



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

**Specifika realizace a dostupnost volnočasových aktivit
osob se zrakovým postižením**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program:

SPECIÁLNÍ PEDAGOGIKA

Autor: Hana Molzerová

Vedoucí práce: Mgr.et Mgr. Radka Prázdňá, Ph.D.

České Budějovice 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci s názvem „Specifika realizace a dostupnost volnočasových aktivit osob se zrakovým postižením“ vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby bakalářské práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 12. 8. 2021

.....

Hana Molzerová

Poděkování

Ráda bych poděkovala své vedoucí bakalářské práce Mgr. et Mgr. Radce Prázdné, Ph.D. za její ochotu, trpělivost a cenné rady při vedení mé kvalifikační práce. Zároveň bych chtěla poděkovat komunikačním partnerům za ochotu spolupracovat na výzkumné části mé bakalářské práce.

Specifika realizace a dostupnost volnočasových aktivit osob se zrakovým postižením

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá problematikou realizací a dostupností volnočasových aktivit osob se zrakovým postižením. Cíl bakalářské práce je zaměřen na specifika realizace volnočasových aktivit osob se zrakovým postižením, hodnoty a potřeby osob se zrakovým postižením v rámci trávení volného času. Na uvedeném podkladě je provedena kvalitativní studie zaměřena na specifika realizace volnočasových aktivit osob se zrakovým postižením a její dostupnost.

Práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část. Teoretická část obsahuje tři hlavní oblasti vymezující zrakové postižení, volný čas, realizaci a dostupnost volnočasových aktivit, a to v souvislosti osob se zrakovým postižením. Následně jsou tyto hlavní oblasti doplněny o dílčí podoblasti, které se věnují konkrétním volnočasovým aktivitám osob se zrakovým postižením a jejich rozdělení. Specifika realizace volnočasových aktivit, význam volného času a instituce zastřešující volnočasové aktivity osob se zrakovým postižením.

Ve výzkumné části byl použit kvalitativní přístup bádání. Výzkumná část obsahuje metodologii a popisuje techniku sběru dat. Data jsou sbírána metodou polostrukturovaného rozhovoru. Výzkumný soubor tvoří dospělé osoby se zrakovým postižením. Získaná data jsou analyzována kategorizací dle předem nastavených kritérií. Na konci výzkumné části jsou data vyhodnocena.

Výzkum přinesl řadu skutečností. Vyplývá z něj, že jedinci se zrakovým postižením využívají řadu specifí k uskutečnění volnočasových aktivit. Nabídka je široká a samotná dostupnost je ovlivněna jedincem, bydlištěm, věkem a také okolím.

Výstupy bakalářské práce mohou být využity jako studijní materiál pro studenty studijních programů zaměřených na pomáhající profese. Dále mohou být upotřebitelné pro organizace, které vytvářejí nabídku volnočasových aktivit osob se zrakovým postižením.

Klíčová slova

osoba se zrakovým postižením, zrakové postižení, disabilita, volný čas, volnočasové aktivity

The specifics of the implementation and the availability of leisure activities for people with visual impairment

Abstract

The bachelor's thesis deals with the implementation and availability of leisure activities for the visually impaired. The aim of the bachelor thesis is to focus on the specifics of the implementation of leisure activities for the visually impaired and their values and needs during their free time. On this basis a qualitative study focused on the specifics of the realization of leisure activities for people with visual impairments and its accessibility is carried out.

The thesis is divided into a theoretical and research part. The theoretical part contains three main areas defining visual impairment, leisure time and the implementation and availability of leisure activities in connection with visually impaired people. Subsequently, these main areas are supplemented by sub-areas that deal with specific leisure activities of the visually impaired and their division. Specifics of the implementation of leisure activities, the importance of leisure time and institutions covering the leisure activities of the visually impaired.

In the research part of the thesis a qualitative method was used to gather the information. The research contains the methodology and describes the technique of data collection. Data is collected by a semi-structured interview method. This research group consists of adults with visual impairments. The obtained data is analysed by categorisation according to preset criteria. At the end of the research part, the data is then evaluated.

A number of facts arose due to the research. It ensues that visually impaired individuals use a number of specifics to carry out leisure activities. The offer is wide and the availability itself is influenced by the individual, residence, age and also the surroundings.

The output of the bachelor's thesis can be used as study material for students of study programs focused on jobs that aim to help people in need. It can also be used for organisations that offer leisure activities for the visually impaired people.

Keywords

person with visual impairment, visual impairment, disability, free time, free time activities

Obsah

Úvod	10
1 Zrakové postižení	12
1.1 Definice zrakového postižení	12
1.2 Klasifikace zrakového postižení.....	13
1.2.1 Klasifikace zrakového postižení dle závažnosti.....	13
1.2.2 Klasifikace zrakového postižení dle doby vzniku.....	14
1.3 Zdravotně sociální dopady zrakového postižení	15
1.4 Možnosti kompenzace zrakového postižení.....	17
1.4.1 Kompenzace	17
1.4.2 Reeducace	18
1.4.3 Kompenzační pomůcky	18
2 Volný čas.....	20
2.1 Vymezení pojmu volný čas	20
2.2 Funkce a význam volného času.....	20
2.3 Volnočasové aktivity osob se zrakovým postižením	22
2.4 Sportovní a pohybové aktivity	22
2.4.1 Goalball	23
2.4.2 Showdown.....	23
2.4.3 Futsal	23
2.4.4 Cyklistika	24
2.4.5 Běh	24
2.4.6 Zvuková střelba	24
2.4.7 Biatlon	24
2.4.8 Bowling	24
2.5 Kulturní a umělecké aktivity	25
2.5.1 Výtvarné aktivity.....	25
2.5.2 Dramaticko-literární aktivity.....	26
2.6 Vzdělávací aktivity.....	27
3 Realizace a dostupnost volnočasových aktivit.....	28
3.1 Specifika realizace volnočasových aktivit u osob se zrakovým postižením	28
3.2 Význam volného času v souvislostech osob se zrakovým postižením	28
3.3 Instituce poskytující volnočasové aktivity pro osoby se zrakovým postižením	29

3.3.1	Školská zařízení pro zájmové vzdělávání	30
3.3.2	Nestátní instituce	30
4	Výzkumná část	33
4.1	Cíl výzkumu	33
4.2	Charakteristika výzkumné části	33
4.2.1	Metody sběru dat	33
4.2.2	Charakteristika výzkumného vzorku	34
4.2.3	Etické aspekty výzkumu	34
4.2.4	Analýza výzkumného šetření	35
5	Struktura rozhovoru	36
6	Analýza dat	37
6.1	Analýza rozhovoru s komunikantem č. 1	37
6.2	Analýza rozhovoru s komunikantem č. 2	39
6.3	Analýza rozhovoru s komunikantem č. 3	41
6.4	Analýza rozhovoru s komunikantem č. 4	43
6.5	Analýza rozhovoru s komunikantem č. 5	45
	Výsledky výzkumného šetření	48
	Diskuse	50
	Závěr	52
	Seznam zdrojů	54
	Seznam příloh	60
	Seznam tabulek	61
	Seznam zkratk	61

Úvod

Zrakové postižení výrazně ovlivňuje míru kvality života. Jednou z oblastí, do které zasahuje, je právě volný čas. Hodnota volného času má veliký význam v našich životech. Volnočasové aktivity osob se zrakovým postižením přispívají značnou mírou k začlenění do společnosti a také v utváření vztahů. Mají stejné potřeby jako intaktní jedinci. Volný čas má několik funkcí. Obecně jsou shrnuty do výchovné, vzdělávací, socializační, zdravotní a zábavné kategorie. Mnohdy je právě volný čas důležitou složkou v utváření osobnosti. V současnosti existuje široká škála nabídek volnočasových aktivit pro osoby se zrakovým postižením. Je jen na jedinci, kterou volnočasovou aktivitu si zvolí na základě svých možností, potřeb, preferencí a schopností. Díky aktivitám může své schopnosti dlouhodobě rozvíjet. Jedinci s disabilitou mohou volnočasové aktivity realizovat sami nebo se mohou obrátit na instituce, které zprostředkovávají tyto aktivizační činnosti. Při realizaci volnočasových aktivit využívají jedinci různých úprav (prostředí, aktivit), kompenzačních pomůcek nebo dopomoci druhé osoby. Na základě těchto úprav vzniklo i několik nových volnočasových aktivit pro osoby se zrakovým postižením jako je goalball, showdown, hapestetika atd.

Cílem kvalifikační práce je zmapovat v teoretické rovině problematiku volného času osob se zrakovým postižením a na uvedeném podkladě zpracovat kvalitativní studii zaměřenou na specifika realizace volnočasových aktivit osob se zrakovým postižením. Dílčím cílem je popsat hodnoty a potřeby v souvislosti s volným časem osob se zrakovým postižením.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. Teoretická část práce popisuje obecné definice zrakového postižení, jeho rozdělení dle různých kategorií a dopadů. Dále pojednává o možných kompenzacích a kompenzačních pomůckách. Druhým okruhem teoretické části je volný čas, jeho význam a funkce, a to i v souvislosti osob se zrakovým postižením. Důležitou kapitolou jsou volnočasové aktivity osob se zrakovým postižením, jejich rozdělení a následný popis konkrétních činností. V závěru této části jsou v teoretické rovině rozebrána specifika realizace, dostupnosti a význam volného času v souvislosti osob se zrakovým postižením. Na konci je výčet institucí, které se zabývají zmiňovanými aktivitami.

Výzkumná část obsahuje kvalitativní studii. Metodologii, která přibližuje problematiku výzkumných cílů, charakteristiku výzkumného souboru a etické aspekty výzkumu. Dále je popsána samotná realizace výzkumu. Při kvalitativní studii byl použit

polostrukturovaný rozhovor a následná analýza dat dle předem připravených kritérií.

Vygenerovanými kritérii jsou:

- volnočasové aktivity komunikanta
- specifika realizace volnočasových aktivit z pohledu komunikanta
- možnost dostupnosti volnočasových aktivit z pohledu komunikanta
- potřeby a význam trávení volného času pohledem komunikanta

V závěru praktické části jsou shrnuty výsledky šetření.

1 Zrakové postižení

1.1 Definice zrakového postižení

Zrak je jedním z pěti lidských smyslů. Přesněji ho řadíme mezi dálkové smysly. Umožňuje vnímání vizuálních podnětů z okolí pomocí orgánu zraku – oka, které díky funkčnímu a anatomickému uspořádání zpracovává světlo, které prostupuje optickým prostředím a později na sítnici vytvoří obraz pozorovaného (Beneš, 2019). V místě lomu a dopadu světla vzniká signál, jenž je dopraven do zrakového centra v mozku (Hamadová a kol., 2007).

Proces vidění je komplikovaný. Dochází k interakci oka, nervových drah a mozku. Mozek vzniklé signály přijímá a vyhodnocuje na výsledný zrakový vjem. K poškození může tedy dojít na několika místech. Od zevního oka přes nervy až po zrakové centrum v mozku. U vidění dochází k diferenciaci mezi centrálním a periferním viděním. Centrální vidění rozeznává barvy, detaily, kdežto periferní vidění zajišťuje vjem prostoru a prostorovou orientaci (Kimplová, 2010).

Lidé prostřednictvím logické indukce dochází k mylným informacím. Stále se na veřejnosti setkáváme s názorem, že lidé s brýlemi, či kontaktními čočkami patří mezi osoby se zrakovou disabilitou.

Nováková (in Pipeková, 2010) vysvětluje zrakové postižení jako omezení, ztížení, nebo úplnou ztrátu schopnosti přijímat vizuální informace.

Za osobu se zrakovým postižením považujeme jedince, který v daný moment vykazuje přítomnost oční vady či choroby, kdy i po optimální korekci je zrakové vnímání poškozeno tak, že jedinci může komplikovat běžný život. (Ludíková, 2004).

Zrakové postižení definuje Beneš (2019) jako smyslové omezení při získávání, nebo interpretaci zrakového vjemu. Kimplová s Kolaříkovou (2014) tvrdí, že zrakově postižený jedinec je ten, který i po optické korekci vykazuje sníženou nebo omezenou zrakovou schopnost.

Dle Světové zdravotnické organizace (World Health Organization), dále jen WHO, jsou jedinci se zrakovým postižením osoby s odlišnými druhy a stupni omezených zrakových schopností, kdy míra omezení narušuje kvalitu života i přes optickou korekci (MKN – 10, 2017).

Je nespočetné množství definic, které popisují zrakové postižení. Každý autor pojímá definici trochu jinak, ale význam je vždy velmi podobný.

1.2 Klasifikace zrakového postižení

1.2.1 Klasifikace zrakového postižení dle závažnosti

Řada odborné literatury popisuje několik měřítek, podle kterých jedince se zrakovým postižením člení do široké a různorodé škály kategorií. Vágnerová (2014) rozlišuje podle míry závažnosti zrakového postižení tři stupně:

1. Slabozrakost znamená, že schopnost zrakových funkcí je snížena na 15–5 procent obvyklé kapacity. V běžném prostředí se jedinci se slabozrakostí orientují bez větších problémů.
2. Praktická nevidomost nebo také zbytky zraku, to je omezení zrakových funkcí na 4 a méně procent kapacity. Jedná se o deficit schopnosti zachování jakékoli vizuální diferenciaci. Obvykle nedokážou rozpoznat věci v těsné blízkosti oka. Jedinci mají potíže v běžném prostředí.
3. Nevidomost definujeme jako ztrátu tvarového vidění, kdy může zůstat zachována dovednost rozpoznání světla, tmy, či určení směru zdroje světla, tj. světlocit s projekcí. Jedinci vyžadují úpravu v běžném prostředí.

Dále se vymezují stupně vidění, které vychází ze zrakové ostrosti – vizu. Při vyšetření se studuje zraková ostrost, jež je vyjádřena vizem. Vizus se zapisuje ve tvaru zlomku, kdy první číslo udává délku, ze které jedinec s poruchou zraku čte. Druhé číslo znamená délku, ze které čte jedinec s nepoškozeným zrakem stejnou velikost písmene. Všechny délky jsou uváděny v metrech. Zraková ostrost se nejčastěji zkouší pomocí Snellenových optotipů¹ (Kimplová, 2010).

Beneš s Vrubelem (2017) ve své publikaci dělí zrakové postižení následovně.

1. Osoby nevidomé, tj. jedinci s nejtěžším stupněm zrakového postižení. Vizus je méně než 3/60 a obvykle je jen zachován světlocit. Nevidomost se může diferenciovat na praktickou nevidomost, kdy vizus dosahuje hodnot mezi 3/60-1/60 a skutečnou nevidomost, kdy vizus odpovídá 1/60 a je zachován světlocit. Plná slepota je vymezena zachováním světlocitu, s chybnou světelnou projekcí, ztrátou světlocitu nebo úplnou ztrátou zrakových vjemů.
2. Osoby se zbytky zraku jsou skupina jedinců částečně vidoucích, těžce slabozrakých, či s praktickou slepotou. Využívají co nejlepší světelné podmínky pro aplikaci zbytku zraku s kombinací různých kompenzačních pomůcek.

¹ Jedná se o uspořádanou tabulky se sestupnou řadou zmenšujících se znaků.

3. Za osoby slabozraké se považují jedinci, kteří mají pokles vizu na lépe vidoucím oku mezi 6/18 a 3/60. Slabozrakost se dále dělí na lehkou střední a těžkou.
4. Osoby s poruchami binokulárního vidění jsou jedinci s amblyopií či strabismem. Jedná se o sníženou zrakovou ostrost a omezení rovnoměrného vnímání.

WHO se pokusila zformulovat jednotnou klasifikaci zrakového postižení. Neklade se ale důraz na přesné akceptování výkladu. Proto vznikají nové modifikace v různých odborných sférách, jimž nejvíce vyhovují (Finková a kol., 2007).

Nadcházející klasifikace zrakového postižení zavedena dle WHO:

1. Slabozrakost
 - 1.1. Střední slabozrakost, tj. jedinci se zrakovou ostrostí $<6/18$ až $>3/60$.
 - 1.2. Silná slabozrakost, tzn. že zraková ostrost je v rozmezí $<6/60$ až $>3/60$.
 - 1.3. Těžce slabý zrak kategorizuje zrakovou ostrost mezi $<3/60$ až $>1/60$.
2. Praktická nevidomost zařazuje zrakovou ostrost mezi $<1/60$ až po zachování světlocitu.
3. Úplná nevidomost znamená, že chybí tvarové vidění. Může být zachován světlocit (Bienertová, 2014).

1.2.2 Klasifikace zrakového postižení dle doby vzniku

Je velmi důležité zjistit dobu vzniku zrakového postižení pro následující vývoj jedince. Diagnostika se provádí už v době matčina těhotenství (Kochová, Schaeferová, 2015). Příčiny jsou různé. Může se jednat o vrozené, či získané zrakové postižení v průběhu vývoje života. Podle doby vzniku tedy můžeme rozlišovat zrakové postižení vrozené, dědičné, získané do ukončení školní a profesní přípravy, a získané po ukončení školní a profesní přípravy (Vágnerová, 2014; Štrébllová, 2002).

Růžičková s Vítovou (2014) diferenciovaly dobu vzniku na vrozené zrakové postižení a získané zrakové postižení. Vrozené zrakové postižení dále rozdělily na kongenitální, prenatální a perinatální. Získané zrakové postižení se dále dělí na postnatální, juvenilní a senilní období.

Vrozené zrakové postižení je zapříčiněno patologickými teratogeny, které mohou vyvolávat exogenní (vnější) nebo endogenní vlivy (dědičnost). Získané zrakové postižení způsobuje například úraz, onemocnění a nárůst věku (Hamadová a kol., 2007).

Je několik výkladů a kategorií skupin jedinců se zrakovým postižením. Není však stanovena jednotná diferenciaci. Mělo by být zohledňováno mnoho faktorů. Proto existuje několik modifikací, které jsou přizpůsobené daným oborům. Jinak jsou

definovány medicínské kategorie od speciálněpedagogických apod. (Renotierová a kol., 2006).

1.3 Zdravotně sociální dopady zrakového postižení

Dopady zrakového postižení jsou u jedinců se zrakovým postižením odlišné. Odvíjí se od věku, kdy došlo k poškození zraku, také od závažnosti daného postižení, ale i od osobnosti jedince a jeho blízkého okolí. Poškození, či úplná ztráta zraku ovlivňuje život člověka a přímo se dotýká dílčích oblastí. Mění se sociální role jedince. (Jurkovičová a kol., 2010; Vágnerová, 2014).

Doba vzniku je důležitá pro dopady při subjektivním zpracování zátěže způsobené zrakovým postižením. Vrozené zrakové postižení vykazuje větší zátěž psychického vývoje dítěte (Vágnerová, 2014). Zrakové postižení nesnižuje míru inteligence. Při nedostatku vizuálních podnětů dochází k značnému informačnímu deficitu, který působí na další rozvoj jedince. V porovnání s vidoucím vrstevníkem dochází k odchýlkám při vývoji. Zejména se jedná o opoždění v chození, mluvení. Pohyb závisí na stimulaci jedince a vyhledávání informací v podobě podnětů. Za zrakové podněty považujeme např. osoby nebo předměty. Mívá problémy s vyjadřováním, nejeví zájem o okolí a chová se nejistě v cizím prostředí. Další důležitou složkou vývoje je emocionální oblast. Nedostatečný oční kontakt s blízkou osobou má špatný vliv na emocionální růst jak na zrakově postiženého jedince, tak i pečující osobu. Můžeme mluvit o izolaci, ztrátě kontaktu či zpětné vazby a osamělosti. Jedinci s vrozeným, nebo získaným zrakovým postižením v časném věku nepovažují svůj defekt za nezvyklý. Kontakt se společností mění tento fakt a jedinci si začínají uvědomovat svůj handicap s negativním postojem (Beneš, 2019; Moravcová, 2004).

Zrakové postižení v značné míře ovlivňuje možné získání nezbytné sociální zkušenosti a naučení se reakcí, které požaduje daná společnost. Jedinci, kteří nevykazují naučené chování, mohou se jevit okolí jako méně kompetentní (Vágnerová, 2014).

Získané zrakové postižení vykazuje větší trauma. V určitý okamžik jedinec prožívá ztrátu a považuje vzniklý handicap za změnu v horší stav (Vágnerová, 2014). Optimální vývoj osobnosti je přerušen a je kladen důraz na správnou adaptaci. Jedinec se obává své budoucnosti v rovině intimity, partnerských, rodinných vztahů, vzdělávání, zaměstnanosti a celkově postavení ve společnosti. U jedince dochází ke změně sociálního statusu. Častokrát se jedinec se zrakovým postižením považuje za méněhodnotného člena společnosti (Finková a kol., 2007). Při zrakovém postižení vzniklém postupně

seniorským věkem zaznamenáváme úpadek akceptace a přizpůsobivosti nově vzniklé životní situaci. Především se projevuje úpadkem do pasivity a depresivními náladami (Ludíková a kol., 2012).

Jurkovičová a kol. (2010) říká, že dopady můžeme u jedinců se zrakovým postižením zobecnit. Mohou se však lišit svou intenzitou a vzájemným působením několika faktorů, které každý jedinec prožívá jinak. Možné důsledky shrnula autorka následovně.

- Senzorický deficit, jehož součástí je informační bariéra. Dochází k omezení přijetí zrakových podnětů. V návaznosti na rozsahu zrakového postižení lze využívat úprav a kompenzačních pomůcek jako je např. korekce písma.
- Narušení vývoje poznávacích procesů převážně v oblasti senzomotoriky, paměti, řeči a tvorbě představ. V návaznosti na rozsahu ztráty zraku sem můžeme zařadit nepřesné vnímání předmětů, špatné rozlišování barev, písmen a různé deformace dalších znaků.
- Omezení samostatného pohybu a prostorové orientace, kdy jedinec se zrakovým postižením vykazuje nejistou chůzi, má opožděné reakce a pohyb je pomalejší.
- Nutnost úpravy výchovně-vzdělávacích podmínek obnáší reformy ve vzdělávacích podmínkách, využívání kompenzačních pomůcek, možnost vzdělávat se v Braillově písmě. Důležitý je individuální přístup. Problémy mohou nastat při začleňování do kolektivu, objevuje se větší unavitelnost, snížení koncentrace.
- Omezení v oblasti povolání a pracovního uplatnění znamená reorganizaci v daném povolání. Jedinci využívají kompenzačních pomůcek. Práce je přizpůsobena, pokud je to umožněno. Důsledkem může být např. pomalejší pracovní tempo, častější unavitelnosti, ztráta zaměstnání či obava z možností volby budoucího povolání.
- Limity v nácviku sebeobsluhy, do kterých spadá nácvik zrakové hygieny, osobní hygieny, problémy při stravování, stolování, úklidu, oblékání.
- Dopad na sociální stránku života tzn. že jedinec může mít problémy při formování a udržování vztahů. Také se objevuje pocit méněcennosti, špatná sociální interakce, horší adaptabilita, která může souviset s trávením volného času.

Každý jedinec se zrakovým postižením prožívá své omezení, či ztrátu jinak. Neexistuje jednotný seznam všech možných dopadů. Záleží na mnoha faktorech, které ovlivňují konkrétní životy. Ať už se jedná o čas, věk, povahu člověka, prostředí, společnost, možnosti a příležitosti, vždy to daná osoba přijme jinak. Je však důležité, aby

se jedinec se svým postižením vyrovnal a využíval různé kompenzace a posouval se dál ve svých možnostech.

1.4 Možnosti kompenzace zrakového postižení

1.4.1 Kompenzace

Velkou část informací získáváme zrakem. Zrakové postižení způsobuje informační bariéru, kterou bychom se měli snažit kompenzovat jinými prostředky. Kompenzací se tedy rozumí určitý rozvoj výkonnosti funkcí nepostižených orgánů. Snaží se přiměřenou úpravou zdokonalit ve výkonu funkcí, které nejsou poškozeny. Mluvíme o zapojení současně takzvaných nižších (smysly) i vyšších (vlastnosti a schopnosti) kompenzačních činitelů a zároveň o využití všech možných dostupných kompenzačních pomůcek (Jurkovičová a kol., 2010; Novohradská, 2013).

1.4.1.1 Nižší kompenzační činitelé

Sluchovým vnímáním získávají jedinci se zrakovým postižením nejvíce informací. Sluch umožňuje získávat informace prostřednictvím verbální komunikace a udržuje osobu v kontaktu se sociálními a fyzickými jevy (Alghraibeh, Al-Skeiry, 2019). Sluchové vnímání neposkytuje pouze vnímání řeči a verbální komunikaci. Je důležité pro prostorovou orientaci, kdy zvuky z okolí vytvářejí situace, které poskytují informace o prostředí. Zvukové podněty jsou spojovány s určitou situací, prostorem či věcí (Ludíková, 2004).

Hmatovým vnímáním jedinci se zrakovým postižením poznávají svět. Hmat je kontaktní smysl. Tudíž dochází k zúžení vnímaného, kdy prostor hmatového vnímání je omezen rozpětím rukou. Tento způsob poznávání nazýváme haptikou-aktivním hmatem. Dalším způsobem získávání informací je takzvaný zprostředkovaný hmat, kdy jedinec vnímá pomocí nástroje. Příkladem může být slepecká hůl. Hmatové vnímání je analytické, tedy poznávání probíhá postupně od jednotlivých částí k celku. Jedinec k poznání využívá pozornost, myšlení, paměť a další psychické procesy (Nováková in Pipeková a kol., 2010).

Čichové a chuťové vnímání přesněji vytváří obraz a informuje o vnímaném. Doplnuje tak sluchové a hmatové vnímání (Novohradská, 2013). Díky těmto smyslům jedinci diferencují vůně a zápachy, které predikují zkaženost potravin, nebezpečnost látek nebo přítomnost plynů apod. (Květoňová, Šumníková, 2010). Jedinci se zrakovým postižením využívají čichových vjemů při prostorové orientaci (Ludíková, 2004).

1.4.1.2 Vyšší kompenzační činitelé

Vyššími kompenzačními činiteli se rozumí psychické procesy, mezi které řadíme pozornost, paměť, myšlení, řeč, představy apod. Jednoduše je můžeme shrnout jako vlastnosti a schopnosti jedince (Růžičková, Vítová, 2014).

Pozornost u jedinců se zrakovým postižením je důležitou součástí při prostorové orientaci. Používají ji však i při rozpoznávání předmětů. Myšlení je další složkou v utváření celistvosti identifikace předmětů. Využívají poznatky k modifikaci společných znaků a vlastností. Představa není stejná jako samotný předmět. Jedinci si představují pouhý zlomek charakteristik. Všechny předchozí činitele doplňuje paměť, která dopomáhá k osvojení všech získaných informací. Nejdůležitějším kompenzačním činitelem je řeč, která má obrovský význam pro jedince se zrakovým postižením. Je hlavním prostředkem při získávání informací (Nováková in Pipeková a kol., 2010; Kochová, Schaeferová, 2015).

Tvrzení, že jedinci se zrakovým postižením mají tzv. šestý smysl je mylné. Vlivem dané životní situace lépe rozvíjí zbylé smysly než vidící jedinci, proto vykazují lepší výsledky ve výkonnosti vnímání zbylých smyslů díky každodennímu využívání, trénování a prohlubování (Kochová, Schaeferová, 2015; Vágnerová, 2014).

1.4.2 Reeducace

Reeducace znamená rozvíjení nevyvinuté funkce nebo upravení a napravení funkce, která byla poškozena. Využívají se různé nápravné metody a pomůcky, které pracují na zlepšení výkonu a pomáhají tak vytvářet vztah k činnostem (Novohradská, 2013).

1.4.3 Kompenzační pomůcky

„Kompenzačními pomůckami rozumíme nástroje, přístroje nebo zařízení speciálně upravené tak, aby svými vlastnostmi a možnostmi použití alespoň částečně kompenzovaly nedostatečnost způsobenou těžkým zrakovým postižením“ (Kimplová, Kolaříková, 2014. s. 115). Kompenzační pomůcky zlepšují kvalitu života jedince se zrakovým postižením a usnadňují začlenění do běžného života. Jejich používání zmírňuje, odstraňuje nebo překonává následky zrakového postižení (Kimplová, 2010).

Kompenzační pomůcky můžeme dělit do několika skupin. Jedinci se zrakovým postižením využívají kompenzační pomůcky, které jsou navrhované tak, aby umožňovaly zvětšení předlohy, zlepšení kontrastu či nastavení barev, a to jak samostatně, tak i současně nebo poskytovaly informace využitím dalších smyslů (Bubeníčková a kol., 2019).

Novohradská (2013) dělí pomůcky na dva druhy. Na pomůcky reedukační, které se využívají k rozvoji zachovalých funkcí zrakového vjemu a pomůcky kompenzační, které převážně využívají náhradních smyslů.

Pomůcky pro zrakově postižené dále členíme na optické, pomůcky s hmatovým a zvukovým vjemem. Podle konstrukce na elektronické a mechanické. Dále pomůcky samostatné, přídavné, přenosné, nepřenositelné, jednoúčelové, nebo víceúčelové, pomůcky s příspěvkem od zdravotní pojišťovny, správního orgánu apod. (Bubeníčková a kol., 2019; Kimplová, Kolaříková, 2014).

Důsledky zrakového postižení zasahují do všech oblastí života, proto je lze rozdělit takto:

1. Oblast uspokojování základních lidských potřeb, které zahrnují hygienu, péči o domácnost, oblékání, stravování a mnohé další sebeobslužné činnosti.
2. Oblast prostorové orientace a samostatného pohybu.
3. Oblast získávání a zpracovávání informací, které zahrnují psaní, čtení a komunikaci (Bubeníčková a kol., 2019).

Kimplová (2010) rozdělila pomůcky podle oblastí jejich využití. Model je podobný tomu, který popisuje Bubeníčková (2019).

1. Pomůcky potřebné k běžnému životu a orientaci v prostoru, které pomáhají při sebeobsluze a pohybu v terénu. Mezi tyto pomůcky řadíme převážně pomůcky s hlasovým nebo akustickým výstupem. Spadají sem váhy, teploměry, hodiny, hodinky, budíky. Dále sem patří indikátor hladiny, indikátor barev, a především několik druhů optických pomůcek. Pro samostatný pohyb a prostorovou orientaci jedinci se zrakovým postižením využívají různé druhy holí. Elektronické pomůcky využívají laser a ultrazvuk. Zvukový majáček patří k časté pomůcce, která je ovládaná dálkovým ovladačem a je umístěna v hromadné dopravě či na určených budovách. Jedinec v danou chvíli ví, kde se pohybuje a jakou autobusovou linku může využít.
2. Pomůcky k zpřístupnění a zpracování informací, které jedinci využívají k celoživotnímu vzdělávání. Braillovo písmo patří mezi základní znalost. Pichtův stroj je používán k psaní poznámek v Braillově písmu. Moderní technologie nabízí speciálně upravené počítače, mobily nebo programy, které zahrnují zvětšovací lupy a podporu hlasového výstupu.

3. Pomůcky pro trávení volného času, které nabízí velké množství volnočasových aktivit, jež jsou přizpůsobené. Jedinec pak využívá hmatových a sluchových vjemů.

Při používání kompenzačních pomůcek je velmi důležité si osvojit speciální postupy. Veliký význam pro jedince se zrakovým postižením má prvotní seznámení s danou pomůckou, její odzkoušení a případně následný nácvik. Klíčové je využít v plné míře všechny funkce pomůcek a seznámit se s účelem, pro který byla pomůcka vyrobena. Touto činností se zabývá sociální rehabilitace, která spadá mezi registrované sociální služby. Sociální rehabilitace využívá speciální metody, mezi které řadíme kurzy prostorové orientace a samostatného pohybu a osvojování práce s nejmodernějšími technologiemi (Bubeníčková a kol., 2019).

2 Volný čas

2.1 Vymezení pojmu volný čas

Volný čas je doba, která zbývá po splnění povinností, ať už pracovních, nebo nepracovních a zároveň je dobrovolnou volbou daného jedince přinášející uspokojení a pozitivní zážitky (Hofbauer, 2004).

Kratochvílová popisuje volný čas jako čas na oddych a regeneraci fyzických a psychických sil, rekreaci, uvolnění po povinnostech, čas na cestování a společenské žití, rozvoj seberealizace, aktivity dle vlastního výběru na základě svých představ, tužeb, potřeb, hodnot a zájmů (Vyhnálková, 2013).

Následující definice od Dumazediereho říká, že volný čas je: *„komplexem aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky (i mimo biofyzickou péči o vlastní osobu), jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se, nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí aktivitu.“* (Janiš, 2009, s. 5).

Definic můžeme vyhledat veliké množství. Každý autor pojímá volný čas jinak, avšak podstata věci je téměř stejná. Lišit se mohou obsahem (co je volný čas) či dobou (kdy je volný čas) volného času, ale to je dáno úhlem pohledu daného jedince (Vyhnálková, 2013).

2.2 Funkce a význam volného času

Volný čas vykonává mnoho funkcí, jež jsou specifické a mohou se vztahovat k dané aktivitě. Ovšem funkce se obvykle nevyskytují odděleně, ale v tzv. symbióze (Janiš, Skopalová, 2016).

Funkce volného času autoři rozdělují či doplňují do několika kategorií, které si následně popíšeme.

Slepičková (2005) dělí funkce na instrumentální, humanizační a zábavnou. Instrumentální funkce poukazuje na vývoj společnosti a volného času, kdy jedinci lépe organizují povinnosti, a tak mají dostatečný čas na regeneraci a uspokojení zájmů po svých povinnostech. Humanizační funkce zahrnuje dále výchovnou, vzdělávací a socializační funkci. Při trávení volného času se jedinci učí novým dovednostem a znalostem a mohou se setkat s jinými jedinci, se kterými sdílí volný čas či prostor. Zábavná funkce se podílí na vymanění z každodenních povinností a věnuje se koníčkům, které vedou k zábavě, radosti, uspokojení.

Další dělení je obecně diferencováno do hlavních čtyř kategorií, mezi které patří výchovná, vzdělávací, sociální a zdravotní funkce. První tři funkce jsou obdobné prvnímu dělení, kdy je prostor na utváření osobnosti, nové zkušenosti a znalosti, socializaci apod. Zdravotní funkce podporuje a vede ke zdravému tělesnému, psychickému a sociálnímu vývoji jedince (Pávková a kol., 2008).

Komplexnější a rozšířenější dělení popisuje Opaschowski. Funkce rozdělil na osm volnočasových potřeb:

- potřeba rekreace (odpočinek, relaxace, regenerace a uvolnění);
- potřeba kompenzace (určité vyrovnávání, vyvážení mezi vlivy, doplnění chybějících faktorů vedoucí k potěšení);
- potřeba výchovná a edukační (socializace, aktivizace, sebepoznávání, rozvoj sociálních rolí, vzdělávání, učení apod.);
- potřeba kontemplace (duchovní vnímání světa a sebe samého, spirituálnost, meditace);
- potřeba komunikace (společenská, zakládání kontaktů a vztahů);
- potřeba participace (účast a spolupráce, pospolitost);
- potřeba integrace (vztahy jedince s okolím, začleňování se, socializace, skupiny);
- potřeba enkulturace (kreativita, fantazie, rozvoj osobnosti v kulturním směru, určité vyjádření sebe prostřednictvím činností). (Hofbauer, 2004; Vyhnálková, 2013).

Volný čas má důležité zastoupení v životě, podílí se na zlepšování kvality každodenního života a týká se jedinců všech věkových kategorií. Volný čas významně ovlivňuje život jedince. Nejen že působí na fyzické a psychické zdraví, také má vliv na vnímání životní pohody. Způsob trávení volného času je individuální. Můžeme

využívat jak aktivní, tak i pasivní složky. Důležitá je svobodná volba jedince a následná seberealizace prostřednictvím různorodých činností (sportovních, relaxačních, kulturních, technických, edukačních apod.). Vybrané aktivity vedou k naplnění lidských potřeb, rozvoji zájmů, schopností, dovedností, pocitu uspokojení, naplnění a také k rozvoji vlastní osoby. Napomáhá k utváření vlastní identity. Volný čas trávíme buď samostatně, nebo ve skupinách, kde dochází k individualizaci, socializaci a také k utváření nových sociálních rolí. Je to doba, kdy se jedinec věnuje sám sobě, vlastním zájmům, odpočinku a jiným individuálním potřebám (Kolaříková, Němec, 2017; Patočková, 2019).

2.3 Volnočasové aktivity osob se zrakovým postižením

Jedincům se zrakovým postižením pomáhají volnočasové aktivity rozvíjet jejich schopnosti, dovednosti, znalosti a jiné smysly. Také napomáhají k socializaci, psychickému a fyzickému zdraví, podporují pocit společenské participace a rovných příležitostí. Často jedince aktivizují do společnosti (Vrubel, 2015).

Volnočasové aktivity mohou zahrnovat tradiční i upravené činnosti. Jedinci se zrakovým postižením mají několik možností v široké škále volnočasových aktivitách, které jsou k dispozici. Vlivy, jako například úpravy materiálů a nákladů, hrají velikou roli v přístupnosti činností. Jedinci se častokrát učí dovednostem potřebných k účasti na aktivitě (Willings, 2019). Existuje několik volnočasových aktivit, které lze upravit pro osoby se zrakovým postižením. Řadíme sem sportovní a pohybové aktivity, dále kulturní a umělecké aktivity a také vzdělávací aktivity (Visionaware [online], 2020).

2.4 Sportovní a pohybové aktivity

Sportovní a pohybové aktivity napomáhají k rozvoji psychické odolnosti a fyzické zdatnosti. Mimo jiné přispívají v oblasti prostorové orientace, stabilizace, koordinace pohybů a správné posturiky (Ludíková, Stoklasová, 2005). Před zahájením jakékoliv sportovní či pohybové aktivity by se měl jedinec poradit se svým očním lékařem. Některé aktivity nemusí být vhodné pro daného jedince ze zdravotního hlediska (Visionaware [online], 2020). Jedinci se zrakovým postižením provozují sportovní a pohybové aktivity jak individuální, tak kolektivní. Kolektivní pohybové aktivity jsou adekvátně přizpůsobeny a někdy mluvíme o speciálních sportech. K uskutečnění některých aktivit je potřeba pomoci vidících partnerů nebo speciálních sportovních pomůcek, mezi které nejčastěji řadíme ozvučené náčiní (Okamžik [online], 2016).

Mezi nejznámější sportovní a pohybové kolektivní aktivity řadíme goalball, showdown, futsal, fotbal, baseball, florbal, ringo, kriket, lakros apod. Naopak do individuálních sportovních a pohybových aktivit řadíme celou škálu činností. Jedná se převážně o letní sporty a atletiku. Mluvíme například o jízdě na kole, běhu, turistice, atletických sportech, plavání, bruslení, střelbě, lezení a horolezení, windsurfingu, veslování, golfu, gymnastice apod. Mezi zimní sporty zařazujeme lyžování, snowboarding, běh na lyžích, biatlon, bruslení, sáňkování a další. V neposlední řadě sem patří bowling, kuželky, šachy, tanec a jiné (Ludíková, Stoklasová, 2005; Okamžik [online], 2016).

Některé zmíněné volnočasové aktivity si nyní blíže představíme.

2.4.1 Goalball

Goalball je sportovní míčová aktivita, kterou hrají dva týmy proti sobě. Každý tým je tvořen třemi hráči, kteří sedí na zemi a jejich úkolem je zabránit soupeři ve střelení gólu, a naopak se pokusit dostat míč do soupeřovy brány. Míč je speciálně ozvučen. Hráči mají na očích nasazené klapky, nebo neprůhledné brýle, aby měli stejné podmínky. Díky hmatovým čárám na zemi se hráči orientují (Bátorová a kol., 2013).

2.4.2 Showdown

Showdown je sportovní hra, jež se podobá stolnímu tenisu. Dva nebo čtyři hráči hrají proti sobě. Stůl je rozdělen přepážkou a na krajích stolu jsou sítky (koše). Každý hráč má svou pátku. Showdown se hraje s ozvučeným „pingpongovým“ míčkem. Cílem hry je trefit co nejvíce míčků do soupeřovy sítky (Jantová, Janto, 2021).

2.4.3 Futsal

Futsal pro jedince se zrakovým postižením má obdobná pravidla jako klasický futsal. Hrají proti sobě dva týmy. Každý tým má pět hráčů, čtyři hráče v poli a jednoho brankaře. Hrací pole je ohraničeno mantinely pro lepší prostorovou orientaci a plynulost hry. Kopací míč je dostatečně ozvučený pro lepší manipulaci. Brankař má omezené pole působnosti, kde se může pohybovat. Jediným úkolem však není jen bránit, ale také navigovat své spoluhráče. Mezi další navigátory řadíme například trenéra nebo navigátora za bránou, kteří popisují dění hry. Cílem hry je dosáhnout vyššího počtu střelených branek, než kolik má soupeř (Bátorová a kol., 2013).

2.4.4 Cyklistika

Cyklistika nebo také známá jako tandemová jízda na kole je speciálně upravená pohybová aktivita. Jedinec se zrakovým postižením sdílí „dvojkolo“ s vidícím spolujezdcem, který sedí v přední části kola a řídí. Také poskytuje informace o okolí, upozorňuje na stav terénu a změny v trase. Jedinec s disabilitou se podílí na jízdě. Důležitou součástí je komunikace (Visionaware [online], 2020).

2.4.5 Běh

Běh patří mezi oblíbené volnočasové aktivity. Je snadno dostupný, není třeba speciálních pomůcek a velikých úprav (Okamžik [online], 2016). Při běhu obvykle osoby se zrakovým postižením využívají „traséra“, jež podává informace o dění na trase. U běhu je důležitá především komunikace, neboť je to hlavní prostředek při určování směru, změny povrchu a celkově stavu prostředí, ve kterém se pohybují. Někdy běžci využívají krátké lano pro lepší prostorovou orientaci, kdy každý partner drží jeden konec lana. Podobným způsobem pak probíhá i například bruslení, plavání, běh na lyžích, lezení a horolezení, lyžování apod. Je vhodné, aby byli partneři dostatečně označeni pro svou bezpečnost (Visionaware [online], 2020).

2.4.6 Zvuková střelba

Speciálně upravená střelba pro osoby se zrakovým postižením. Při střelbě se používá elektronický trenažer, který je vyroben a upraven tak, aby splňoval plnohodnotné podmínky jedincům se zrakovou disabilitou. Pomocí zvuku se jedinec snaží namířit na terč. Čím vyšší tón, tím blíže se jedinec přibližuje ke středu terče (ČSZPS [online], 2020).

2.4.7 Biatlon

Jedná se o sjednocení běhu na lyžích se střelbou na terč, kdy jedinci mohou využít traséra. Po splnění určité vzdálenosti na trati přichází střelba v leže, při které závodníci střílí na terč pomocí zvukového signálu. Střelba funguje obdobně, jak v předchozí volnočasové aktivitě (Bátorová a kol., 2013).

2.4.8 Bowling

Bowling patří mezi další oblíbené volnočasové aktivity. Je to hra, kdy jedinec má za úkol pomocí koule shodit co největší počet kuželek. Pro lepší orientaci využívá jedinec se zrakovým postižením speciální hrazdu, které se přidržuje. Ta napomáhá při navigaci odhodu. Některé bowlingové dráhy jsou vybaveny tak, že mohou zvednout postranní

žlábky a tím umožní odrazu koule a její následné dopravení ke kuželkám (Kudláček a kol., 2013).

Je velká řada institucí, jež se zabývá sportovními a pohybovými aktivitami. Specifickou sportovní organizací je Český svaz zrakově postižených sportovců, která je speciálně zaměřena na pohybové aktivity osob se zrakovým postižením. Instituce tak vyrovnává příležitosti jedincům s disabilitou. Svaz je členem několika dalších mezinárodních organizací a spravuje mezinárodní soutěže (ČSZPS [online], 2020). Mezi další organizace patří například TyfloCentra, Okamžik, Tandem apod.

2.5 Kulturní a umělecké aktivity

Umělecké aktivity se řadí mezi esteticko-výchovné aktivity. Podílí se na rozvoji estetického vnímání výtvarné, literární, hudební a dramatické složky života. Mnoho uměleckých volnočasových aktivit lze upravit podle potřeb osob se zrakovým postižením (Finková a kol., 2012).

2.5.1 Výtvarné aktivity

Výtvarné aktivity nabízí velikou škálu činností pro trávení volného času. Žáci a studenti mají výtvarnou výchovu zařazenou ve svých vzdělávacích systémech, přesto je tato činnost ve volném čase oblíbená. Mezi své aktivity zahrnuje keramiku, modelování, kreslení pomocí určitých technik apod. Při aktivitách se využívá pomůcek a úprav (větší papír, šablona, předloha nebo hmatová podoba modelu). Výtvarná činnost využívá prvky tyflografiky (Finková a kol., 2012).

2.5.1.1 Tyflografika

Plocha s reliéfy nebo čáry na objektech vytvořená pro osoby se zrakovým postižením. Techniku tyflografiky si mohou sami jedinci vyzkoušet. Tyflografika užívá dvou dělení reliéfů: pozitivní a negativní reliéf. Pozitivní reliéf je vytvořen přímo autorem a vzniká ihned při jeho tvorbě. Tím se v daný okamžik stává hmatatelně čitelným. Negativní reliéf se vyznačuje vyrýváním na opačnou stranu materiálu. Obě techniky mohou užívat několik druhů materiálů a pomůcek (Finková a kol., 2012).

2.5.1.2 Hapestetika a hmatová stezka

Hmatová výstava s estetickou hodnotou. Hlavním cílem výstav je zpřístupnění kulturního umění lidem se zrakovým postižením a vnímání hloubky a celistvosti daného díla. Sdružení Hapestetika pořádá hmatové výstavy či vzdělávací konzultace pro muzea

a další zájemce. „Dotýkejte se, prosím“ se stalo jejich mottem (Hapestetika [online], 2016).

Oproti zmiňované hapestetice je hmatová stezka partikulárně přizpůsobena obvyklé výstavě a slouží pro osoby se zrakovým postižením. Umělecké předměty jsou vhodně zvolené, hmatatelné a splňující jednotnou myšlenku výstavy. Prostor je přizpůsoben pro samostatný pohyb například vymezením směru lanem či hmatnými lištami. Objekty jsou umístěny tak, aby si je jedinec mohl samostatně prohlédnout a jsou popsány v Braillově písmě (Michálek, Vondráčková, 2016).

2.5.1.3 Hudební aktivity

Dle Ludíkové a Stoklasové (2005) je hudba důležitou složkou realizace a nástrojem vnímání osob se zrakovým postižením. Podílí se zejména na rozvoji sluchu, hmatu a nižších kompenzačních činitelů. Hudebně-pohybové aktivity podporují přirozený pohyb, rytmizaci a napomáhají k samostatnému pohybu a správné koordinaci těla. Mezi hudební aktivity se řadí zpěv, který může mít dvě formy: sólový a sborový. Dále sem řadíme hru na hudební nástroj, poslech hudby a také vzdělávání v hudební výchově. Je důležité vhodně zvolit aktivitu pro daného jedince (Jelínek a kol., 2010). Osoba může poslouchat hudbu pomocí dostupných technologií. Naučit se hrát na hudební nástroj zahrnuje hru podle sluchu, pomocí optického zvětšení nebo Braillovského systému notového zápisu (BetterHealth [online], 2020). Navštěvování koncertů a různých hudebních vystoupení je další zpestřující možností trávení volného času.

2.5.2 Dramaticko-literární aktivity

Aktivity výše uvedené se promítají v oblasti socializace. Jedinci utváří kolektiv se sdílejícími zálibami, které mohou napomáhat k lepší slovní zásobě, k rozvoji komunikace, nižších kompenzačních činitelů a také například k prostorové orientaci a samostatnému pohybu. Jednotlivci se mohou věnovat čtení, recitaci, dramatické výchově, a to jak aktivně, tak i pasivně. Osoby se zrakovým postižením aktivně užívají kompenzačních pomůcek při uvedených aktivitách. Je důležité dbát na zrakovou hygienu. Jedinci si pak mohou zvolit, jakých pomůcek budou využívat. U četby mohou užít optických pomůcek, audioknih nebo knih psaných v Braillově písmě. V České republice existuje řada knihoven, jež se specializují a nabízejí knihy právě prostřednictvím Braillova písma, digitálních textů, zvukových záznamů a reliéfní grafiky. Mezi nejznámější knihovny patří Knihovna a tiskárna pro nevidomé K. E. Macana v Praze nebo Knihovna Bedřicha Beneše Buchlovana. Dramatické, filmové a divadelní aktivity jsou

založeny na filmografii a divadelní hře. Je vhodné, aby byl jedinec dopředu seznámen s dějem. Čím dál častěji se setkáváme s vystoupením, které je okomentované a vysvětluje posluchači postoje, gesta či situace herců a divadelníků. Není vyloučeno, aby jedinec se zrakovým postižením se nemohl sám zapojit do realizace divadelní hry nebo filmografie (Finková a kol., 2012; Ludíková, Stoklasová, 2005; KTN [online], 2018).

2.6 Vzdělávací aktivity

Jako u předchozích činností záleží na preferenci jedince. Vzdělávací aktivity nabízí vysokou selekci. I při těchto aktivitách se využívá kompenzačních pomůcek a úprav dle potřeb uživatele. Vzdělávací aktivity můžeme blíže rozdělit například na společenskovední aktivity, přírodovědecké aktivity, technické a pracovní aktivity (Ludíková, Stoklasová, 2005).

Společenskovední aktivity v rámci svých aktivit využívají rozmanitou škálu činností. Můžeme uvést například populárně-naučné činnosti týkající se porozumění historie, ale i současného společenského dění. K oblíbeným aktivitám patří účast v šachovém kroužku, studium cizích jazyků nebo možnost nahlédnout do základů žurnalistiky či sběratelství (Finková a kol., 2007).

Přírodovědecké aktivity zahrnují studium a prohlubování informací o dané tématice. Nejedná se jen o teoretické studium. Své poznatky mohou využít i v praxi. Chovatelství a pěstitelství jsou vhodnou volnočasovou aktivitou jedinců se zrakovým postižením. Pozorování přírody a následné zužitkování v podobě sbírání bylin, plodů apod. patří mezi oddechové volnočasové aktivity (BetterHealth [online], 2020; Ludíková, Stoklasová, 2005).

Spolu s naučnými činnostmi a aktivitami čistě pro zábavu bychom také měli zmínit možnost zapojit se do tzv. pracovní-technických aktivit. Jedná se o jednu z forem volnočasových aktivit, které mají za cíl rozvíjet a systematicky zdokonalovat manuální dovednosti, ale také nabýt teoretické znalosti o technických poznatcích a zároveň poznat tyto teoretické vědomosti v praxi. Vedle již zmíněného rozvoje manuálních dovedností mohou pracovní-technické činnosti také pomoci s výběrem nebo nasměrováním k profesní orientaci. Konkrétními činnostmi, které lze osobám se zrakovým postižením jednoznačně doporučit, jsou každodenní domácí práce (vaření, uklízení apod.), práce s informační technikou nebo členství v modelářských kroužcích (Finková a kol., 2012).

3 Realizace a dostupnost volnočasových aktivit

3.1 Specifika realizace volnočasových aktivit u osob se zrakovým postižením

Volnočasové aktivity u osob se zrakovým postižením s sebou přinášejí určitá specifika, která se mohou týkat úprav prostředí či samostatné aktivity, používání kompenzačních pomůcek a zároveň závisí na stupni zrakového postižení a osobnosti člověka. Osoby se zrakovým postižením bývají omezovány společností, sami sebou nebo lékaři, kteří se snaží zabránit potenciálnímu zhoršení stavu (Ludíková, Stoklasová, 2005).

Mohli bychom si myslet, že některé volnočasové aktivity nejsou vhodné pro osoby se zrakovým postižením. Souvisí to s častou neznalostí intaktní společnosti, s množstvím nabídky volnočasových aktivit, a to nejen klasických. Instituce zabývající se volnočasovými aktivitami pro osoby se zrakovým postižením napomáhají k informovanosti, možnostem a dostupnosti volnočasových aktivit. Důležitou roli hraje motivace a osobnost člověka. Motivace by měla být vícestranná, a to jak na straně samotného jedince, tak i na straně blízkého okolí. Jedinec má mnohdy strach z poznávání nových věcí a možného neúspěchu.

Využívání pomůcek, adaptace s prostředím či jiná úprava se řadí mezi speciálně upravené podmínky, jež napomáhají jedincům v realizaci volnočasových aktivit. Osoby se zrakovým postižením mnohdy nevnímají podněty stejně jako intaktní osoby. To se projevuje možnou dostupností a složitostí vybraných aktivit. Realizace se tím stává komplexnější. Zároveň je důležité tyto náležitosti přizpůsobit specifickým požadavkům, které by respektovaly jejich stavy (Vágnerová, 1995).

3.2 Význam volného času v souvislostech osob se zrakovým postižením

Volný čas je nezbytnou složkou života. Pro osoby se zrakovým postižením jsou volnočasové aktivity velmi důležité, a to v několika rovinách. Jednak přímo podporují rozvoj motoriky, senzomotoriky, schopnosti a dovednosti dalších vyšších i nižších kompenzačních činitelů konkrétního jedince (Vrubel, 2015). Zároveň se zaměřují na uspokojování a podporování rozvoje individuálních potřeb, zálib a schopností. Podílí se na rozvoji osobnosti a společenském zařazení (Ludíková, Stoklasová, 2005). Aktivity mohou dodávat jedincům s postižením pocit, že jsou součástí běžné společnosti, a tím získávají dojem své užitečnosti a důležitosti pro společnost. Pro osoby s omezením znamenají volnočasové aktivity způsob, jak být aktivním článkem ve společnosti. A právě

aktivní role jedince při volnočasových činnostech představuje významnou část sociální inkluze (Vrubel, 2015).

Volný čas je hlavní součástí nenásilné a neformální integrace do společnosti v plném rozsahu. Právě volnočasové aktivity umožňují osobám se zrakovým postižením se realizovat. Každý jedinec je jiný a tím se také mění míra bariér. Překážky při realizaci mohou mít povahu vnitřní i vnější. Psychický i fyzický vývoj jedince hraje důležitou roli při volbě činností. Postoje společnosti, jedince a blízkého okolí se odráží na kvalitě volného času jak pozitivně, tak i negativně. Pasivní trávení volného času přispívá k patologickému vývoji osobnosti jedince (Jesenský a kol., 2003).

Podle Ludíkové a Stoklasové (2005) je k utváření osobnosti člověka zapotřebí několika faktorů. Výchovná a vzdělávací složka se řadí mezi nejvýznamnější faktory ovlivňující vývoj jedince. Další faktory, jako například prostředí, pomáhají vytvářet povahu člověka. Je třeba zdůraznit význam podnětného trávení volného času, jež neodmyslitelně patří mezi hlavní složky.

Význam volného času u osob se zrakovým postižením je obdobný jako u intaktních jedinců. V tomto smyslu se může vyznačovat relaxací, odpočinkem, kompenzací, zájmovou, zábavnou, výchovnou a socializační funkcí. Pro naplnění zmíněných funkcí je třeba co nejdříve začít smysluplně trávit volný čas (Ludíková, Stoklasová, 2005).

3.3 Instituce poskytující volnočasové aktivity pro osoby se zrakovým postižením

Instituce, které se zabývají volnočasovými aktivitami jedinců se zrakovým postižením, přispívají k informovanosti, dostupnosti a možnosti realizace volnočasových činností. Nabízí možné volnočasové aktivity a pomáhají klientům si z nich vhodně vybrat. Doporučují aktivity na základě poznání klienta a dbají na jeho aktuální zdravotní stav. Organizace, kterou daný jedinec navštěvuje, může poskytnout uživateli kompenzační pomůcky a také pomáhá odstraňovat míru bariér. Správný nácvik s pomůckou a zájmové činnosti je také v kompetenci instituce.

I přes všechny možné reformy a vznik mnoha dalších a dalších institucí je stále napříč republiky nerovnoměrný a nedostatečný počet organizací poskytující volnočasové aktivity jedincům se zrakovým postižením. A tak jedinci nemají vždy stejné podmínky pro vyrovnávání možností a příležitostí (Toušek, 2007).

Pokládá se za důležité, aby instituce umožňovaly zapojovat do volnočasových aktivit skupiny osob se zrakovým postižením a zároveň osoby bez postižení. Význam organizací

spočívá nejen v prohlubování dovedností, schopností, nadání a zaujetí pro danou aktivitu, ale především ve vzájemné interakci osob s omezením a osob bez omezení, které spojuje stejná záliba nebo postižení. Mohou si tak vyměňovat své zkušenosti, poznatky a informace (Ludíková, Stoklasová, 2005; Vrabel, 2015).

V následujících odstavcích si některé instituce blíže představíme. Takovýchto institucí existuje celá řada, ale blíže se budeme věnovat pouze několika zvoleným.

3.3.1 Školská zařízení pro zájmové vzdělávání

Zájmové vzdělávání je upravené vyhláškou 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání (ve znění pozdějších předpisů). Poskytuje osobám trávit volný čas zájmovou činností, která se zaměřuje na určité oblasti. Zájmové vzdělávání se realizuje pravidelnou, či příležitostnou zájmovou, výchovnou, rekreační, vzdělávací činností, táborem a jinou přidruženou činností, individuální prací, spontánní činností nebo vzdělávacími programy.

Mezi školská zařízení pro zájmové vzdělávání patří střediska volného času, která zahrnují dům dětí a mládeže a stanice zájmových činností, jež se zaměřují na konkrétní oblast zájmového vzdělávání. Dále sem patří školní klub a školní družina. Zmíněná zařízení organizují zájmové kroužky, které mohou v rámci volného času navštěvovat. Umožňují jedincům poskytnout prostor k trávení volného času a nabízí různorodé využití volného času (Vyhláška č. 74/2005 Sb.).

3.3.2 Nestátní instituce

Instituce, které se řadí do této sféry, jsou velmi dynamické. Často se mění počet a záměr organizací. Určité instituce mají celorepublikový rozměr, přičemž jiné jsou například regionální či okrskové. Některé instituce mezi sebou spolupracují a řada z nich je součástí větších organizací (Ludíková, Stoklasová, 2005).

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých České republiky, dále jen SONS, je občanské sdružení, které zastřešuje další organizace, jako například TyfloCentra. Cílem SONS je utvářet pro osoby se zrakovým postižením místo, kde mohou uplatňovat a rozvíjet schopnosti, dovednosti, a to v rámci skupiny zrakově postižených jedinců, všech členů společnosti, a především v prospěch sami sobě. Jednou ze služeb, které SONS nabízejí, jsou aktivity směřující k vhodnému využívání volného času. Zaměřují se na rozvoj dovedností, znalostí a komunikace, jež byly v rámci rehabilitace získány. Podporuje utváření skupin na základě společných zájmů a aktivit (Sons [online], 2020).

Tyfloservis je obecně prospěšná společnost, jež podporuje jedince se zrakovým postižením ve více než 13 městech České republiky. Poskytuje informace, pomáhá

rozvíjet schopnosti a dovednosti a nabízí služby, které mohou jedinci využívat. V rámci služeb je třeba zmínit nabídku volnočasových aktivit, které zahrnují kulturní a sportovní aktivity. Dále také podporuje spolkovou činnost. V případě zájmu o jiné volnočasové aktivity odkazuje své klienty na další organizace, které tyto služby nabízí (Tyfloseris [online], 2020).

TyfloCentrum je obecně prospěšná společnost, která má krajskou působnost a sídlí v několika městech. TyfloCentrum není řízeno centrálně, ale každá pobočka má své webové stránky s konkrétní nabídkou služeb, které poskytují. Kurz pedigu, plavání, kulturní a sportovní akce, výstavy a výlety patří mezi nabízené volnočasové aktivity. Jedinci také mohou navštěvovat v rámci organizace několik klubů, například klub společenských her či simulované zvukové střelby, a to podle jejich preference (TyfloCentrum [online], 2015).

Okamžik, z. ú. podporuje plnocenný a samostatný život jedinců se zrakovým postižením a sdílí ho se světem intaktních jedinců. Jsou poskytovány skupinové vzdělávací a volnočasové aktivity. V rámci trávení volného času mohou jedinci navštěvovat kulturní akce jako jsou divadla a filmy s audiopisem, dále pohyb ve volné přírodě a navštěvování známých míst. A také organizují různé kurzy jako je bubnování či sebeobrana. Pořádají se zde rovněž workshopy, exkurze a výklady na různorodá témata (Okamžik [online], 2021).

Další institucí, která nabízí volnočasové aktivity jedincům se zrakovým postižením, je Aliterra, z. ú. (dříve Slepíši), jejímž hlavním cílem je přístupnost a informovanost o Axmanově technice modelování. Zmíněná instituce pořádá výtvarné a zážitkové kurzy jak pro osoby se zrakovým postižením, tak i pro vidící jedince. Také se specializuje na hmatové výstavy a sochařství podobně jako sdružení Hapestetika (Aliterra [online], 2021). Český svaz zrakově postižených sportovců se zaměřuje speciálně na pohybové aktivity a nabízí tak veliké množství sportovních činností. Pořádá také národní a mezinárodní soutěže (ČSZPS [online], 2020).

Obdobně se pohybovým aktivitám věnuje Organizace nevidomých z. ú. Jejich nabídka je široká. Aktuálně se věnují atletice, cyklistice, plavání, turistice, fotbalu, showdownu, kuželkám, goalballu a zvukové střelbě. V nedávné době začali realizovat i kurzy lyžování (Organizacenevidomych [online], 2008). Janto a Jantová (2021) ve své publikaci poukazují na Občanské sdružení pro podporu Tyfлотuristického oddílu při škole Jaroslava Ježka, které koná pravidelné schůzky, jednodenní či víkendové výlety a sportovně zaměřené výcvikové kurzy (vodácký, lyžařský). Pobytové a rehabilitační

tábory integrují jedince se zrakovým postižením do běžného života. Je mnoho jiných institucí, které podporují volnočasové aktivity osob se zrakovým postižením. Tyto instituce nabízejí stejnou, nebo podobnou škálu volnočasových aktivit.

4 Výzkumná část

4.1 Cíl výzkumu

Cílem bakalářské práce je zpracovat v teoretické rovině problematiku volného času osob se zrakovým postižením a na uvedeném podkladě provést kvalitativní studii zaměřenou na specifika realizace volnočasových aktivit osob se zrakovým postižením. Dílčím cílem bakalářské práce je popsání hodnot a potřeb v souvislosti s volným časem jedinců se zrakovým postižením.

V souladu s výše uvedenými cíli bakalářské práce jsou formulovány následující výzkumné otázky:

VO1 Jaká jsou specifika v realizaci volnočasových aktivit osob se zrakovým postižením?

VO2 Jaká je dostupnost volnočasových aktivit pro osoby se zrakovým postižením?

VO3 Jaké jsou potřeby osob se zrakovým postižením v souvislosti s trávením volného času?

4.2 Charakteristika výzkumné části

Pro naplnění stanovených cílů byl zvolen kvalitativní výzkum. Ten je charakterizován především užším kontaktem s komunikačními partnery, který nám umožňuje hlubší náhled do dané problematiky. Získáváme tak vhled na sociální začlenění, každodenní situace, zdravotní hledisko včetně souvislostí a stanovených podmínek. Analytický přístup bude zaměřen především na celistvost a komplexnost problematiky (Švaříček, Šedová, 2007).

Cílem je shromáždit komplexní informace a souvislosti s danou problematikou. Na jejich podkladě bude zpracována studie, která zachycuje téma v kontextu reálného života (Švaříček [online], 2010).

4.2.1 *Metody sběru dat*

Při výzkumném šetření budou využity kvalitativní techniky sběru dat. Mezi kvalitativní metody patří strukturované, polostrukturované a nestrukturované rozhovory. Pro tuto práci byl vybrán polostrukturovaný rozhovor, který vychází z předem připraveného seznamu témat a otázek, jež byly vytvořeny podle pyramidového modelu dle Wengrafa (2001).

Polostrukturovaný rozhovor zajistí, že komunikanti zodpoví na připravené otázky a dotkneme se vytyčených témat, ale zároveň poskytne prostor pro jejich vlastní výpověď, což může být přínosné a rozhovor může být obohacen o další doplňující informace

(Hendl, 2005). Otázky jsou zaměřené na získání dat o komunikantech, jejich zdravotní stav, zkušenosti s dostupností volnočasových aktivit, možnosti jejich realizace, podmínky k uskutečnění, podporu okolí a další aspekty, které mají vliv na trávení volného času.

Další metodou využitou v bakalářské práci je analýza získaných dat. Jedná se o zpracování dokumentů různých zdrojů (lékařské, školní, rubriky volnočasových aktivit atd.), které jsou pro výzkumnou část podstatné. Hendl (2016) popisuje dva způsoby zpracování dat. Jedná se o holistický přístup, nebo kódování.

V této práci jsou rozhovory zpracovány pomocí tzv. metody vytváření trsů. Vznikaly na základě vzájemné podobnosti mezi stejnými jednotkami. Byly vytvořeny základní trsy, které jsou podstatné pro danou problematiku. Pro pojmy, které jsou si významově blízké byly vytvořeny obecnější trsy. Kategorizovány jsou všechny transkripce rozhovoru s komunikanty (Miovský, 2006).

4.2.2 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumný soubor pro kvalifikační práci byl zvolen záměrně v souladu s formulací cílů. Komunikanty se stali dospělí osoby se zrakovým postižením. Komunikanti byli osloveni na základě doporučení autorčina okolí. Také byly rozeslány emaily do institucí a spolků osob se zrakovým postižením. Na základě souhlasu komunikantů se uskutečnilo pět rozhovorů.

4.2.3 Etické aspekty výzkumu

Ve výzkumné části bakalářské práce bylo chráněno soukromí a osobní údaje komunikantů v souladu se zákonem o ochraně osobních údajů a jejich uchování v informačních systémech (zákon č. 101/2000 Sb.). V kvalifikační práci jsou tak komunikační partneři číslováni. Uvedena je jen oblast jejich bydliště pro možnost porovnání v kontextu dostupnosti volnočasových aktivit v daných regionech. Tyto náležitosti byly komunikantům sděleny a všechny rozhovory probíhaly na základě informovaného souhlasu. Tento dokument byl rozeslán e-mailem všem komunikantům (viz. příloha č. 1). Souhlas je zaznamenán v nahrávkách rozhovorů, které jsou v archivaci autorky. Komunikantům byly sděleny cíle výzkumu, byli obeznámeni s průběhem i způsobem následného zpracování a souhlasili s nahráváním rozhovoru pro precizní sběr dat.

4.2.4 Analýza výzkumného šetření

Výzkumnou část tvoří kvalitativní šetření. Pro analýzu dat bylo nutné si nejprve stanovit kritéria, která byla vytvořena v souladu s cíli bakalářské práce. Jedná se o tato kritéria:

- volnočasové aktivity komunikanta
- specifika realizace volnočasových aktivit z pohledu komunikanta
- možnost dostupnosti volnočasových aktivit z pohledu komunikanta
- potřeby a význam trávení volného času pohledem komunikanta

Data byla sbírána pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Komunikace kvůli vzdálenostem mezi komunikantem a tazatelem byla z většiny případů uskutečněna telefonicky. Otázky jsou rozděleny do dvou kategorií. První kategorie udává demografické údaje komunikantů (viz. tabulka č. 2-6). Druhá kategorie otázek je směřována k naplnění cílů bakalářské práce. Otázky jsou zaměřené na volnočasové aktivity, dostupnost těchto aktivit, podmínky spojené s její realizací a význam volného času osob se zrakovým postižením.

Telefonický rozhovor s autorkou práce uskutečnili čtyři komunikanti, kteří souhlasili, že budou zkoumaným vzorkem daného šetření. Jeden z rozhovorů byl proveden osobně. Rozhovory se časově lišily. Jejich délka je zaznamenána (viz. tabulka č. 1).

Tabulka č. 1: Délka trvání rozhovorů s komunikanty

Komunikant č. 1	42 min. 28 s.
Komunikant č. 2	22 min. 03 s.
Komunikant č. 3	34 min. 54 s.
Komunikant č. 4	40 min. 12 s.
Komunikant č. 5	38 min. 03 s.

Zdroj: vlastní šetření

5 Struktura rozhovoru

Obecné demografické údaje

1. Pohlaví:
 - a. muž
 - b. žena
2. Kolik je Vám let?
3. Jaké jste národnosti?
4. Ve kterém kraji a okrese bydlíte?
5. Kde bydlíte?
 - a. velké město
 - b. malé město
 - c. městys
 - d. obec
 - e. vesnice
6. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
7. Jste zaměstnaný? Pokud ano, jaké povolání vykonáváte?
8. Jaký je váš rodinný status?
9. Jaký máte stupeň zrakového postižení?
 - a. střední slabozrakost
 - b. silná slabozrakost
 - c. těžká slabozrakost
 - d. praktická nevidomost
 - e. úplná nevidomost
10. Je vaše zrakové postižení vrozené nebo získané?

Trávení volného času, specifika realizace a dostupnost volnočasových aktivit a její přínos

1. Mohl/a byste mi popsat, jak trávíte svůj volný čas?
2. Jsou pro Vás volnočasové aktivity dostupné? Případně v čem ano/ne.
3. Jaký je Váš názor na nabídku volnočasových aktivit? Je podle Vás dostatečná nebo nedostatečná?
4. Využíváte aktivit realizovaných organizacemi k naplnění volného času, nebo jste se pomocí organizace informoval o možné volnočasové aktivitě?

5. Jaké bariéry vnímáte v souvislosti s realizací volnočasových aktivit?
6. Jaká vnímáte specifika v realizaci volnočasových aktivit?
7. Co Vás motivuje k realizaci volnočasových aktivit a jak je pro Vás důležitá podpora okolí?
8. Co pro vás znamená volný čas a co vám přináší?

Rozhovor byl někdy rozšířen o doplňující otázky, které se týkaly náročnosti volnočasových aktivit a důležitosti trávení volného času. Z plynoucího rozhovoru byla osnova otázek doplněna.

6 Analýza dat

6.1 Analýza rozhovoru s komunikantem č. 1

Tabulka č. 2: Demografické údaje komunikanta č. 1

pohlaví	muž
věk	29 let
národnost	česká
kraj a okres bydliště	Pardubický kraj, okres Svitavy
typ bydliště	vesnice
vzdělání	střední vzdělání s výučním listem
zaměstnání	nezaměstnaný
rodinný status	svobodný
míra zrakového postižení	praktická nevidomost
doba vzniku zrakového postižení	získaná

Zdroj: vlastní šetření

Volnočasové aktivity komunikanta č.1:

- pěstitelství a zahrádkaření
- poslech hudby
- sebevzdělávání a vyhledávání informací
- poslech audioknih
- filmy a seriály s audiopopisem
- sociální sítě (YouTube, Facebook)
- počítačové hry
- bowling

- posezení s přáteli

Komunikační partner vyzkoušel jízdu na kole, kdy s kamarádem měli možnost jet po prázdné přistávací dráze a tím vznikl dostatečný prostor pro samotnou realizaci. Komunikant byl touto zkušeností nadšený a do budoucna zvažuje, že by vyhledal tandemovou jízdu na kole.

Specifika realizace volnočasových aktivit z pohledu komunikanta č.1:

- využívání kompenzačních pomůcek (pomůcky s hlasovým výstupem, výsuvná bradla u bowlingu)
- speciálně upravený telefon
- speciálně upravený počítač
- pomoc druhé osoby
- delší doba času realizace
- postupná a přesná příprava
- mapování okolí
- úprava okolí
- značení věcí

Možnost dostupnosti volnočasových aktivit z pohledu komunikanta č.1:

Pozitiva:

- široká škála
- samotná dostupnost
- město
- organizace

Negativa:

- vesnice
- finanční náročnost
- speciální pomůcky

Komunikant č.1 se domnívá, že je velká dostupnost volnočasových aktivit. Škála je široká a každý má možnost si vybrat podle svých preferencí, schopností a možností. Bohužel pro komunikanta trvale žijícího na malé vesnici se podle jeho slov dostupnost snižuje. Negativně se i staví k finanční náročnosti některých volnočasových aktivit. Už jen samotná doprava komunikantovi dělá problémy. Na základě těchto důvodů si komunikační partner volí pravidelné aktivity jemu bližší a také dostupnější, mezi které řadí poslech hudby, audioknihy, sociální sítě, pěstitelství apod. To ovšem neznamená, že by komunikant jiných aktivit nevyužíval, ale navštěvuje je nepravidelně podle situace. Často také záleží na okolí, které zpravidla zpřístupňuje volnočasové aktivity

komunikanta, kdy ho zejména doprovází, na jím zvolenou volnočasovou aktivitu, nebo mu zajišťuje dopravu.

Potřeby a význam trávení volného času pohledem komunikanta č.1:

- socializace
- odpočinek
- mít čas sám pro sebe
- uspokojení
- pocit důležitosti
- začlenění
- únik od reality
- aktivizace

„Při volnočasových aktivitách zapomenu na všechny problémy a stres. Připadám si úplně šťastný a jako zdravý člověk a nedokážu si představit život bez volnočasových aktivit. Je to takový únik do podvědomí.“

Komunikant č. 1

6.2 Analýza rozhovoru s komunikantem č. 2

Tabulka č. 3: Demografické údaje komunikanta č. 2

pohlaví	žena
věk	70 let
národnost	česká
kraj a okres bydliště	Kraj Vysočina, okres Pelhřimov
typ bydliště	vesnice
vzdělání	střední odborné vzdělání s maturitou
zaměstnání	důchodkyně
rodinný status	vdaná
míra zrakového postižení	praktická nevidomost
doba vzniku zrakového postižení	získaná

Zdroj: vlastní šetření

Volnočasové aktivity komunikanta č.2:

- zahrádkaření
- vaření
- pečení
- filmy a seriály
- vycházky po okolí
- nakupování
- rádio
- relaxace

Specifika realizace volnočasových aktivit z pohledu komunikanta č.2:

- využívání kompenzačních pomůcek k realizaci (pomůcky s hlasovým výstupem potřebné v kuchyni jako minutka, odměrka, váha apod.)
- oslovení druhé osoby
- spolupráce s druhou osobou
- trasování
- mít vše striktně na stejném místě a správně označené
- dlouhodobá organizace
- speciální úprava prostředí
- delší adaptace

Možnost dostupnosti volnočasových aktivit z pohledu komunikanta č.2:

Pozitiva:

- veliký výběr
- mladý věk
- město

Negativa:

- překážky na trasách
- doprava
- stáří
- závislost na druhé osobě
- vnitřní zábrana jedince
- vesnice

Potřeby a význam trávení volného času pohledem komunikanta č.2:

- odpočinek
- pocit užitečnosti pro společnost
- trávení času s rodinou a přáteli
- zábavná a naučná funkce

Komunikantka č.2 během rozhovoru zmínila, že nevyhledává nové volnočasové aktivity a ani neprojevuje zájem v budoucnu se poptávat po jiných aktivitách nebo je zkoušet. Je si vědoma, že existuje široká nabídka volnočasových aktivit, ale jí samotné je nepříjemné zkoušet nové věci. Díky vnitřní psychické bariéře se nerada obrací na druhé osoby. Připadá si, že nezvládá dělat určité činnosti bez pomoci jiné osoby a je jen na obtíž. Proto volí aktivity, které dokáže převážně dělat sama a nepotřebuje tak asistenci druhé osoby. Podle jejích slov dělá pouze to, na co je zvyklá a naučená.

Na druhou stranu si nedokáže představit, že by nedělala vůbec nic. Při svém názoru také zohledňuje svůj věk. Cítí se staře na učení nových věcí. Při pohybu mimo domov se komunikační partnerka cítí nekomfortně. Obává se překážek na trasách a z tohoto důvodu tráví nejraději čas doma v okruhu blízké rodiny.

Komunikantka trvale žije na malé vesnici a stejně jako komunikant č. 1 se domnívá, že se tak snižuje dostupnost možných aktivit z hlediska dopravy a příležitostí.

6.3 Analýza rozhovoru s komunikantem č. 3

Tabulka č. 4: Demografické údaje komunikanta č. 3

pohlaví	muž
věk	65 let
národnost	česká
kraj a okres bydliště	Kraj Vysočina, okres Pelhřimov
typ bydliště	vesnice
vzdělání	vysokoškolské
zaměstnání	OSVČ
rodinný status	ženatý
míra zrakového postižení	těžká slabozrakost
doba vzniku zrakového postižení	vrozená (s degenerativním charakterem)

Zdroj: vlastní šetření

Volnočasové aktivity komunikanta č.3:

- četba
- kultura a kulturní akce
- kino
- divadlo

- sport (pasivně)
- práce kolem domu

Specifika realizace volnočasových aktivit z pohledu komunikanta č.3:

- kompenzační pomůcky (čtečka knih, PC s hlasovým výstupem)
- vynaložení více energie, snahy
- pomoc určitých asistivních prostředků

Možnost dostupnosti volnočasových aktivit z pohledu komunikanta č.3:

Pozitiva:

- široká nabídka
- dobrovolníci
- instituce zabývající se danou problematikou

Negativa:

- doprava
- pohyb v neznámém prostředí
- bariéry

Potřeby a význam trávení volného času pohledem komunikanta č.3:

- uspokojení
- zábava
- ponaučení
- informovanost
- relaxace

Komunikant č.3 tráví volný čas, pokud možno rozmanitě, a snaží se využít své omezené možnosti pro smysluplné využití volného času. Dotazovaný je již dva roky ve starobním důchodu, tudíž dle jeho slov jsou v podstatě všechny, jím vykonávané aktivity volnočasové. Povinnosti v domácnosti jako úklid a práci kolem domu bere jako takový odpočinek a příjemný pobyt na čerstvém vzduchu.

Komunikační partner zmiňuje, že nepotřebuje výrazná specifika pro činnosti, které vykonává, a také není zapotřebí výrazných příprav. Tato specifika obecně popisuje jako specifika vyplývající z míry zrakového postižení, která je nutno respektovat a nesnažit se o něco, čehož není možno dosáhnout. Největším pomocníkem mu je počítač s odečítacím programem, jež mu umožňuje vykonávat všechny činnosti jako nehandicapovaný člověk. Navštěvuje TyfloCentrum v Jihlavě, především akce, které se orientují na získání odborných znalostí a dovedností. Bohužel v posledních dvou letech byla tato činnost značně omezena.

Komunikant uvádí, že je pro člověka se zrakovým postižením mnoho věcí těžších, ale domnívá se i podle slov svých přátel, že pokud člověk opravdu něco chce, tak toho dosáhne, i když to znamená vynaložit daleko více úsilí než intaktní jedinci. Bariéry jsou dvojitého typu (vnitřní, vnější). Pro jedince se zrakovým postižením je obtížné se pohybovat v neznámém prostředí. To se podle slov komunikanta pomocí asistivních programů a různých typů navigace dá do určité míry zvládnout. Také se domnívá, že v každém okresním městě existují dobrovolníci, kteří poskytují různé služby jako doprovod apod.

Podpora okolí je pro komunikanta velice důležitá. Volný čas mu slouží k tomu, aby se věnoval aktivitám, které mu přinášejí uspokojení, zábavu i ponaučení.

6.4 Analýza rozhovoru s komunikantem č. 4

Tabulka č. 5: Demografické údaje komunikanta č. 4

pohlaví	muž
věk	82 let
národnost	česká
kraj a okres bydliště	Jihočeský kraj, okres Jindřichův Hradec
typ bydliště	obec
vzdělání	vysokoškolské
zaměstnání	starobní důchodce
rodinný status	ženatý
míra zrakového postižení	Praktická nevidomost
doba vzniku zrakového postižení	vrozená (dědičná s degenerativním charakterem)

Zdroj: vlastní šetření

Volnočasové aktivity komunikanta č.4:

- vysokoškolské odborné přednášky
- matematika
- fyzika
- knihy
- rádio
- informace z rádia (zprávy apod.)
- hudba

- vycházky
- Morseova abeceda

Za velmi zajímavou informaci považují komunikantovu přípravu na poslech radioamatérského provozu. Uvádí, že se pomocí Morseovy abecedy v krátkých vlnách dozvídá informace ze světa. Plánuje po večerech se zabývat touto aktivitou, kterou před lety již provozoval.

Specifika realizace volnočasových aktivit z pohledu komunikanta č.4:

- kompenzační pomůcky (čtečka knih, diktafon, PC s hlasovým výstupem, hodiny s hlasovým výstupem, minutka)
- detailní seznámení s prostorem
- prostorové bariéry

Možnost dostupnosti volnočasových aktivit z pohledu komunikanta č.4:

Pozitiva:

- vesnice
- dobrovolníci

Negativa:

- město
- doprava
- malé množství z odborného hlediska

Pro komunikačního partnera č.4 je doprava velkým problémem. Dříve jezdil autem či jiným dopravním prostředkem bez problémů. V posledních letech však trpí tzv. kinematickou nemocí, kdy se mu dělá při cestování nevolno. Také jako jediný komunikant zmínil, že život na vesnici nebo menším městě je podle něj výhoda oproti městu. Své tvrzení opodstatnil tím, že v obci, ve které žije, ho všichni znají, a vždy když potřebuje, tak mu pomohou. Také to všude po okolí zná, a tak mu nedělá obtíže se za pomoci vodící hole pohybovat v daném místě. Nedokáže si představit, že by byl ve městě a dostávalo se mu podobnému přístupu.

Při rozhovoru komunikant č. 4 zmínil, že by rád měl k sobě rovnocenného partnera, co se týče odborné znalosti o kvantové mechanice, které se celý svůj život věnoval. Rád by konzultoval tuto problematiku s odborníky. Sám se pokoušel obracet na speciální spolky studentů, kteří nabízejí konzultace a doučování na vysokých školách s matematickým zaměřením, ale bez jakékoliv odezvy zpět.

U otázek směřovaných na instituce byl komunikant mírně kritický. Poukázal, že to je především prioritou osobnosti. Ale že sám dává přednost aktivitám, které si osobně

vytvoří. Podle jeho slov nepatří mezi jedince, kteří by se nedokázali zabavit sami. Také zmínil, že mu organizace nepřinesou odborně zaměřenou aktivitu, o kterou by usiloval tak moc, že by začal využívat těchto služeb.

Komunikant využívá k trávení volného času kompenzačních pomůcek. K nejpreferovanějším řadí speciálně upravený program v počítači s hlasovým výstupem. Dále hojně využívá čtečku na knihy. Obě tyto kompenzační pomůcky mají nedostatky, a to především z pohledu odborníka. Při čtení matematických rovnic dochází k značným chybám a rovnice nebývají přečteny správně. Komunikační partner tak přichází o cenné informace, které by rozšiřovaly jeho odborné znalosti.

Potřeby a význam trávení volného času pohledem komunikanta č.4:

- podstata světa
- život
- informace
- děláni oblíbených věcí

6.5 Analýza rozhovoru s komunikantem č. 5

Tabulka č. 6: Demografické údaje komunikanta č. 5

pohlaví	žena
věk	42
národnost	česká
kraj a okres bydliště	Jihočeský kraj, okres Jindřichův Hradec
typ bydliště	město
vzdělání	střední odborné vzdělání s maturitou
zaměstnání	nezaměstnaná (invalidní důchod)
rodinný status	vdaná
míra zrakového postižení	těžká slabozrakost
doba vzniku zrakového postižení	získaná

Zdroj: vlastní šetření

Volnočasové aktivity komunikanta č.5:

- knihy
- ruční práce
- filmy, seriály

- hudba
- nákupy
- čas v přírodě
- čas s rodinou
- divadlo
- bowling
- bazén

Specifika realizace volnočasových aktivit z pohledu komunikanta č.5:

- kompenzační pomůcky (čtečka knih, pomůcky s hlasovým výstupem, výsuvná bradla u bowlingu)
- asistence druhé osoby (převážně manžel)
- dlouhodobé plánování (u některých aktivit)
- větší časová náročnost
- adaptace s prostředím

Možnost dostupnosti volnočasových aktivit z pohledu komunikanta č.5:

Pozitiva:

- město
- instituce
- široká nabídka
- ochota druhých lidí

Negativa:

- doprava
- bariéry (na trasách, v prostorech)

Potřeby a význam trávení volného času pohledem komunikanta č.5:

- relaxace
- čas s rodinou
- čas s přáteli
- příjemně strávený čas
- mít možnost dělat věci jako intaktní jedinci
- čas zvolený dle vlastních potřeb

Komunikační partnerka č.5 se snaží trávit svůj volný čas co nejpestřeji. Zabývá se ručními pracemi, kterým se věnovala i dříve. Háčkování a pletení patří mezi její oblíbené činnosti. Často také s rodinou podniká výlety do přírody nebo chodí s manželem na hudební koncerty a do divadla. Rodina je pro komunikantku velikou oporou. To

se projevilo i během rozhovoru, kdy komunikantka hovoří o své rodině při jakékoliv příležitosti vlídnými slovy.

Komunikantka využívá při volnočasových aktivitách kompenzačních pomůcek (čtečka knih, pomůcky s hlasovým výstupem apod.). Výlety, návštěvy divadla či hudebních koncertů plánuje komunikační partnerka v časovém předstihu. Domluva doprovodu nebo organizace trasy a adaptování se na prostředí je pro komunikantku důležité, aby se cítila komfortně. Má ráda vše pod svou kontrolou. Také uvádí, že na vše potřebuje větší časovou dotaci. S touto skutečností se shoduje již několik komunikačních partnerů.

Je velmi ráda, že bydlí ve městě a má veškerou občanskou vybavenost blízko bydliště. Díky této skutečnosti se cítí komunikantka více samostatná. Uvědomuje si, že má více možností oproti lidem na vesnici. Také nemusí řešit problematiku dopravy vzhledem k možnosti využití městské hromadné dopravy. Několikrát již také využila doporučení instituce, kam nepravidelně dochází.

Volný čas převážně tráví komunikantka se svou rodinou. Podpora rodiny dodává komunikantce motivaci v prohlubování dovedností či k novým zkušenostem a činnostem. Nebrání se zkoušení nových věcí. Při volnočasových aktivitách se aktivně zapojuje do běžného života.

Výsledky výzkumného šetření

Následující kapitola souhrnně představí výsledky analýzy kvalitativních dat, které byly prezentovány na předchozích stránkách této kvalifikační práce. Volný čas je pro osoby se zrakovým postižením nezbytnou složkou života. Komunikanti tráví volný čas rozmanitě, přesto převažovaly aktivity relaxačního typu. U většiny komunikantů dominovaly knihy, procházky po okolí a v přírodě, hudba či kinematografie. Méně časté pak byly divadla, různě zaměřené vzdělávací aktivity dle preferencí, zahrádkaření, nákupy a kulturní akce. Sportovně zaměřené aktivizační činnosti se objevovaly minimálně. Mezi tyto aktivity patřily plavání a jízda na kole. Volnočasové aktivity komunikanti vykonávají dle jejich preference, možnosti a schopnosti. Výběr aktivit je přisuzován k míře věku.

Specifika realizace volnočasových aktivit z pohledu komunikantů

- vyrovnávání příležitostí, přizpůsobování podmínek a případná modifikace
- využití kompenzačních pomůcek (čtečka knih, program PC s hlasovým výstupem, mobilní telefon s hlasovým výstupem a další pomůcky na podobné bázi)
- adaptace na prostředí
- detailní seznámení s terénem
- dlouhodobá příprava a organizace
- striktní postup
- dopomoc druhé osoby (dobrovolník, průvodce, doprovod apod.)
- časová náročnost
- značné vynaložení úsilí a energie
- zdravotní stav jedince
- překonávání bariér (fyzické, psychické)

Dostupnost volnočasových aktivit pohledem komunikantů

Pozitiva:

- široká škála volnočasových aktivit
- růst institucí zabývajících se danou problematikou
- dobrovolníci zpřístupňující volnočasové aktivity
- město
- mladší věk
- podporující okolí jedince

Negativa:

- doprava
- vesnice
- starší věk
- finance
- bariéry

**Potřeby osob se zrakovým postižením v souvislosti s trávením volného času
pohledem komunikantů**

- začlenění se do společnosti
- utváření vztahů a vazeb
- čas pro sebe
- čas strávený s rodinou, přáteli
- čas příjemně strávený
- formace osobnosti jedince
- funkce výchovná, zábavná, vzdělávací, zdravotní a relaxační
- útek před realitou
- dělání aktivit pro naplnění a zábavu

Diskuse

Bakalářská práce představuje na bázi kvalitativního šetření v designu polostrukturovaného rozhovoru, který vychází z předem připraveného seznamu témat a otázek, jež byly vytvořeny dle určených kritérií, specifika realizace, dostupnost a přínos volnočasových aktivit osob se zrakovým postižením. Analyzuje konkrétní aktivizační činnosti, jejich specifika při realizaci a také zkoumá možnosti dostupnosti těchto aktivit. Dále analyzuje potřeby osob se zrakovým postižením a dopady v rovině trávení volného času.

Výzkumné šetření přineslo řadu zjištění. Objevuje kladné i záporné postoje a informace z různých úhlů pohledů. Porovnává množství získaných informací a komplexněji je utřídí.

Volný čas je důležitou součástí života. Dle slov Vrubela (2015) se jedná o hlavní složku, jež ovlivňuje míru spokojenosti a kvalitu života. Komunikanti tuto skutečnost v rozhovorech potvrzují. Jak popsal Vrubel (2015) volnočasové aktivity osob se zrakovým postižením zlepšují schopnosti a dovednosti jedince.

Ve výzkumné části se objevovala celá řada volnočasových aktivit. Nejpreferovanějšími se ukázaly relaxační aktivity. Tento fakt přisuzuji k myšlence Bláhy (2013), který tvrdí, že z důvodu neustálé koncentrace a větší zátěže vyšších i nižších kompenzačních činitelů osob se zrakovým postižením v prostředí vede k potřebě pasivního odpočinku. Důsledkem je pak skutečnost, že komunikanti nejsou tak aktivní.

Naopak výběr sportovní aktivity byl minimální. Důvody tohoto zjištění jsou opřeny o Bláhovu teorii (2010). Zrakové postižení ovlivňuje rovnováhu a míru pohybových schopností. Má sekundárně negativní dopad na pohybový aparát. Tím dochází k poklesu smyslových podnětů a snižuje se potřeba pohybu. Způsobují tak problémy se svalovou koordinací a držením těla (např. kompenzační postavení hlavy apod.).

Pohybové a aktivizační činnosti jsou pro osoby se zrakovým postižením důležité. Při jejich nedostatku dochází k oslabení pohybového aparátu. Jedinci jsou tak náchylnější k vzniku svalové nerovnováhy a špatnému držení těla (Trnka, 2012). Z výběru volnočasových aktivit komunikantů se potvrzují předešlé teorie a problémy spojené s realizací pohybových aktivit.

Komunikanti se v značné míře shodují ve specifických spojených s realizací volnočasových aktivit. Využívání kompenzačních pomůcek, úprava podmínek, prostředí a adaptace hraje velikou roli při její realizaci. Podstatná je včasná příprava a její

organizace. Značné využívání pomoci a doprovodu druhé osoby považují komunikační partneři za nezbytnou součást jejich volného času. Řada komunikantů se domnívá, že i přes úpravu nemohou realizovat všechny aktivity, které by chtěli. Ludíková a kol. (2005) podotýká, že při snaze jedince a jeho okolí za úprav speciálních podmínek lze většinu z nich úspěšně realizovat.

Pohled dostupnosti byl do jisté míry kriticky hodnocen. Vzhledem k většině bydliště všech komunikantů (vesnice) se stala doprava jedním z hlavních důvodů nedostupnosti volnočasových aktivit. Dalším faktorem ovlivňující dostupnost zmíněných aktivit je podle komunikantů věk. Komplikovaná je i finanční náročnost některých aktivit. Dostupnost díky institucím zabývajícím se touto problematikou roste. Ve městě se tím pádem stává mnohem přístupnější. Toušek (2007) kritizuje nerovnoměrné pokrytí příležitostí pro osoby se zrakovým postižením, které může vést k pomalému vyčleňování ze společnosti. Tento fakt navazuje i na zmíněnou nedostupnost z hlediska dopravy a je tak rozdílná k lokalitě dostupnosti. Tento názor však nesdílí jeden z komunikantů.

Výzkumné šetření se při specifických v realizaci a dostupnosti volnočasových aktivit lehce opírá o dobrovolnickou činnost. Díky dobrovolníkům se zvedá příležitost i samotná dostupnost volnočasových aktivit. Zpřístupňují tak jedinci se zrakovým postižením aktivizační činnosti. Při dlouhodobé spolupráci vzniká i vztah mezi zúčastněnými. Dobrovolnická činnost je shledávána jako námět hodný zájmu pro další výzkumné šetření.

Závěr

Bakalářská práce pojednává o problematice volného času osob se zrakovým postižením. Cílem této práce bylo zpracovat téma v teoretické rovině a na daném podkladě provést kvalitativní studii zaměřenou na specifika realizace volnočasových aktivit osob se zrakovým postižením, objasnění možné dostupnosti volnočasových aktivit a popsání hodnot, významu a potřeb v souvislosti s volným časem osob se zrakovým postižením.

Předkládaná práce byla rozdělena na dvě části. Na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část se v obecné míře věnovala čtyřem oblastem. Definiuje zrakové postižení, volný čas, jejich míru, rozdělení a kategorie. Možnosti kompenzace a kompenzačních pomůcek spadají do dílčích podoblastí. Volný čas v souvislosti osob se zrakovým postižením, výčet volnočasových činností, specifika realizace, dostupnost a význam volnočasových aktivit osob se zrakovým postižením byly následnou oblastí teoretické práce. V závěru teorie jste seznámeni s vybranými institucemi, které naplňují volný čas osobám se zrakovým postižením.

Praktická část se věnovala metodologii, metodě sběru dat a analýze šetření. Ke sběru dat byl využit polostrukturovaný rozhovor. Rozhovor byl uskutečněn s pěti komunikanty. Následně byl přepsán a utříděn dle předem nastavených kategorií.

komunikanti se během rozhovorů s výpověďmi shodovali. Seznam vykonávaných aktivit byl pestrý a v několika případech i shodný. Vzhledem k věku a bydlišti komunikantů převažovaly aktivity s relaxačním obsahem. V několika případech se objevily pohybové aktivity jako bowling, plavání či jízda na kole. Každý komunikační partner ve svém volném čase chodí na vycházky po okolí nebo v přírodě.

Při realizaci volnočasových aktivit dochází k značným úpravám. Častokrát jsou specifika přisuzována ke konkrétní činnosti. Obecně můžeme tato specifika popsat jako úpravu prostředí, využívání kompenzačních pomůcek, využívání doprovodu a pomoci druhé osoby, delší časový limit, dlouhodobá příprava, odstraňování bariér a adaptaci na prostředí.

Nabídka volnočasových aktivit je široká. Dostupnost těchto aktivit se však snižuje a postoj komunikantů byl značně kritický. Mezi pozitiva řadili širokou škálu, zprostředkovávání volnočasových aktivit institucemi, dobrovolníky a blízkým okolím. Dalším pozitivem byl nízký věk a město. Negativní pohled vycházel z hlediska dopravy, financí, vyššího věku, bydliště na vesnici a bariér.

Přínos volnočasových aktivit je značný. Jedince se zrakovým postižením se aktivizuje a začleňuje do společnosti. Volný čas tak plní potřeby komunikantů. Přináší radost, odpočinek, zábavu, ale i informace. Volný čas je základní složkou lidského života.

Výsledky kvalifikační práce mohou být využity jako studijní materiál pro studenty studijních programů zaměřených na pomáhající profese. Evaluační hodnotu mohou mít výstupy kvalitativního šetření, které budou v aplikované praxi upotřebitelné pro organizace, které vytvářejí nabídku volnočasových aktivit osob se zrakovým postižením.

Seznam zdrojů

Knižní zdroje

1. BÁTOROVÁ, M., BRŮŽKOVÁ, Z., ŠOPÍKOVÁ, J., 2013. *Pohybové aktivity při zdravotním omezení*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 165 s. ISBN 978-80-214-4733-2.
2. BENEŠ, P., 2019. *Zraková postižení*. Praha: Grada. 136 s. ISBN 978-80-271-2110-6.
3. BENEŠ, P., VRUBEL, M., 2017. *Oftalmologie pro speciální pedagogy*. Brno: Paido, 91 s. ISBN 978-80-7315-264-2.
4. BIENERTOVÁ, J., 2014. *Sociální rehabilitace – specifika integrace osob se zrakovou disabilitou*. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*. 21(2), 80-85. ISSN 1211-2658.
5. BLÁHA, L., 2010. *Pohybové aktivity a zrakové postižení: problémy a možnosti*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, 241 s. ISBN 978-805-5701-257.
6. BUBENÍČKOVÁ, H., KARÁSEK, P., PAVLÍČEK, R., 2019. *Kompenzační pomůcky pro uživatele se zrakovým postižením*. 2. vyd. Brno: TyfloCentrum Brno, 136.s. ISBN 978-80-260-1538-3.
7. FINKOVÁ, D., LUDÍKOVÁ, L., RŮŽIČKOVÁ, V., 2007. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 158 s. ISBN 978-80-244-1799-8.
8. FINKOVÁ, D., RŮŽIČKOVÁ, V., KROUPOVÁ, K., 2012. *Mimoškolní aktivity a speciálněpedagogické působení na osoby se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3083-6.
9. HAMADOVÁ, P., KVĚTOŇOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, Z., 2007. *Oftalmopedie*. Brno: Paido. 125 s. ISBN 978-80-7315-159-1.
10. HENDL, J., 2005. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2. vyd. Praha: Portál, 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4.
11. HENDL, J., 2016. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 4. vyd. Praha: Portál, 437 s. ISBN 978-80-262-0982-9.
12. HOFBAUER, B., 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 173 s. ISBN 80-7178-927-5.

13. JANIŠ, K., 2009. *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7.
14. JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J., 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 160 s. ISBN 978-80-271-9542-8.
15. JELÍNEK, J. a kol., 2010. *Hudební vzdělávání dětí se zrakovým postižením*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 79 s. ISBN 978-80-7290-473-0.
16. JESENSKÝ, J. a kol., 2003. *Zdravotně postižení – programy pro 21. století*. Hradec Králové: Gaudeamus, 438 s. ISBN 80-7041-234-8.
17. JURKOVIČOVÁ, P. a kol., 2010. *Komunikace a lidé se smyslovým postižením: metodický materiál*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 94 s. ISBN 978-80-244-2649-5.
18. KIMPLOVÁ, T., 2010. *Ztráta zraku: úvod do psychologické problematiky*. Ostrava: Pedagogická fakulta, Ostravská univerzita v Ostravě, 120 s. ISBN 978-80-7368-917-9.
19. KIMPLOVÁ, T., KOLAŘÍKOVÁ, M., 2014. *Jak žít s těžkým zrakovým postižením?* Praha: Triton. 160 s. ISBN 978-80-7387-831-3.
20. KOCHOVÁ, K., SCHAEFEROVÁ, M., 2015. *Dítě s postižením zraku: rozvíjení základních dovedností od raného po školní věk*. Praha: Portál, 174 s. ISBN 978-80-262-0782-5.
21. KOLAŘÍKOVÁ, V., NĚMEC, J., 2017. *Volný čas ve výzkumném diskursu v konsekvencích témat sociální pedagogiky*. Sociální pedagogika. 5(1), 10-28. ISSN 1805-8825.
22. KUDLÁČEK, M., 2013. *Základy aplikovaných pohybových aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 83 s. ISBN 978-80-244-3954-9.
23. KVĚTOŇOVÁ, L., ŠUMNÍKOVÁ, P., 2010. *Speciálněpedagogická podpora osob se zrakovým postižením se zvláštním zřetelem na rozvoj čichového vnímání*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 133 s. ISBN 978-80-972-484-6.
24. LUDÍKOVÁ, L. a kol., 2012. *Pohledy na kvalitu života osob se sensorickým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 206 s. ISBN 978-80-244-3286-1.
25. LUDÍKOVÁ, L., 2004. *Tyflopedie předškolního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého, 54. s. ISBN 80-244-0955-0.

26. LUDÍKOVÁ, L., STOKLASOVÁ, V., 2005. *Tyflopedie pro výchovné pracovníky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 50 s. ISBN 978-80-244-1189-7.
27. MIOVSKÝ, M., 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 332 s. ISBN 80-247-1262-4.
28. MKN – *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: MKN-10: desátá revize: aktualizovaná druhá verze k 1.1.2009*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Bomton Agency, ISBN 978-80-904259-0-3.
29. MORAVCOVÁ, D., 2004. *Zraková terapie slabozrakých a pacientů s nízkým vizem*. Praha: Triton, 203 s. ISBN 80-7254-476-4.
30. NOVÁKOVÁ, Z., 2010. *Oftalmopedie*. In: *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 3. vyd. Brno: Paido, 253-272 s. ISBN 978-80-7315-198-0.
31. NOVOHRADSKÁ, H., 2013. *Vybrané kapitoly z oftalmopedie*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 129 s. ISBN 978-80-7464-480-1.
32. PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 239 s. ISBN 978-80-7367-473-1.
33. RENOTIÉROVÁ, M., LUDÍKOVÁ, L. a kol., 2006. *Speciální pedagogika*. 4. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 313 s. ISBN 80-244-1475-9.
34. RŮŽIČKOVÁ, K., VÍTOVÁ, J., 2014. *Vybrané kapitoly z tyflopedie a surdopedie nejen pro speciální pedagogy*. Hradec Králové: Gaudeamus, 146 s. ISBN 978-80-7435-424-3.
35. SLEPIČKOVÁ, I., 2005. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum, 115 s. ISBN 80-246-1039-6.
36. ŠTRÉBLOVÁ, M., 2002. *Poznáváme svět se zrakovým postižením: úvod do tyflopedie*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, Pedagogická fakulta, 67 s. ISBN 80-7044-448-7.
37. ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K., a kol., 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
38. TOUŠEK, Z., *Volný čas jako prostor pro integraci osob se zdravotním postižením*. In: *Dilemata speciální pedagogiky*. Brno: MSD, 2007. ISBN 978-80-7392-012-8.
39. TRNKA, V., 2012. *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. Praha: Karolinum, 78 s. ISBN 978-802-4619-583.

40. VÁGNEROVÁ, M., 1995. *Oftalmopsychologie dětského věku*. Praha: Karolinum, 182 s. ISBN 80-7184-053-X.
41. VÁGNEROVÁ, M., 2014. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál. 815 s. ISBN 978-80-262-0696-5.
42. VRUBEL, M., 2015. *Facilitátory a bariéry školní a sociální inkluze osob se zrakovým postižením*. Brno: Masarykova univerzita, 186 s. ISBN 978-80-210-8022-5.
43. VYHNÁLKOVÁ, P., 2013. *Základy pedagogiky volného času*. Olomouc: Gevak, 64 s. ISBN 978-80-86768-73-1.
44. WENGRAF, T., 2001. *Qualitative Research Interviewing*. Sage Publications, 398 s. ISBN 878-08-039-7501-9.

Elektronické zdroje

1. ALGHRAIBEH, A., AL-SKEIRY, A., 2019. *New Evidences: React Faster to Auditory and Tactile Spatial Targets of the Congenitally Blind*. Open Access Library Journal [online]. 6(3), 1-9. [cit. 2021-03-10]. ISSN 2333-9721. Dostupné z: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=91505>
2. Aliterra. *Hmatové sochařství, výstavy* [online], 2021. [cit. 2021-06-13]. Dostupné z: <https://www.aliterra.eu/hmatove-socharstvi-vystavy>
3. BetterHealth. *Vision loss: recreational activities* [online], 2020. [cit. 2021-05-26]. Dostupné z: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/ConditionsAndTreatments/vision-loss-recreational-activities#exercising-at-home>
4. BLÁHA, L., 2013. *Chůze v evidenci pohybových aktivit osob se zrakovým postižením*. Studia sportiva 3(1), 55-66. ISSN 2570-8783. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/323146762_Chuze_v_evidenci_pohybovych_aktivit_osob_se_zrakovym_postizenim
5. ČSZPS. *Sportovní soutěže ČSZPS* [online], 2020. [cit. 2021-06-03]. Dostupné z: http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?page=o_cszps
6. ČSZPS. *Střelba zvuková* [online], 2020. [cit. 2021-05-21]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=strelba%20zvukova>

7. Hapestetika. *Hmatové výstavy Hapestetika* [online], 2016. [cit. 2021-05-23]. Dostupné z: <https://www.hapestetika.cz/web/cs/hmatove-vystavy>
8. JANTOVÁ, A., JANTO, P., 2021. *Volný čas dětí se zrakovým postižením* [online]. Šance Dětem. [cit. 2021-03-27]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/volny-cas-deti-se-zrakovym-postizenim>
9. KTN. *O nás: hlavní činnosti* [online], 2018. [cit. 2021-05-25]. Dostupné z: <https://www.ktn.cz/about>
10. MICHÁLEK, M., VONDRÁČKOVÁ, J., 2016. *Nevidomí mezi námi: nevidomí lidé navštěvující muzeum* [online]. Okamžik. [cit. 2021-05-27]. Dostupné z: <http://okamzik.cz/nmn/Texty/Umeni/Muzea.html>
11. MŠMT, Vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání, ve znění účinném od 23. 10. 2020. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. [online], 9. února 2005 [cit. 2021-06-09]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/54173/download/>
12. Okamžik. *Centrum aktivního života zrakově postižených* [online], 2021. [cit. 2021-06-13]. dostupné z: <https://www.okamzik.cz/co-delame/centrum-aktivniho-zivota-zrakove-postizenych/>
13. Okamžik. *Nevidomí mezi námi: zrakově postižení a sport* [online], 2016. [cit. 2021-03-26]. Dostupné z: http://okamzik.cz/nmn/Texty/Sport/nevidomi_a_sport.html
14. Organizacenevidomych. *Sportovní klub* [online], 2008. [cit. 2021-06-14]. Dostupné z: <https://www.organizacenevidomych.cz/sportovni-klub/>
15. PATOČKOVÁ, V., 2019. *Volný čas a práce v proměnách času*. Ostium [online]. 15(1). [cit. 2021-03-23]. ISSN 1336-6556. Dostupné z: <https://ostium.sk/language/sk/volny-cas-a-prace-v-promenach-casu/>
16. SONS. *Služby: aktivizační služby* [online], 2020. [cit. 2021-06-11]. Dostupné z: <https://www.sons.cz/aktivizacni>
17. ŠVAŘÍČEK, R., 2010. Čas, vzpomínky a řečnické figury v rozhovoru. *Studia pedagogica* [online]. 15(1), 147-176. [cit. 2021-06-30]. ISSN 2336-4521. Dostupné z: <https://www.phil.muni.cz/journals/index.php/studia-paedagogica/article/view/102>
18. TyfloCentrum. *Registrované sociální služby poskytované společnostmi typu TyfloCentrum* [online], 2015. [cit. 2021-06-13]. Dostupné z: <http://www.tyflocentrum.cz/sluzby.php>

19. Tyfloservis. *Služby pro zrakově postižené* [online], 2020. [cit. 2021.06-13].
Dostupné z: <https://www.tyfloservis.cz/sluzby-pro-zrakove-postizene.php>
20. VisionAware. *Recreation and Leisure for People Who Are Blind or Visual Impaired* [online], 2020. American Printing House for the Blind [cit. 2021-03-26]. Dostupné z: <https://visionaware.org/everyday-living/recreation-and-leisure/>
21. VisionAware. *Sports and Exercise with Visual Impairment* [online], 2020. American Printing House for the Blind [cit. 2021-03-27]. Dostupné z: <https://visionaware.org/everyday-living/recreation-and-leisure/sports-and-exercise/>
22. WILLINGS, C., 2019. *Recreation and Leisure. Teaching Students with Visual Impairments* [online]. [cit. 2021-03-26]. Dostupné z: <https://www.teachingvisuallyimpaired.com/recreation--leisure.html#>

Seznam příloh

Příloha č. 1

Informovaný souhlas

Vážená paní, vážený pane,

obracím se na Vás s prosbou o spolupráci. Jmenuji se Hana Molzerová, jsem studentkou bakalářského oboru speciální pedagogika-vychovatelství na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Sháním ke své bakalářské práci na téma „Specifika realizace a dostupnost volnočasových aktivit osob se zrakovým postižením“ komunikanty, kteří by byli ochotni poskytnout rozhovor o zkušenostech s volným časem, specifických a dostupnosti volnočasových aktivit pro zrakově postižené.

Prohlášení

Prohlašuji, že souhlasím s účastí na výše uvedeném výzkumu. Studentka mne informovala o podstatě výzkumu a seznámila mne s cíli, metodami a postupy, které budou při výzkumu používány, stejně jako s výhodami a riziky, které pro mne z účasti na výzkumu vyplývají. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou anonymně zpracovány a použity pro účely vypracování závěrečné práce studentky.

Měl/a jsem možnost si vše řádně, v klidu a dostatečně poskytnutém čase zvážit. Měl/a jsem možnost se studentky zeptat na vše pro mne podstatné a potřebné. Na tyto dotazy jsem dostal/a jasnou a srozumitelnou odpověď.

Prohlašuji, že beru na vědomí informace obsažené v tomto informovaném souhlasu a souhlasím se zpracováním osobních a citlivých údajů účastníka výzkumu v rozsahu, způsobem a za účelem specifikovaným v tomto informovaném souhlasu.

Tento informovaný souhlas je vyhotoven ve dvou stejnopisech, každý s platností originálu, z nichž jeden obdrží účastník výzkumu a druhý studentka.

Jméno, příjmení účastníka rozhovoru:

Podpis účastníka rozhovoru:

V..... dne:

Jméno, příjmení a podpis studentky:

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Délka trvání rozhovorů s komunikanty

Tabulka č. 2: Demografické údaje komunikanta č. 1

Tabulka č. 3: Demografické údaje komunikanta č. 2

Tabulka č. 4: Demografické údaje komunikanta č. 3

Tabulka č. 5: Demografické údaje komunikanta č. 4

Tabulka č. 6: Demografické údaje komunikanta č. 5

Seznam zkratk

a kol. – a kolektiv

apod. – a podobně

atd. – a tak dále

ČSZPS – Český svaz zrakově postižených sportovců

MKN – Mezinárodní klasifikace nemocí

např. – například

SONS – Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých

tj. – to je

tzv. takzvaně

WHO (World Health Organization) – Světová zdravotnická organizace