



Bakalářská práce

Volný čas a jeho specifika u osob s tělesným postižením

Studijní program:

B0111A190016 Speciální pedagogika

Autor práce:

Bc. Eliška Pecková

Vedoucí práce:

Mgr. Zdeňka Braumová, Ph.D.

Katedra sociální práce a speciální pedagogiky

Liberec 2024



Zadání bakalářské práce

Volný čas a jeho specifika u osob s tělesným postižením

Jméno a příjmení:

Bc. Eliška Pecková

Osobní číslo:

P21000197

Studijní program:

B0111A190016 Speciální pedagogika

Zadávací katedra:

Katedra sociální práce a speciální pedagogiky

Akademický rok:

2022/2023

Zásady pro vypracování:

Cíl BP: Porovnat způsob trávení volného času, požadavky na volný čas a specifika spojená s trávením volného času u osob s tělesným postižením a osob intaktních, a to v období dospělosti.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava průzkumu, sběr dat, interpretace a vyhodnocení dat, formulace závěrů.

Metody: Dotazování.

Při zpracování bakalářské práce budu postupovat v souladu s pokyny vedoucí práce.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

tištěná/elektronická

Jazyk práce:

čeština

Seznam odborné literatury:

BENDOŤÁ, P., 2010. Základy somatopedie. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2620-4.

MÜLLER, O., VYMAZALOVÁ, E., KREJČÍŘOVÁ, O., 2013. Speciálněpedagogická andragogika – metodika. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-3689-0.

PÁVKOVÁ, J., 2008. Pedagogika volného času. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.

RENOTIÉROVÁ, M., LUDÍKOVÁ, L., 2006. Speciální pedagogika. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-1475-9.

ŠERÁK, M., 2009. Zájmové vzdělávání dospělých. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-551-6.

Vedoucí práce:

Mgr. Zdeňka Braumová, Ph.D.

Katedra sociální práce a speciální pedagogiky

Datum zadání práce:

21. června 2023

Předpokládaný termín odevzdání: 26. dubna 2024

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

Mgr. Hana Ryšlavá, Ph.D.
garant oboru

V Liberci dne 28. března 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Ráda bych na tomto místě poděkovala vedoucí práce Mgr. Zdeňce Braumové, Ph.D. za odborné a vstřícné vedení, rady, trpělivost a čas. Děkuji také všem respondentům, kteří se zapojili do průzkumu i Mgr. Antonínu Hermannovi a Mgr. Janě Švarcové za zprostředkování kontaktů. Děkuji také své rodině za velkou podporu.

Anotace

Bakalářská práce s názvem *Volný čas a jeho specifika u osob s tělesným postižením* se v teoretické části opírá o téma poruch hybnosti, tělesného postižení a konkrétní popis vybraných vrozených poruch hybnosti. Teoretická část také předkládá téma volného času, jeho obecné vymezení, funkce a determinanty. Problematika volného času je dále rozpracována na konkrétnější kapitoly, které pojednávají o volném čase dospělých osob intaktních a volném čase dospělých osob s vrozenými poruchami hybnosti. V empirické části práce je kvalitativní metodou polostrukturovaného rozhovoru představen průzkum, který předkládá konkrétnější informace ke třem oblastem. Oblasti se týkají vztahu k volnému času, způsobu trávení volného času, požadavků a specifických okolností volného času dospělých osob intaktních a dospělých osob s vrozenými poruchami hybnosti. Diskusní část práce nabízí přehled a propojení teoretických východisek s praxí a navrhuje možná řešení pro zlepšení.

Klíčová slova

vrozené poruchy hybnosti, tělesné postižení, volný čas dospělých

Anotace a klíčová slova v anglickém jazyce

The bachelor's thesis entitled *Leisure Time and Its Specifics for People with Physical Disabilities* is based in the theoretical part on the topic of movement disorders, physical disabilities and a specific description of selected hereditary movement disorders. The theoretical part also presents the topic of leisure time, its general definition, functions and determinants. The issue of leisure time is further developed into more specific chapters that deal with the leisure time of able-bodied adults and the leisure time of adults with a hereditary movement disorders. In the empirical part of the thesis, a survey is presented using the qualitative method of a less structured interview, which presents more specific information on three areas. The areas concern the relationship to leisure time, the way of spending leisure time, the requirements and specific circumstances of the leisure time of able-bodied adults and adults with hereditary movement disorders. The discussion part of the thesis offers an overview and connection of theoretical starting points with practice and suggests possible solutions for improvement.

Key words

hereditary movement disorders, physical disabilities, leisure time of adults

Obsah

Seznam použitých zkratk a symbolů	10
Úvod	11
1 Tělesné postižení, poruchy hybnosti – vymezení	13
1.1 Vrozené tělesné postižení a vrozené poruchy hybnosti.....	14
1.1.1 Dětská mozková obrna	15
1.1.2 Svalová dystrofie.....	16
1.1.3 Poškození míchy	16
1.1.4 Arthrogyposis multiplex congenita.....	17
1.2 Speciální pedagogika jedinců s poruchami hybnosti	17
2 Volný čas a jeho vymezení	19
2.1 Polovolný čas a vázaný čas	20
2.2 Náplň a determinanty volného času	20
2.3 Funkce volného času	21
2.4 Pedagogika volného času	21
3 Volný čas dospělých	23
3.1 Fenomén celoživotního učení.....	23
3.2 Neformální a formální vzdělávání.....	24
3.3 Zájmové vzdělávání dospělých	25
3.4 Realizace volnočasových aktivit v Praze pro dospělé.....	26
4 Volný čas dospělých osob s poruchami hybnosti	28
4.1 Omezení v pohybu	29
4.2 Specifika použití technických pomůcek, úprava prostředí.....	30
4.3 Specifika citové složky.....	31
4.4 Specifika komunikace	31
4.5 Realizace volnočasových aktivit v Praze pro dospělé s poruchami hybnosti	32
5 Cíl práce a průzkumné otázky.....	36

6	Metodologie průzkumu	37
7	Popis respondentů a prostředí průzkumu	38
8	Průběh průzkumu	40
9	Průzkumná zjištění	41
9.1	Vztah k volnému času	41
9.2	Způsob trávení a požadavky na volný čas	43
9.3	Specifika volného času	45
10	Diskuse	48
	Závěr	52
	Literatura	54
	PŘÍLOHA – Struktura k polostrukturovaným rozhovorům	58

Seznam použitých zkratk a symbolů

AAK – Alternativní a augmentativní komunikace

CNS – Centrální nervový systém

ČR – Česká republika

DDM – Dům dětí a mládeže

DMO – Dětská mozková obrna

MKN-11 – Mezinárodní klasifikace nemocí, 11. revize

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

SC JÚ Praha z.s. – Sportovní club Jedličkova ústavu Praha, z.s.

Úvod

Čas je nedílnou součástí života každého z nás. Časem jsme popoháněni, zpomalováni, čas nás učí trpělivosti, nedostatek času v nás dokáže probudit neklid, dostatek času zase může vyvolat pocit nudy. V souvislosti s dobou, ve které žijeme, čas zjednodušeně rozdělujeme na čas pracovní, v němž chodíme do zaměstnání a vykonáváme potřebné povinnosti a čas volný, který využíváme k vlastním zájmům, k setkávání s přáteli nebo dalším činností, které si dobrovolně vybereme. O volném čase, konkrétně o volném čase dospělých, i o komplexnějším pohledu a rozdělení času dospělých osob, bude řeč i v této bakalářské práci. Práce nabízí pohled na volný čas dospělých osob intaktních a na volný čas dospělých osob s poruchami hybnosti.

V první kapitole představujeme téma poruch hybnosti a tělesného postižení. Pro přehlednost a lepší souvislost s průzkumem se práce konkrétněji vyjadřuje jen k poruchám vrozeným. Práce nabízí podrobnější popis několika vrozených poruch, představuje jejich příčiny vzniku, projevy a jejich důsledky. Představení oboru speciální pedagogiky jedinců s postižením hybnosti (poruchami hybnosti) je dalším tématem, které ukončuje první kapitolu. Je zařazeno pro komplexnější vnímání celé problematiky, protože se zajímá o osoby s poruchami hybnosti, jejich zapojení do společnosti, se kterým úzce souvisí i navazování přátelských vztahů v rámci trávení volného času. I přes to, že se práce nevyjadřuje k dalším oborům, které se dotýkají osob s poruchami hybnosti a doplňují obor somatopedie (např.: ortopedie, kineziologie), vnímá jejich velkou důležitost.

Druhá kapitola práce se vyjadřuje k volnému času a jeho vymezení. Dozvídáme se v ní to, že volný čas není jen opakem času pro zaměstnání a povinnosti, ale stojí i vedle času vázaného (např.: čas strávený cestováním mezi jednotlivými aktivitami). Kapitola také akcentuje zjištění a skutečnost, že vnímání volného času může být u každého odlišné. V kapitole se vyjadřujeme také k funkcím volného času, k determinantům, které volný čas ovlivňují a stručně i k pedagogice volného času.

Pohled na volný čas dospělých osob intaktních nabízí třetí kapitola, která se opírá o pojmy celoživotního vzdělávání, neformálního vzdělávání a zájmového vzdělávání dospělých. V textu jsou připraveny i konkrétní tipy a možnosti na trávení volného času dospělými osobami. Výběr aktivit a organizací je však omezen na lokalitu Prahy s ohledem na průzkum práce.

Pohled na volný čas dospělých osob intaktních doplňuje další, čtvrtá, kapitola, která se dotýká vnímání volného času osobami s vrozenými poruchami hybnosti. Kapitola se snaží prezentovat konkrétní specifické okolnosti a situace, které mohou způsobit trávení volného času

dospělých osob s vrozenými poruchami hybnosti ovlivnit. Jde například o specifika spojená s omezením mobility, s komunikačními schopnostmi nebo s potřebou upraveného prostředí bez fyzických bariér. Na konci této kapitoly je také vytvořen seznam aktivit a organizací zaměřený na dospělé osoby s poruchami hybnosti.

Teoretická část plynule přechází do části empirické, ve které je zpracován průzkum, jehož cílem je porovnat způsob trávení volného času, požadavky na volný čas a specifika spojená s trávením volného času u osob s vrozenými poruchami hybnosti a osob intaktních, a to v období dospělosti. Průzkum nabízí propojení pohledů na volný čas mezi dospělými osobami intaktními a dospělými osobami s poruchami hybnosti. Diskuse průzkumu pak komentuje zjištěné poznatky průzkumu a propojuje je z teoretickými východisky.

TEORETICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

1 Tělesné postižení, poruchy hybnosti – vymezení

Po samotném úvodu práce se dostáváme k prvnímu tématu, kterým je tělesné postižení a poruchy hybnosti. Abychom se v tématu dobře orientovali, musíme si přiblížit pojmy *tělesné postižení* a *poruchy hybnosti* odděleně.

Tělesné postižení definujeme jako *omezení hybnosti až omezení pohybu nebo popř. jako dysfunkci motorické koordinace, jež je v příčinné souvislosti s poškozením, vadou či funkční poruchou nosného a pohybového aparátu, centrální nebo periferní nervové soustavy, amputací či deformací části motorického systému* (Bendová 2010, s. 6). S tělesným postižením souvisí také dlouhodobost a trvalost, ke které se vyjadřuje doplňující definice: *Tělesná postižení jsou přetrvávající nebo trvalé nápadnosti, snížené pohybové schopnosti s dlouhodobým nebo podstatným působením na kognitivní, emocionální a sociální výkony* (Renotierová 2006, s. 212). Novosad (2011, s. 85) podporuje vyjádření Renotierové (2006, s. 212) a dodává, že jde v souvislosti s tělesným postižením o dlouhodobý nebo trvalý stav, který již nelze zcela ovlivnit léčebnými metodami nebo možnostmi současné medicíny a péče. Tělesné postižení tedy chápeme jako obecné označení různých vad spojených se schopností pohybu.

Poruchou hybnosti, jak už vyplývá z první definice, rozumíme stav, který je důsledkem tělesného postižení, podobně jako možné omezení v komunikaci, koordinaci pohybu, orientaci nebo také činnostech jemné a hrubé motoriky. Poruchy hybnosti jsou společným znakem osob s tělesným postižením, lidí nemocných a zdravotně oslabených. Omezení hybnosti může být zapříčiněno nesprávnou funkcí pohybového ústrojí, poškozením mozku nebo důsledkem nemoci (onemocnění srdce, kostí apod.) (Vítková 2006, s. 11). V souvislosti s tím hovoříme o osobách s poruchami hybnosti, osobách s nemocí a osobách se zdravotním oslabením (Renotierová 2006, s. 210). Závažnost poruch pohybového ústrojí, druh a jeho specifika, nemoc i zdravotní oslabení souvisí vždy s místem postižení a dobou vzniku postižení. Jedinec s poruchou hybnosti má redukované životní možnosti, postižení ovlivňuje jeho pracovní zapojení a kvalitu života (Novosad 2011, s. 85). Lidé s poruchami hybnosti jsou často odkázáni na pomoc druhého člověka (např.: pomáhajícího pracovníka, příbuzného).

V bakalářské práci se budeme více soustředit na vrozené poruchy hybnosti. Budeme se zabývat poruchami, které mohou být způsobeny poškozením centrální nervové soustavy, poškozením míchy i orgánů, které zajišťují pohyb a růst (klouby, svaly). Budeme se soustředit

na poruchy a poškození, která vznikla v době prenatálního, perinatálního vývoje, tedy v průběhu těhotenství a během porodu.

1.1 Vrozené tělesné postižení a vrozené poruchy hybnosti

Rozlišujeme obecně dvě velké skupiny postižení. Jedná se o postižení, se kterým se narodíme (vrozené) a o postižení, které získáme až v průběhu života (získané). Pro porozumění a orientaci v problematice uvádíme, že v perspektivě poruch hybnosti získaných jde například o poruchy způsobené v důsledku úrazu, vadného držení těla nebo nemoci (Bendová 2010, s. 7), nicméně zpět k vrozeným poruchám hybnosti. Opařilová (2008, s. 11) uvádí, že ve vrozeném postižení je více ovlivněn vývoj jedince, ale nevytváří tak velkou míru traumatu jako postižení získané. Toto tvrzení bychom však neměli chápat jako daný, neměnný znak vrozeného postižení, ale jako tvrzení ovlivněné velkou mírou individuality a subjektivního prožívání jedince. Okolnosti, psychika, sociální interakce i míra adaptace osob s vrozenými poruchami hybnosti procházejí jiným vývojem než u osob se získanými poruchami, ale jistě bychom neměli uvažovat nad tím, že se osoby s vrozenými pohybovými dysfunkcemi nacházejí v lepší životní situaci (Novosad 2011, s. 113). Mezi vrozené poruchy hybnosti se řadí *poruchy tvaru a velikosti lebky, vady horních končetin, vady dolních končetin, poruchy růstu, rozštěpové vady, centrální a periferní obrny* (Bendová 2010, s. 7). Vrozené tělesné postižení může být způsobeno dědičností, to bývá považováno za nejčastější příčinu (Renotierová 2006, s. 212). Dalšími příčinami mohou být různé události, které ovlivnily prenatální vývoj dítěte, tzn. prodělání infekčního onemocnění v průběhu těhotenství, užívání léků, návykových látek, sociální nestabilita prostředí aj. (Renotierová 2006, s. 212). Příčinami mohou být také negativní okolnosti a události způsobené v perinatálním i raně postnatálním období. Znaky, které spojují jedince s vrozenými poruchami hybnosti, jsou omezená schopnost pohybu (omezená mobilita) nebo neschopnost pohybu (imobilita) (Milichovský 2010, s. 22). Omezení mobility a imobilita mohou být způsobené narušením motorické oblasti mozku, obvodové nervové dráhy – periferních drah, nebo svalů, kostí, kloubů a šlach (Milichovský 2010, s. 22).

Následující popisy a představení konkrétních poruch, které způsobují omezení v pohybu, jsou vybrány podle diagnóz vycházejících z průzkumu práce. Práce neposkytne ucelený přehled všech poruch, půjde jen o stručný výběr s ohledem na empirickou část práce. Bude se tedy jednat o postižení s různou příčinou vzniku.

1.1.1 Dětská mozková obrna

Dětská mozková obrna (DMO) patří mezi závažná postižení centrální nervové soustavy (CNS). Vzniká v prenatálním, perinatálním i postnatálním období (krátce po porodu) (Vítková 2006, s. 41) a je způsobena nejčastěji nedonošeností (Milichovský 2010, s. 33). DMO způsobuje poruchu hybnosti, poruchu jejího vývoje, neschopnost úkonů a činností spadajících do jemné a hrubé motoriky, problémy s koordinací a omezené komunikační schopnosti (Vítková 2006, s. 42). Renotierová (2006, s. 214) uvádí také možné snížené rozumové schopnosti a poruchy psychomotoriky. K druhotným projevům DMO patří zhoršené smyslové vnímání (zrakové, sluchové), epilepsie nebo poruchy chování (Bendová 2010, s. 12). Diagnostika s přesným výsledkem se většinou provádí na konci první roku věku dítěte (Renotierová 2006, s. 214). Diagnostikovány mohou být různé druhy DMO, dělené na spastické a nespastické (Vítková 2006, s. 42). Spasticita je termín, který označuje svalové napětí, tonus ve svalech. Rozdíl v těchto dvou skupinách je tedy v tom, k jak velkému křečovitému napětí v končetinách jedince s DMO dochází (Vítková 2006, s. 42). Hovoříme tedy o hypertonii, zvýšeném svalovém tonu a hypotonii, sníženém svalovém tonu (Milichovský 2010, s. 32).

Spastickým druhem DMO, podle MKN-11 pod kódem 8D20 (WHO 2024), je například diparetická forma DMO, která se projevuje postižením obou dolních končetin. Přítomnost diparetické formy DMO není zjevná hned od narození dítěte, projevuje se až později v souvislosti s vývojem pohybu (Vítková 2006, s. 51). U této formy neprobíhá postižení intelektu ani narušení psychického vývoje, jedinci jsou často zapojeni do aktivit běžného života. Samozřejmostí je, že průběh i vývoj jedince významně ovlivňuje prostředí, do kterého se narodí, včasná diagnostika, nabídka a uskutečňování vhodné péče a rehabilitace.

Nespastickým druhem dětské mozkové obrny je dyskinetická forma DMO, podle MKN-11 pod kódem 8D21 (WHO, 2024). Dyskinetický vývoj se projevuje atetózou – střídáním svalového napětí (Bendová 2010, s. 14) a dyskinezi – nepotlačitelnými pohyby (Milichovský 2010, s. 36). Ve fázi klidu jsou svaly méně v křeči, méně napnuté, ale při vzniku impulzů se tělo poddává křečovitým, mimovolním pohybům (Bendová 2010, s. 14). Mimovolní pohyby mohou být pomalé vlnité, prudké trhavé, pohyby celých končetin nebo pohyby jednotlivých svalů (Milichovský 2010, s. 36). Dochází k narušení hrubé motoriky, způsobené právě neovladatelnými pohyby, ale i motoriky jemné a mimiky v obličeji – *v podobě tzv. mimovolního grimasování a výrazně narušené expresivní složky řeči* (Bendová 2010, s. 14). Narušené vyjadřování může mít negativní dopad na nácvik řeči i na schopnost jedinci dobře porozumět. Je často potřeba větší soustředěnost na řeč ze strany příjemce, je důležité se umět

„naladit“ na tón, zvuk, hlasitost a rytmus řeči jedince s dyskinetickou formou DMO. Výhodou pro dobré porozumění může být hudební sluch. Díky rozeznání melodie a jednotlivých tónů v hudbě je možné se dobře přizpůsobit a vnímat řeč i přes to, že je její expresivní složka narušena. Velkou roli také hraje čas a doba, tedy jak dlouho a jak často s daným člověkem mluvíme. Při častějším kontaktu se příjemcům podaří lépe rozumět a reagovat.

1.1.2 Svalová dystrofie

K vrozeným poruchám hybnosti patří nejen postižení, která souvisí s narušením CNS, ale také postižení, která souvisí přímo s poruchou svalů, převážně kosterních – myopatie (Vítková 2006, s. 60). Jedním z onemocnění postihující svaly je i progresivní svalová dystrofie, podle MKN-11 pod kódem 8C70 (WHO, 2024), geneticky podmíněné, dědičné onemocnění. Onemocnění způsobuje postupnou ztrátu funkce svalů, postupný úbytek svalové hmoty, svalovou únavu, v začátku onemocnění pády a zakopávání (Bendová 2010, s. 19). *V pokročilém stádiu nemoci se nemocný již nepostaví a nemůže chodit. Je odkázán na vozík a na lůžko, vyžaduje trvalé ošetřování a pomoc při sebeobsluze* (Renotierová 2006, s. 218). Nejčastějším druhem svalové dystrofie je Duchennova muskulární dystrofie, podle MKN-11 pod kódem 8C70.1 (WHO, 2024) a Beckerova muskulární dystrofie, podle MKN-11 pod kódem 8C70.0 (WHO, 2024) (Bendová 2010, s. 19). Duchennovou svalovou dystrofií bývají postiženi převážně chlapci a většinou se dožijí 20 až 30 let (Vítková 2006, s. 60–61). Někteří lidé se svalovou dystrofií potřebují podstoupit chirurgický zákrok pro zprůchodnění dýchacích cest (tracheostomie) a využívají speciální dýchací přístroje i speciální kompenzační pomůcky.

1.1.3 Poškození míchy

Poškození míchy je další z příčin vzniku poruch hybnosti. Poškození míchy může být způsobeno poraněním, posunutím, zlomením, roztržením obratlů v různých částech páteře – uvádíme, že jde o úplné přerušení míchy (v té chvíli nedochází k přenosu žádných informací) nebo částečné přerušení míchy (dochází k přenosu informací, který je omezen) (Česká asociace paraplegiků 2023). Čím výše je mícha poraněna (již u krčních obratlů), tím větší je pak poškození celého těla – mícha ztrácí svoji funkci přenosu informací tělu směrem dolů od místa poškození (Česká asociace paraplegiků 2023). Poškození míchy může vzniknout v průběhu perinatálního i postnatálního období. V perinatálním období o poškození hovoříme v souvislosti s komplikovanými, těžkými porody nebo při nešetrné manipulaci s miminkem. Poškození míchy však může být i později získané. Může vzniknout v důsledku negativních životních událostí jako je například pád z výšky, neopatrný skok do mělké vody nebo

autonehoda. Důsledkem poškození vzniká omezení hybnosti a pohybu dolních končetin, horních končetin, hrudníku, i orgánů zajišťujících dýchání (Česká asociace paraplegiků 2023). Jde o paraplegii, podle MKN-11 pod kódem MB56 (WHO, 2024), která zapříčiňuje ztrátu hybnosti dolních končetin nebo tetraplegii, podle MKN-11 pod kódem MB50 (WHO, 2024), která zapříčiňuje ztrátu hybnosti dolních i horních končetin (Česká asociace paraplegiků 2023). Dále můžeme uvést paraparézu, u které hovoříme o částečné ztrátě hybnosti u dolních končetin nebo kvadruparézu, při které vzniká částečná ztráta hybnosti u všech končetin (Česká asociace paraplegiků 2023). Podle MKN-11 patří parézy pod kód VV61 *funkce svalové síly*. Mezi další symptomy poškození míchy patří poruchy motoriky, dekubity (proleženiny), poruchy svalového tonu a jeho regulace, poruchy senzorického vnímání, poruchy dýchání, vylučování i poruchy sexuálních funkcí nebo problémy s termoregulací (Bendová 2010, s. 18).

1.1.4 Arthrogryposis multiplex congenita

Arthrogryposis multiplex congenita, neboli Artrogrypóza, je vrozené onemocnění, které se vyznačuje ztuhlostí kloubů končetin (kolenní kloub, kyčle, klouby paže aj.) (Jiráková 2014). Onemocnění nalezneme v MKN-11 pod kódem LD26.41 (WHO, 2024). Jde o onemocnění s nejasnou příčinou vzniku, nejčastěji se však uvádí nedostatek pohybu plodu v těle matky (WHO, 2024). Lidé s tímto onemocněním musí podstupovat komplexní rehabilitaci a cvičení svalů, aby nedocházelo ke zhoršování stavu hybnosti, k větší ztuhlosti kloubů i svalů.

1.2 Speciální pedagogika jedinců s poruchami hybnosti

V souvislosti s poruchami hybnosti můžeme čerpat z několika oborů a věd, které spolu navzájem spolupracují a vytvářejí konkrétní postupy pro mírnění pohybových vad, pro usnadnění pohybu, pro komfortnější zapojení do společnosti. Na tomto místě bychom tedy mohli představovat lékařské obory (například ortopedii, protetiku, fyzioterapii, kineziologii) psychologické obory (například vývojovou psychologii) i matematické a fyzikální obory, ale v této práci pro to není dostatečný prostor. Dovolte proto, abychom si tuto kapitolu doplnili jen o jeden obor, který se nejvíce vyjadřuje jak k tématu poruch hybnosti, tak i k tématu volného času. Tím oborem je speciální pedagogika jedinců s postižením hybnosti (poruchami hybnosti). Tuto disciplínu můžeme také znát pod pojmem somatopedie (řecky soma – tělo, paideia – výchova). Jde o stejný speciálně pedagogický vědní obor, který se zabývá vzděláváním jedinců s poruchami hybnosti.

Pojem somatopedie začal jako první používat významný český speciální pedagog František Kábele (Vítková 2006, s. 11) a nahradil do té doby používaný pojem defektologie

ortopedická (Vítková 2006, s. 12). Speciální pedagogika jedinců s postižením hybnosti se zabývá *výchovou, vzděláváním a přípravou pro pracovní a společenské začlenění jedinců s postižením hybnosti* (Renotiérová 2006, s. 209). Tento obor speciální pedagogiky je na tomto místě zmíněn proto, že úzce souvisí nejen s poruchami hybnosti v obecném hledisku, ale výrazně i s tím, jak se jedinec s tímto znevýhodněním začlení do společnosti. A právě pomocí ke kvalitnímu a pevnému začlenění může sloužit i volný čas, který je předmětem bakalářské práce. Podobně, jako se pojem vědních oborů v průběhu let měnil a zjednodušoval, měnilo se i označení pro jedince s poruchami hybnosti. Z původních pejorativních označení se až v průběhu 20. století staly pojmy *uctivé* (Vítková 2006, s. 25). V současnosti se přikláníme k označení *jedinci s poruchami hybnosti*. Ve společnosti však stále přetrvává označení *osoba s tělesným postižením, případně osoba tělesně postižená*, což nám může ukazovat na neznalost a neodbornou orientaci v oboru speciální pedagogiky. Na prvním místě bychom měli zvládnout oddělit osobu od postižení, dáváme tím najevo, že nás zajímá daný člověk, osoba, ne primárně jeho dysfunkce (Vítková 2006, s. 25). I přes to, že se společnost stále více posouvá k většímu respektu osob s poruchami hybnosti (i díky úpravám terminologie), je stále cítit napětí a vliv předsudků a stereotypů. Uvědomujeme si, že postižení neubírá na hodnotě člověka, jeho důstojnosti, ale na druhou stranu žijeme s odtažitostí a strachem, jak s těmito lidmi vést rozhovor, jak s nimi navazovat vztahy, jak se k nim chovat (Novosad 2011, s. 68). Předsudky mohou pramenit z neznalosti nebo nedostatku informací o dané problematice, z nedostatečného a zkresleného prekonceptu, nebo z necitlivého výchovného prostředí, vlivu rodiny a okolí. Vytvářením předsudků, zjednodušováním, znevažováním, podceňováním, idealizováním osob s poruchami hybnosti se připravujeme o možnost rozvíjet s nimi kvalitní přátelské vztahy, o možnost je více poznat a pochopit je.

2 Volný čas a jeho vymezení

V další kapitole přiblížíme volný čas, jeho náplň, determinanty, funkce i obory, které se volnému času věnují. Pojem volný čas je i přes jeho jasné znění těžké jednoznačně definovat. Tato nejednoznačnost a různorodost definic a vnímání volného času však přináší pestrý, zajímavý a bohatý pohled na volný čas, jeho specifika, náplň i přesah pro život každého člověka. Nejednoznačnost je cítit hned v prvním tvrzení, kterým je, že na volný čas můžeme jednoduše nahlížet jako na čas, který je opakem pro čas pracovní. Toto tvrzení není možné považovat doslova za definici volného času, protože je potřeba dbát na další nutné, nelibovolné aktivity, které již do pracovního času nepatří, ale stále jsou jeho součástí, případně se nedají považovat za čas zcela volný (např.: cesta z práce). Není tedy možné ztotožňovat volný čas s dobou mimo práci (Filipcová 1967, s. 18). Volný čas však můžeme chápat jako čas pro sebe, který naplníme aktivitami, které přinesou radost a odpočinek přímo nám samým (Filipcová 1967, s. 26). Činnosti ve volném čase na jednu stranu nevykonáváme pod žádným tlakem společnosti a okolí, pod tlakem nutnosti (Hofbauer 2004, s. 13), na druhou stranu je náš výběr volnočasových aktivit nebo náplň času podmíněna velkým množstvím determinantů (Filipcová 1967, s. 20), což náš výběr může ovlivnit. Dalším rysem volného času je svobodná volba, dobrovolnost, a s tím související možnost prožít skutečnost být sám sebou (Němec, aj. 2002, s. 17). Pro volný čas je také charakteristický pružný režim a vlastní zorganizování doby volna (Šerák 2009, s. 27). Volný čas je také vnímán velmi pozitivně, je příjemné naplnit čas aktivitami, které přinášejí potěšení a odpočinek. I přes tento optimismus může volný čas přinést úskalí a nebezpečí – *umožňuje, nebo dokonce sám vyvolává nicnedělání, životní nudu nebo vysloveně nežádoucí jednání vůči sobě, druhým lidem, majetku či přírodě* (Hofbauer 2004, s. 12). Tato úskalí se mohou objevit ve chvíli, ve které volný čas nemáme naplněný smysluplně, když nejsme dostatečně vedeni k možnostem, jak volný čas trávit, když náš zájem není silný a nevěnujeme se mu kvůli rozvoji vlastní osobnosti, ale pod nezdravým tlakem okolí, rodiny. Komenský (1992, s. 16) zmiňuje tento tlak v souvislosti s vševýchovou, která se k volnému času také vztahuje, jak se dočteme níže v práci. Lidé jdou často za *tupým pudem nebo jedni sledují názory druhých* (Komenský 1992, s. 16) místo toho, aby se dokázali postavit sami za sebe.

Někteří autoři o volném čase nepřemýšlejí jako o předem stanové době, prostoru, ale jako o obecném prožívání, plynutí (Šerák 2009, s. 27). Plynutí může být podpořeno chvílí, ve které jsme hluboce zaujati nějakou činností, pocitem flow. Zde už opravdu nejde o dobu, prostor, ale o hluboké prožívání přítomného okamžiku.

2.1 Polovolný čas a vázaný čas

Vedle volného času existuje také pojem polovolný čas, který zavedl francouzský sociolog J. Dumazedier (Dumazedier in Janiš ml. 2009, s. 5), který se zabýval právě studiem volného času. Do času polovolného zahrnoval činnosti, které *jedinec dělá napůl ze záliby a napůl z povinnosti* (Dumazedier in Janiš ml. 2009, s. 5). Zařazuje do něj rodinné a sociální závazky (Šerák 2009, s. 27). Dumazedier rozlišuje ještě čas vázaný, jemuž připisuje například cestování na zájmový kroužek (Janiš ml. 2009, s. 5). Někteří autoři, jako je například Šerák, čas polovolný a vázaný nerozlišují (Šerák 2009, s. 28). Definice polovolného a vázaného času s důrazem odmítly výše zmíněné, laické tvrzení, že volný čas se rovná času mimo práci.

Hranice mezi časem pracovním a volným, mezi časem polovolným a volným je však velmi tenká, nedá se toto rozdělení generalizovat a vztahovat na všechny bez rozdílu. Závisí na individualitě každého člověka, na jeho zálibách, práci a pracovních vztazích, temperamentu, kvalitě života i zkušenosti, kterou si dospělý nese z prožívání volného času v dětství, ze vzoru rodiny.

2.2 Náplň a determinanty volného času

Volný čas je tedy naplněn aktivitami, které si vybereme dobrovolně, nenásilně, svobodně, s ohledem na individuální touhu a zájem. Ve volném čase se nejčastěji věnujeme odpočinkovým činnostem, rekreaci a zájmovým aktivitám. Ve volném čase se také můžeme věnovat dobrovolné činnosti, pomoci nebo společensky prospěšným činnostem (Němec, aj. 2002, s. 17). Náplň volného času je ovlivněna zájmem, dovednostmi, věkem, ekonomickými možnostmi každého člověka, rodinným zázemím, výchovou a vzděláním, které z velké části určuje naše volnočasové zaměření (Filipcová 1967, s. 20). Práce jako povolání, i přes to, že bychom tomu na první pohled pozornost nevěnovali, je také determinována náplní času a zejména práce ovlivňuje, jakým způsobem trávíme volný čas. *Pro převážnou část mladých i dospělých, kteří již pracují, jsou aktivity volného času činitelem, jenž pomáhá vyrovnávat stereotyp jejich práce kompenzačními aktivitami, umožňuje dosahovat vyváženosti pracovního a mimopracovního života, případně svoji kvalifikaci rozšiřovat* (Hofbauer 2004, s. 40).

Je zajímavé, že se Hofbauer, Filipcová ani Šerák nezmiňují v souvislosti s determinanty volného času o specifických potřebách a možných znevýhodněních. Je možné, že to nepovažují za něco, co by způsob a možnosti trávení volného času mohlo ovlivnit? Postižení přináší velký

zásah do života a později i do trávení volného času, i přes to, že jedinec vyrůstá v podnětné, úplné rodině, v dobrém zázemí, je ekonomicky zajištěný, má předpoklad k získání kvalitního vzdělání nebo dobře placené práce. Pro osoby se znevýhodněním jsou výše zmíněné podmínky dobrým startem, stejně jako pro osoby intaktní, nicméně je potřeba nezapomínat na určitá specifika volného času osob s postižením, a to hlavně v souvislosti spolupráce jedince s nějakým volnočasovým zařízením. Jedná se například o výběr vhodně přizpůsobené (např.: bezbariérové), místně dostupné, zájem obohacující aktivity s odborným vedením s případnou možností účasti na aktivitě druhé osoby (např.: osobního asistenta). I ti, kteří jsou od dětství vedeni ke smysluplným aktivitám, svůj volný čas jimi nemohou zcela naplňovat, využívat, protože mohou být ovlivněni specifickou životní situací (zdravotním hendikepem, nedostatečnými finančními prostředky, etnickou skupinou aj.) (Knotová, Šimberová 2006, s. 43). Významným determinantem, který doplňuje a pomyslně zastřešuje ovlivnění budoucího volného času, ale i obecného nastavení a chuti do života dospělých osob je to, jakým způsobem se jejich rodiče zvládnou vyrovnat se specifickou životní situací (Bartoňová, Vítková 2022, s. 54).

2.3 Funkce volného času

Funkce volného času vyplývají z jeho náplně. Volný čas věnujeme takové aktivitě, jaká je v danou chvíli prospěšná pro naši osobnost. Můžeme si položit otázku, jakou funkci má volný čas splnit, abychom se mohli cítit lépe. Nesmíme však zapomínat, že i toto rozdělení funkcí může být zavádějící pro generalizaci. Určitou aktivitou totiž naplníme funkcí hned několik. Funkcí volného času může být například zotavení, načerpání nových sil, nabytí nových vztahů, objevení technik partnerské komunikace a sociální interakce, získání nadhledu do těžkých životních situací, oddechnutí si od pracovního procesu, kulturní rozvoj, možnost vlastního projevu názoru aj. (Hofbauer 2004, s. 15).

2.4 Pedagogika volného času

K volnému času, jeho náplni, determinantům, funkcím i cílům se vyjadřuje pedagogická disciplína *Pedagogika volného času*, která se zabývá nejen volným časem dětí a mládeže, ale také volným časem dospělých, proto je na tomto místě středem našeho zájmu. *Obecným cílem pedagogiky volného času by tedy mělo být proměňovat časové úseky našeho života, které nám umožní svobodně volit, rozhodovat se a jednat, v čas, v němž skutečně svobodně jednáme,*

rozhodujeme se a volíme, a tak dosáhnout relativní autonomie jedince ve společnosti (Müller, aj., s. 35).

Pedagogika volného času se u nás začala více prosazovat počátkem devadesátých let 20. století (Hofbauer 2004, s. 17), i když má svůj základ v uvažování již z dob minulých. Například v 17. století za doby třicetileté války v souvislosti s proměnou životního stylu lidí (Pávková, aj., 2008, s. 21) nebo dokonce v době významného velikána, myslitele a filozofa Aristotela, který volný čas svými názory velmi ovlivnil a považoval ho za velmi drahou hodnotu (Šerák 2009, s. 31). Zajímavý pohled na pedagogiku volného času přináší Vážanský (1994, s. 143), který říká, že by se tato věda měla stát základem pro pedagogiku jako takovou, díky čemuž by jí přinesla laskavé pedagogy a cit pro povzbuzení, podněcování, trpělivost, mírnost a hravost, což považuje za smysl této disciplíny.

Pedagogika volného času se mimo jiné vyjadřuje k rozdílným pohledům na výchovu ve volném čase a výchovu k volnému času, které se později odrazí na způsobu trávení volného času v dospělosti. Výchova ve volném čase zahrnuje smysluplnou náplň volného času odpočinkovými, výchovně vzdělávacími činnostmi (Pávková, aj., 2008, s. 18). Výchova k volnému času zahrnuje proces ovlivňování k tomu trávit volný čas aktivně, budovat zájmy, vede k touze nacházet způsob, jak efektivně naplnit volný čas, jak poznat kvalitní aktivity a jak se v nich rozvíjet (Pávková, aj., 2008, s. 18). Vhodná a podnětná výchova k volnému času, která probíhá primárně v rodině, o které jsme již výše mluvili v souvislosti s determinanty volného času, je velmi dobrým předpokladem pro pozdější ukotvení a stálost dospělého člověka. Protože to, jak trávíme volný čas v dětství a dospívání se odrazí na způsobu trávení volného času v dospělosti.

3 Volný čas dospělých

Předešlá kapitola hovořila o volném čase a jeho obecném vymezení. Byly uvedeny jeho základní činitele, determinanty, funkce i obory, které se jím zabývají. Na tomto místě se zaměříme na volný čas v dospělosti. Volný čas dospělých je specifický. Jeho specifika jsou dána větší mírou zaměstnání a povinností, které s dospělostí a vstupem do samostatného života souvisí. Pohled dospělých na volný čas může být velmi ovlivněn typem zaměstnání (můžeme chápat i zaměstnání jako zájem) i jeho případnou ztrátou (může přinést více volného času, se kterým musíme nestandardně hospodařit). V některé fázi může být volný čas ovlivněn i výchovou dětí a povinnostmi, které se k péči o děti váží (nutné cesty – odvoz dětí do školy, na kroužek atd.). Jak se však v praxi ukazuje, cítíme z volného času dospělých více dobrovolnosti, volnosti a svobody v rozhodnutí, jak svůj čas naplníme, ale tato svoboda je stále více omezována věcmi, které dělat musíme.

Volný čas dospělých je ovlivněn i tím, že ho využíváme k dosažení nějakého dalšího vzdělání. Může jít například o získání řidičského oprávnění, případně o doplnění potřebného vzdělání s ohledem na zaměstnání, nebo jen prohloubení znalostí prostřednictvím vzdělávacích kurzů nebo aktivit. Volný čas dospělých je zároveň dobrou nárazovou dobou pro dokončení nutných povinností. Jednoduše se může stát, že do volného času zasáhne nějaká neodkladná povinnost. Otázkou je, jak se k této situaci každý z nás postaví.

Práce v následujících kapitolách přiblíží pojmy, které se k volnému času dospělých vyjadřují. Zařazení těchto pojmů pod tuto kapitolu však nevylučuje, že se týkají výhradně jen dospělých intaktních, například neformální vzdělávání se může týkat i dětí, které se v rámci něj věnují zájmové aktivitě a dospělí více dalšímu profesnímu vzdělávání (Dvořáková, Šerák 2016, s. 110). Představíme si na tomto místě celoživotní vzdělávání, neformální vzdělávání a zájmové vzdělávání s ohledem na dospělost.

3.1 Fenomén celoživotního učení

Myšlenka celoživotního vzdělávání, poznávání a učení není jen myšlenkou současnosti, ale můžeme se o ní dočíst a dozvědět z děl významných autorů z minulosti. Někteří z nich stojí za pozornost, protože jejich myšlenky jsou nadčasové a jsou základem pro dnešní vývoj vzdělávání jako takového. Z významných autorů je zapotřebí připomenout J. A. Komenského, který se vyjadřoval ke vzdělávání všech lidí bez rozdílu. Vzdělávání mají být *všichni lidé, ve všem a všestranně* (Komenský 1992, s. 15). Komenský (1992, s. 15) vztahuje tyto tři potřeby ke slovu *pampaedia*, vševýchově. Každému se tedy má dostat vzdělávání, každý by měl usilovat

o to se vzdělávat celoživotně. *V rámci konceptu celoživotního učení je vyzdvížena aktivní role a motivace učícího se člověka* (Knotová, Šimberová 2006, s. 42). Celoživotní učení je diskutováno na celosvětové úrovni ve velkém množství dokumentů Evropské unie (Pol, Hloušková 2008, s. 9–13), které se například vyjadřují k podobě celoživotního vzdělávání, přístupu k učení, metodám, inovacím, příležitostem k učení s použitím moderních technologií (Pol, Hloušková 2008, s. 11). Pro české prostředí a základní pochopení celoživotního učení je možné nabídnout dokument *Strategie celoživotního učení ČR*, který předkládá záměr a cíle pro organizaci celoživotního učení konkrétně v naší zemi (MŠMT 2007).

Celoživotní vzdělávání můžeme chápat jako nadřazený pojem pro formální a neformální vzdělávání. Formální a neformální vzdělávání pak napomáhá k tomu, aby pojem celoživotní vzdělávání nebyl jen pojmem teoretickým, ale i praktickým. A volný čas můžeme chápat jako nástroj pro uskutečňování celoživotního učení. Volný čas může dospělý využít k aktivnímu naplňování představ celoživotního učení činnostmi, které souvisí se vzděláváním nebo zájmem.

3.2 Neformální a formální vzdělávání

O činnostech vzdělávacích hovoří především formální a neformální vzdělávání. Ve formálním vzdělávání jde o získání nějakého stupně vzdělání (MŠMT 2007, s. 9). Formální vzdělávání se dotýká více dospělých a jejich volného času, protože dospělí, jak se v praxi ukazuje, často využívají svůj volný čas k dosažení a získání dalšího stupně vzdělání. Velkou potřebou je ale věnovat pozornost konkrétním situacím v životech dospělých lidí a konkrétnímu pohledu každého člověka na volný čas naplněný vzděláváním. Některý názor může potvrdit to, že je vzdělávání, ve smyslu získání dalšího stupně vzdělání, případně doplnění kvalifikace, spíše formou dobrovolné náplně volného času. Další názor však může potvrdit, že jde o volbu spíše z nutnosti, z nařízení, pod tlakem okolí. Do kontextu volného času a jeho dobrovolnosti a svobody však více zapadá opak formálního vzdělávání, kterým je vzdělávání neformální.

Neformální vzdělávání není zakončené získáním stupně vzdělání ani potvrzením o splnění povinností (jako je například titul nebo vysvědčení) (Dvořáková, Šerák 2016, s. 109). U neformálního vzdělávání jde o *získání vědomostí, dovedností a kompetencí, které mohou respondentovi zlepšit jeho společenské i pracovní uplatnění* (MŠMT 2007, s. 9). Je z něj cítit právě větší míra volnosti. Neformální vzdělávání navazuje na vzdělávání školského typu (formální vzdělávání) a zároveň může tento školský typ zastoupit (Pospíšil 1998, s. 58). V neformálním vzdělávání jde konkrétně o aktivity nabízené firmami, soukromými vzdělávacími institucemi, neziskovými organizacemi, případně i školami (Dvořáková, Šerák 2016, s. 109), do kterých se můžeme, ale nemusíme zapojit. Formální vzdělání tuto volbu mít

vždy nemusí. Podobně, jako je celoživotní učení nadřazeno neformálnímu vzdělávání, je i neformální vzdělávání nadřazené zájmovému vzdělávání (Dvořáková, Šerák 2016, s. 109).

3.3 Zájmové vzdělávání dospělých

O zájmových aktivitách, o volném čase a jeho způsobu trávení v dospělosti, se dozvídáme hlavně z oblasti zájmového vzdělávání dospělých, které spadá pod druh neformálního vzdělávání (Dvořáková, Šerák 2016, s. 109). V zájmovém vzdělávání je ve středu hlavně zájem, který je podmíněn dobrovolností a nenuceností (Šerák 2009, s. 11). Zájem souvisí s naším zaměřením a s našimi potřebami. Můžeme ho charakterizovat jako motivační pohnutku k určité činnosti, které se dlouhodobě věnujeme, prohlubujeme ji a rosteme v ní (Šerák 2009, s. 49). S budováním zájmu souvisí naše chuť, úsilí, časové a také finanční možnosti, podobně jak je tomu ve způsobu trávení volného času. K budování zájmu nám může pomoci organizovaný volný čas. Za organizovaný volný čas můžeme považovat dobu, kterou strávíme například v nějaké volnočasové organizaci nebo na vzdělávacím kurzu. Předem si tedy dobrovolně a svobodně vybereme, jakým způsobem budeme prohlubovat náš zájem, ale zároveň díky předešlé domluvě a případně i závaznému přihlášení, můžeme získat vyšší motivaci k tomu se aktivity opravdu pravidelně účastnit.

V oblasti zájmového vzdělávání v dospělosti se nejvíce projeví náš způsob trávení volného času z dětství a také to, jak jsme byli k volnému času vedeni. Volný čas nabývá největšího významu v průběhu fáze dospívání, ve které se formuje vyhraněný zájem, který si neseme do dospělosti (Šerák 2009, s. 37). Cílem zájmového vzdělávání je primárně získání dalších dovedností a předpokladů pro rozvoj již nabytého vzdělání a schopností (Šerák 2009, s. 46). Zájmové vzdělávání se tedy soustředí na prohlubování zájmu. Dovednosti a zkušenosti, které se díky tomu naučíme, můžeme, ale nemusíme v praxi a dalších našich činnostech (v zaměstnání, v rodině) využít.

Zájmové vzdělávání dospělých využívá několik metod, kterými jsou například přednáška, exkurze, animace, hra, případně může jít i o metody zážitkové pedagogiky (Šerák 2009, s. 70–74), v nichž jde o principy učení prožitkem, práci s překračováním komfortní zóny a dobrovolnost (Janiš ml. 2009, s. 48). Realizování těchto metod však stále potřebuje součinnost specializovaných institucí, kterými mohou být knihovny, školy, neziskové organizace (občanská sdružení, nadace, církve aj.), muzea, sportoviště, turistická centra, cestovní agentury (Šerák 2009, s. 95).

3.4 Realizace volnočasových aktivit v Praze pro dospělé

Zájmové vzdělávání mohou dospělí realizovat díky široké nabídce v oblasti kultury, sportu, cestování, zdraví, vzdělávání, náboženství aj. Například DDM mohou poskytnout velké množství různých volnočasových aktivit nejen pro děti, ale právě i pro dospělé. Pro vyhledání DDM je vhodný seznam DDM v Praze, který poskytne ucelený přehled kontaktů na jednotlivé DDM a po rozkliknutí i jejich aktuální nabídky činností pro realizování aktivit ve volném čase (Pražské domy dětí a mládeže 2024).

Z oblasti vzdělávání se dospělí mohou zaměřit na širokou nabídku vzdělávacích kurzů s různým zaměřením. Pro vyhledání vhodného kurzu může posloužit například portál *naučmese.cz* (Naučmese 2024), na kterém mohou dospělí najít nejen kurzy probíhající v Praze, ale i na dalších místech v České republice. Portál *naučmese.cz* aktivně funguje od roku 2012 pod vedením skupiny mladých lidí, která je pro zájmové vzdělávání dospělých nadšená. *Naučmese.cz* nabízí velké množství vzdělávacích kurzů pod vedením zkušených lektorů. Dospělí zde mohou absolvovat kurzy z oblasti osobního rozvoje, pracovního rozvoje a podnikání, financí a investic, zdravého životního stylu, cestování, gastronomie, kreativity a další (Naučmese 2024).

Další možností pro vyhledání vzdělávacích kurzů může být *Vzdělávací centrum* se sídlem v Týnské ulici v Praze (Vzdělávací centrum 2024). *Vzdělávací centrum* nabízí kurzy a semináře se zaměřením na profesní i zájmové vzdělávání, zajišťuje také nabídku několika akreditovaných a rekvalifikačních kurzů z oblasti pedagogiky, sociální práce nebo zdravotnictví.

Dospělí mohou svůj volný čas také využít k realizaci dobrovolnických aktivit. Dobrovolníci jsou často nedílnou součástí neziskových organizací, do nichž přispívají nejen svojí prací, ale i svou osobou a nadšením. Pro vyhledání dobrovolnické činnosti může být vhodný portál *dobrovolnik.cz* (Dobrovolník 2024), který může odkázat na zajímavé příležitosti k pomoci, vzniku nových vztahů, přátelství i zkušeností.

Dospělí svůj volný čas také často naplní nějakou pohybovou, sportovní aktivitou. Pro vyhledání vhodné sportovní aktivity může být vhodný portál *prahasportovni.cz* (Praha sportovní 2023). Portál nabízí přehled různých sportovních klubů a sportovišť nebo projekt *Týden sportu zdarma*, do kterého jsou zapojena různá sportoviště nabízející širokou nabídku pohybových aktivit v Praze v jednom týdnu v roce zdarma.

Volný čas dospělých může být realizován díky organizovaným aktivitám a činnostem, z nabídky výše i z dalších nabídek, případně může být realizován i bez záštit organizace, více

svobodně, k čemuž volný čas ze své podstaty vede. Placené kurzy nebo volnočasové aktivity pod organizací dávají dospělému řád a pravidelnost, mohou lépe motivovat a nadchnout. Každému však vyhovuje jiný způsob vedení volného času, proto je dobré, že máme hodně možností, kde aktivity pro volný čas dospělých hledat.

4 Volný čas dospělých osob s poruchami hybnosti

V předešlé kapitole jsme se zabývali volným časem osob intaktních. Jak praxe dokládá, fenomén celoživotního učení, neformálního vzdělávání i zájmového vzdělávání se netýká jen osob intaktních, ale i osob s různými specifickými potřebami, osob s poruchami hybnosti. I přes to, že jsou opticky tyto dvě kapitoly odděleny, je potřeba uvést, že mezi sebou nemají hlubokou propast, ale jsou spíše vzájemným doplněním. Stejně tak jako se informace z předešlých kapitol dotýkají osob s poruchami hybnosti a jejich volného času, tak se i informace uvedené v této kapitole ze své podstaty dotýkají i osob intaktních. V následující kapitole si přiblížíme volný čas trávený osobami s poruchami hybnosti. Půjde zde hlavně o specifické okolnosti, které ovlivňují volný čas, jeho způsob trávení, představíme si i stručný výčet možných volnočasových center, organizací a zařízení pro osoby s poruchami hybnosti.

Definice volného času pro osoby s poruchami hybnosti se od definice volného času pro osoby intaktní nijak neodlišuje. Pro připomenutí jde o dobu, ve které si lidé mohou svobodně vybrat, jakými, primárně zájmovými, aktivitami ji naplní. Je to doba určená pro relaxační, odpočinkové, zájmové, pohybové i vzdělávací činnosti. Volný čas osob s poruchami hybnosti však přináší určitá specifika, komplikace, otázky, výhody i nevýhody, které jsou oproti volnému času intaktních odlišné. Je možné, že v souvislosti s volným časem osob s poruchami hybnosti přijdeme na to, že si lidé nemohou dovolit svobodného a spontánního rozhodnutí ohledně náplně svého volného času i přes to, že ho mohou mít na první pohled více než lidé zdraví. Volný čas má mimo jiné i seberealizační a kompenzační funkce. Ty jsou zcela klíčové pro osoby s omezenou možností pohybu, hlavně v souvislosti s jejich zapojením do intaktní společnosti (Müller, aj. 2013, s. 36). Zajímavé tvrzení však vychází z Müllerovy myšlenky (2013, s. 36), že *pokud mají být dospělí znevýhodnění lidé integrováni do majoritní společnosti, musí jim být také umožněno vykonávat všemožné zájmové a rekreační aktivity. Mají právo tyto aktivity provozovat ve stejném prostředí a stejným způsobem jako ostatní občané.* Prostředí a způsob je ale velmi ovlivněn a měl by být lidem s poruchami hybnosti naopak přizpůsoben a zkvalitňován tak, aby mohli aktivitu vykonávat v co největším komfortu (úpravy se týkají jak bezbariérovosti prostředí, tak i například úpravy pravidel při sportu specifických potřeb).

Ve volném čase také dochází k poznávání nových lidí v uvolněné, přirozené atmosféře. V pracovním prostředí nebo ve škole je tento stav těžké navodit, což je velmi klíčové pro sociální a společenské uplatnění. Zde můžeme připomenout spojitost s cílem oboru somatopedie, začlenění do společnosti.

Podmínkou k možnosti vykonávat zájmové a rekreační aktivity je však poskytnutí jisté společenské (odborné) podpory (Müller, aj. 2013, s. 36). Podporou je myšleno hlavně poskytnutí služeb ze strany různých státních nebo neziskových organizací, vytváření různých projektů a aktivit pro osoby s poruchami hybnosti (Müller, aj. 2013, s. 36). Velmi pěkným příkladem je spolupráce Centra Paraple (pomáhá lidem na invalidním vozíku s poraněním míchy zapojovat se do běžného života) s Českou televizí v programu StarDance, když hvězdy tančí. I přes to, že se projekt týká lidí se získanými poruchami hybnosti v důsledku úrazu nebo nemoci, je na místě jeho podrobnější zmínění. V rámci charitativního večera jsou lidé na vozíku zapojeni do tance společně s tanečnickými páry. Nejde jen o finanční podporu, která se díky tomuto pořadu uskutečňuje, ale jsou zřejmá i další pozitiva této myšlenky. Lidé s postižením se mohou zapojit do tréninků, poznat se s veřejně známými osobami, účastnit se živého vysílání, vyprávět svůj příběh a oslovit tím společnost i své okolí. Nevýhodou je, že se může zapojit jen malý počet účastníků a jde o krátkodobou aktivitu, ale i přes to je to skvělý způsob, jak aktivizovat jedince s omezením pohybu a nabídnout jim netradiční náplň volného času.

Specifika, která můžeme v rámci volného času osob s poruchami hybnosti pozorovat, úzce souvisí s charakteristikami a omezeními, která daní lidé mají. Jde o specifika primárně v oblasti schopnosti pohybu, koordinace, závislosti na technických pomůckách, komunikačních bariér aj. (Novosad 2011, s. 105–107). Následující text přibližuje popis některých znaků volného času jedinců s omezenou schopností pohybu. Stále je však potřeba se držet myšlenky, že je každý z nás originální, svébytnou, jedinečnou bytostí, kterou je nutné respektovat a zohledňovat její proměnlivost (Novosad 2011, s. 108). Proto ne všechna specifika plně platí o každém jedinci s poruchami pohybu. Důležité je také zdůraznit, že by při naplňování volného času měla být zohledněna všechna tato i další individuální specifika a potřeby.

4.1 Omezení v pohybu

Omezení pohybu je v souvislosti s aktivním trávením volného času osob s poruchami hybnosti faktorem, který hraje významnou roli (Novosad 2011, s. 105). Můžeme mluvit o pohybu těla jako takového, především při sportovních aktivitách (pohyb těla, rukou, nohou), úkonech spojených s vlastním přesunem (například z postele na vozík) a sebeobsluhou, anebo mluvíme o pohybu jako o delším přesunu, dopravě (z domu na volnočasovou aktivitu). Obecně jde o schopnost mobility, která je individuální u každého, je ovlivněna danou poruchou, kterou jedinec trpí. Omezení pohybu, v některých případech, mohou doplnit i zvláštnosti a specifika ovlivňující vnímání např.: zrakové vnímání, omezená kontrola hlavy a očí aj. (Bartoňová, Vítková 2022, s. 56–57).

Lidé s omezenou schopností pohybu mohou využívat externí pomoc, například osobní asistenci (Novosad 2011, s. 105), která spadá pod služby sociální péče. K pohodlné dopravě mohou využívat upraveného osobního automobilu na ruční řízení (Milichovský 2010, s. 69), pokud jim to jejich zdravotní stav dovoluje. Na území České republiky funguje i několik společností, které dopravu (i s dopomocí přesunu do auta) osob s omezenou schopností mobility nabízejí. Je to například *Hendikep Transport*, *Pohoda Transport*, *Societa o.p.s.*, *Hewer, z.s.* – *Autohandicap.cz* aj. Velkým projektem, který by jistě stál za realizaci a byl by pomocí jak pro lepší možnost v pohybu, tak i pro pohodlnější způsob trávení volného času, je bezbariérová taxi služba. Šlo by o zřízení aut, do kterých by například člověk, který využívá invalidní vozík, mohl nastoupit, aniž by z vozíku slézal. Princip by byl stejný jako u výše zmíněných společností zajišťujících dopravu, nicméně by odpadla velká komplikace, kterou je včasné plánování cesty, včasné objednání dopravy a zároveň by mohla vzniknout možnost pro spontánní rozhodnutí k přesunu. Další podobnou pomocí by bylo zajištění možnosti volnějšího cestování vlakem osobami s poruchami hybnosti. Dosud je potřeba z role cestujícího, který například využívá invalidní vozík, nejen včasné naplánování cesty, ale i schválení cesty ze strany dopravce (zvážení, jestli jsou schopni cestu zajistit, zda je výstupní místo zajištěno bezbariérovým vstupem atd.). Můžeme namítnout, že to jsou důležité věci, které je opravdu potřeba předem rozhodnout, že v nich jde v první řadě o bezpečnost a spokojenost, ale přirozenému a svobodnému způsobu trávení volného času, spontánnímu rozhodnutí si kamkoli a kdykoli vyrazit, to bohužel nepřispívá.

Omezení pohybu může mít i svá specifika ve výběru volnočasové aktivity, např. v souvislosti s narušením koordinace pohybů nebo hrubé a jemné motoriky (Novosad 2011, s. 105). Některé aktivity mohou dokonce vést ke zhoršení zdravotního stavu jedince (kontraindikace). Je potřeba respektovat zdravotní stav jedince i specifika vztahující se k jeho léčbě a rehabilitaci (Novosad 2011, s. 105).

4.2 Specifika použití technických pomůcek, úprava prostředí

Způsob trávení volného času osob s poruchami hybnosti je také závislý na potřebě a nutnosti používat různé specifické, kompenzační pomůcky. Je potřeba volnočasové aktivity upravovat tak, aby je mohli vykonávat i lidé, kteří potřebují invalidní vozík, berle, případně i lidé, kteří využívají protetické pomůcky jako jsou například ortézy nebo protézy (Milichovský 2010, s. 67–69). U organizací, které zprostředkovávají a vedou různé volnočasové aktivity pro osoby s omezenou schopností pohybu je žádoucí zařízení bezbariérového, pohodlného a prakticky přizpůsobeného prostředí – mluvíme zde především o bariérách fyzických, těch,

kteřé by mohly prakticky komplikovat a znemožňovat možnost pohybu (Zámečníková 2008, s. 142). Hovoříme vždy o multidisciplinářní a vstřícné podpoře, která zajišťuje všechna možná specifika, okolnosti a potřeby tak, aby se jedinec s poruchou hybnosti mohl cítit dobře.

4.3 Specifika citové složky

V souvislosti s volným časem bychom se měli zajímat také o citovou a psychickou stránku dospělých osob s poruchami hybnosti. Víme, že volnočasové aktivity napomáhají mimo jiné k tomu, aby se lidé mohli odreagovat a odpočinout si od nutných aktivit. Špatně se ale odpočívá u aktivit, které mají volnočasový charakter, ale jsou i přes to stresové, soustřeďují se na výkon a působí určitý diskomfort. Vedle bariér fyzických můžeme hovořit i o individuálních psychických bariérách (Zámečníková 2008, s. 142). Novosad uvádí poznámku o *ohrožení citovou a podnětovou, resp. informační deprivací* (Novosad 2011, s. 106). Někdy může psychický stav jedince narušit i schopnost navazovat nové vztahy, člověk se upíná jen sám k sobě, je emočně labilní a dochází u něj k neadekvátnímu sebepožívání (Novosad 2011, s. 106–107). Psychický stav jedinců s poruchami hybnosti bude vždy souviset s tím, jak se s ním daný jedinec vyrovnal. Hrají zde roli zkušenosti, charakterové rysy člověka, dědičnost, rodina, dostupnost potřebné péče atd. (Novosad 2011, s. 106). Základní povědomí o psychickém stavu klienta i ze strany pracovníků ve volnočasovém sektoru bude jistě výhodou. Díky informacím o zdravotním a psychickém stavu můžeme předejít případným zahanbujícím a pro klienta nepříjemným situacím, můžeme předem připravovat situace tak, aby v klientovi nevyvolaly pocit ohrožení nebo obavy, můžeme více vést k motivaci a přijetí vlastní hodnoty. Zároveň je potřeba najít zdravou hranici toho, do jaké hloubky s daným člověkem v roli pedagoga volného času nebo lektora diskutovat o jeho specifickém zdravotním, případně psychickém stavu. Je potřeba zhodnotit, jaké konkrétní informace o člověku potřebují, abych mu mohl zajistit pohodlnou účast na volnočasové aktivitě.

Podporou citové složky, jak u osob s poruchami hybnosti i u lidí obecně, je přátelství a možnost trávit volný čas s někým, koho mám rád. Podle švýcarského teologa, pedagoga a profesora Antona A. Buchera (2021, s. 131) je přátelství a trávení volného času s blízkými osobami přínosem hlubokého štěstí.

4.4 Specifika komunikace

Komunikace je klíčová schopnost k dorozumívání se s druhým člověkem. Někteří lidé s poruchami pohybových schopností ji mohou mít omezenou, a proto může vytvářet překážky

v navazování kontaktů a nových vztahů i v oblasti volného času. Specifika a projev komunikace jsou závislé na typu a závažnosti postižení. Nejčastějšími projevy zhoršené expresivní složky řeči mohou být křečovitě pohyby v oblasti úst a mimovolní pohyby, grimasy (Novosad 2011, s. 107). Ze strany pomáhajícího pracovníka, lektora, pedagoga, je vždy potřeba navázat přátelský vztah, ve kterém se obě strany budou cítit dobře. *Žádoucí je otevřeně pracovat s klientem a vyjasnit si vzájemně možnosti a očekávání, znalost věci, nestydět se doplnit si vědomosti a kooperovat se zkušenějšími (nehrát si na spasitele a vševěda)* (Novosad 2011, s. 131). Při nepochopení je důležité citlivě ověřit informaci, nedokončovat větu za klienta, udržovat oční kontakt, vstřícně reflektovat potřeby a otázky jedince, nerozhodovat věci za klienta, poskytovat přiměřená a rozumná doporučení (Novosad 2011, s. 134–136).

Jedincům s těžkými poruchami hybnosti mohou být nápomocny alternativní (náhradní) a augmentativní (podpůrné) způsoby komunikace – AAK (Ludíková 2015, s. 60). Je potřeba vybrat takovou metodu, která zabezpečí funkční a pohodlnou schopnost se dorozumět, která bude akcentovat individualitu každého člověka. Je možné využívat statické (například piktogramy, fotografie) i dynamické (například znaková řeč, prstová abeceda, Makaton) komunikační systémy (Ludíková 2015, s. 61).

Volný čas přináší velmi vhodnou dobu na navázání spontánní komunikace a vztahů i pro osoby s poruchami hybnosti. Volný čas vytváří prostředí, které přináší velkou řadu okolností, které je potřeba vykomunikovat a domluvit, jako je samotná realizace volnočasové aktivity, specifika s pomocí asistentů, přístupnost aktivity atd. Jde však o chvíle, které jsou příjemné, přirozené, svobodné, proto je nácvik komunikace i dalších sociálních interakcí pro osoby, které mají oslabené komunikační schopnosti, v tomto čase ideální. Pro dospělé s poruchami hybnosti, které však komunikační problémy nemají, je komunikace ve volném čase podporou a možností pro řešení jiných komunikačních problémů a situací.

4.5 Realizace volnočasových aktivit v Praze pro dospělé s poruchami hybnosti

Na tomto místě práce představíme několik organizací, které organizují nebo pomáhají zajistit smysluplnou a kvalitní náplň volného času dospělým osobám s poruchami hybnosti. Organizace a možnosti pro trávení volného času jsou vybrány s ohledem na místo, půjde jen o pražské organizace, což ale výlučně neznamená, že poskytují svoje služby jen lidem žijícím v Praze. Třeba jako *Sportovní club Jedličkova ústavu Praha, z.s.* (se zkratkou SC JÚ, Praha z.s.), do kterého jsou zapsáni i sportovci, kteří nejsou žáky a studenty Jedličkova ústavu a z Prahy a okolí pravidelně dojíždějí na tréninky a účastní se sportování ve svém volném čase (SC JÚ, Praha z.s. 2024). Sportovní club nabízí širokou a pestrou nabídku sportů, do kterých

patří atletika, cyklistika, boccia, curling, lukostřelba, florbal, stolní tenis, plavání, kuželky, fotbal, šachy nebo horolezectví (SC JÚ, Praha z.s., 2024). Členům klubu je také umožněna registrace do svazů a asociací, které sportovcům umožňují se zapojit do reprezentace na profesionálnější úrovni (jde například o *Českou asociaci handicapovaných sportovců* nebo o *Český para sport*, obě organizace sídlí na Praze 6), ale také možnost se zapojit do menších, přátelských turnajů, akcí a soustředění (SC JÚ, Praha z.s., 2024).

Dalším klubem pro realizaci sportovních aktivit je *Sportovní klub vozičkářů Praha* se sídlem na Praze 10. *Sportovní klub vozičkářů Praha* nabízí možnost hrát badminton, florbal, stolní tenis, ale také možnost se zapojit do orientačního závodu, outdoorových aktivit, lyžování nebo tance, a to vše v rekreačním i vrcholovém módu (Sportovní klub vozičkářů Praha).

Sport4help je další organizací, která se věnuje volnému času lidí s poruchami hybnosti. Organizace pomáhá konkrétními způsoby vždy individuálně, podle potřeb daných klientů. Pomáhá lidem napříč věkem i tělesným postižením. Díky pořádání různých sportovních i kulturních akcí pomáhá k integraci a společenskému zapojení osob s hendikepem (Sport4help, 2024). Organizace nepořádá jen sportovní a kulturní akce, ale také vyhlašuje finanční sbírky a účastní se různých prodejních akcí, na kterých si lidé mohou koupit i něco z výrobků jedné z klientek organizace (Sport4help, 2024). *Sport4help* také spolupracuje s další organizací s názvem *Cesta za snem*.

Cesta za snem organizuje sportovní zimní a letní kvadriatlony, soutěžní dny a odpoledne. Také připravuje novou reality show *Lvice*, ve které budou soutěžit dva týmy žen (zúčastní se 8 žen, 2 intaktní a 6 s hendikepem) – ženy si musí poradit s připravenými výzvami. Dále organizuje Metrostav handy cyklo maraton – cyklistický závod dlouhý 2222 nebo 1600 km okolo ČR za 111 hodin (jde o týmovou štafetu čtyř nebo osmi členných týmů složených z lidí intaktních i lidí s hendikepem) (Cesta za snem, 2024).

Další organizací, která se na první pohled zaměřuje na děti se zdravotním postižením a jejich rodiče, na druhý pohled jde spíše o místo, které sdružuje děti, které již stihly dospět je *Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, z.s., Klub Road* (Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, z.s., Klub Road, 2024). Asociace existuje více než 15 let, sídlí nedaleko Prahy a funguje díky velké podpoře rodičů, dobrovolníků i asistentů, kteří se akcí účastní a pomáhají s jejich pořádáním. Klub pořádá letní tábory, kroužek plavání, příležitostně organizuje další sportovní akce (Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, z.s., Klub Road, 2024).

Další z organizací, na kterou se mohou obrátit osoby s muskulární dystrofií je *Asociace muskulárních dystrofií v ČR* se sídlem v Praze. Asociace nabízí v souvislosti s volným časem

několik aktivit i možnost se účastnit rekondičních pobytů, které jsou zaměřeny na rehabilitaci, i další doprovodné akce jako jsou soutěže, procházky po okolí, přednášky. Poslední zveřejněný pobyt však proběhl již před dvěma lety (Asociace muskulárních dystrofií v ČR, 2024).

EMPIRICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

V teoretické části jsme se věnovali vrozeným poruchám hybnosti, jejich specifickým a příčinám jejich vzniku. V prostřední části teorie byl popsán volný čas, jeho vymezení a definice základních pojmů, oborů, které se volným časem zabývají. Dále byla popsána specifika volného času v dospělosti i specifika spojená se způsobem trávení volného času dospělých osob s poruchami hybnosti. Vycházejí jak z teoretických publikací, tak i z jednotlivých rozhovorů. Na konci kapitol o volném čase dospělých osob intaktních i dospělých osob s hendikepem jsou uvedeny konkrétní možnosti vhodného místa pro trávení volného času v Praze. Nabídka tipů a možností na konkrétní místa trávení volného času, případně zprostředkovatele a organizátory různých aktivit, souvisí s odpověďmi respondentů na dané otázky z průzkumu (mají s nimi bližší osobní zkušenost, spolupracují s nimi).

V empirické části je kromě výsledků průzkumu uveden cíl průzkumu, průzkumné otázky, metodologie průzkumu, kterou byla kvalitativní metoda, polostrukturovaný rozhovor, popis respondentů i prostředí průzkumu, okolnosti sběru dat aj. Nedílnou součástí je také diskuse, která komentuje zjištění průzkumu a propojuje je z teoretickými poznatky uvedenými v teoretické části bakalářské práce.

5 Cíl práce a průzkumné otázky

Cílem bakalářské práce je porovnat způsob trávení volného času, požadavky na volný čas a specifika spojená s trávením volného času u osob s poruchami hybnosti a osob intaktních, a to v období dospělosti.

Průzkum je zaměřen na tři okruhy, které se týkají vztahu k volnému času, způsobu a požadavků na trávení volného času a specifík volného času. Tyto tři okruhy jsou pak obsaženy i ve třech průzkumných otázkách bakalářské práce, které znějí:

- Jaký je rozdíl mezi vztahem k volnému času lidí s vrozenými poruchami hybnosti a lidí intaktních, v období od 18 do 50 let?
- Jakým způsobem lidé s vrozenými poruchami hybnosti a lidé intaktní v období od 18 do 50 let naplňují volný čas a jaké jsou jejich požadavky?
- Jaké specifické okolnosti ovlivňují volný čas lidí s vrozenými poruchami hybnosti a lidí intaktních v období od 18 do 50 let?

6 Metodologie průzkumu

Informace k průzkumu byly získávány pomocí kvalitativní metody, konkrétně metody polostrukturovaného rozhovoru. Polostrukturovaný rozhovor je kompromisem mezi strukturovaným a nestrukturovaným rozhovorem (Chráska 2007, s. 183). *Respondentům se v tomto případě nabízí k jednotlivým otázkám vždy několik alternativ odpovědí, ale navíc se od nich požaduje vysvětlení nebo zdůvodnění* (Chráska 2007, s. 183). Tato metoda byla zvolena proto, že velmi dobře podpořila téma i cíl bakalářské práce. Informace k průzkumu mohly být, díky této kvalitativní metodě, velmi detailní, což vychází i z výhod kvalitativních metod. Dalším důvodem pro výběr polostrukturovaných rozhovorů bylo i to, že k průzkumu byla potřeba specifická skupina osob, kterou bylo vhodné oslovit osobně. Díky osobnímu kontaktu mohly být, v případě potřeby, otázky v průběhu rozhovorů respondentům vysvětleny a více přiblíženy, nedošlo tedy tak k jejich nepochopení.

Polostrukturovaný rozhovor obsahoval tři okruhy, které navazují na tři výzkumné otázky, tedy vztah respondentů k volnému času, způsob trávení volného času a požadavky na volný čas a třetím okruhem byla specifika volného času. Tyto tři okruhy byly naplněny vždy několika podotázkami, které se týkaly například důležitosti volného času, návaznosti na volný čas z dětství, konkrétního způsobu trávení volného času prostřednictvím případných organizovaných i neorganizovaných volnočasových aktivit, zařízení praktických věcí pro uspokojivé trávení volného času.

Rozhovory byly vedeny připravenou strukturou otázek, nicméně v ní nešlo o přesné dodržení pořadí ani přesné formulace. Otázky byly v průběhu rozhovorů voleny, formulovány a vysvětlovány tak, aby dobře reagovaly na to, co respondent vyjadřoval.

Data z rozhovorů byla zanalyzována na základě dílčích otázek pod jednotlivými okruhy. Jednotlivými okruhy byly tři větší celky, které vycházejí ze třech nadřazených průzkumných otázek. Okruhy byly naplněny výpověďmi respondentů z obou skupin na dílčí otázky i osobním komentářem, který porovnal rozdíly a shody ve výpovědích mezi skupinami.

7 Popis respondentů a prostředí průzkumu

V souvislosti s cílem průzkumu porovnat volný čas osob s vrozenými poruchami hybnosti a osob intaktních v období dospělosti byly potřeba dvě skupiny osob. Dospělí s vrozenými poruchami hybnosti a dospělí intaktní. S ohledem na kvalitativní metodu sběru dat bylo do průzkumu zapojeno 6 osob z každé skupiny. Dohromady tedy bylo provedeno 12 rozhovorů.

Respondenty z obou skupin spojuje věk, tedy rozmezí od 18 do 50 let, všechny osoby mají dokončené alespoň základní vzdělání, většina z nich má však vzdělání vyšší i vysokoškolské, nikdo z respondentů není nositelem poruch intelektu, všechny osoby žijí v Praze a byly ochotné se do průzkumu zapojit a poskytnout své odpovědi. Kritéria byla stanovena předem, podle nich byl později uskutečněn výběr konkrétních respondentů.

Obě skupiny zároveň spojuje fakt, že nikdo z respondentů nemůže navazovat na jinou zkušenost v oblasti pohybu, než má. Osoby s vrozenými poruchami hybnosti nebyly ovlivněny zkušenostmi, které získá člověk, který poruchu hybnosti získá až v průběhu života, dospělosti. Osoby intaktní naopak nemohou popsat to, jaký je volný čas se znevýhodněním. Obě skupiny tedy vychází z jedné zkušenosti, jednoho zážitku a jedné situace (samozřejmě nezahrnujeme měnící se situace v souvislosti s věkem, potažmo v politickém, kulturním a historickém dění vůbec).

K výběru respondentů ze skupiny osob s vrozenými poruchami hybnosti pomohla dlouhodobá předešlá známost autorky s několika konkrétními osobami. Tito lidé byli osloveni s prosbou o pomoc a ve všech případech byli ochotni se průzkumu zúčastnit. Dva z kontaktů byly získány díky kamarádům autorky práce, kteří se pohybují mezi lidmi s poruchami hybnosti delší dobu než ona a byli ochotni předat její kontakt. Díky tomu měla autorka možnost poznat i několik nových inspirativních a příjemných lidí.

Respondenti ze skupiny intaktních jsou lidé z řad kamarádů, známých nebo kolegů autorky. Výběr respondentů z řad intaktních proběhl až po výběru respondentů z *první skupiny* z důvodu širší škály možnosti výběru. Tato myšlenka, oslovení dospělých intaktních až ve druhé fázi byla uskutečněna kvůli tomu, aby respondenty z obou skupin mohly propojit podobné zkušenosti (například péče o děti), nicméně i přes tuto snahu později uvidíme, že to průzkum tolik neovlivnilo, nepodpořilo a nezjednodušilo.

Prostředí průzkumu se měnilo podle potřeby daných lidí, kteří se do průzkumu zapojili. Nejčastějším místem průzkumu u osob s poruchami hybnosti byl jejich domov nebo místo, které před rozhovorem dobře znali (např.: TaKavárna, Strahovský plavecký stadion).

K rozhovoru v domácím prostředí pomohlo, že se autorka s konkrétními lidmi opravdu dobře zná. S osobami intaktními byly rozhovory provedeny nejčastěji v kavárnách, jeden rozhovor proběhl v prostorách Církve bratrské Jižní Město. Všechna místa byla v Praze.

Nejlepším a nejklidnějším místem pro rozhovor bylo domácí prostředí. Je pravdou, že kavárna nebo jiné veřejné místo není tak osobní, je pro obě osoby neutrální, ale zase na druhou stranu více rozptyluje pozornost. V případě nového kontaktu byla vybrána kavárna nebo jiné veřejné místo.

Pro osoby s vrozenými poruchami hybnosti budeme v průzkumu používat název *První skupina*, u osob intaktních budeme používat název *Druhá skupina*.

8 Průběh průzkumu

Průběh průzkumu proběhl bez obtíží. Příprava polostrukturovaného rozhovoru, formulace dílčích otázek, probíhala v prosinci 2023. V tomto čase byla hotova i finální verze struktury rozhovoru, kterou jsem později použila při samotných rozhovorech. Domlouvání konkrétních termínů na rozhovory s danými respondenty probíhalo v následujících měsících, v lednu a v únoru roku 2024, stejně tak i osobní schůzky se všemi respondenty. Průzkum nebyl vyzkoušen předem, data byla shromažďována rovnou během tohoto průzkumu.

Před každým dotazováním bylo respondentům představeno téma, cíl práce i tři okruhy, kterých se týkaly dané dílčí otázky. Když bylo potřeba, proběhlo i krátké seznámení se studujícím oborem a volným časem autorky práce. Z každého rozhovoru byly vytvořeny podrobné zápisky, někdy nahrávky, které byly později přepsány do textové podoby. Informace z jednotlivých rozhovorů byly zestručněny na jednotlivá krátká vyjádření, která byla zapsána do jednotné tabulky jak pro osoby s vrozenými poruchami hybnosti, tak i pro osoby intaktní. Výpovědi byly následně tříděny, analyzovány, porovnávány a interpretovány.

9 Průzkumná zjištění

Zjištění průzkumu budou v následujících řádcích rozdělena podle třech okruhů, podle třech průzkumných otázek. Každou průzkumnou otázkou budou naplňovat komentáře i výpovědi k jednotlivým otázkám z rozhovorů (např.: „volný čas je čas, ve kterém nic nemusím“, „volný čas rozdělují na čas, když si můžu dělat co chci, a čas, který věnuji rehabilitacím“, „volný čas v dětství mohu charakterizovat slovem volnost“). Průzkum se snaží o popis a porovnání volného času obou skupin, o představení obecnějších závěrů z jednotlivých otázek.

9.1 Vztah k volnému času

První okruh bude souviset s první průzkumnou otázkou, která zní:

- Jaký je rozdíl mezi vztahem k volnému času lidí s vrozenými poruchami hybnosti a lidí intaktních, v období od 18 do 50 let?

Vztah k volnému času chápeme jako stanovisko, kterým respondenti hodnotili, co pro ně volný čas znamená, jak moc je pro ně důležitý, jak volný čas vnímali v dětství a jestli je něco, na co z něj v dospělosti navazují. První okruh sloužil i jako úvod, vstupní předpoklady a pohled pro další otázky.

U prvního okruhu, vztahu k volnému času, můžeme konstatovat, že je vnímán oběma skupinami podobně, nezaznamenali jsme výrazné rozdíly, ale i přes to se objevila některá specifika a odlišnosti, která stojí za zmínku. Většina respondentů z *první* i *druhé* skupiny svůj volný čas vnímají jako dobu, kdy si sami mohou rozhodnout, jak ji naplní. Dobu, kterou mohou naplnit aktivitami, které chtějí dělat, pro které se opravdu svobodně rozhodnou. Respondenti z obou skupin často uváděli, že jde o dobu mimo práci, mimo dobu, kdy pracují za peníze.

Z *první skupiny* častěji zaznívalo, že volný čas je pro respondenty dobou, ve které mohou být o samotě, bez lidí. Je to způsobeno vyčerpáním z kontaktu s osobními asistenty, kteří se u nich často střídají a nutně péče, kterou pro osoby s poruchami hybnosti musí někdo zajistit. Být opravdu s někým, s kým si vyberu být, je pro *první skupinu* vzácné. U *první skupiny* se jako náplň volného času objevují také rehabilitace. Někteří respondenti vnímají rehabilitace jako volný čas a někteří spíše jako povinnost, nutnost. U *druhé skupiny* rehabilitace a nutnost naplnit volný čas systematickou zdravotní péčí o tělo a jeho pohybovou funkci nezaznělo.

Respondenti z obou skupin, ti, kteří zastávají rodičovskou úlohu, shodně rozdělují volný čas na čas čistě pro sebe a čas s rodinou, dětmi. Volný čas, kdy jsou dospělí, rodiče, opravdu sami, kdy se mohou věnovat svému zájmu, je podle průzkumu velmi vzácnou komoditou.

Obě skupiny se shodly na důležitosti volného času v souvislosti s tím, že v případě toho, že do volného času nějakým způsobem zasáhne nějaká povinnost, případně práce, poznají to na svém těle. Ať už z hlediska únavy, podrážděnosti, napětí, ale i, a to hlavně u *první skupiny*, v omezení pohybových schopností. Bez nutné rehabilitace, odpočinku, tělo nedovede fungovat efektivně, funkčně, spolehlivě. U obou skupin se objevil komentář, že volný čas je důležitý pro to něco zažít, nebýt doma, nebýt pasivní, ale stále něco podnikat, což by nás mohlo ve spojitosti s *první skupinou* přivést k myšlence, že i někteří lidé s poruchami hybnosti mohou chtít trávit, naplňovat a vnímat svůj volný čas jako čas, ve kterém chtějí žít aktivně.

Důležitý byl pohled všech respondentů z obou skupin na volný čas v dětství, protože se na něm krásně ukázalo, jak je jejich současný vztah k volnému času ovlivněn tím, jak byl veden v minulosti jejich rodiči, případně jak ho respondenti sami v dětství prožívali. Tím, že slovo dětství nebylo blíže specifikováno konkrétním uvedením věku, bylo potřeba představu dětství některým respondentům dovysvětlit. Někteří respondenti se pustili do popisu vývoje volného času od 6 do 15 let. U obou skupin zaznívalo, že na volný čas z dětství navazují i z hlediska svých zájmů, které přetrvaly i do dospělosti. U *první skupiny* se objevily vzpomínky na lázně, které byly místem a časem pro trávení volného času většinou celé rodiny. Někteří respondenti lázně vnímají jako volný čas, jako dovolenou s rodinou, někteří však jako velmi vyčerpávající a náročný čas, který byl spíše povinností – cítíme v tom jistou podobnost jako u rehabilitací. Vývoj volného času u *první skupiny* dokládá hlavně přestup z běžné školy do Jedličkova ústavu v Praze, u *druhé skupiny* přestup na gymnázium případně přestěhování od rodičů. Pro některé z respondentů z *první skupiny* byl přesun do Prahy otevřením dveří k různým sportovním a volnočasovým aktivitám, i významným mezníkem pro vytváření nových vztahů. Volný čas *druhé skupiny* byl v souvislosti s dětstvím nejčastěji popisován slovem volnost, a to volnost v pohybu, volnost si vybrat náplň volného času. Zajímavé ale bylo vnímání jednoho z respondentů, který uvedl, že svázanost vnímal právě v tom dětství a že až teď, v dospělosti, konečně může zažívat volnost volného času, že nemusí být pod tlakem plánů rodiny, rodinných návštěv a výletů.

Většina z respondentů navazuje na svůj volný čas z dětství již samotným vztahem k volnému času ze strany rodičů. Tím, že byli aktivní rodiče, jsou aktivní i dospělí v současnosti. Většina respondentů *první* i *druhé skupiny* pokračuje ve vztazích s přáteli, které

vznikly v době trávení volného času v dětství, podle výpovědí respondentů z *první skupiny* jsou pro ně lidé, se kterými trávili volný čas, druhými rodinami.

Rozdíl ve vztahu k volnému času osob s vrozenými poruchami hybnosti a osob intaktních můžeme vnímat v nutnosti rehabilitace nebo různých terapií, ve větší nutnosti komunikace právě ve vztahu k asistentům nebo lidem v pomáhajících profesích. Je zřejmé, že rozdíly jsou vidět i ve vztahu k volnému času jednotlivých respondentů v jedné skupině. To znamená, že i mezi respondenty z jedné skupiny nedokážeme najít jednotné stanovisko, protože stále mluvíme o volném čase jedinečných, originálních bytostí, což nám napovídá, že ani vztah k volnému času daných lidí nebude napříč skupinou stejný.

9.2 Způsob trávení a požadavky na volný čas

Druhý okruh bude souviset s druhou průzkumnou otázkou, která zní:

- Jakým způsobem lidé s vrozenými poruchami hybnosti a lidé intaktní v období od 18 do 50 let naplňují volný čas a jaké jsou jejich požadavky?

Způsobem trávení volného času rozumíme konkrétní náplň volného času. Tedy aktivity, zájmy, koníčky, činnosti, kterými naplňujeme volný čas. Můžeme zahrnout i požadavky na volný čas, které vnímáme jako určité předpoklady, podmínky a potřeby, které jsou klíčové k aktivnímu a příjemnému způsobu trávení volného času.

Náplň a způsob trávení volného času obou skupin jsou velmi pestré. I v *první skupině* se objevují velmi fyzicky náročné aktivity jako jsou například adrenalinové sporty, cestování nebo čundry, lyžování, curling i velmi složité činnosti jako je například vyšívání. Samozřejmě se objevují i běžné aktivity jako je čtení, poslech hudby, hra deskových her, sledování filmů, seriálů, nebo brouzdání na internetu. Od některých respondentů v *první skupině* zaznělo, že jim pomáhají audio knihy nebo obecně, že raději získávají informace audiovizuálně. U *první skupiny* se v návaznosti na vztah k volnému času přidaly i zmíněné terapie a rehabilitace jako je například hipoterapie nebo plavání. U některých respondentů zaznívá i zapojení do sportů na profesionální úrovni, což u *druhé skupiny* vůbec není. V *druhé skupině* dominovala setkání s kamarády.

Zajímavé bylo porovnání kolik volného času respondenti denně mají. *První skupina* uváděla, že volného času mají hodně, tedy někdy až 8 hodin denně, u *druhé skupiny* vycházelo spíše 4–5 hodin. Menší počet hodin u *druhé skupiny* může být způsoben starostí o děti, větším

zapojením do povinností, nebo s neomezeným pohybem, možností dělat cokoli a kdykoli bez omezení.

Respondenti z obou skupin se shodli na tom, že nutně nepotřebují mít více volného času, ale když už by ho měli, chtěli by mít jistotu, že ho budou moci trávit aktivně, s přáteli, v nějaké akci. Jak průzkum ukazuje, je zřejmé, že respondentům z *první skupiny* často chybí nějaký dobrý společník, ochotný člověk pro trávení volného času. Kvůli nejistotě, že by neměli s kým volný čas sdílet, ho nemají potřebu mít víc.

Na průzkumu se ukazuje, že více organizovaných a pravidelných aktivit, většinou aktivit, které jsou zajištěny nějakou organizací nebo klubem, mají spíše respondenti z *první skupiny*. U respondentů z *druhé skupiny* jde o spontánnější, neorganizovanou náplň volného času.

Požadavky na aktivity ve volném čase se u *první skupiny* vztahovaly hlavně k dostupnosti a potřebě mít u sebe někoho, kdo by byl ochotný při aktivitách ve volném čase pomoci. Pomoci s dovozem na danou aktivitu, pomoci s obsluhou. Zajímavá byla výpověď jednoho respondenta z *první skupiny*, který potřebuje ke svému životu opravdu velkou pomoc ze strany druhých lidí, a to i v souvislosti s trávením volného času. Při rozhovoru jsem očekávala, že vyjmenuje řadu věcí z péče a pomoci jemu samotnému, ale bylo pro něj důležitější to, jak chce mít volný čas naplněný ten, kdo mu pomáhá. Bylo pro něj důležitější to, že bude i druhý člověk v pomáhající roli spokojený s výběrem volnočasové aktivity a užije si jí stejně jako respondent, ne primárně to, jestli se o něj dokáže postarat. To bylo velmi překvapující. Dalším požadavkem, ať už na novou aktivitu, do které by se respondent chtěl zapojit nebo stávající aktivitu, byl často pohyb, změna prostředí (potřeba se jít jen projít, jet pryč) nebo získání nových informací například z oblasti technologií. Dostupnost vnímám jako hlavní věc, díky které může člověk trávit svůj volný čas bez nutné pomoci druhého. Ideálním by pro jednoho respondenta z *první skupiny* bylo, že by nějaký lektor, učitel, přišel až k němu domů, což by mu zajistilo pohodlné trávení volného času. U *druhé skupiny* také zazněla dostupnost, která však neznamenala jen dostupnost místní, ale také finanční a časovou.

Pro respondenty *druhé skupiny* je hlavním požadavkem aktivita, která by byla v dobrém čase a za dobrou cenu. Čas na volnočasovou aktivitu by měl být spíše ve večerních hodinách, aby se dospělý mohl zapojit i přes všechny své pracovní úkoly. Dostupnost finanční pak také vychází i z potřeby prvně zajistit rodinu, děti, a volný čas je často až posledním způsobem, jak peníze utratit. Někteří z respondentů *druhé skupiny* také poukazovali na to, že by jim vyhovovala aktivita, která by byla vedená, organizovaná – organizované cvičení, kurz aj. Jak se v praxi ukazuje, můžeme vnímat silnější zapojení, případně zaujetí, do aktivity, kterou si

předem zaplatíme, do které se registrujeme, než aktivity, které si nařídíme sami. Pak se často dostáváme do situací, ve kterých aktivitu pod vlastním vedením odkládáme a raději ji nahradíme nějakou povinností nebo prací.

Způsob trávení volného času je u obou skupin velmi pestrý. Zahrnuje jak aktivity klidné, tak i aktivity sportovní a fyzicky náročné. Průzkum ukazuje, že i lidé s poruchami hybnosti chtějí naplnit svůj volný čas aktivně. Požadavky na volný čas souvisí s druhými lidmi a s dostupností. Průzkum potvrzuje, že je velkou výhodou, když máme s kým volný čas spontánně nebo řízeně sdílet a trávit. Výhodou je pro obě skupiny jistě lokalita Prahy, která nabízí široké spektrum možností, jak naplnit volný čas aktivně a smysluplně.

9.3 Specifika volného času

Třetí okruh bude souviset se třetí průzkumnou otázkou, která zní:

- Jaké specifické okolnosti ovlivňují volný čas lidí s vrozenými poruchami hybnosti a lidí intaktních v období od 18 do 50 let?

Specifické okolnosti chápeme jako určité skutečnosti, činnosti, které musíme udělat před tím, než se pustíme do trávení volného času. Jde o určité činnosti a potřeby, které nám zajistí a umožní kvalitní a uspokojivé trávení volného času jako je například nějaké vnitřní nastavení a klid, pohoda v zaměstnání, nebo i konkrétní praktická uzpůsobení a příprava prostředí.

U specifík *první skupiny* výrazně převládá specifická potřeba přítomnosti druhého člověka k pomoci v obsluze, před volnočasovou aktivitou i v průběhu ní formou osobní asistence (dovoz, pomoc s obléknutím, pomoc s obsluhou na místě aktivity atd.). Asistent by měl danou pomoc vykonávat podle přání klienta, ne tak, jak chce on sám nebo tak, jak je naučený. To je něco s čím někteří respondenti zápasí a nejsou s pomocí spokojeni ani v souvislosti s volným časem.

Respondenti z *první* i *druhé skupiny* zahrnuli do svých výpovědí i to, že aby mohli uspokojivě trávit volný čas, musí si ho nejdříve vytvořit, zorganizovat si dobu práce i dobu volna, případně si nastavit hranice, za které už nejdou se svými povinnostmi. Rozdíl ve vnímání zorganizování je takový, že u *první skupiny* organizaci času můžeme podle průzkumu chápat spíš jako plánování cest a opravdu konkrétně toho, co budu dělat (např.: cestování vlakem), jak je to s bezbariérovými přístupy, případě dostupností toalet. U *druhé skupiny* jde v organizaci spíše o stanovení priorit, o vytvoření toho prostoru v čase jako takového.

Velký rozdíl byl v průzkumu spatřen v souvislosti s organizacemi, které nabízejí volnočasové aktivity dospělým. Respondenti z *první skupiny* častěji uváděli, že spolupracují s několika organizacemi i pravidelně a organizovaně, nicméně *druhá skupina* využívá organizace pro pravidelné trávení volného času zřídka kdy. U *první skupiny* šlo často o organizace, které se zabývají nabídkou a zprostředkováním sportu a pohybových aktivit pro osoby s poruchami hybnosti. Některé z nich byly uvedeny výše v teoretické části. Pro připomenutí to byla například organizace *Sport4help* nebo *Cesta za snem*. Respondenti jsou zapojeni i v dalších sportovních klubech jako je například *České para plavání* nebo *Český svaz curlingu*. *První skupinou* také zaznívaly dobré ohlasy na pobytové a odlehčovací akce, kterých se díky organizacím mohli účastnit. Odlehčovací pobyt je nejen velmi důležitý pro daného klienta s poruchou hybnosti, ale také pro rodinu a pečující osoby. Dává možnost odpočinku a načerpání.

Někteří respondenti z *druhé skupiny* využívají k trávení volného času nabídky Domů dětí a mládeže, někteří využívají organizace jen výjimečně (například *RunCzech* – organizace běžeckých závodů, nebo *Chytrý kvíz* – organizování vědomostních kvízů v pohostinstvích).

Komunikaci i obecné organizování jednotlivých volnočasových akcí a aktivit hodnotí obě skupiny velmi pozitivně, bezproblémově. Všichni vycházejí co nejvíce vstříc okolnostem, které se týkají termínů i konkrétní domluvy přímo na aktivitě/terapii/rehabilitaci.

Specifickou okolností je u některých respondentů z *první skupiny* konkrétní druh postižení, porucha hybnosti, se kterou musí bojovat a která je omezuje na pohybu i svobodě se rozhodnout o náplni volného času, tak, jak zrovna chtějí a potřebují. Jednomu respondentovi například chybí možnost vyrazit jen tak do lesa. Je zřejmé, že často nejde o velké potřeby a sny, jsou to maličkosti, které však nejdou jednoduše splnit.

Za specifickou okolnost také můžeme považovat provázanost volného času osoby s poruchami hybnosti a osoby o ní pečující. Od jednoho respondenta *první skupiny* zaznělo, že se těší, až bude jeho pečující člověk v důchodu (v tomto případě šlo o blízkého rodinného příslušníka) a budou moci společně trávit volný čas více aktivně a pestřeji než dosud (ani pečující osoba nebude muset vstávat do práce, tudíž vznikne čas na návštěvu divadel, kin i jiných kulturních akcí).

U *druhé skupiny* jsou specifika, která ovlivňují chuť aktivně prožívat volný čas, nejčastěji vlastní odhodlání, lenost, pohodlí. Nejsou zde překážkou bariéry, možnosti, lidé, ale, jak se v průzkumu ukazuje, právě vlastní odvaha a pevnost v rozhodnutí trávit volný čas efektivně a aktivně. U jednoho respondenta zároveň zaznělo to, že by uvítal vlastnictví auta, díky kterému by se mohl pohodlněji a rychleji dostat z Prahy a nemusel by řešit dlouhé

cestování hromadnou dopravou. To ukazuje na to, že i dospělým intaktním ne všechny okolnosti usnadňují život a zpohodlňují způsob trávení volného času.

Rodina je často klíčovým subjektem pro trávení volného času. U *první skupiny* bylo překvapující, že většina hlasů zaznívala pro to, že rodinu ke svému volnému času, ve smyslu pomoci, tolik nevyužívají. Rodina tedy neslouží primárně jako pomocník, ale spíše jako podporovatel, ať už jde o společné trávení volného času nebo jiná nemateriální podpora (povzbuzení a podpora jednotlivých respondentů k výkonu náročných volnočasových aktivit, fandění na závodech nebo podpora finanční), podobně, jako je tomu u respondentů *druhé skupiny*.

Specifika spojená s volným časem se mohla ukázat na zajímavých okolnostech. *První skupina* řeší problémy s dostupností, přístupností, druhá se svým vlastním odhodláním. Je ale důležité znovu připomenout, že i lidé intaktní mohou být velmi aktivní a jejich lenost se na způsobu trávení volného času nijak nepodepíše a naopak. Průzkum ukazuje to, že nemusí v každé situaci jít o velké nároky a přání lidí s vrozenými poruchami hybnosti, ale v důsledku poruch a nedostatku pomocníků může být komplikací i maličkost jako je procházka, což v nás může budít velmi smutné pocity. Průzkum ukázal na nutnost dobrých společníků, ať už rodinných příslušníků nebo asistentů, pro trávení volného času. Dobré prostředí a dobré vztahy jsou klíčem ke spokojenému životu, potažmo ke spokojenosti ve volném čase.

10 Diskuse

Zásadním úkolem bakalářské práce bylo přinést odpovědi na tři průzkumné otázky, které nás provází od začátku empirické části práce. Otázky se vztahují ke vztahu k volnému času, ke způsobu trávení volného času, požadavkům a specifickým okolnostem volného času u dospělých osob intaktních a u dospělých osob s vrozenými poruchami hybnosti. Část diskuse bude sloužit k okomentování zjištění průzkumu, k propojení získaných dat z praktickými poznatky k doplnění navrhovaných opatření, která by mohla konkrétně pomoci nebo alespoň vést ke zlepšení různých nevýhod nebo nedostatků.

Vnímání volného času respondenty z obou skupin potvrzuje to, co se ukazuje v teorii, a to totiž informaci, že lidé chápou volný čas jako opak doby práce. Je až na druhý pohled zřetelné, že čas polovolný a vázaný většina respondentů nechápe jako volný čas, i když to v prvotní výpovědi většinou není řečeno. Tento fakt však nijak neovlivňuje kvalitu a způsob trávení volného času. Možným opatřením nebo pomocí by mohlo být lepší zprostředkování předávání informací o teoretických poznatcích, nicméně v tomto případě jde opravdu jen o maličkost. Důležitější je potřeba svobody spojená s volným časem a jeho náplní, která se v průzkumu ukázala a potvrdila svobodnou volbu v definici volného času.

Velkou otázkou jsou pomáhající pracovníci, osobní asistenti. Jak průzkum ukazuje, je velmi těžké najít profesionálního pracovníka, který by svého klienta podpořil, pomohl mu tak, jak chce, ne tak, jak se kdysi pracovník naučil a případně si celou službu a pomoc užil a i sám z ní načerpal. Potřeba pomoci lidem s poruchami hybnosti je velká, i v souvislosti s jejich způsobem trávení volného času, ale lidí je nedostatek. Zároveň průzkum ukazuje, jak je náročné časté střídání asistentů u jednotlivých klientů. Místo vzniku nějakých pevnějších a přátelštějších vztahů v rámci hranic, místo organizace zajímavých aktivit i v rámci asistence, čelí klienti nutnosti stále seznamovat nové asistenty s nutnou péčí a konkrétními věcmi k efektivní pomoci. Zároveň je také někdy problém se vzděláním osobních asistentů, kteří jsou podle zákona oprávněni dělat jen úkony spojené s péčí o osobu v základních činnostech jako je například hygiena nebo pomoc s chodem domácnosti. Osobní asistent už ale není oprávněn k tomu vykonávat jakoukoli zdravotnickou péči, což se v některých případech může projevit jako komplikace. Na jednu stranu je to pochopitelné, ale na druhou stranu by se nějaký způsob propojení vzdělání ze sociální a zdravotnické sféry mohl stát velkým přínosem. Ve výsledku by to mohlo sloužit ke zlepšení kvality života osob s poruchami hybnosti, zlepšení jejich volného času, zlepšení komunikace mezi klientem a pomáhajícím. Úprava by mohla být v oblasti vzdělání, změna pevně zavedená pro všechny, nebo by se jednotlivé situace hodnotily

zvlášť podle potřeb, přání a možností klientů i osobních asistentů. Obojí je náročným úkolem, na který by byla potřeba dlouholetá příprava. Zlepšení podmínek pro osobní asistenty by mohlo zajistit opatření, které by nabízelo pravidelné odborné supervize, případně konzultace s dalšími odborníky (např.: psychology), hrazené pravidelné zahraniční stáže nebo nabídka a organizace speciálních aktivit v rámci asistence (možnost jet s klientem na výlet půjčeným autem, nebo jiné zorganizování hromadných, neformálních, dobrovolných akcí pro klienty a asistenty). Zlepšení podmínek by později mohlo vést k tomu, že se do povolání osobních asistentů přihlásí více zájemců a budou svoje poslání vykonávat s chutí a zájmem. Vše by sloužilo těm, kteří by o to měli zájem a chtěli by se dobrovolně zapojit.

Pro zlepšení způsobu trávení volného času by také lidem s poruchami hybnosti mohl pomoci systém dobrovolnictví, který jsme zmiňovali v souvislosti s konkrétní náplní volného času intaktními dospělými. Dobrovolník by mohl mít vyhrazený speciální čas jen na volnočasovou aktivitu dané osoby s poruchami hybnosti, mohl by to být někdo, komu bude záležet na vztahu s daným člověkem. Stálý kontakt s jedním člověkem ve volném čase by mohl osobám s poruchami hybnosti zlepšit případné individuální psychické a komunikační bariéry.

V průzkumu se také ukázala důležitost propojení vztahu k volnému času z dětství a volného času dospělých. Je pravdou, že někdy je propojení vnímáno jako velká výhoda, že například díky aktivním rodičům mohou být respondenti aktivní i v současnosti, i co se týká cestování nebo dalších aktivit, někdy vzor rodiny způsobí trochu svázanost, upjatost v trávení volného času. Důležitým není jen vliv rodiny, ale i přátelské vztahy a jejich potřeba ve volném čase. Druhé lidi potřebujeme ke sdílení radostí, starostí i času. Potřeba kontaktu s druhými lidmi zaznívala v odpovědích respondentů i v souvislosti s rozhodováním o tom mít více volného času. Pokud respondenti z *první skupiny* chtěli mít více času, zároveň požadovali záruku, že ho budou moci s někým sdílet, což plně navazuje na potřebu naplnění citové složky osobnosti. Můžeme zde vidět korelaci i na stav štěstí, který díky druhým lidem můžeme zažívat.

Teoretická zjištění o komunikaci, tedy konkrétně potřeba AAK, strach z komunikace z důvodu postižení expresivní složky řeči, se v průzkumu nepotvrdila. Nikdo z respondentů nemá problém si cokoli domluvit a vykomunikovat nehledě na prostředí a okolnosti (dokonce ani v cizích jazycích, v různých zemích světa).

Za další překvapivý závěr můžeme považovat fakt, že se v průzkumu ani v jedné z výpovědí respondentů nepotvrdilo, že by dospělí využívali volný čas k dosažení dalšího stupně vzdělání, případně zapojení do vzdělávacích kurzů. Možná je to způsobeno celkovým vytížením dospělých v jejich zaměstnání nebo dalších povinnostech, dostatečnou kvalifikací, kterou již získali v minulosti. Může to být způsobeno finanční náročností vzdělávacích kurzů

pro dospělé, nebo to nepovažují za svůj volný čas, a proto se to v průzkumu ani nemohlo objevit.

Důležitým zjištěním průzkumu bylo rozpoznání, že nelze najít jednoznačnou shodu ve všech odpovědích i napříč respondenty v jedné skupině. Tento poznatek by jistě zlepšil větší počet respondentů, jak už bylo výše zmíněno. U respondentů hraje významnou roli originalita každého jednotlivce, jeho osobní zkušenosti, jeho psychické nastavení a psychická pohoda, jeho charakter a temperament a v neposlední řadě i jeho rodina a blízcí přátelé, se kterými volný čas sdílí. I přes to byl průběh průzkumu velmi zajímavý a mohl otevřít nové myšlenky a způsoby, jak přemýšlet nad volným časem, jak přemýšlet nad našimi zájmy.

Pro konkrétnější výsledky, které by mohly ukázat na širší spektrum specifik i pohledů na volný čas by bylo lepší, kdyby byli osloveni jen lidé s poruchami hybnosti. Nešlo by tedy o porovnání dvou skupin, ale spíše o konkrétnější popis volného času osob s vrozenými poruchami hybnosti. Dalším zajímavým průzkumem by bylo porovnání nebo popis volného času osob s vrozenými poruchami hybnosti a získanými poruchami hybnosti. Mohlo by to poukázat na další okolnosti, které člověk, který vychází jen z jedné zkušenosti, nezládne předat.

Opatření a zjištění pro *první skupinu* shrnujeme následovně. Respondenti z *první skupiny* jsou lidé, kteří mohou aktivně trávit volný čas. Nejčastějším úskalím jejich spokojenosti ve volném čase je nedostatek, ale i nadbytek kontaktu s druhým člověkem. Nedostatek ve smyslu absence druhého člověka, přítele, kamaráda, dobrovolníka, který by chtěl s daným člověkem strávit svůj čas. Nadbytek ve smyslu neustálého kontaktu s druhým v pomáhajících rolích ohledně potřebné péče. Práce organizací, které připravují volnočasové aktivity pro osoby s poruchami hybnosti, je nezanedbatelná a určitě by se měla dále posouvat a vyvíjet. Pro zlepšení volného času a jeho trávení by respondentům z *první skupiny* pomohla praktická opatření, která by obecně zlepšila jejich svobodu (např.: zjednodušení cestování vlakem).

Opatření a zjištění pro *druhou skupinu* shrnujeme následovně. Lidé z *druhé skupiny* volný čas tráví spíše svými aktivitami, ne aktivitami organizovanými nějakým zařízením. Častým problémem je plánování času a činností ve volném čase, stanovení priorit, odhodlání. Pro zlepšení volného času a jeho trávení by respondentům pomohlo snížení počtu dnů v práci (delší čas na „přepnutí“ z povinností do volného času). Případnou pomocí by pro respondenty z *druhé skupiny* mohla být účast na organizované aktivitě (kurzu, sportu aj.).

Opatření a zjištění pro respondenty z obou skupin shrnujeme následovně. Respondenti se shodli na významu volného času. Potřebují ho k tomu, aby načerpali a odpočinuli si. U obou skupin platí velká a důležitá návaznost na dětství, rodinu a její výchovné vedení k volnému

času. Rodina hraje u dospělých z obou skupin spíše funkci podporovatele, ne pomocníka. Vidíme velkou důležitost také v přátelských vztazích. U respondentů obou skupin pozorujeme pestré aktivity, které jistě stojí za další rozvíjení.

Závěr

Cílem práce, jak již bylo výše uvedeno, bylo porovnat způsob trávení volného času, požadavky na volný čas a specifika spojená s trávením volného času u osob s tělesným postižením a osob intaktních, a to v období dospělosti.

Teoretická část cíl naplnila popisem teoretických poznatků z oblasti poruch hybnosti a tělesného postižení a z oblasti volného času dospělých osob intaktních a dospělých osob s vrozenými poruchami hybnosti. Již v teoretické části jsme mohli pozorovat některé rozdíly ve způsobu trávení volného času dospělých osob intaktních a dospělých osob s vrozenými poruchami hybnosti. Byly to například rozdíly spojené se svobodou možnosti přesunu nebo odlišnosti spojené s nutností většího plánování a organizace času jako takového.

Teoretickou část doplnila i část empirická, která nabídla kvalitativní průzkum volného času u dospělých osob intaktních a u dospělých osob s vrozenými poruchami hybnosti.

Vnímání průzkumu mírně ovlivnila představa, že se respondenti v daných skupinách shodnou, tedy, že mezi odpověďmi respondentů v *první* i *druhé* skupině odděleně nebudou výrazné rozdíly. Představa se stala představou mylnou. Průzkum potvrdil, že každý jedinec je jedinečný, každý vychází z jedinečného rodinného prostředí, každý je ovlivněn jedinečnými zkušenostmi a životními okolnostmi, proto i vnímání času je ovlivněno originalitou každého z nás. Jak však průzkum ukázal, jistě můžeme pozorovat specifické odlišnosti i mezi skupinami, nehledě na odlišnost respondentů (je to například specifikum potřeby druhé osoby v pomáhající roli).

Další představa, která provázela psaní práce byla ta, že téma volného času je vždy pozitivní a příjemné. Střet způsobila zkušenost s tím, že někdo v důsledku vážného postižení nemůže svobodně trávit žádný čas, je odkázán na pomoc druhého doslova v každém okamžiku a na volný čas v dětství vzpomíná jako na čas čekání.

Zajímavým zjištěním, ke kterému se práce několikrát odkazovala, je to, že nás velmi ovlivňuje, obecně i v souvislosti s volným časem, rodina a její výchovný styl. Nastavení rodiny velmi ovlivní právě naši zkušenost a nehledě na to, zda chceme nebo ne, ovlivňuje i celý náš život, naše názory, hodnoty a postoje. V průzkumu volného času byl tento fakt zřetelný u všech respondentů.

Ať už jsme na volný čas dospělých osob intaktních a dospělých osob s vrozenými poruchami hybnosti nahlíželi před přečtením práce jakkoli, věříme, že práce volný čas těchto osob porovnála, zhodnotila a okomentovala adekvátně, přehledně, a že uspokojivě

naplnila i svůj celkový cíl. Kéž je práce vhodným impulzem k přemýšlení a vzniku možné změny pohledů na vnímání volného času a jeho způsoby trávení.

Literatura

ASOCIACE MUSKULÁRNÍCH DYSTROFIKŮ V ČR, 2024. Rekondiční pobyty [online]. [vid. 19. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.amd-mda.cz/cinnost/rekondicni-pobyty/>

ASOCIACE RODIČŮ A PŘÁTEL ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH DĚTÍ V ČR, Z.S., KLUB ROAD, 2024. O nás [online]. [vid. 19. 2. 2024]. Dostupné z: <http://klub-road.cz/o-nas/zkusebni-stranka/>

BARTOŇOVÁ, M., VÍTKOVÁ, M., 2022. *Edukace a intervence žáků s těžkým a souběžným postižením více vadami se zřetelem na didaktické aspekty: teorie, výzkum a praxe*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy. ISBN 978-80-7603-347-4.

BENDO VÁ, P., 2010. *Základy somatopedie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2620-4.

BUCHER, A. A., 2021. *Psychologie štěstí*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1737-4.

CESTA ZA SNEM, 2024. Kalendář akcí [online]. [vid. 19. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.cestazasnem.cz/kalendar.html>

ČESKÁ ASOCIACE PARAPLEGIKŮ, 2023. Poškození míchy [online]. [vid. 11. 2. 2024]. Dostupné z: <https://czepa.cz/poskozeni-michy/>

Dobrovolnik.cz [online]. [vid. 3. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.dobrovolnik.cz/>

DVOŘÁKOVÁ, M., ŠERÁK, M., 2016. *Andragogika a vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy. ISBN 978-80-7308-694-7.

FILIPCOVÁ, B., 1967. *Člověk, práce, volný čas*. Praha: Svoboda v Praze.

HOFBAUER, B., 2004. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.

CHRÁSKA, M., 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1369-4.

JANIŠ ml., K., 2009. *Úvod do problematiky volného času*. Slezská univerzita v Opavě. ISBN 978-80-7248-530-7.

JIRÁKOVÁ, P., 2014. Artrózy. *Alfabet* [online]. [vid. 11. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.alfabet.cz/dite-se-zdravotnim-postizenim/typy-zdravotniho-postizeni/artrogrypoza/>

KNOTOVÁ, D., ŠIMBEROVÁ, Z., 2006. Vzdělávání – jedna z činností dospělých ve volném čase? *Pedagogická orientace*, roč. 16, č. 4, s. 42–52. ISSN 1211-4669.

KOMENSKÝ, J. A., 1992. *Obecná porada o nápravě věcí lidských III. svazek*. Praha: Nakladatelství Svoboda. ISBN 80-205-0228-9.

LUDÍKOVÁ, L., aj., 2015. *Netradiční pohledy na kvalitu života osob se speciálními potřebami*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4869-5.

MILICHOVSKÝ, L., 2010. *Kapitoly ze somatopedie*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha. ISBN 978-80-7452-001-3.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, 2007. Strategie celoživotního učení České republiky [online]. [vid. 15. 9. 2023]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/dalsi-vzdelavani/strategie-celozivotniho-uceni-cr>

MÜLLER, O., VYMAZALOVÁ, E., KREJČÍŘOVÁ, O., 2013. *Speciálněpedagogická andragogika – metodika*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3689-0.

Naučmese [online]. [vid. 3. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.naucmese.cz/>

NĚMEC, J., aj., 2002. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-012-3.

NOVOSAD, L., 2011. *Tělesné postižení jako fenomén i životní realita*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-873-9.

OPAŘILOVÁ, D., 2008. Somatické, kognitivní, psychické a sociální aspekty pohybového postižení. In. OPAŘILOVÁ, D., ZÁMEČNÍKOVÁ, D., *Možnosti speciálně pedagogické podpory u osob s hybným postižením*. Brno: Masarykova univerzita, s. 7–52. ISBN 978-80-210-4575-0.

PÁVKOVÁ, J., aj., 2008. *Pedagogika volného času*. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.

POL, M., HLOUŠKOVÁ, L., 2008. Celoživotní učení a vzdělávání dospělých v politických dokumentech. In. RABUŠICOVÁ, M., aj. *Učíme se po celý život? O vzdělávání dospělých v České republice*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, s. 9–24. ISBN 978-80-210-4779-2.

POSPÍŠIL, O., 1998. Ke specifiku neformálního vzdělávání. *Pedagogická orientace*, roč. 8, č. 2, s. 57–61. ISSN 1211-4669.

Praha sportovní [online]. [vid. 3. 2. 2024]. Dostupné z: <https://prahasportovni.cz/>

Pražské domy dětí a mládeže – Adresář DDM [online]. [vid. 23. 1. 2024]. Dostupné z: <https://www.volnycaspraha.cz/o-nas/adresar-ddm>.

RENOTIÉROVÁ, M., 2006. Speciální pedagogika osob s postižením hybnosti. In. RENOTIÉROVÁ, M., LUDÍKOVÁ, L., aj., *Speciální pedagogika*. 4. vyd., Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, s. 209–239. ISBN 80-244-1475-9.

SC JÚ PRAHA, Z.S., 2024. O nás [online]. [vid. 19. 2. 2024]. Dostupné z: <https://scjupraha.eu/o-sc-ju-praha/>

SPORT4HELP, 2024. O nás [online]. [vid. 19. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.sport4help.cz/o-nas/>

Sportovní klub vozičkářů Praha [online]. [vid. 19. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.skvpraha.org/skv-praha/>

ŠERÁK, M., 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-551-6.

VÁŽANSKÝ, M., 1994. Pedagogika volného času. *Pedagogická orientace* [online], roč. 4, č. 12–13, s. 139–144 [vid. 11. 9. 2023]. ISSN 1805-9511. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/11004/9817>

VÍTKOVÁ, M., 2006. *Somatopedické aspekty*. 2. rozš. a přepr. vyd. Brno: Paido. ISBN 80-7315-134-0.

Vzdělávací centrum [online]. [vid. 3. 2. 2024]. Dostupné z: <https://www.acz-kurzy.cz/>

WHO, 2024. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems [online]. [vid. 12. 2. 2024]. Dostupné z: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en>

ZÁMEČNÍKOVÁ, D., 2008. Bezbariérové prostředí jako předpoklad rozvoje soběstačnosti. In. OPAŘILOVÁ, D., ZÁMEČNÍKOVÁ, D., *Možnosti speciálně pedagogické podpory u osob s hybným postižením*. Brno: Masarykova univerzita, s. 142–147. ISBN 978-80-210-4575-0.

PŘÍLOHA – Struktura k polostrukturovaným rozhovorům

1. VZTAH K VOLNÉMU ČASU

Jaký je rozdíl mezi vztahem k volnému času lidí s vrozenými poruchami hybnosti a lidí intaktních, v období od 18 do 50 let?

- Co to pro Vás znamená, když se řekne volný čas?
- Jakou důležitost přikládáte volnému času? Je pro Vás důležitý?
- Pamatujete si na Váš volný čas v dětství? Jaký byl?
- Nesete si něco z volného času v dětství, na co v současnosti navazujete?

2. ZPŮSOB A POŽADAVKY NA TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

Jakým způsobem lidé s vrozenými poruchami hybnosti a lidé intaktní v období od 18 do 50 let naplňují volný čas a jaké jsou jejich požadavky?

- Jakým způsobem trávíte volný čas?
- Věnujete se nějaké volnočasové aktivitě pravidelně, organizovaně? Jaké?
- Kolik volného času denně máte?
- Chtěli byste mít více volného času?
- Co musí obsahovat nabídka volnočasové aktivity, abyste se do ní zapojil?
- Co by měla obsahovat nabídka volnočasové aktivity, abyste se do ní zapojil?

3. SPECIFIKA VOLNÉHO ČASU

Jaké specifické okolnosti ovlivňují volný čas lidí s vrozenými poruchami hybnosti a lidí intaktních v období od 18 do 50 let?

- Co musíte udělat, abyste mohl uspokojivě trávit volný čas?
- Využíváte službu nějaké organizace k trávení volného času? Pokud ano, jaké?
- Jaké máte zkušenosti s touto organizací v oblasti komunikace k Vám jako osobě, k organizaci aktivity, k Vaším podnětům, poznámkám aj.?
- Je něco, co Vám chybí pro to, abyste mohl trávit volný čas naplno tak, jak chcete?
- Využíváte pro realizaci svých volnočasových aktivit podporu a pomoc rodiny?