyjmenovává aktivity, jako jsou výlety, společenské akce, zábavy, cvičení na jednotlivých odděleních. *„S paní Novákovou nacvičoval Jenda na besídky, na jednu letní jsem se byla i podívat“*.

Na otázku, zda ví paní Dana, jaké aktivizační činnosti a další aktivity domov nabízí, nejdříve odpovídá, že neví. *„No moc nevím“*. Po mém povzbuzení, že si jistě vzpomene, zavzpomíná na činnosti, kterým se věnuje její syn v domově. V zápětí vyjmenovává „pejsky“, košíkářnu, hospodářství. *„Jenda chodí k prasatům, úklid, kdejaké práce, prostě aby měli činnost“*.

Paní Hana po krátkém zamyšlení nad otázkou, jaké aktivity domov nabízí, jmenuje košíkářskou dílnu, keramiky, tkaní koberců, hraní na harmoniku. Také zmiňuje, že její blízký s „vychovatelkou“ kreslí, věnuje se výtvarným aktivitám, akcím a jezdí na výlety.

Názor na význam a přínos aktivit pro uživatele

Zajímavé byly také odpovědi rodinných příslušníků na otázku, jestli účast na aktivizačních činnostech a volnočasových aktivitách v domově zlepšuje život jejich příbuzného. Přínos a význam aktivního trávení volného času vidí každý respondent trochu jinak, ale i tak se shodují na tom, že jsou přínosné a mají velký význam pro uživatele v domově pro osoby se zdravotním postižením. Zdůrazňují především stránku seberealizace, smysluplné vyplnění volného času a rozvoj osobnosti. Zaujala mě velmi odpověď paní Hany R., kdy v aktivním trávení volného času vidí přiblížení se uživatelů k normálnímu životu, jako by žili doma, v běžném prostředí.

Paní Hana R. se domnívá, že určitě zlepšuje účast na aktivizačních činnostech život jejího rodinného příslušníka v domově. *„Určitě v každém případě. Obohacují, hlavně Jenda nedělá problémy. Měl bohatou činnost“*. Také potvrzuje velký přínos a význam smysluplného trávení volného času. *„Ústavní život,....je to umělé....je to přiblížení se normálnímu životu, jako by byli doma. Zlepšuje schopnosti sociální, udržuje mentální úroveň, aby nešla tak rychle dolů. Jsou užitečné v každém případě“*.

Paní Dana odpovídá, že účast na volnočasových aktivitách zlepšuje život jejího syna v domově. *„Ano, Jenda chodí ke zvířatům, je spokojen“*. Přínos a význam volnočasových aktivit vidí v tom, že má možnost různými činnostmi vyplnit volný čas. *„Zabaví čas, něčím se baví“*. Dále uvádí, že uživatelé mohou uplatňovat své zájmy, prostě dělat to, co je baví. Také dodává, že její bratr je v domově spokojen. *„Uplatňují své zájmy, co je baví. Třeba zpěv, básničky. Jsem spokojena s péčí o Jendu, je tu spokojen“*.

Zda volnočasové aktivity v domově zlepšují život jejího bratra, paní Hana H. odpovídá: *„ano, samozřejmě“*. Nejdůležitější podle jejího názoru na význam volnočasových aktivit je rozvíjení osobnosti při jakékoliv činnosti. Také se domnívá, že aktivizační činnosti zlepšují a zkvalitňují život jejího blízkého v domově. Když si bere svého bratra domů, sama vymýšlí pro něj různé aktivity, aby netrávil svůj volný čas jen sledováním televize.

4.4 Analýza rozhovorů se zaměstnanci

Rozhovory se zaměstnanci probíhaly na jejich pracovištích a byly taktéž se souhlasem nahrávány. Tito pracovníci podporují uživatele v jejich aktivizačních činnostech a volnočasových aktivitách. Tyto aktivity zajišťují a realizují.

Názor na přínos a význam volnočasových aktivit pro uživatele

Stejně jako u rodinných příslušníků mě zajímal názor zaměstnanců Domova u rybníka Víceměřice na přínos a význam volnočasových aktivit pro uživatele. Zaměstnanci, kterým jsem položila otázku, jestli jsou volnočasové aktivity přínosné, souhlasí s tvrzením, že jsou přínosné pro uživatele. Spatřují jejich přínos zejména v rozvoji osobnosti po psychické i fyzické stránce. Zmiňují rozvíjení tvořivosti, fantazie, motoriky. Jedna pracovnice klade důraz na osvojení správných pracovních návyků. Dle jejího názoru se uživatelé mají

integrovat ve všech ohledech, tedy i po stránce pracovní. Další pracovnice, instruktorka zase sází na udržení dosavadních schopností a dovedností.

Marie, která má na starost aktivizační činnost hospodářství, vede uživatele a pomáhá jim při zvládnání běžných činností vedoucí ke správné péči o zvířata. Klade důraz na osvojování pracovních návyků. *„Mají smysl pro povinnost, musí se pracovat. Vedou k pracovním návykům, jinak by jen seděli u televize a nudili by se. Tak nemají čas se nudit. Mají se integrovat.....se vším všudy, i s pracovními povinnostmi“.*

Antonín spatřuje především význam v rozvoji osobnosti, v rozvoji psychické a fyzické kondice. Také se zmiňuje o tom, že mohou být uživatelé v kolektivu při volnočasových aktivitách. *„Je toho spoustu, věcí a věcí“.*

Petra, která je instruktorkou na oddělení si představuje volnočasové aktivity, jako něco, co udržuje jejich schopnosti a dovednosti. *„Nesedí na zadku, mají program, který rádi využívají u nás na oddělení, udržování trivia, fantazie, tvořivosti“.*

Z rozhovorů jde vidět, že oslovení zaměstnanci, pracující s lidmi s mentálním postižením si uvědomují přínos a potřebu kvalitního trávení volného času u osob s mentálním postižením. Kvalitní trávení volného času vidí jako možnost se alespoň trochu přiblížit životu, který je běžný ve společnosti. Taktéž si uvědomují, že uživatele je potřeba motivovat k aktivnímu trávení volného času a k jednotlivým uživatelům přistupovat individuálně.

Návrh na změnu trávení volného času uživatelů v domově

Co se týče způsobu trávení volného času uživateli v domově, pracovníci se jednoznačně shodli, že by zařadili více pohybu, více aktivit. Podle sdělení pracovníků hodně uživatelů chodí do kroužků a terapií, ale hodně uživatelů také tráví svůj čas pasivně. Často prý popíjejí kávu, sedí u televize a nudí se. Bylo by dobré, kdyby se podařilo zapojit do aktivit i pasivnější uživatele, kteří nikam chodit nechtějí. Uživatelé, kteří dochází do terapií a pracují, ti odpočinek potřebují. Jedna pracovnice si myslí, že je dostatečné využití volného času a že žádné změny by nenavrhovala. Jedna z dotazovaných by ráda zapojila více uživatelů do canisterapie a plavání. Z jejího pohledu je třeba více využívat terapie

jako muzikoterapii, plavání a canisterapii, jelikož se domnívá, že tyto terapie jsou mezi uživateli velmi oblíbené.

4.5 Vyhodnocení výzkumu

Hlavním cílem výzkumu bylo tedy odpovědět na otázku, jaký význam mají volnočasové aktivity pro osoby se zdravotním postižením, kteří jsou uživateli Domova u rybníka Víceměřice. Dále zjistit jak vnímají význam volnočasových aktivit rodinní příslušníci uživatelů a zaměstnanci téhož domova. Na tuto otázku jsem hledala odpověď pomocí dalších výzkumných otázek.

Prostřednictvím výzkumné otázky jakým způsobem uživatelé v domově tráví svůj čas, jsem zjistila, že trávení volného času uživatelů je velmi pestré a je převážně aktivního charakteru. Věnují se především procházkám po okolí, různým sportovním disciplínám, sledováním televize, odpočinku při poslechu rádia a drobným ručním pracím. Ve velké míře využívají možnost navštěvovat aktivity, které jim domov nabízí. Navštěvují aktivizační činnosti a kroužky. Dále se věnují svým individuálním zájmům i skupinovým aktivitám. Taktéž jezdí na výlety, sportovní a společenské akce. I Canisterapie a muzikoterapie je u uživatelů oblíbenou volnočasovou aktivitou. I když většina uživatelů svůj volný čas tráví aktivně, někteří uživatelé se nechtějí zapojovat do žádných aktivit, které jim domov nabízí. Z výzkumu vyplynulo, že zaměstnanci by chtěli více zapojit i ty uživatele, kteří jsou pasivní a jejich zdravotní stav a schopnosti jim dovolí se věnovat svým zájmům a volnočasovým aktivitám.

Druhá výzkumná otázka měla hledat odpovědi o spokojenosti uživatelů s nabídkou aktivit v domově. Z výzkumu vyplynulo, že jsou uživatelé s nabídkou aktivit v domově docela spokojeni. Prostřednictvím nabízených aktivit se mohou věnovat svým zájmům, které mají rádi. Žádné aktivity jim v domově nechybí, jen by uvítali, kdyby si v domově mohli zahrát tenis a zaplavat si. Taktéž se více chtějí zúčastňovat kulturních, společenských a sportovních akcí.

Prostřednictvím třetí výzkumné otázky jsem se zabývala názorem rodinných příslušníků a zaměstnanců, jestli účast na aktivitách zlepšuje život uživatelů v domově. Z výzkumného šetření vyplynulo, že rodinní příslušníci jednoznačně shodují na tom, že aktivní trávení volného času zlepšuje a zkvalitňuje život v domově jejich blízkých. Taktéž zaměstnanci si myslí, že účast na volnočasových aktivitách zlepšuje život uživatelů v domově. Aktivity vnímají jako užitečné a potřebné.

Jak jsem již zmínila, cílem mého výzkumného šetření bylo zjistit význam volnočasových aktivit pro uživatele, rodinné příslušníky a zaměstnance. Pomocí výzkumných otázek jsem došla k závěru, že uživatelé ve volnočasových aktivitách spatřují velký význam. Je pro ně důležité jak tráví svůj volný čas. Aktivity, kterým se mohou v domově věnovat, pro ně mají velký přínos. Přináší jim hlavně relaxaci, uvolnění a odpočinek. Také jim dávají radost z práce a pocit potřebnosti. Díky pestré a rozmanité nabídce mají možnost svůj čas vyplnit aktivně, smysluplně a nepromarnit svůj čas nic neděláním.

Z pohledu rodinných příslušníků význam volnočasových aktivit spočívá v tom, že zlepšují a tudíž zkvalitňují život uživatelů v domově. Jsou významné hlavně při rozvoji osobnosti a seberealizaci. Rovněž přispívají k tomu, aby se mohli lidé se zdravotním postižením žijící v ústavní péči přiblížit běžnému způsobu života a začlenit se tak do společnosti.

Zaměstnanci domova u rybníka stejně jako rodinní příslušníci vidí význam volnočasových aktivit zejména v osvojení pracovních návyků a v rozvoji ve všech složkách osobnosti. Taktéž aktivity chápou jako prvek pro kvalitnější a bohatší život uživatelů, který jim navzdory zdravotnímu znevýhodnění umožňuje prožít svůj život co nejlépe.

Na základě zjištěných poznatků výzkumu doporučuji, aby uživatelé dále se věnovali svým zájmům a volnočasovým činnostem, kterým se do teď věnují, jelikož díky volnočasovým aktivitám se cítí uvolněně a spokojeně. Dále bych doporučila pracovníkům nadále motivovat uživatele, aby trávili svůj čas aktivně a smysluplně. Zároveň pro ně vytvářet nové možnosti a příležitosti, aby se mohli nadále věnovat svým zájmům. Z mého pohledu bych zařadila mezi domovem nabízené aktivity také vzdělávací aktivity, např. práci

s počítačem, vzdělávání v oblasti trivia či nějaké interaktivní programy. Nebylo by také na škodu zapojit uživatele nejen do aktivizačních činností, ale také s ohledem na jejich schopnosti a zdravotní stav do běžného pracovního procesu.

Veškerá tvrzení vyplývající z výzkumného šetření nejsou obecně platné. Jsou platné zejména pro konkrétní případy v tomto výzkumu. Pro potvrzení vyplývajících tvrzení z mého výzkumného šetření pro obecnou platnost doporučuji provést šetření ve větším měřítku, formou kvantitativního šetření.

ZÁVĚR

Lidé se zdravotním postižením mají stejné základní potřeby, jako ostatní lidé bez postižení. Chtějí chodit do školy, mít smysluplnou práci, rodinu, domov, přátele a zájmy, kterým se mohou ve svém volném čase věnovat. Ne však všichni lidé žijící se zdravotním postižením mohou základních potřeb dosáhnout. Je nutné je proto v získávání těchto potřeb podporovat a napomáhat jim k tomu, aby byli přijati do každodenního života společnosti. Na základě této problematiky bylo jistě kromě mé bakalářské práce napsáno a vydáno velké množství publikací a bylo řečeno mnoho o volném času zdravotně znevýhodněných.

Konkrétně v této bakalářské práci jsem se zaměřila na problematiku volného času a volnočasových aktivit osob se zdravotním postižením. Podrobněji jsem se zabývala problematikou mentální retardace, jelikož lidé s mentálním postižením tvoří cílovou skupinu domova pro osoby se zdravotním postižením, kde jsem realizovala praktickou část mé práce. Mým cílem bylo přinést nové poznatky a zjištění jak lidé s mentálním postižením tráví svůj volný čas a jak sami vnímají význam volnočasových aktivit a jaký je jejich pohled na problematiku volnočasových aktivit. Zároveň jsem zkoumala, jaký význam mají volnočasové aktivity pro rodinné příslušníky a zaměstnance domova.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že pro uživatele je důležité, jak tráví svůj volný čas a význam spatřují v tom, že mohou dělat to, co je baví a naplňuje. Volnočasové aktivity jim přinášejí pocity uspokojení, radosti a potřebnosti. Také se mohou přiblížit běžnému životu svých zdravých vrstevníků. Rodinní příslušníci a zaměstnanci domova vidí význam volnočasových aktivit taktéž pozitivním způsobem.

Lidé s mentálním postižením si jistě zaslouží aktivně využívat svůj volný čas s ohledem na své schopnosti a možnosti. Je důležité, aby zaměstnanci v sociálních službách je v jejich nelehké životní situaci podporovali a napomáhali k tomu, aby svůj život prožívali smysluplně a aktivně a stali se tak plnohodnotnými členy naší společnosti.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] DOMOV U RYBNÍKA VÍCEMĚŘICE, PŘÍSPĚVKOVÁ ORGANIZACE Výroční zpráva. Víceměřice: 2012.
- [2] FISHER, S., ŠKODA, J. Speciální pedagogika, edukace a rozvoj osob se somatickým, psychickým a sociálním znevýhodněním. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-014-0.
- [3] GRECMANOVÁ, H. Obecná pedagogika. 1. vydání. Olomouc: Hanex, 2002. ISBN 80-85783-24.
- [4] HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. Pedagogické ovlivňování volného času. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
- [5] HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. Pedagogika volného času. 2. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze., Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 878-80-7290-471-6.
- [6] HEŘMÁNKOVÁ, I. Hudba v muzikoterapii. Sociální služby, 2009, ročník XI., č. 1
- [7] HOFBAUER, B. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- [8] GRECMANOVÁ, H. Obecná pedagogika. 1. vydání. Olomouc: Hanex, 2002. ISBN 80-85783-24.
- [9] MATOUŠEK, O. Sociální služby. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-310-9.
- [10] MOTYČKOVÁ, Z. Úvod do ergoterapie. Sociální služby, 2009, ročník XI., č. 7.
- [11] PÁVKOVÁ, J. Pedagogika volného času. 3. vydání. Praha: Portál, 2002. ISBN 978-80-7367-423-6.
- [12] PIPEKOVÁ, J. Kapitoly ze speciální pedagogiky. 2. Vydání. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-120-0.
- [13] PIPEKOVÁ, J., VÍTKOVÁ, M. Terapie ve speciálně pedagogické péči. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-010-7.
- [14] PODRÁPSKÁ, J. Canisterapie, pes jako součást sociálních služeb. Sociální služby, 2009, ročník XI., č. 9.
- [15] PODRÁPSKÁ, J. Hipoterapie, kůň jako partner pro zdraví i pro radost. Sociální služby, 2009, ročník XI., č. 3.

- [16] PODRÁPSKÁ, J. Výroční zpráva sdružení „Piafa“ ve Vyškově. Vyškov: 2012.
- [17] POKORNÝ, V. Prevence sociálně patologických jevů. 1. vydání. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2003. ISBN 80-8656-804-0.
- [18] PRŮCHA, J. WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. Přehled pedagogiky. 2. vydání. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7178-944-5.
- [19] PRŮCHA, J. Pedagogický slovník. 2. Vydání. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.
- [20] SLOWÍK, J. Speciální pedagogika. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1733-3.
- [21] SPOUSTA, V. Teoretické základy výchovy ve volném čase. Brno: Masarykova Univerzita, 1994. ISBN 80-210-1007-X.
- [22] ŠVARCOVÁ, I. Mentální retardace. 3. vydání. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-60-7.
- [23] ŠVAŘÍČEK, R. ŠEĐOVÁ, K. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. 1. vydání. Praha: Portál, 2007. ISBN 978 -80-7367-313-0.
- [24] TICHÁ, K. Metoda snoezelen. Sociální služby, 2011, ročník XIII., č. 8-9.
- [25] VÁGNEROVÁ, M. Psychopatologie pro pomáhající profese. 5. vydání. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0225-7.
- [26] ZAHRADNÍČEK, J. Obec Víceměřice, historie a současnost. Víceměřice: Obecní úřad, 2010.
- [27] Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách
- [28] <http://www.arteterapie.cz/?podkategorie=arteterapie&clanek=22>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Str. strana

Např. například

Tzv. takzvaně

WHO Světová zdravotnická organizace

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 Vybraní uživatelé k rozhovoru

Tabulka č. 2 Rozhovory s rodinnými příslušníky

Tabulka č. 3 Rozhovory se zaměstnanci