

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra speciální pedagogiky a logopedie

Vliv získaného zrakového postižení na způsob trávení volného času

Bakalářská práce

Autor: Dominika Mrázková

Studijní program: B7506 Speciální pedagogika

Studijní obor: Speciální pedagogika - intervence

Vedoucí práce: Mgr. Kaliba Martin

Hradec Králové

2018



Zadání bakalářské práce

Autor: Dominika Mrázková

Studium: P131330

Studijní program: B7506 Speciální pedagogika

Studijní obor: Speciální pedagogika - intervence

Název bakalářské práce: **Vliv získaného zrakového postižení na způsob trávení volného času**

Název bakalářské práce AJ: Impact of acquired visual impairment on leisure time

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se zabývá způsobem trávení volného času u dospělých osob se získaným zrakovým postižením. V teoretické části se bakalářská práce zaměří na charakteristiku zrakového postižení a následně na problematiku získaného zrakového postižení. Cílem praktické části bakalářské práce je zjistit dopady získaného zrakového postižení na volný čas dospělého člověka a způsob jeho využití. Výzkum bude probíhat zejména komparací způsobu trávení volného času před a po získání zrakového postižení. Výzkumnou metodou bude především rozhovor s vybranými osobami se získaným zrakovým postižením.

KVĚTOŇOVÁ- ŠVECOVÁ, Lea. Oftalmopedie. 2. dopl. vyd. Brno: Paido, 2000, 70 s. ISBN 80- 8593184- 2. FINKOVÁ, Dita, Libuše LUDÍKOVÁ a Veronika STOKLASOVÁ. Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 158 s. ISBN 978802- 4418- 575. JESENSKÝ, Ján. Základy komprehenzivní tyflogedie. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2003, 103 s. ISBN 80- 704- 1555- X. BLÁHA, Ladislav. Pohybové aktivity a zrakové postižení: problémy a možnosti. Vyd. 1. Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. ISBN 978- 8055701- 257.

Garantující pracoviště: Katedra speciální pedagogiky,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kaliba

Oponent: PhDr. Kamila Růžičková, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 27.1.2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucího práce Mgr. Martina Kaliby samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 28. 2. 2018

Dominika Mrázková

Poděkování

Ráda bych poděkovala panu Mgr. Kalibovi za odborné vedení práce, ochotu a podnětné rady při vypracování práce.

Děkuji také Tyflocentru Hradec Králové za spolupráci při výzkumném šetření a všem respondentům, kteří se výzkumného šetření účastnili.

Anotace

MRÁZKOVÁ, Dominika. *Vliv získaného zrakového postižení na způsob trávení volného času*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2016. 63 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce je zaměřena na problematiku člověka se získaným zrakovým postižením a vliv jeho postižení na způsob trávení volného času. Práce je rozdělena do dvou částí, na teoretickou a praktickou část. Teoretická část je rozdělena do tří kapitol, které seznamují čtenáře s danou problematikou. První kapitola se zabývá definováním zrakového postižení, jeho klasifikací, ale zejména charakteristikou osobnosti člověka se zrakovým postižením, jeho kvalitou života a společenským uplatněním. Druhá kapitola je již zaměřena na cílovou skupinu osob se získaným zrakovým postižením a popisuje především situaci vzniklou ztrátou zraku, proces vyrovnání se se ztrátou zraku a následnou rehabilitaci osob se získaným zrakovým postižením. Poslední kapitola teoretické části je zacílena na volný čas osob se získaným zrakovým postižením, tedy zejména na volnočasové aktivity osob se zrakovým postižením a organizace podporující aktivní trávení volného času osob se zrakovým postižením.

V praktické části bakalářské práce je realizováno výzkumné šetření, které zjišťuje, jakým způsobem ovlivnilo vzniklé získané zrakové postižení charakter trávení volného času jedinců. Výzkumnou metodou je polostrukturovaný rozhovor, který je realizován se šesti dospělými osobami se získaným zrakovým postižením v kategorii praktické a úplné nevidomosti.

Klíčová slova: zrakové postižení, získané zrakové postižení, volný čas, kvalita života

Annotation

MRÁZKOVÁ, Dominika. *Effect of acquired visual impairment on spending leisure time*. Hradec Kralove: Faculty of Education, University of Hradec Kralove, 2016. 63 p. Bachelor Thesis.

Bachelor thesis is focused on the issue of person with acquired visual impairment and its effect (effect of the impairment) on the spending leisure time. Thesis is divided into two parts, the theoretical and practical part. Theoretical part has three chapters, which describe this issue. The first chapter states definition of the visual impairment, its classification, but mainly it writes about the characteristic of the human with visual impairment, his quality of life and involvement in the society. The second chapter is focused on the target group of people with acquired visual impairment and this chapter describes the situation, which begins after the loss of vision, the process of coping with loss of vision and rehabilitation of people with acquired visual impairment. The last chapter of the theoretic part is aim to the leisure time of the people with acquired visual impairment, mainly to the leisure activities of this people and organisations for blind people, which support their active spending leisure time.

In the practical part of the bachelor thesis is realized the research survey, which ascertains, how the acquired visual impairment has an effect on the spending leisure time. Research method is a semi-structured interview, which is realized with six adult people with acquired visual impairment in the category of the practical blindness or total blindness.

Key words: visual impairment, acquired visual impairment, leisure time, quality of living

OBSAH

Úvod	9
1 Člověk se zrakovým postižením.....	11
1.1 Osoba se zrakovým postižením – definice	12
1.2 Klasifikace osob se zrakovým postižením	13
1.3 Dopad zrakového postižení na osobnost	14
1.4 Kvalita života osob se zrakovým postižením	16
1.5 Možnosti společenského uplatnění osob se zrakovým postižením	17
2 Člověk se získaným zrakovým postižením	19
2.1 Ztráta zraku v dospělosti	20
2.2 Reakce člověka na ztrátu zraku	21
2.3 Proces přijetí zrakového postižení.....	22
2.4 Vliv ztráty zraku na osobnost člověka.....	24
2.5 Sociální rehabilitace osob se získaným zrakovým postižením.....	25
2.6 Samostatný pohyb a soběstačnost osob se získaným zrakovým postižením.....	26
3 Volný čas člověka se zrakovým postižením.....	29
3.1 Volnočasové aktivity pro zrakově postižené.....	31
3.1.1 Společenskovědní aktivity.....	31
3.1.2 Pracovně-technické aktivity	32
3.1.3 Přírodovědné aktivity	32
3.1.4 Estetické, umělecké a kulturní aktivity	33
3.1.5 Pohybové, sportovní a turistické aktivity	34
3.2 Organizace podporující volnočasové aktivity zrakově postižených osob.....	35
3.2.1 Sjedená organizace nevidomých a slabozrakých ČR	35
3.2.2 Tyflocentrum a Tyfloservis	36
3.2.3 Organizace provozující sportovní aktivity	36
3.3.4 Další organizace	37

4 Vliv získaného zrakového postižení na volný čas člověka	38
4.1 Vymezení cílů a metodologie výzkumného šetření.....	38
4.2 Charakteristika zkoumaného souboru	39
4.3 Výzkumná metoda.....	39
4.4 Analýza a interpretace dat	40
4.5 Shrnutí výsledků	56
Závěr.....	58
Seznam literatury.....	60
Seznam internetových zdrojů	62
Seznam tabulek.....	62
Přílohy	63

Úvod

Zrakové postižení je tématem, o kterém pojednává mnoho autorů. Na problematiku osob s později získaným zrakovým postižením se však zaměřuje jen málo odborných publikací. Přitom se jedná o důležitou tematiku, neboť lidé se získaným zrakovým postižením tvoří poměrně velké procento zrakově postižených osob. Cílová skupina osob se získaným zrakovým postižením je však poměrně široká, neboť sem spadají i osoby slabozraké, proto byla nakonec cílová skupina pro účely výzkumu a vzhledem k tematice (komparace volného času před a po získání postižení) zúžena pouze na osoby později osleplé. Ztráta zraku je pro každého člověka náročnou životní situací, která člověka bezpochyby poznamená a zásadním způsobem změni jeho život. Bezpochyby důležitou součástí života každého člověka, a to spíše člověka s postižením, je jeho volný čas, který může být někdy i jediným způsobem seberealizace a interakce se společenským prostředím. Tato bakalářská práce se zaměřuje na způsob trávení volného času osob se získaným zrakovým postižením, a zda zrakové postižení ovlivnilo způsob trávení jejich volného času.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se skládá ze tří kapitol, ve kterých popisuje vybraná témata vztahující se k problematice zkoumané v praktické části. První kapitola je prvotním vhladem do problematiky jedinců se zrakovým postižením, popisuje tedy definici zrakového postižení, jeho klasifikaci a dále se zaměřuje na osobnost jedinců se zrakovým postižením, jejich život a společenské uplatnění. Druhá kapitola se zaměřuje na osoby se získaným zrakovým postižením, kdy popisuje zejména proces vyrovnání jedince se ztrátou zraku a jejím vlivem na osobnost jedince a dále popisuje proces znovunavrácení člověka do samostatného života. Tématem třetí kapitoly je způsob trávení volného času osob se zrakovým postižením, kde jsou popsány možnosti trávení volného času pro osoby se zrakovým postižením a dále kapitola zmiňuje vybrané organizace pro zrakově postižené jedince, které se zaměřují na volnočasové aktivity pro tuto cílovou skupinu osob.

Hlavním cílem výzkumného šetření je zjistit způsob trávení volného času osob se získaným zrakovým postižením a zkoumat změny ve způsobu trávení volného času po ztrátě zraku, a to prostřednictvím komparace způsobu trávení volného času před získáním zrakového postižení a následně po jeho získání. Vzhledem k široké kategorii osob se získaným zrakovým postižením byl pro lepší vyhodnocení výsledků nakonec zvolen pouze

vzorek osob později osleplých v kategorii praktické a úplné nevidomosti. Součástí kvalitativního výzkumného šetření jsou polostrukturované rozhovory, zaměřené na popis způsobu trávení volného času jednotlivých respondentů a jejich změn ve trávení volného času po ztrátě zraku.

Na problematiku tohoto tématu bylo nalezeno pouze omezené množství publikací, proto se stěžejním podkladem pro vypracování práce se stalo především pět následujících publikací. Podkladem pro vypracování první kapitoly se stala publikace Speciální pedagogika (Slowík, 2007), která shrnuje základní poznatky o zrakovém postižení. Druhá kapitola čerpá zejména z publikací Jak žít s těžkým zrakovým postižením (Kimplová, Kolaříková, 2014) a Vývoj osobnosti zrakově těžce postižených (Čálek, Cerha, Holubář, 1992), které se zaměřují na problematiku ztráty zraku a dále z publikace Rehabilitace zrakově postižených a způsoby její realizace (Jesenský, 1992), která se věnuje tématu sociální rehabilitace osob se získaným zrakovým postižením. Pro tematiku volného času, o kterém pojednává třetí kapitola, se stala základní literaturou publikace Pedagogika volného času (Pávková, 1999).

1 Člověk se zrakovým postižením

Úvodní kapitola je věnována uvedení do problematiky zrakového postižení. Je zde vymezena definice zrakového postižení a klasifikace jeho jednotlivých stupňů. Kapitola je ale především zaměřena na charakteristiku člověka se zrakovým postižením, jeho kvalitu života a společenské uplatnění, které s tématem kvality života úzce souvisí a oba jevy se vzájemně ovlivňují. Tato kapitola vychází především z prací autorů Slowíka (2007), Jesenského (1992, 2002, 2003), Vágnerové (2000) a z publikace Finkové, Ludíkové a Růžičkové (2007).

Zrak je pro člověka jedním z nejdůležitějších smyslů. Využíváme jej jako primární smysl při získávání až 90% všech informací z okolí. Jakékoliv zrakové postižení proto člověku velmi ztěžuje celý jeho život. Zrakové postižení má vliv především na orientaci člověka, komunikaci a interakci se společností, jeho psychickou integritu a celkově na jeho sociální existenci. Přesto se lidé se zrakovým postižením od ostatních lidí nijak výrazně neliší a nechtějí být jako výrazně odlišní okolím vnímáni. Člověk se zrakovým postižením žije podobný život jako druzí lidé, rozdíl je pouze v tom, že se ani v běžných situacích a při provádění běžných činností nemůže spolehnout na svůj zrak. Zrakové nedostatky lze ale dobře kompenzovat ostatními smysly, především hmatem a sluchem, a v dnešní době existuje také velké množství kompenzačních pomůcek, které pomáhají lidem se zrakovým postižením zvládat běžné situace. (Slowík, 2007)

Velmi zde však záleží na osobnosti člověka, který má zrakové postižení a s touto situací se vyrovnává. Někteří lidé se zrakovým postižením chodí do zaměstnání, tráví plnohodnotně svůj volný čas a jejich postižení pro ně není více než komplikací, pak jsou tu ale také lidé, kteří se stejným typem postižení rezignují na svůj život. Je tu ovšem velké množství proměnných, které ovlivňují tento stav. Dalším faktorem, který působí na člověka se zrakovým postižením, je jeho okolí, které zaujme k postižení určitý postoj. Velkou roli zde také hraje druh a stupeň postižení zraku člověka a doba, kdy postižení vzniklo.

1.1 Osoba se zrakovým postižením – definice

Zrakové postižení znamená zpravidla pro postiženého jedince, že jeho schopnost přijímat vizuální informace je omezena a v případě nevidomých osob je tato schopnost úplně vyloučena. Zraková vada ovlivňuje celou osobnost jedince a jeho psychický i fyzický vývoj. Důsledkem negativního působení porušených zrakových funkcí na vývoj a projevy psychiky zrakově postiženého jedince tak u něho vzniká senzorická deprivace. (Pipeková, 2006)

V současnosti v naší republice neexistuje jednotná definice zrakově postiženého člověka. Definováním člověka se zrakovým postižením se zabývalo a stále zabývá mnoho autorů, kteří uvádí různé definice v závislosti na způsobu jejich náhledu na danou problematiku.

Pro potřeby speciální pedagogiky je za člověka se zrakovým postižením považována osoba s oční vadou, která po optimální korekci stále narušuje zrakové vnímání natolik, že člověku způsobuje problémy v běžném životě. (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007)

Jinou definici uvádí Jesenský (2002, s. 25), který zrakovým postižením rozumí „...*víc nežli pouhé poškození (patologie, defekt) anatomických struktur a poruchy funkcí zrakového analyzátoru. Jde o stav, při kterém se toto poškození nebo porucha promítá negativně do všech dimenzí charakterizující kvality života člověka...*“.

Hamadová, Květoňová, Nováková (2007) vymezují osobu se zrakovým postižením z několika hledisek. Z medicínského hlediska je osoba se zrakovým postižením ta osoba, která má postižení zrakových funkcí trvajících i po medicínské léčbě nebo po korigování refrakční vady a má zrakovou ostrost horší než 0,3 (6/18) až po světlocit, nebo je zorné pole omezeno pod 10 stupňů při centrální fixaci, přitom tato osoba je potenciálně schopna používat zrak na plánování a vlastní provádění činností. Z hlediska psychologie zrakové postižení u jedince omezuje schopnost přijímat vizuální informace, a proto zraková vada ovlivňuje celou osobnost jedince v jeho psychickém i fyzickém vývoji. Z edukačního hlediska se za zrakově postižené považuje dítě, jehož školní výkonnost je zrakovým postižením při jeho maximální korekci negativně ovlivněna.

1.2 Klasifikace osob se zrakovým postižením

Zrakové postižení je možné klasifikovat do mnoha kategorií podle různých kritérií. Mezi možné klasifikace patří klasifikace podle postižených zrakových funkcí, podle doby vzniku, podle etiologie a podle stupně zrakového postižení. Žádná z klasifikací však nedokáže dostatečně charakterizovat všechny okolnosti a projevy zrakového postižení, proto se většinou různé klasifikační přístupy kombinují a doplňují, aby bylo možné situaci člověka se zrakovým postižením komplexně zachytit. (Slowík, 2007)

Zde bude uvedena pouze, často užívaná, klasifikace podle stupně zrakového postižení, která je použita v praktické části práce. Jedná se o klinickou kategorizaci zrakových vad obsaženou v 10. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí. Zrakové postižení je zde děleno na:

1. **střední slabozrakost** - zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/18 (0,30) - minimum rovné nebo lepší než 6/60 (0,10); 3/10 - 1/10, kategorie zrakového postižení 1;
2. **silná slabozrakost** - zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/60 (0,10) - minimum rovné nebo lepší než 3/60 (0,05); 1/10 - 10/20, kategorie zrakového postižení 2;
3. **těžce slabý zrak**
 - a. zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 3/60 (0,05) - minimum rovné nebo lepší než 1/60 (0,02); 1/20 - 1/50, kategorie zrakového postižení 3;
 - b. koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20 stupňů, nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45 stupňů;
4. **praktická nevidomost** - zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60 (0,02), 1/50 až světlocit nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena, kategorie zrakového postižení 4;
5. **úplná nevidomost** - ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí, kategorie zrakového postižení 5. (Slowík, 2007)

1.3 Dopad zrakového postižení na osobnost

Osobnost člověka je složitý celek psychických jevů, který je mnohonásobně podmíněn a vytváří se v průběhu vývoje jedince působením vnitřních a vnějších vlivů. Především je osobnost podmíněna faktorem biologickým a sociálním, ale vliv na vývoj osobnosti člověka má také jeho vlastní aktivita. (Vágnerová, 2000)

Zrakové postižení, stejně jako jiná postižení, ovlivňuje celou osobnost člověka a jeho psychický i fyzický vývoj. Zásadním problémem je zde chybění či nedostatek zrakových podnětů, které jsou příčinou sensorické deprivace. (Vágnerová in Keblová, 1998) Zrakové postižení tedy způsobuje vážné a nenahraditelné ztráty v oblasti smyslového vnímání. Důsledky postižení zraku na psychický vývoj mají kvantitativní a kvalitativní charakter. Kvantitativní změny se projevují zejména v oblasti smyslového poznání, kdy má zrakově postižený jedinec omezené či úplně utlumené zrakové vnímání, které způsobuje nižší množství představ a horší formování obrazů ve fantazii. Kvalitativní zvláštnosti se vyskytují v oblasti psychické činnosti, kdy má zrakově postižený jedinec odlišný způsob vnímání, změny jsou také v emocionálně volní oblasti nebo změny ve vlastnostech osobnosti. (Finková, Ludíková, Růžičková, 2007)

Při utváření osobnosti zrakově postiženého jedince záleží na mnoha okolnostech, přičemž důležitým faktorem je zde doba vzniku postižení, tedy, zda je jedinec postižený od narození nebo zda postižení vzniklo v průběhu života. Vrozené postižení podle Vágnerové (2000) mění všechny podmínky vývoje, mění sociální vztahy, vyřazuje některé druhy podnětů a od začátku omezuje vývojové možnosti dítěte. Vrozené postižení má tedy závažnější vliv na vývoj jedince, především v oblasti funkcí, které pro svůj vývoj potřebují podněty z okolí. Na druhé straně však dítě, které žije s postižením od narození, se na něj lépe adaptuje. Květoňová (2007) uvádí, že v této oblasti je také důležitým faktorem postoj, který zaujmou rodiče ke zrakově postiženému dítěti. Získané postižení, jak uvádí Vágnerová (2000), má zcela odlišný vliv na osobnost jedince. Z vývojového hlediska získaný defekt méně zasahuje vývoj funkcí osobnosti, které se až do doby vzniku postižení mohly vyvíjet normálně. Klade však mnohem větší nároky na adaptaci na vzniklé postižení. Získané postižení také způsobuje duševní trauma a subjektivně je velice hluboce prožíváno, proto zde záleží na tom, jakým způsobem se postižený se svým postižením vyrovnává. *„Pokud postižený akceptuje svůj defekt a vyrovnává se s ním realisticky (tj. akceptuje omezení a rozvíjí své možnosti), existence postižení nemusí mít za následek výraznější změny ve struktuře osobnosti. Častěji se však*

setkáváme s tím, že postižený reaguje na své postižení takovým způsobem, že jeho reakce má za následek vznik určitých specifických rysů osobnosti.“ (Vágnerová 2000, s. 65)

Zrakové postižení působí na osobnost jedince zejména ve 3 oblastech vývoje, a to oblasti kognitivního vývoje, pohybového vývoje a velký vliv má také na jeho socializaci. Z hlediska kognitivního vývoje je zde největším problémem nedostatek či úplná absence zrakových podnětů. Proto je nutné zrak nahradit kompenzačními smysly, a to především sluchem, hmatem a kinestetickými pocity. Výcvik těchto smyslů je u zrakově postižených lidí velmi zásadní. Myšlení zrakově postižených osob se výrazně neliší od vidících, přesto však má určitá specifika z důvodu omezení smyslových zkušeností a následného zpomalení v intelektovém vývoji. Důležitým poznávacím procesem je pro zrakově postižené řeč, která zde opět sehrává kompenzační úlohu. Pro těžce zrakově postižené má také velký význam paměť, která bývá vlivem dané životní situace lépe rozvinuta než u intaktních jedinců. Další oblastí osobnosti jedince, která bývá jeho zrakovým postižením negativně ovlivněna, je pohyb a pohybový vývoj, kdy mají jedinci potíže s vytvářením představy o jejich prostředí, a proto bývají nejistí v orientaci v prostředí a mohou mít také větší problémy s koordinací. Pro samostatný život má proto pro zrakově postiženého jedince zásadní význam nácvik prostorové orientace a samostatného pohybu. Třetí oblastí, která bývá u zrakově postiženého člověka narušena, je jeho socializace ve společnosti. Zásadními problémy v této oblasti jsou například omezení možnosti učení nápodobou, nedostatek vizuálního kontaktu v komunikaci, neschopnost vnímat nonverbální komunikaci a celkově potíže v sociálních situacích, ale také pocit větší závislosti na ostatních lidech, který plyne z omezené schopnosti orientace v prostředí. (Květoňová, 2007)

Dalším autorem, který se zaměřuje na vliv zrakového postižení na osobnost, je slovenský autor Ladislav Požár ve své publikaci *Psychológia detí a mládeže s poruchami zraku* (2000). Ten podobně jako Květoňová uvádí, že důsledky zrakového postižení se výrazným způsobem promítají do mnohých stránek osobnosti, jako je oblast senzoričného vnímání a jiných poznávacích procesů, oblast emotivity, charakteru a vztahů k prostředí. Požár (2000) dále uvádí, že ve vývoji jedince se zrakovým postižením jsou období a situace, kdy je při diferenciaci důležitější brát v úvahu poznávací důsledky zrakového postižení a jsou také období a situace, kdy je důležitější brát v úvahu osobnostní anebo sociální důsledky zrakového postižení. Například v raném a předškolním věku výrazněji vystupují poznávací důsledky zrakového postižení a v období adolescence jsou to důsledky osobnostní a sociální.

1.4 Kvalita života osob se zrakovým postižením

„WHO definuje kvalitu života jako jedincovu percepci jeho pozice v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému a ve vztahu k jeho cílům, očekávání, normám a obavám. Jedná se o velice široký koncept, multifaktoriálně ovlivněný vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí.“ (Vařurová, Mühlpachr, 2005, s. 11)

Světová zdravotnická organizace rozeznává čtyři základní oblasti, které ukazují dimenze kvality lidského života bez ohledu na věk, pohlaví, etnikum nebo postižení:

- fyzické zdraví a úroveň samostatnosti – bolest, mobilita, schopnost pracovat atp.;
- psychické zdraví a duchovní stránka – sebepojetí, sebehodnocení, víra atp.;
- sociální vztahy – osobní vztahy, sociální podpora atp.;
- prostředí – finanční zdroje, bezpečí, příležitosti pro získávání nových vědomostí a dovedností atp. (Vařurová, Mühlpachr, 2005)

Kvalita života zrakově postiženého člověka je podle Jesenského (1992) multifaktoriálním jevem, na který působí všechny vnější a vnitřní podmínky utváření osobnosti, socializace, existence a práce zrakově postiženého. Tento široký okruh jevů a podmínek vytváří komplex vzájemně propojených prvků. Jesenský v souvislosti s tímto tématem hovoří o důležitosti služeb pro zrakově postižené, které by měly vycházet z jejich potřeb a postihovat všechny sféry života zrakově postiženého člověka tak, aby byl umožněn jeho všestranný rozvoj.

Jesenský (1992) dále kvalitu života posuzuje podle několika pojmů, které podle něho charakterizují kvalitu života člověka se zrakovým postižením – rovnoprávnost, rovnocennost, integrace a normalita. Prvním z pojmů je rovnoprávnost, která představuje rovnost jedince před zákony a normami života společnosti a ovlivňuje tak společenskou pozici člověka. Prakticky však společenský status podmiňuje spíše výkonnost člověka ve společnosti, neboť jedinec, který dosahuje společensky uznávané výkonnosti, je přijímán jako rovnocenný. Dalším z pojmů je integrace zrakově postiženého člověka, což je stav, kdy se postižený jedinec nepovažuje za zvláštní součást společnosti a kdy ani společnost nepovažuje postiženého člověka jako svoji zvláštní součást. Posledním pojmem charakterizujícím kvalitu života člověka se zrakovým postižením je jeho normalita ve společnosti, neboť některé modality chování zrakově postižených jsou někdy společností nesprávně chápány jako abnormality.

Podle Jesenského (2003) z mnohých tyflogických studií vyplývá, že specifika kvality života zrakově postižených osob jsou ovlivněna pěti oblastmi života:

- akceptace vlastního postižení;
- informační deficit a smyslová deprivace;
- samostatnost a soběstačnost;
- společenský status a prosperita;
- pracovní schopnosti.

1.5 Možnosti společenského uplatnění osob se zrakovým postižením

„Společenským uplatněním těžce zrakově postižených rozumíme jejich plnohodnotnou a plnoprávnou účast prakticky ve všech sférách života společnosti, to znamená, jak v oblasti pracovního uplatnění, tak samozřejmě také ve sféře volného mimopracovního času, to vše při současné akceptaci zrakového defektu.“ (Cerha, 1992, str. 230)

Cerha (1992) dále uvádí, že důležitou úlohu ve společenském uplatnění zrakově postižených osob zde sehrává především léčebné, pedagogické, psychologické a sociálně rehabilitační působení, jejichž cílem je snížit důsledky zrakového handicapu na co možná nejnižší míru s využitím možností reedukace a kompenzace zraku. Postupným zlepšením činnosti oslabeného zraku nebo náhradou tohoto smyslu jinými smysly se zrakově postiženým osobám otevírají velké možnosti ve společenském uplatnění. Cerha zde v podstatě hovoří o nutnosti komplexu ucelené rehabilitace jakožto činiteli v procesu společenského uplatnění člověka se zrakovým postižením. Podle světové zdravotnické organizace z roku 1996 se ucelenou rehabilitací rozumí *„včasné, plynulé a koordinované úsilí o co nejrychlejší a co nejširší zapojení občanů se zdravotním postižením do všech obvyklých aktivit života společnosti s využitím léčebných, sociálních, pedagogických a pracovních prostředků.“*

Podle Jesenského (1992) jsou v systému rehabilitace osob se zrakovým postižením rozlišovány 3 hlavní složky: rehabilitace léčebná, rehabilitace sociální a rehabilitace pracovní, přičemž široce je u zrakově postižených osob z hlediska společenského uplatnění aplikována především sociální rehabilitace. Pipeková (2006) uvádí jako klíčovou organizaci zabývající se sociální rehabilitací zrakově postižených v České republice Sjednocenou organizaci nevidomých a slabozrakých ČR a dále plní v této oblasti významnou úlohu síť

celorepublikově působících středisek Tyfloservis, o. p. s. a Tyflocentrum, o. p. s. Na pracovní rehabilitaci se pak více zaměřuje například Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o. p. s.

Společenské uplatnění osob se zrakovým postižením je nutné posuzovat především podle druhu a stupně jejich postižení, neboť spektrum možností poškození zraku je velmi široké a důsledky, které s sebou nese, jsou značně individuální. Další významné faktory, které ovlivňují možnosti společenského uplatnění zrakově postižených osob, jsou také doba vzniku postižení, věk postiženého, progresivnost či stabilní povaha vady, profese před vznikem postižení, úroveň dosaženého vzdělání, úroveň partnerských nebo rodinných vztahů, ale jsou také do jisté míry ovlivněny individuálními osobnostními proměnnými, jako je temperament člověka, jeho schopnosti atp. Uvedený výčet možných proměnných dává možnost značného počtu kombinací zrakového postižení s životní situací. V praxi je tedy nezbytné při posuzování každého člověka postupovat individuálně. (Cerha, 1992)

Důležitým předpokladem společenské uplatnitelnosti zrakově postiženého člověka je jeho soběstačnost, na jejímž zvyšování se do velké míry podílí již výše zmíněná rehabilitace. Z hlediska soběstačnosti je nutné se u zrakově postiženého člověka zaměřit na následující problémové okruhy:

- a) soběstačnost při sebeobsluze;
- b) soběstačnost v pohybu a prostorové orientaci;
- c) samostatnost v práci s informacemi;
- d) pracovní uplatnění. (Cerha, 1992)

2 Člověk se získaným zrakovým postižením

Tato kapitola se již zabývá cílovou skupinou osob se získaným zrakovým postižením, zejména je orientována na osoby později osleplé, které jsou výzkumným vzorkem bakalářské práce. Kapitola je zaměřena na charakteristiku osob se získaným zrakovým postižením a především na popis náročné životní situace, kterou člověk po ztrátě zraku prožívá a na to, jakým způsobem ho ztráta zraku ovlivní. Závěr kapitoly je zaměřen na oblast sociální rehabilitace člověka se získaným zrakovým postižením, která je důležitým nástrojem pro navrácení člověka zpět do samostatného života. Na danou problematiku bylo obtížné sehnat literaturu, neboť se tímto tématem zabývá pouze několik autorů. Proto se staly stěžejními publikacemi pro tuto kapitolu především knihy Vývoj osobnosti zrakově těžce postiženého (Čálek, Cerha, Holubář, 1992) a kniha Jak žít s těžkým zrakovým postižením (Kimplová, Kolaříková, 2014).

„Obecně platí, že vrozený defekt nebývá subjektivně tak traumatizující, představuje však větší zátěž pro psychický vývoj dítěte. Později získaný defekt představuje nevratnou ztrátu již existujících kompetencí a z toho důvodu působí jako trauma. V každém případě období, kdy zraková vada vznikla, spoluurčuje subjektivní reakci člověka a jeho rodiny na takovou zátěž.“ (Kimplová, Kolaříková, 2014, s. 30)

Charakterizování osob se získaným zrakovým postižením je velice obtížné, neboť se jedná o širokou a různorodou skupinu osob. Proto je vhodné rozdělit tuto skupinu podle určitých hledisek. Velmi důležité je zde věkově vývojové hledisko, tedy zda ke ztrátě zraku došlo v období dětství, dospívání nebo až v dospělosti, kdy má již člověk plně zformovanou osobnost. (Čálek, 1992)

Květoňová-Švecová (1998) rozděluje dopad zrakového postižení na jedince podle doby, kdy zraková vada vznikla, do několika rovin. První rovinou je zrakové postižení vzniklé v raném dětství, se kterým se jedinec průběžně vyrovnává. Jinou situací je vyrovnání se s postižením získaným v dospělosti, jakou je například náhlé oslepnutí a odlišně na člověka působí také postupná ztráta zrakových kvalit při progresivním očním onemocněním. Všechny uvedené situace ohrožují saturaci základních psychických potřeb člověka, zejména potřebu otevřené budoucnosti v souvislosti s naplněním života formou rodiny, kterou se často nedaří založit. Tyto základní sociální role osoby se zrakovým postižením obtížně saturují z důvodu sociální izolace a také zúženého výběru životního partnera. V případě ztráty zraku

v dospělosti, kdy již zrakově postižený člověk má rodinu a děti, je zase člověk vystaven změně sociálního statutu v rodině. Stává se mnohdy závislým a tím také méně hodnotným členem rodiny. Důležité je pro člověka se zrakovým postižením také uspokojování potřeb ve smyslu pracovní aktivity, kterou mnohdy obtížně uplatňuje, přestože má kvalifikační předpoklady pro výkon dané profese. Práce může být pro některé lidi, zvláště pak pro ty, kteří z nějakého důvodu nenacházejí uplatnění v rodinném životě, zásadní životní seberealizací a je proto velmi důležité, aby měli vhodné zaměstnání. Podle Finkové (2007) je ve většině případů nutná změna pracovního místa, rekvalifikace a úprava nového pracovního místa, jedná se tedy o změnu kvality života člověka se zrakovým postižením.

2.1 Ztráta zraku v dospělosti

Ztráta zraku v dospělosti znamená pro jedince i jeho rodinu náročnou životní situaci. Ke ztrátě zraku může dojít různým způsobem a v odlišné formě a stupni. Nejčastějšími příčinami ztráty zraku jsou dnes narušení sítnice u osob trpících diabetem, dále glaukom, úrazy, nádorová onemocnění CNS nebo různá degenerativní onemocnění. Co se týče stupně zrakové vady, může dojít k úplné ztrátě zraku, nebo částečné ztrátě, kde pak zůstávají určité zbytky využitelného zraku. Z hlediska časového rozmezí je zásadní, zda se jedná o náhlou ztrátu zraku či pozvolnou ztrátu zrakových funkcí, ačkoliv obě jsou bezpochyby traumatizující zkušeností, která dále ovlivní každý aspekt života člověka. Psychologický dopad ztráty zraku na osobnost člověka se liší v závislosti na tom, jak se osobnost rozvíjela před ztrátou zraku a dále v závislosti na aktuálním sociálním prostředí, ve kterém osoba žije. (Kimplová, Kolaříková, 2014)

Náhlá ztráta zraku vyvolává u většiny postižených velkou psychologickou odezvu – trauma ze ztráty zraku. Na trauma dále navazuje období krize, která se projevuje u lidí s různou osobnostní strukturou odlišně a i délka trvání krize je značně individuální. Tyto reakce lze připodobnit k procesu truchlení nad ztrátou blízkého člověka. Oproti tomu pozvolná ztráta zraku, která může trvat i desítky let, má na psychiku jedince odlišný účinek. V tomto případě se jedná o dlouhodobou psychologickou zátěž, která je ještě vyšší, pokud se jedná o kolísavý stav zraku. Každý další pokles zrakové schopnosti, který na sobě člověk vypořádává, se odrazí v jeho prožívání a musí být postupně zpracován. Často dochází ke

střídání pocitů naděje a zoufalství, jedinec trpí úzkostí a depresemi a celkově psychickým stresem, který na něho působí dlouhodobě. (Kimplová, Kolaříková, 2014)

2.2 Reakce člověka na ztrátu zraku

První období, které je bezprostřední odezvou na ztrátu zraku, se nazývá počáteční šok. Po sdělení oční diagnózy dojde k duševnímu otřesu člověka. Navenek se většinou projevuje ztrátou zájmu postižené osoby o kontakt s okolím. Člověk se stáhne do sebe, je pasivní, lhostejný, s nikým nekomunikuje. Převažujícími emocemi člověka jsou úzkost z ohroženého života a strach z budoucnosti. Tyto emoce ochromují myšlení a často vedou k negaci všeho, co postiženého dříve těšilo, co prožíval a poznával. Tento stav následující po oslepnutí je psychology často označován jako celkové zhroucení psychiky, které trvá u různých jedinců různě dlouho dobu, ale většinou se jedná o několik dní. (Kimplová, Kolaříková, 2014)

Čálek (1992) uvádí, že pokud trvá období šoku déle než týden, je možné, že u člověka došlo k psychotické reakci na ztrátu zraku, kterou je nutné zvládat s pomocí psychiatra.

Druhé období mívá podobu tzv. reaktivní deprese. Pro toto období bývá typické hledání viny u druhých, agresivní pocity, vztek na celý svět i na sebe. Lhostejnost z první fáze již pominula, a proto se u osob často vyskytují sebevražedné myšlenky a pokusy o sebevraždu. Nicméně by se ale tato fáze měla nechat volně proběhnout, takže by osleplá osoba neměla být okolím nucena k potlačování svých projevů. Odeznění této reakce je totiž důležitou podmínkou pro další úspěšnou rehabilitaci a reorganizaci života daného člověka. Toto období deprese může trvat i několik týdnů, a pokud se dále prodlužuje, je nutná psychoterapie. (Kimplová, Kolaříková, 2014)

Poslední reakcí na ztrátu zraku je období reorganizace. Projevuje se tak, že druhé stadium deprese začíná přecházet do určitých období „uklidnění“, ve kterých jedinec začíná jevit zájem o zvýšení své soběstačnosti, aby nebyl plně závislý na péči druhých. Člověk si začíná uvědomovat, že není tak bezmocný, jak se myslel a začíná se učit základní orientaci a prvním úkonům sebeobsluhy. Tato „reorganizace“ pak plynule přechází do procesu celoživotního přizpůsobování a učení se žít ve tmě. (Čálek, 1992)

Ovšem není pravidlem, že každý člověk prožívá ztrátu zraku přesně tak, jak říká tento tradiční model reakce na ztrátu zraku. Někteří jedinci například vynechají určitá stadia nebo

jimi procházejí v odlišném pořadí. Někteří odborníci tvrdí, že pokud klient nevykazuje žádné pocity, které model predikuje, emoce jsou prohlášeny za potlačené do podvědomí. Jedinci je následně nabídnuta psychoterapeutická léčba, kde se terapeut snaží dané emoce jedince vynořit na povrch. Jiní odborníci jsou zase názoru, že tyto pocity člověk vůbec nemusí prožít a měl by snažit jim spíše předcházet. Proto by jedinec měl být hned zpočátku zapojen do rehabilitace, tedy do výcviku nových dovedností. Toto zaměstnání činností pak slouží jako prevence proti propadnutí negativním psychickým stavům následujícím po ztrátě zraku, především proti pocitu bezmocnosti a závislosti na ostatních. (Kimplová, Kolaříková, 2014)

2.3 Proces přijetí zrakového postižení

Přijetí vlastního postižení a životní situace nastane tehdy, když se člověk rozhodne dělat to, co může a vzdá se nemožného. Jedná se o velmi složitý, náročný a dlouhodobý proces. Důraz je kladen na tzv. primární akceptaci zrakové vady. To je časový a psychologický moment, kdy člověk se zrakovým postižením začíná nahlížet na svoji situaci realisticky a emocionální složka slábne a pomalu ustupuje stranou. Člověk začne brát ztrátu zraku jako realitu, které se musí nějakým způsobem přizpůsobit. Jedná se v podstatě o jakési rozhodnutí začít řešit nastalou situaci jinak než emotivně. (Čálek, 1992)

Znakem prvotního přizpůsobení na podmínky situace po ztrátě zraku je stav, kdy začne být osoba se zrakovým postižením víceméně samostatná a soběstačná v oblasti sebeobsluhy a orientace ve známém prostoru. Dále se pak jedná o znovunavrácení se k určitým životním činnostem, jako je písemná komunikace, aktivity ve volném čase, drobné manuální dovednosti, mezilidské vztahy, zaměstnání ale také naučení se být odolný vůči projevům předsudků, se kterými se člověk někdy může setkat. (Kimplová, Kolaříková, 2014)

Častou překážkou prvotní akceptace ztráty zraku je „falešná naděje“ na jeho navrácení. Často totiž dochází k tomu, že oční lékař udržuje osleplého pacienta i několik let v této falešné naději, kdy pacient například podstupuje různé operativní zákroky, které mu však nepomáhají. Osleplý člověk tedy namísto toho, aby se rehabilitoval a znovu zapojoval do života a společnosti, pouze čeká na „zázrak“ a dochází tak k ochabování jeho duševních i tělesných schopností, k rozkladu vztahů s přáteli atd. Následná rehabilitace je poté pro člověka mnohem obtížnější a zdlouhavější. Ideální je tedy přímá časová návaznost léčebné

péče na odbornou rehabilitační péči, která u nás však v současnosti bohužel stále nefunguje tak, jak by měla a je tedy v častých případech nedostatečná. (Kimplová, Kolaříková, 2014)

Také Čálek (1992) spatřuje nedostatky ve sdělování diagnózy pacientovi. Jako humanističtější postup se mu jeví sdělení pravdivého stavu pacientova zraku bez zbytečných odkladů. Zároveň by pacientovi měla být poskytnuta nová naděje a návrh na řešení nově vzniklé situace – tedy rehabilitace. Zde je ovšem nezbytné, aby odborník provádějící toto sdělení, tyto nové možnosti znal a věřil, že i bez zraku je možno žít plnohodnotný život. V opačném případě, kdy trpí předsudkem, že tuto životní situaci nelze řešit kladně, pak toto přenáší na pacienta a ztěžuje mu tak akceptaci jeho postižení.

Rehabilitace člověka po ztrátě zraku je důležitá kvůli dvěma základním důvodům. Jednak slouží ke zprostředkování informací o repertoáru zvláštních kompenzačních pomůcek a dovedností a jednak prostřednictvím rehabilitace dochází přímo či nepřímo k ovlivňování postojů daného člověka. Největší zde působící překážkou, jež zabraňuje učení se nových dovedností, je odmítání ze strany rehabilitované osoby, nikoli nedostatek schopností člověka. (Kimplová, Kolaříková, 2014)

Nepřijetí svého postižení probíhá tak, že dotyčná osoba odmítá reorganizovat svůj život a začít se učit nové dovednosti, protože je pokládá za symboly slepoty. Tento odpor většinou člověk zaujímá k chůzi s bílou holí a Braillovu bodovému písmu, což následně brzdí učení a využívání těchto důležitých kompenzačních prostředků. Chůze s bílou holí je pro zrakově postiženého člověka klíčovou dovedností pro prostorovou orientaci a samostatný pohyb, která mu následně otevírá řadu dalších podstatných možností. Bílá hůl totiž plní díky své nápadnosti také funkci signalizační pro ostatní chodce a dopravu, což je ale právě ten důvod, kvůli kterému ji člověk odmítá zpočátku používat. Přitom však chůze bez bílé hole je bez dostatečné zrakové schopnosti velmi nebezpečná a taktéž nápadná a navíc může u ostatních vyvolat domněnku, že je důsledkem například požití alkoholu. Proto se v průběhu rehabilitace proti těmto formám nepřijetí postižení působí a to tak, že se osleplá osoba v průběhu výcviku přesvědčuje o výhodách nových dovedností a pomůcek, anebo také přímým ovlivňováním pomocí psychologických postupů. (Kimplová, Kolaříková, 2014)

Dalším významným faktorem, který často bývá překážkou v osamostatnění osleplého člověka, je jeho rodina, tedy ti, na kterých je člověk citově a do určité míry i prakticky závislý. Pokud rodina projevuje postoj vyjadřující nepřijetí zrakové ztráty a takto postiženého člověka, nemůže přijmout své postižení ani člověk sám. U rodinných příslušníků se totiž

uplatňují běžné předsudky. Ve výjimečných případech se může stát, že rodina osleplého člověka dokonce odmítne. Mnohem častější je spíše nadměrná péče o postiženého člověka. Roli zde hraje neinformovanost rodiny o možnostech po ztrátě zraku, ale také pocity povinnosti, viny a ohled na veřejné mínění, které vlivem předsudků také očekává, že se bude rodina o postiženého člověka obětavě starat. Osleplý člověk bývá považován za nekompetentního, bývá odrazován od jakékoliv aktivity, je vyřazován z rodinného dění. Ačkoliv tedy člověk mnohdy absolvuje rehabilitační proces, rodina mu brání, aby se stal samostatným a využíval toho, co se naučil. Rodina je tak často, namísto oporou člověka se zrakovým postižením, spíše činitelem, který ho nejvíce sráží. Aby se tedy jedinec mohl osamostatnit, musí si nejprve svoji rodinu „převychovat“, což je velice obtížný úkol. Ideální by zde tedy bylo, aby se rodina stala součástí rehabilitačního procesu. Rehabilitace by měla probíhat cestou informování rodiny a navození akceptujících postojů, aby se následně mohla stát základem pro znovuzачlenění postiženého člověka do života. (Čálek, 1992)

2.4 Vliv ztráty zraku na osobnost člověka

Ještě v 70. letech minulého století se v literatuře často objevovaly popisy rysů narušené osobnosti u jedinců se zrakovým postižením. Dnes jsou tyto názvy již překonané a je tedy vyloučené, že by patologie zraku vedla k patologickým změnám celé osobnosti. (Kimplová, Kolaříková, 2014)

Souček (1992) uvádí, že lidská osobnost v podstatě zůstává nezměněna. Ztráta zraku osobnost spíše upevňuje, a pokud byla osobnost slabá, tak ji ještě více oslabuje. Je tedy spíše nutné se zamyslet nad těmi rysy osobnosti, které adaptační pochod usnadňují a které naopak zpomalují. Působí zde ale také vnější okolnosti, je tedy nutné vědět, jaké životní plány člověk měl a jaký je tedy rozdíl mezi jeho životními cíli a skutečností. Osleplý člověk většinou musí velmi změnit svůj dosavadní život. Ve většině případů dále nemůže pokračovat ve svém povolání a často se také musí vzdát některých svých zálib, koníčků. Čím je větší rozpor mezi plány jedince a skutečností vzniklou ztrátou zraku, tím je adaptace více ztížena.

Souček, Čálek a Šarbach (In Souček, 1992) provedli výzkum na téma „Osobnostní rysy lidí s poměrně dobrou readaptací po oslepnutí“. Jednalo se o kvalitativní výzkum, ve kterém bylo shromážděno celkem 35 rozhovorů s později osleplými lidmi. Z výzkumu byly zjištěny tři totožné osobnostní rysy dobře adaptovaných později osleplých lidí: životní

odvaha, láska k lidem a reálné sebevědomí. Je tedy možné říci, že tyto vlastnosti osobnosti umožňují zdravou adaptaci v na tuto náročnou životní situaci. Z jistého hlediska jsou tyto vlastnosti citovými vztahy k hodnotám – životu, k lidem a k vlastnímu já.

Jiný výzkum provedl v roce 1979 Čálek (in Čálek, 1992). Na základě výzkumu dospěl k názoru, že u osleplého člověka zůstává zachována kontinuita sebeprožívání i jeho schopností a motivací. Jádro osobnosti (zejména základní hodnotové a vztahové orientace) zůstává nedotčeno a změny jsou tedy jen povrchového rázu. Může se ale změnit důraz na jednotlivé konkrétní hodnoty a také se mění konkrétní formy jejich naplňování.

2.5 Sociální rehabilitace osob se získaným zrakovým postižením

„Proces sociální rehabilitace můžeme charakterizovat jako vývojovou fázi v životě člověka, ke které dochází po poškození normální kvality života.“ (Jesenský, 1992, s. 23)

Po ztrátě zraku dochází k přerušení normálního vývoje socializace a ohrožen je také vývoj osobnosti. Proto je zde aktuální nasazení prostředků rehabilitace, která je založená na resocializaci zrakově postiženého člověka. V akutní fázi, kdy si člověk prochází procesem vyrovnání se s postižením, je cílem dosáhnout přestavby schopností a vlastností člověka, odbourat jeho egocentrismus, ale také zbavit partnera a rodinu některých pečovatelských úkonů. Tyto procesy mohou zdárně probíhat po vyvolání pozitivní motivace postiženého, ale zpravidla těchto změn není schopen člověk v této fázi dosáhnout samostatně. Proto je zde nutná vnější pomoc, kterou mu poskytne především léčebná a sociální rehabilitace. Ve druhé postakutní fázi by se měla rozvíjet reintegrace jedince a to prostřednictvím upevňování a dalšího rozvoje jeho vlastností a schopností. Dále následuje obnova socializace s intaktní společností, jedinec začíná pociťovat nutnost soběstačnosti a pracovního uplatnění. I v této fázi je ve většině případů nezbytná vnější pomoc, kterou teď poskytuje kromě sociální rehabilitace i rehabilitace pracovní. Na konci této fáze se s postižením člověka vyrovnává jeho rodina i okolní sociální prostředí, které jej znovu přijímá jako relativně rovnocenného či alespoň akceptovaného člena společnosti. (Jesenský, 1992)

Jesenský (1992, s. 36) charakterizuje programy sociální rehabilitace takto: *„Programy sociální rehabilitace zrakově postižených představují systematicky uspořádané soubory úkonů, které mají vést k všestrannému rozvoji osobnosti zrakově postižených a k jejich vybavení dovednostmi a návyky samostatně jednat a pozitivně přetvářet kvalitu svého života.“*

Programy sociální rehabilitace pro zrakově postižené se zaměřují na tři základní oblasti: překonání informačního deficitu, rozvoj samostatnosti a rozvoj společenského uplatnění. V oblasti překonávání informačního deficitu nevidomý absolvuje výcvik čtení a psaní reliéfně bodového písma, dále program tyflografického výcviku a program využívání audiovizuálních prostředků informace. Program pro oblast rozvoje samostatnosti v sobě zahrnuje výcvik prostorové orientace a samostatného pohybu a výcvik sebeobsluhy a vedení domácnosti. Do programu pro oblast společenského uplatnění zrakově postiženého člověka patří program pěstování rodinného života, společenského styku a vystupování na veřejnosti. (Jesenský, 1992)

2.6 Samostatný pohyb a soběstačnost osob se získaným zrakovým postižením

Následující podkapitola podrobněji popíše programy sociální rehabilitace, které se zaměřují na rozvoj samostatnosti u později osleplých osob. Míra soběstačnosti a samostatného pohybu má pro později osleplé osoby zásadní vliv na způsob jejich života a tedy i na způsob trávení volného času, o kterém pojednává celá následující kapitola. Platí zde přímá úměrnost, tedy, čím je člověk soběstačnější, tím se mu otevírá více možností pro trávení volného času. Je důležité, aby se člověk osamostatnil co nejdříve po ztrátě zraku, protože v opačném případě může dojít i k nevratnému snížení kvality života a tedy i způsobu trávení volného času.

Důležitým programem rozvoje soběstačnosti a samostatného pohybu je Program prostorové orientace a samostatného pohybu, do kterého je zařazen nácvik následujících dovedností: techniky samostatné orientace v bytě a bezprostředním okolí bydliště, orientace v místě bydliště, užívání městské hromadné dopravy, orientace a samostatný pohyb na pracovišti a orientace a samostatný pohyb v cizích městech. Tento program je rozdělený na tři části podle obtížnosti daných dovedností. (Jesenský, 1992)

Také druhý program s názvem Program sebeobsluhy a vedení domácnosti je rozdělený na tři úrovně. Do tohoto programu spadá nácvik dovedností, jako je osobní hygiena, kosmetika, oblékání, údržba šatstva a prádla, údržba domácnosti, příprava teplých a studených jídel a nápojů, kultura stolování, obsluha přístrojů v domácnosti, nakupování a využívání služeb a další. (Jesenský, 2003)

V oblasti nácviku samostatnosti a prostorové orientace mají později osleplé osoby výhodu oproti lidem s vrozeným postižením, neboť již mají utvořeny základy

sebeobsluhy s pomocí zrakového vnímání. U těchto lidí se proto staví na jejich dosavadních zkušenostech, znalostech a paměťových stopách. Ty ovšem nejsou trvalé, postupně dochází k jejich zapomínání, a proto je výhodné s jedincem začít pracovat co nejdříve po ztrátě zrakového vnímání. (Růžičková, 2007) Následující text se podrobněji zaměří na vybrané oblasti rozvoje samostatnosti u osob se získaným zrakovým postižením.

Rozvoj prostorové orientace osob později osleplých

Jak již bylo výše zmíněno, u osob později osleplých je výhodné stavět na znalostech obsažených v paměti jedince. Tito lidé již mají utvořené prostorové představy a dovednosti pohybu v prostoru, je proto nutné je co nejrychleji naučit pohybu bez možnosti opřít se o zrakové vjemy. Je zde velmi důležité, aby i později osleplý člověk, stejně jako člověk se zrakovým postižením od narození, podstoupil dlouhodobý výcvik technik bílé hole a orientace v prostoru, kde se naučí zásady správné chůze a způsobu pohybu v prostoru. Často se totiž stává, že osleplý člověk od speciálních pedagogů požaduje pouze naučit se rychle několik pro něho nezbytných tras a upouští se tak od postupného výcviku, nebo výcvik neabsolvuje vůbec.

Nemalou skupinu později osleplých osob tvoří jedinci seniorského věku, kteří se často nejsou schopni s nastalou situací vyrovnat, a již u nich není možné odstranit strach ze samostatného pohybu v prostoru. Řešením pro tuto skupinu osob je pak nácvik prostorové orientace ve známém prostředí, tedy v domácnosti a okolí bydliště. Na místech, kde má dotyčný jedinec panický strach ze samostatného pohybu, je pak nutné využít průvodcovských služeb. Ačkoliv u některých později osleplých jedinců nikdy nedojde k samostatnému pohybu ani v místě bydliště, je vždy žádoucí, aby si přesto jedinec výcvikem prošel a dozvěděl se tak alespoň zásady průvodcovství a základy užívání bílé hole. (Růžičková, 2007)

Nácvik osobní hygieny

Nácvik osobní hygieny je první oblast, ve které se osleplý člověk musí stát co nejdříve samostatný a i zde se dá velmi dobře stavět na paměti jedince. V této oblasti je nejdůležitější si vytvořit systém v uspořádání a označení osobních věcí, jako jsou zubní kartáček, ručník, sprchový gel, šampon, atp. Jedinec si věci musí uspořádat tak, aby je byl schopen sám bez potíží nalézt. Po zvládnutí základní očisty a sebeobslužné činnosti je potřeba jej naučit vykonávat běžné úkony jako je holení, malování, stříhání nehtů atp. Do doby, než tyto

činnosti jedinec zvládne sám, je vhodnější je svěřit do rukou placených profesionálů, než aby je vykonávali rodinní příslušníci, neboť pak člověk často mívá pocit vlastní neschopnosti. (Růžičková, 2007)

Nácvik oblékání

Při nácviku oblékání je pro zrakově postiženého člověka, stejně jako u osobní hygieny, zásadní si uspořádat oblečení a označit vše tak, aby bylo pro něho snadno rozeznatelné. Záleží tedy na nevidomém, jak si věci uspořádá. Ideální je zavěšení oblečení na ramínka a do oddělených přihrádek. Stejně jako u ostatních činností je i zde velmi důležitým kompenzačním smyslem pro zrakově postiženého hmat, neboť jednotlivé kusy oblečení jsou z různého materiálu, a proto se je člověk naučí poznávat i na dotyk. V případě péče o prádlo je nutné si spotřebiče označit hmatnými popisky tak, aby člověk dané činnosti zvládl a byly pro něho bezpečné. (Růžičková, 2007)

Sebeobsluha v kuchyni

Velmi často se stává, že po ztrátě zrakového vnímání dochází ke ztrátě chuti k jídlu, protože není možná jeho kontrola zrakem. Po ztrátě zraku také člověk nemůže již dále využívat naučených postupů při přípravě jídel, a proto není výjimkou, že osleplý člověk začne konzumovat pouze potraviny, které je možné jíst bez složitější přípravy. Zde je proto nutné se naučit všechny postupy znovu a trochu jiným způsobem, tak aby příprava jídla a jeho samotná konzumace nebyla pro jedince pouze stresovou situací. Proto je běžné, že zpočátku jedinec nerad jí v přítomnosti cizích lidí a trvá nějaký čas, než znovu získá ztracené sebevědomí. (Růžičková, 2007)

3 Volný čas člověka se zrakovým postižením

Třetí kapitola je zaměřena na popis volného času osob se zrakovým postižením. Úvod kapitoly je věnován definování volného času a popisu jeho úlohy v životě člověka. Dále jsou v kapitole popsány jednotlivé druhy volnočasových aktivit zrakově postižených osob a konec kapitoly uvádí vybrané organizace pro zrakově postižené, které podporují jejich volnočasové aktivity. Tato kapitola čerpá především z autorů Průchy (2003) a autorek Pávkové (1999), Růžičkové (2007) a Ludíkové a Stoklasové (2006). Podkapitola pojednávající o organizacích nabízejících volnočasové pro zrakově postižené čerpá především z webových stránek jednotlivých organizací.

Pojem volný čas je velice široký pojem, který se dá vyložit mnoha různými způsoby. Definováním tohoto pojmu se zabývá mnoho odborných publikací, a proto existují i různé definice volného času. Velmi totiž záleží na tom, z jakého pohledu daný autor na volný čas nahlíží.

Například Průcha (2003, s. 274) definuje volný čas jako „*Čas, se kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby.*“

Jinou definici uvádí ve své knize Pávková (1999, s. 15): „*Volný čas je možno chápat jako opak nutné práce a povinností, jako dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění. Pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené.*“

Je to tedy čas, ve kterém si člověk svobodně vybírá ty činnosti, které mu přinášejí potěšení, zábavu, ale také odpočinek a které rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti a tvůrčí schopnosti. Ve volném čase je člověk sám sebou a dělá činnosti pro sebe i pro druhé ze svého vnitřního zájmu. Volný čas nemá pouze dimenzi člověka jako jednotlivce, ale má také dimenzi sociální. Mnoho volnočasových činností člověka má společenský význam, neboť je člověk koná ve skupinách či organizacích. Při mnoha činnostech také člověk svou aktivitou překračuje sebe, neboť vytváří a spoluvytváří hodnoty a zároveň i on je sociální sférou ovlivněn. (Němec, 2002)

Volný čas je důležitou součástí života každého člověka, neboť plní mnoho funkcí. Jeho význam ve své publikaci dobře vystihuje Průcha (2009), který uvádí celkem osm funkcí volného času: rekreace, kompenzace, výchova a další vzdělávání, kontemplace, komunikace, participace, integrace a enkulturace. Rekreace je důležitou funkcí volného času, neboť člověku přináší možnost zotavení se, odpočinku a uvolnění. Kompenzační funkce volného času spočívá v tom, že zde dochází k odstraňování negativních emocí, frustrace a zklamání. Ve volném čase také dochází k výchově a neformálnímu vzdělávání člověka, často prostřednictvím sociálního učení. Funkci kontemplace Průcha vysvětluje tím, že volnočasové aktivity mohou být pro člověka možností pro hledání smyslu života. Dalším přínosem volnočasových aktivit je komunikace, tedy volný čas je také prostorem pro navazování sociálních kontaktů a přátelství. Participací se zde rozumí, že se člověk ve svém volném čase může podílet na organizaci různých aktivit a celkově na vývoji společnosti. Volný čas má také vliv na integraci člověka, tedy jeho začleňování do společnosti. Poslední bod, který Průcha uvádí, je enkulturace člověka prostřednictvím volného času, kulturní rozvoj sebe samého a tvořivé vyjádření prostřednictvím různých činností (umění, technické činnosti, sport, apod.). (Průcha, 2002)

Právě proto je volný čas velmi důležitý také pro osoby se zrakovým postižením, neboť pro ně někdy může být i jediným způsobem uspokojení výše zmíněných lidských potřeb, na základě kterých se může realizovat. Mezi jedinci se zrakovým postižením je mnohem vyšší procento nezaměstnaných, a proto mají mnohdy více volného času, se kterým musí nějakým způsobem naložit. Zároveň s sebou však zrakové postižení nese určitá omezení v životě, která člověku podstatně zužují možnosti trávení volného času. Často tak lidé se zrakovým postižením z různých důvodů netráví svůj volný čas tak, jak by si představovali. Většinu svého času mohou trávit v domácím prostředí a volný čas se pro ně může stát prostorem nudy a osamění. Na způsob trávení volného času zrakově postižených lidí má vliv mnoho faktorů. Jedním z faktorů je informovanost o možnostech trávení volného času zrakově postižených osob, o kterých se mohou jedinci dozvědět prostřednictvím různých organizací pro zrakově postižené a které jsou často i realizátory některých volnočasových aktivit. Dalším problémem může být nedostatečná motivace k poznávání něčeho nového, změně původních aktivit a obava, že se danou věc jedinec nedokáže naučit. Důležitým faktorem, který má vliv na způsob trávení volného času, je také, jak již bylo zmíněno v předchozí kapitole, soběstačnost daného člověka, která bývá důsledkem absence zraku snížena.

3.1 Volnočasové aktivity pro zrakově postižené

Způsob trávení volného času zrakově postižených osob se nijak zvláště nemusí lišit od trávení volného času intaktní populace. Lidé se zrakovým postižením mohou vykonávat stejné volnočasové aktivity jako ostatní. I zrakově postižení lidé mohou navštěvovat kino, jezdit na výlety, chodit na plavání, do posilovny atp. Existují sice aktivity, které jsou bez zrakového vnímání neproveditelné, není jich však mnoho. Většinu volnočasových aktivit lze nějakým způsobem upravit tak, aby je mohl člověk se zrakovým postižením bez větších potíží vykonávat (například existence zvukové knihovny pro zrakově postižené nebo různé sporty, kde stačí pozměnit pravidla a způsob provozování daného sportu). Dále jsou tu také volnočasové aktivity, které byly vytvořené speciálně pro nevidomé, především se jedná o různé sporty pro zrakově postižené. U mnohých aktivit je tu však nutná asistence vidícího člověka. Další možností, jak mohou zrakově postižení lidé trávit a vyplnit svůj volný čas, je účastnění se aktivit, které v rámci sociálně aktivizačních služeb nabízí různé organizace pro zrakově postižené, kde se mohou sdružovat s jinými lidmi se zrakovým postižením.

Záleží na každém jedinci, jaké aktivity preferuje. Někdo je spíše samotářský typ, a proto dá přednost například zvukové knihovně, pletení, nebo údržbě zahrádky. Sportovně založený člověk nejspíš rád využije nabídky sportovních aktivit a někteří lidé svůj volný čas rádi tráví ve společnosti jiných lidí, často také zrakově postižených, se kterými mohou sdílet stejné zážitky, pocity, problémy. Následující text se zaměří na popis různých volnočasových aktivit pro jedince se zrakovým postižením.

K rozdělení jednotlivých volnočasových aktivit pro zrakově postižené je možné použít tradiční dělení zájmových činností podle obsahu, které ve své publikaci uvádí Pávková a kol. (1999). Jednotlivé činnosti jsou zde rozděleny do 5 oblastí zájmů na činnosti společenskovední, pracovní-technické, přírodovědné a ekologické, esteticko-výchovné a tělovýchovné, sportovní a turistické.

3.1.1 Společenskovední aktivity

Společenskovední aktivity představují pro zrakově postižené osoby poměrně dostupnou oblast, kde pro realizaci většinou postačí pouze upravit podmínky. Zahrnují činnosti, které vedou k poznání aktuálního společenského dění, či historických souvislostí, k socializaci jedince. Lze sem zařadit aktivity jako poznávání historických objektů a

památných míst, sledování politických a společenských událostí, sebevzdělávání se v různých oblastech, zájmové studium cizích jazyků, nebo také sběratelství. Dále sem patří také setkávání se s přáteli, různé společenské akce, ale také dodržování tradic, oslavy svátků apod. V neposlední řadě se také jedná o navštěvování institucí a zařízení pro volný čas, kulturních podniků, vzdělávacích zařízení. (Pávková, Pavlíková, Hájek, 1999)

Pro osoby se zrakovým postižením se v této oblasti nabízí především možnost zapojení se do aktivit, které pořádají některé organizace pro zrakově postižené. Jsou to například přednášky a besedy na různá témata, kurzy (například kurz trénování paměti) a dále různé společenskovední kroužky (např. šachový kroužek). Organizace také často pořádají různé poznávací exkurze a výlety na zajímavá místa.

3.1.2 Pracovní-technické aktivity

Tato forma volnočasových aktivit napomáhá k systematickému zdokonalování manuálních dovedností, získávání nových vědomostí v této oblasti a aplikaci těchto poznatků v praxi. Jedná se o práci s různými materiály (papír, karton, dřevo, kov, textil, plasty, sklo, modelovací hmoty), práce se stavebnicemi, modelářské práce, ale také různé domácí kutilské práce jako montážní činnosti, drobné opravy. Dále sem také patří výpočetní technika, nebo také příprava pokrmů. (Pávková, Pavlíková, Hájek, 1999)

Pracovní-technická zájmová činnost je pro osoby se zrakovým postižením velmi vhodná, neboť rozvíjí myšlení, představivost a jemnou i hrubou motoriku. V této oblasti je pro nevidomé důležitým kompenzačním smyslem hmat, který je prostřednictvím těchto aktivit výrazně stimulován a tudíž zdokonalován. I v této oblasti je možné obrátit se na některé organizace pro zrakové, které pořádají kroužky nebo semináře rukodělných činností jako jsou hmatové modelování z různých materiálů (hlíny, včelího vosku,...), batikování, semináře pletení či vyšívání poslepu, výroba šperků, pletení košíků a mnohé další tvořivé činnosti upravené pro osoby se zrakovým postižením. Dále také nabízí kurzy vaření pro nevidomé či kurzy obsluhy výpočetní techniky.

3.1.3 Přírodovědné aktivity

Do přírodovědných činností patří činnosti, kterými si člověk pěstuje vztah k přírodě a její ochraně, prohlubuje své vědomosti o dění v přírodě. Jedná se především o různé

pěstitelské práce (práce na zahradě, pěstování pokojových rostlin), chovatelství, činnosti zaměřené na ochranu a tvorbu životního prostředí, nebo specializované zájmové činnosti jako je rybaření, včelařství, myslivost. (Pávková, Pavlíková, Hájek, 1999)

V oblasti přírodovědných činností se pro jedince se zrakovým postižením nabízí právě již výše zmíněné pěstitelské práce, jako je například práce na zahradě. Velmi vhodný se zde také jeví chov zvířat v domácnosti, neboť domácí mazlíček může mít na člověka se zrakovým postižením terapeutický účinek. Dále je možné sem zařadit jakýkoli jiný kontakt s přírodou, jakým jsou například procházky do přírody, které si i nevidomý člověk může užívat prostřednictvím ostatních smyslů, zejména sluchu, čichu a hmatu.

3.1.4 Estetické, umělecké a kulturní aktivity

Tyto zájmové činnosti formují estetické vztahy k přírodě, společnosti a jejím materiálním a kulturním hodnotám. Zvláště významné jsou vlastní tvořivé činnosti, které přinášejí nové a emocionálně cenné zážitky a stávají se pro jedince silným motivačním prvkem. Jsou činnosti výtvarné, literární, hudební, dramatické a hudebně pohybové. Z konkrétních činností lze jmenovat například malování, poslech hudby, hra na hudební nástroj nebo zpěv, tanec, četba nebo dramatická činnost. Dále se patří také všechny kulturní akce, jako jsou koncerty, vystoupení, umělecké výstavy, divadlo apod. (Pávková, Pavlíková, Hájek, 1999)

U těchto druhů aktivit je většinou nutná úprava podmínek a přizpůsobení daných aktivit konkrétnímu člověku se zrakovým postižením. V oblasti **výtvarných zájmových činností** je třeba vždy zohlednit hloubku zrakového postižení, proto se velmi budou lišit techniky, kterých budou ve výtvarné činnosti využívat jedinci slabozrací a které využijí nevidomí. U slabozrakých jedinců je důležité dbát na zrakovou hygienu při práci, měli by pracovat na větších formátech a s využitím kontrastních barev. U osob nevidomých se využívají tyflografické techniky, jako je modelování, reliéfní kreslení, kolíčková kreslenka. Zde je vhodné zaměřit se na nácvik čtení reliéfního obrázku. U výtvarných aktivit osob se zrakovým postižením je podmínkou úspěšného zpracování kvalitní slovní instruktaž lektora. Zde jsou velmi oblíbené také hmatové výstavy pro zrakově postižené. **Hudební zájmová činnost** patří většinou u osob se zrakovým postižením k oblíbeným volnočasovým aktivitám. Má především význam kompenzační, neboť pomáhá rozvíjet sluch, ale v případě vlastní reprodukce hudby i hmat. Jedinci se zrakovým postižením se mohou zaměřit na sólový či

sborový zpěv, hru na hudební nástroj, ale velmi oblíbené bývají také hudebně-pohybové a taneční aktivity, které významně napomáhají při rozvoji přirozených pohybů těla. V Oblasti **literárně-dramatické zájmové činnosti** lze na prvním místě uvést četbu knih, tedy přesněji řečeno poslech zvukové knihovny, která je velmi oblíbenou a častou volnočasovou aktivitou většiny zrakově postižených lidí. Dále mají velký úspěch také návštěvy kulturních představení, jako je divadlo, kino, koncerty apod. Zde je důležité zvolit vhodnou reprodukci a jedince na dané představení dostatečně připravit, aby byl schopen vnímat děj. V této oblasti se nabízí také recitace, která člověku pomáhá trénovat paměť, nebo také vlastní literární či dramatické činnosti, které napomáhají rozvíjet poznávací procesy, komunikativní dovednosti a sociální vztahy. (Ludíková, Stoklasová, 2006)

3.1.5 Pohybové, sportovní a turistické aktivity

Tyto aktivity by měly i u osob se zrakovým postižením zaujímat významné místo ve volném čase, neboť přispívají ke zlepšení fyzické zdatnosti i psychické odolnosti. Pravidelné provádění pohybových aktivit pomáhá řešit problém klesající tělesné zdatnosti u osob se zrakovým postižením. Dále u nich také prostřednictvím pohybových aktivit dochází k nácviku správného držení těla, ke koordinaci pohybů, rozvíjení obratnosti, ale i prostorové orientace, lokalizace a pohybové jistoty. (Ludíková, Stoklasová, 2006)

V této oblasti mohou lidé se zrakovým postižením s pomocí a úpravou podmínek provozovat některé běžné pohybové aktivity a sporty pro intaktní populaci, jako jsou plavání, běh, bruslení apod. Vhodná jsou například různá cvičení a posilování, jako je jóga, kalanetika, gymnastika. Pak jsou tu ale pohybové a sportovní aktivity určené přímo pro zrakově postižené jedince, které se mezi jedinci těší velké oblibě. Povětšinou vycházejí z běžných sportů, které jsou pouze modifikované do formy pro zrakově postižené. Při většině sportů je důležitým smyslem zrak, proto jsou sporty upraveny tak, aby byly realizovatelné i bez zrakového vnímání. Důležitými kompenzačními smysly tu jsou především sluch a hmat. Dochází tak tedy k úpravě pravidel daného sportu, přizpůsobí se hrací plocha a využívají se speciálně upravené sportovní pomůcky (například ozvučené míče, zvukové majáčky, ozvučené náramky nebo reliéfní mety). Často je součástí daného sportu také trasér neboli průvodce při sportovních aktivitách. Kudláček a kol. (2014) ve své publikaci uvádí následující výčet sportů upravených pro zrakově postižené osoby: alpské lyžování, atletika, lukostřelba, futsal, goalball, judo, devíti kuželkový boj, deseti kuželkový bowling, běžecké lyžování, vzpírání,

showdown, střelba, plavání, tandemová cyklistika, torball, beepbaseball, šachy, kriket, jezdecký sport, golf, jachting, veslování, vodní lyžování.

Z výše zmíněného výčtu jsou dnes nejznámějšími a nejoblíbenějšími sporty zrakově postižených zejména showdown, goalball, futsal pro nevidomé a zvuková střelba. Velkou oblibu u osob se zrakovým postižením má v současné době také turistika nebo cyklistika, při které jedinci využívají tzv. tandemových kol, tedy dvojkol, kdy úlohu řízení kola zastává průvodce nevidomého.

3.2 Organizace podporující volnočasové aktivity zrakově postižených osob

V dnešní době již mají osoby se zrakovým postižením v oblasti trávení volného času mnohem větší možnosti, neboť existuje mnoho organizací pro zrakově postižené, které mimo jiných služeb podporují také volnočasové aktivity pro tuto skupinu osob. Jsou to některé nestátní a neziskové organizace, které tyto volnočasové aktivity nabízí prostřednictvím sociálně aktivizačních služeb. Smyslem tohoto typu služeb je, jak uvádějí organizace, smysluplně vyplnit čas zrakově postiženého člověka, napomoci mu udržovat společenské kontakty a zabránit tak jeho sociální izolaci. Organizace se snaží rozvíjet dovednosti klientů, učit je nové vědomosti a celkově je motivovat k aktivnímu přístupu k životu.

Na tyto organizace se může tedy jedinec obrátit a vybrat si z nabídky aktivit, které daná organizace nabízí. Některé organizace nabízí pouze jednorázové aktivity, jako jsou výlety, přednášky či semináře, kterých se může jedinec zúčastnit, a některé organizace poskytují pravidelné aktivity, na které může jedinec docházet přímo do daného zařízení. Dále je vhodné zmínit, že některé organizace mají celorepublikovou působnost a některé z nich nabízejí služby pouze v daném regionu. V následujícím textu budou uvedeny hlavní organizace, které osobám se zrakovým postižením poskytují tyto sociálně aktivizační služby.

3.2.1 Sjedená organizace nevidomých a slabozrakých ČR

Největší organizací je bezesporu Sjedená organizace nevidomých a slabozrakých České republiky (známá také pod zkratkou SONS), která nabízí široké spektrum aktivit celorepublikového i místního charakteru. Jedná se o občanské sdružení, které vzniklo 16. 9. 1996 sloučením dvou do té doby celostátně působících občanských sdružení občanů s těžkým

zrakovým postižením. Své odbočky a střediska má organizace v převážné většině „okresů“ ČR. Celkem mají v České republice 19 středisek sociálně aktivizačních služeb a 75 oblastních odboček, které také pořádají některé volnočasové aktivity. Pro své klienty organizace neustále připravuje širokou nabídku aktivit, jako jsou různé výlety, kulturní akce, besedy, semináře, kurzy, ale také sportovní aktivity, nebo tvořivé dílny a kroužky různých ručních prací a mnoho dalších aktivit, ze kterých mohou klienti vybírat. (SONS, 2016, [online] Dostupné na <<http://www.sons.cz>>)

3.2.2 Tyflocentrum a Tyfloservis

Dalším velkým poskytovatelem sociálně aktivizačních služeb pro osoby se zrakovým postižením je souhrn 12 obecně prospěšných společností s názvem TyfloCentrum, které působí v jednotlivých krajích a jejichž zřizovatelem je právě SONS. Jednotlivá Tyflocentra pro jedince se zrakovým postižením organizují stejně jako SONS různé výlety, rekreační pobyty, kulturní akce, besedy, kurzy, ale poskytují také pravidelné aktivity, na které mohou jedinci do zařízení docházet. Jsou to především pravidelná socioterapeutická setkávání klientů s drobným doprovodným programem, nebo různé kroužky jako například společné vaření, sporty, nebo dílny tvoření. Některé volnočasové aktivity poskytuje jako doplňkovou službu také obecně prospěšná společnost Tyfloservis a to prostřednictvím svých 13 krajských středisek.

3.2.3 Organizace provozující sportovní aktivity

v České republice působí také několik organizací, které se zaměřují pouze na sportovní aktivity pro zrakově postižené. Následující text se zaměří na vybrané organizace. Asi největší organizací je Český svaz zrakově postižených sportovců, který v této dnešní podobě působí od roku 1991. Jedná se o zájmové sdružení tělovýchovných jednotek, sportovních klubů a oddílů, v rámci kterých mohou lidé se zrakovým postižením provozovat různé sportovní aktivity od rekreační úrovně až po vrcholovou. Je to tedy specifická sportovní instituce, která lidem se zrakovým postižením nabízí velké množství sportovních aktivit. Jsou to především sporty: atletika, cyklistika, fotbal, goalball, střelba, plavání, showdown, lyžování běžecké a sjezdové, judo, kuželky, bowling, šachy, vzpírání a další sporty. (ČESKÝ SVAZ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců, 2016, [online] Dostupné na <<http://www.sport-nevidomych.cz/>>)

Jinou sportovní organizací je občanské sdružení Tandem Brno, které bylo založeno roku 2003 jako dobrovolné zájmové sportovní sdružení zrakově postižených sportovců. Cílem organizace je vytvářet pro zrakově postižené sportovní příležitosti, neboť podnětem pro její založení byl právě nedostatek pohybových aktivit pro zrakově postižené v tomto regionu. Nabízí tedy různé sportovní aktivity, především Showdown a zvukovou střelbu. Organizace ale také organizuje různé rekreačně – sportovní pobyty. (Tandem Brno, 2016, [online] Dostupné na <<http://tandembrno.org/>>)

V Praze je obdobnou sportovní organizací TJ Zora, která sdružuje zrakově postižené jedince zejména z Prahy a okolí. Historie organizace spadá již do roku 1977, kdy vznikl první sportovní oddíl. TJ Zora pro své členy organizuje sportovní aktivity na různých úrovních, ale pořádá i kulturní akce. Organizace má celkem 11 oddílů sportů jako je showdown, běh, lyžování, zvuková střelba, kuželky, cyklistika, turistika a další. (TJ Zora Praha, 2016, [online] Dostupné na <<http://www.tjzora.cz/>>)

3.3.4 Další organizace

Další organizací, která poskytuje jedincům se zrakovým postižením volnočasové služby je občanské sdružení Okamžik, založené roku 2000 v Praze. Sdružení je poskytovatelem sociálně aktivizačních služeb, jako jsou různé semináře, workshopy, kulturní akce a součástí organizace je také Hmateliér, tedy ateliér hmatového modelování, na které jedinci mohou docházet. (Okamžik, 2016, [online] Dostupné na <<http://www.okamzik.cz/>>)

Od roku 2002 poskytuje pro moravskoslezský kraj volnočasové aktivity také organizace Kafira. Jedná se o obecně prospěšnou společnost, která má celkem čtyři střediska a to v Opavě, Ostravě, Novém Jičínu a Frýdku-Místku. Organizace pro své klienty pořádá především různé výlety, kulturní a sportovní akce, workshopy, výtvarné dílny, kurzy keramiky, počítačové kurzy a setkání uživatelů služeb. (KAFIRA, 2016, [online] Dostupné na <<http://kafira.cz/cms/>>)

Jsou tu ale i jiné organizace, které jako doplňkovou činnost mohou pořádat některé volnočasové aktivity pro zrakově postižené. Aktivity k využití volného času osobám se zrakovým postižením nabízí i církevní organizace, ačkoliv se převážně soustředí na oblast sociální péče. Jsou to zejména Diakonie České církve evangelické, České katolické charity nebo Selesiánské domy se středisky mládeže. (Ludíková, Stoklasová, 2006)

4 Vliv získaného zrakového postižení na volný čas člověka

Teoretická část se snažila co nejvíce přiblížit témata vztahující se k praktické části práce. Zaměřila se na problematiku zrakového postižení, získaného zrakového postižení a volného času zrakově postiženého člověka. Praktická část zkoumá vliv získaného zrakového postižení na způsob trávení volného času. Je provedena prostřednictvím kvalitativního výzkumného šetření. Metodologie výzkumu je vypracována podle publikace Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách (Švaříček, Šedřová a kol., 2007).

4.1 Vymezení cílů a metodologie výzkumného šetření

Hlavní cíl práce:

Zjistit, jakým způsobem tráví dospělé osoby se získaným zrakovým postižením svůj volný čas a jaký má získané zrakové postižení vliv na způsob jeho trávení.

Dílčími výzkumnými cíli jsou:

- zjistit způsob využívání volného času osob před získáním zrakového postižení
- zjistit způsob trávení volného času osob po získání zrakového postižení
- zkoumání vlivu míry soběstačnosti, jako bariéry, která působí na způsob trávení volného času
- zjišťování dalších konkrétních bariér, které se podílejí na ovlivnění charakteru trávení volného času těchto osob
- zjistit informovanost osob o možnostech trávení volného času osob se získaným zrakovým postižením

Výzkumné otázky vyplývající z cílů výzkumu znějí následovně: „*Jakým způsobem tráví osoby se získaným zrakovým postižením volný čas?*“ a „*Jakým způsobem ovlivnilo získané zrakové postižení charakter volného času osob se získaným zrakovým postižením?*“

4.2 Charakteristika zkoumaného souboru

Jako výzkumný vzorek byla vybrána cílová skupina dospělých osob se získaným zrakovým postižením, které spadají do kategorie praktické nebo úplné nevidomosti. Celkem se výzkumu zúčastnilo šest respondentů ve věku od 47 – 71 let, z toho byli dva respondenti muži a čtyři ženy. Čtyři respondenti spadají do kategorie úplné nevidomosti a dvě respondentky jsou prakticky nevidomé. Tři respondenti byli osloveni prostřednictvím Tyflocentra, neboť jsou jeho klienty. Ostatní respondenti byli pro lepší výsledky šetření kontaktováni jiným způsobem. Hledání respondentů bylo vzhledem ke specifické cílové skupině osob poměrně náročné (věk, získané postižení, stupeň postižení).

4.3 Výzkumná metoda

Vzhledem k charakteru tématu bakalářské práce byl zvolen kvalitativní výzkum a nástrojem výzkumu se stal polostrukturovaný rozhovor, který umožňuje hlubší proniknutí do problematiky. Rozhovor polostrukturovaný byl zvolen pro jeho volnější charakter, který dává možnost přizpůsobit se dané situaci podle konkrétního respondenta a nenutí držet se jen přesně stanovených otázek. Bylo tak lépe umožněno utvořit celistvější představu o zkoumané problematice. Pro přesnější a kvalitnější práci s výsledky byly jednotlivé rozhovory se svolením respondentů nahrávány na diktafon a následně přepisovány do písemné podoby.

Rozhovory byly provedeny s každým respondentem zvlášť. S třemi respondenty byl rozhovor proveden v prostorách Tyflocentra, kde byla poskytnuta uzavřená místnost, což velmi napomohlo ničím nerušenému a zdárnému průběhu rozhovoru. S jedním respondentem byl rozhovor na jeho přání proveden prostřednictvím počítačového programu skype, konkrétněji hlasového hovoru. Tento rozhovor proběhl nad očekávání bez komplikací, s respondentem byla velmi příjemná komunikace. Předposlední rozhovor probíhal na poměrně rušném místě, což poněkud komplikovalo vzájemnou komunikaci a soustředěnost. Poslední rozhovor probíhal částečně v přítomnosti rodinného příslušníka (manželky), která občas do rozhovoru nepatrně zasáhla a mohla tak do jisté míry ovlivnit jeho průběh.

U jednotlivých rozhovorů byl také důležitým faktorem čas, za který se musel daný rozhovor stihnout. U některých rozhovorů byl na jejich provedení velmi omezený čas a z toho důvodu nebyly všechny otázky zodpovězeny tak podrobně. Dalším s tím souvisejícím problémem bylo poměrně časté odbíhání respondentů od tématu, které bylo velmi obtížné

regulovat, neboť někteří respondenti brali rozhovor spíše jako „přátelské popovídání“, při kterém se mohli svěřit se svým životním osudem. Při vývoji rozhovoru také velmi záleželo na každém respondentovi, kolik toho chtěl o dané věci říci. Někteří respondenti sami plynule hovořili a u některých bylo naopak nutné se na některé informace doptat. Výsledkem přesto byl soubor nestejně podrobných odpovědí na otázky, což následně ztěžovalo vyhodnocení nashromážděných dat.

Pro následnou analýzu dat nebyly rozhovory přepsány podle jejich přesného obsahu, ale z každého rozhovoru byl následně vytvořen příběh daného respondenta, který obsahoval pouze nosné informace pro potřeby výzkumu a vytvořil tak i rychlý a komplexní vhled do respondentovy problematiky. Zároveň tak i byly více zřejmé některé souvislosti mezi jednotlivými otázkami.

4.4 Analýza a interpretace dat

Věkové hledisko a hledisko délky postižení

Jako první při vyhodnocování výsledků je nutné vzít v potaz několik hledisek týkajících se věku a délky postižení. Způsob života a také trávení volného času ovlivňuje stáří člověka, neboť způsob trávení volného času bývá v různém věku odlišný. Z věkového hlediska byl výzkumný vzorek poměrně různorodou skupinou později osleplých jedinců. Při jejich vzestupném seřazení byli nejmladší dva respondenti ve věku 47 let, dále respondentka ve věku 59 let, poté respondenti ve věku 62 a 63 let a nejstarší respondent byl ve věku 72 let. Mezi respondenty jsou vidět jisté rozdíly v charakteru trávení volného času v závislosti na jejich věku. Oba nejmladší respondenti tráví volný čas velmi aktivně, mají široké spektrum zálib, navíc jsou oba zaměstnaní a uvádí, že jejich práce je naplňuje a je zároveň jejich koníčkem. Respondentka ve věku 59 let je podle její výpovědi také velmi aktivní člověk, který má velké množství zálib. Uvádí, že se snaží svůj volný čas maximálně vyplnit. Respondentka ve věku 62 let uvedla, že je v podstatě spokojená se svým volným časem, věnuje ho především četbě, své zahrádce a práci kolem domu a také hodně času tráví hlídáním své vnučky. Respondentka tedy tráví svůj volný čas spíše v domácím prostředí a naplňuje ho zcela odlišnými činnostmi, než předchozí respondenti. Poslední dva nejstarší respondenti, pan F., kterému je 72 let a paní L., která je ve věku 63 let, uvedli nespokojenost s náplní jejich volného času, netráví jej tak, jak by si představovali. Oba respondenti vykazují spíše pasivní

trávení volného času, nemají tolik volnočasových aktivit, nevědí, jak volný čas smysluplně využít. Nalézají se zde ale i jiný důvod jejich současné situace, který řeší následující odstavce.

Oba poslední respondenti ztratili zrak před kratší dobou, než ostatní respondenti. Pan F. má zrakové postižení 7 let a paní L. má zrakové postižení sice již 34 let, ale oslepla teprve před 3 lety (dříve byla pouze slabozraká a poté náhle oslepla). Oba jsou tedy nevidomí poměrně krátkou dobu, a proto zde může hrát svoji roli stále probíhající proces akceptace postižení a adaptace na život se zrakovým postižením. Všichni ostatní respondenti jsou nevidomí mnohem delší dobu (paní K. je nevidomá 30 let, paní M. 15 let, pan V. přišel o zrak před 19 lety a paní H před 27 lety) a všichni vykazují dobrou adaptaci na život se zrakovým postižením. Proto je na místě zde zdůraznit především tento faktor délky trvání zrakového postižení, která má zajisté vliv na charakter volného času člověka. Pět ze šesti respondentů také uvedlo počáteční pasivitu po ztrátě zraku, která trvala u každého různou dobu a kdy ztratili zájem o všechny volnočasové aktivity. Pouze pan V. uvedl, že nedlouho po ztrátě zraku absolvoval půlroční rehabilitační kurz v rekvalifikačním středisku Dědina, kde mu prý velmi pomohli se rychle navrátit zpět do předchozího života. Proto zde může velkou roli hrát také návaznost další péče po ztrátě zraku, která by měla přijít co nejdříve po oslepnutí.

Příkladem nefungující a nevčasné návazné péče byli podle jejich popisu dva respondenti (pan F. a paní H.), kterým se po ztrátě zraku nedostalo žádných informací o existenci sociální služeb pro zrakově postižené, které by jim napomohly vrátit se zpět do samostatného života. Oba respondenti se o službách dozvěděli až po nějaké době a například pan F. uvedl, že už si do té doby zvykl na svoji nedostatečnou soběstačnost, a proto už dnes nechce podstoupit ani kurz prostorové orientace a samostatného pohybu.

Dále by zde bylo možné posoudit také hledisko věku, ve kterém jedinec přišel o zrak. Nabízí se zde předpoklad, že jedinec osleplý v mladším věku se na zrakovou ztrátu adaptuje lépe, než jedinec osleplý v pozdějším věku. Navíc člověk osleplý v mladším věku má před sebou ještě podstatnou část života, a proto mu v podstatě nic jiného nakonec nezbyvá. Tuto situaci podrobněji popisovali tři respondenti. První je paní M., která oslepla ve věku 32 let a v té době měla malého syna, o kterého se musela společně s domácností zvládnout postarat. Dále pan V., který se po oslepnutí ve svých 28 letech přestěhoval zpět k matce, která se o něho začala starat, ale po nedlouhé době zjistil, že takto nemůže žít, a rozhodl se proto osamostatnit. Paní H. zase uvedla, že když ve 35 letech oslepla, tak jí „nezbývalo nic jiného, než se naučit s postižením žít, neboť nesnesla pomýšlení, že by byla na někom závislá.“

Naopak pan F., který oslepl ve svých 65 letech, při odpovědi na otázku ohledně jeho soběstačnosti uvedl, že „už v tomhle věku nemá cenu se učit něco nového, že už ten život nějak dožije“. Respondentka, která oslepla v 60 letech, zase uváděla velký strach ze samostatného pohybu po oslepnutí, proto s sebou kamkoliv i po 3 letech oslepnutí potřebuje doprovod. Ani zde již není předpoklad zlepšení situace. Pro staršího jedince tedy může být přizpůsobení se zrakovému postižení mnohem náročnější a člověk už pro něj nemá takovou motivaci.

Soběstačnost a její vliv na volný čas člověka

Soběstačnost je dalším z hledisek, které je nutné posoudit při hodnocení volného času osob se získaným zrakovým postižením. Z výzkumu vyplynulo, že lidé s větší soběstačností mají více možností, jak trávit volný čas. Tito lidé mají větší množství volnočasových aktivit a tráví je aktivněji. Do této skupiny spadají čtyři respondenti. Paní K. o sobě uvedla, že je víceméně úplně soběstačná, sama se stará o domácnost, cestuje sama po městě, jako nevidomá se jí také narodila dcera, o kterou se bez větších potíží dokázala postarat. Paní K. tráví čas aktivním způsobem, má velké množství volnočasových aktivit a ráda zkouší stále nové aktivity. Další respondentka, paní M., také popisovala, že je zcela soběstačná, pečuje o domácnost, je částečně zaměstnaná u Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých, takže také sama cestuje i do jiných měst. Paní M. ale uvedla, že jejím velkým pomocníkem je v této oblasti její vodící pes, který je zároveň jejím velkým přítelem. Paní M. je podle její výpovědi velmi aktivní člověk, který velkou část svého volného času věnuje své práci a osvětové činnosti, kdy pořádá různé akce a jezdí na různé besedy. Dále má ale také různé volnočasové aktivity, při kterých pouze relaxuje. Dalším respondentem je pan V., který je také zcela samostatný, žije sám se svým psem a stará se tedy o domácnost, pracuje již mnoho let jako nevidomý masér a k tomu ještě pracuje na částečný úvazek v LDN. Stejně jako paní M. popisoval, že jeho práce je zároveň jeho koníčkem. Mimo to má ale také velké množství zálib, které vyplňují jeho volný čas. Ne už tak pestrý program má ve volném čase paní H., která je ale také zcela soběstačná, žije sama v rodinném domě, o který se stará. Paní H. popisovala jako volnočasové aktivity pěstování zahrádky, hlídání vnoučat a různé domácí aktivity. Respondentka ale uvedla, že se nikdy nenudí a je spokojená s charakterem jejího volného času. Zde ale na způsob trávení volného času může hrát roli také věk respondentky.

Naopak lidé s nižší soběstačností vykazují spíše pasivnější trávení volného času, nemají tolik aktivit. Příkladem toho jsou zbylí dva respondenti. Paní L. o sobě uvedla, že od

oslepnutí sama v podstatě nevychází z domu, takže většinu svého času tráví ve svém bytě. Je částečně závislá na pečovatelské službě a na službách Tyflocentra, kteří jí poskytují průvodcovské služby. Právě Tyflocentrum také paní L. z velké části vyplňuje její volný čas, za což je velmi vděčná. Paní L. není spokojená se svým volným časem, ale sama tvrdí, že nemá jak tuto situaci zlepšit. Druhým respondentem je pan F., který je zase závislý na péči své manželky, která se o něho po oslepnutí začala starat. Pan F. není schopný prostorové orientace mimo dům, zahradu a firmu, kterou společně s manželkou vlastní a jejíž vedení převzala manželka. Proto kamkoli cestuje s manželkou, která mu dělá průvodce. Pan F. není spokojený s charakterem jeho volného času, neboť jej netráví aktivitami, které ho baví. Například by velmi rád chodil ven na procházky, ale nemůže, protože se bojí vyjít sám ven a manželka je velmi časově vytížená, než aby s ním chodila častěji na procházky. Uvedl, že je tu celá řada dalších aktivit, které by rád provozoval, ale jeho nízká soběstačnost mu v tom brání. Respondent byl informován o existenci Tyfloservisu, které provozuje kurz prostorové orientace a samostatného pohybu, který by mu pomohl zlepšit jeho soběstačnost, pan F. ale uvedl, že v jeho věku už to nemá význam.

Volný čas osob se získaným zrakovým postižením

Dalším úkolem výzkumu bylo zjistit, jakým způsobem osoby se získaným zrakovým postižením tráví volný čas. Zde je na místě popsat způsob trávení volného času každého respondenta zvlášť a následně se zaměřit na výběr aktivit opakujících se u více respondentů.

První respondentka, paní K., žije v bytě se svým manželem. Paní K. uvedla, že volný čas tráví velmi aktivním způsobem. Mezi její záliby patří cestování, turistika, různé sporty. Respondentka uvedla, že často s manželem nebo s přáteli jezdí na výlety po ČR. Velmi ráda a často také jezdí na výlety na tandemovém kole. Je také sportovně založená, takže příležitostně provozuje také showdown, nebo zvukovou střelbu. V současnosti také dochází do tanečních kurzů a také na kurzy anglického jazyka, neboť se stále snaží dále sebevzdělávat. Mezi její záliby ale také patří zvuková knihovna a vaření a pečení. Respondentka také pravidelně dochází na volnočasové aktivity do Tyflocentra. Chodí sem především na aktivitu Vaření a dále se účastní zajímavých besed, tvořivých seminářů a chodí s Tyflocentrem také do divadla a jezdí s nimi na výlety. V nedávné době se také rozhodla si pořídit domácího mazlíčka.

Druhá respondentka, paní L., tráví svůj volný čas především ve svém bytě, kde žije sama se svojí kočkou, o kterou se ráda stará. Jejími zálibami je zejména poslech knížek ze zvukové knihovny, nebo poslech televizních pořadů v. Dále respondentka uvedla, že ji zřídka

navštíví její dcera. Její zbylý volný čas ale vyplňuje Tyflocentrum, za jehož působení je velmi vděčná, neboť je to pro ni téměř jediná možnost sociálního kontaktu. Paní L. popisovala, že pro ni vždy přijede pracovník z Tyflocentra a doprovodí ji až do jejich budovy. Paní L. sem jezdí především na nejrůznější besedy a přednášky a při té příležitosti zde má možnost si popovídat s jinými seniorkami se zrakovým postižením, které jsou v podstatě její jediné přítelkyně. Paní L. uvedla, že jí velmi chybí sociální kontakt a také by někdy ráda zašla ven na procházku, a proto příliš není spokojená s jejím volným časem.

Další respondentka, paní M., žije v bytě se svým manželem a domácím mazlíčkem – vodícím psem. Respondentka o sobě uvedla, že svůj volný čas využívá naplno, je se způsobem jeho trávení spokojená. Ve volném čase často jezdí se synem či s některou ze svých přítelkyň na tandemovém kole a o víkendech také jezdí fandit synovi na fotbalové zápasy. Svůj volný čas tráví především se svým synem, který je jejím nejbližším člověkem, neboť jí byl po ztrátě zraku nablízku a dodnes jí se vším velmi pomáhá. Jejími novými koníčky po ztrátě zraku jsou zvuková knihovna, pletení a počítač. Respondentka ale popisovala, že velkou část jejího volného času zaplňuje její práce, která je v podstatě jejím koníčkem a která je také do značné míry tvořena dobrovolnickými aktivitami. Paní M. popisovala, že jezdí na besedy zejména do různých škol, kde vypráví svůj životní příběh a snaží se tak lidem/žákům přiblížit život zrakově postižených. Dále také pořádá různé akce, jak pro širokou veřejnost, kde je hlavním cílem právě osvětová činnost, ale také pro zrakově postižené, kde se snaží především vyplnit jejich volný čas. Paní M. uvedla, že tato činnost je pro ni důležitá a velmi ji naplňuje.

Čtvrtým respondentem byl pan V., který žije v bytě sám se svým psem. Respondent popsal mnoho zálib, které vyplňují jeho volný čas. Pravidelně chodí na plavání a do sauny. Dále má rád pěší turistiku s přáteli a také cestování, proto jezdí dvakrát za rok na dovolenou k moři. Hodně času začal po oslepnutí trávit se svými přáteli, se kterými se pravidelně schází v restauraci, hospodě, či hudebním klubu. Často své přátele také jezdí navštěvovat. Jeho novým koníčkem po ztrátě zraku je sledování divadelních představení, neboť už od mládí má vztah k divadlu a před oslepnutím sám působil v amatérském divadlu. Velkou zálibou se pro něho stala také zvuková knihovna. Nakonec pan V. uvedl, že jeho zálibou jsou také jeho dvě zaměstnání, která mu přinášejí potěšení a naplňují ho, zejména jeho druhá práce – pracuje jako nevidomý masér a dále na částečný úvazek v Léčebně dlouhodobě nemocných.

Další respondent, pan F., žije v rodinném domě se svojí manželkou. Pan F. uvedl, že se ztrátou zraku přišel v podstatě o všechny své záliby. Většinu svého volného času dnes tedy

tráví doma, kdy se věnuje především kutilským pracím okolo jejich rodinného domu, pracím na zahradě apod. Uvedl, že se snaží co nejvíce pomáhat své manželce, která je velmi časově vytížená, neboť převzala vedení jejich společné firmy a dále se stará o domácnost a částečně i o něho. Dále také poslouchá rádio či televizní pořady. Většinu svého volného času tedy tráví s manželkou, ale občas ho přijedou navštívit jeho přátelé. Pan F. by si svůj volný čas představoval jinak. Před ztrátou zraku byl vášnivý sportovec, a proto mu chybí zejména sporty, které provozoval.

Poslední respondentka, paní H., žije sama v rodinném domě. Respondentka je 2 roky ve starobním důchodu, takže svůj volný čas tráví výlety s kamarádkami, výlety s Tyflocentrem a jinými volnočasovými aktivitami, které Tyflocentrum organizuje. Dále také navštěvuje své dcery, nebo ony navštěvují ji a často také hlídá svá vnoučata. Jejími velkými zálibami je poslech knih zvukové knihovny a pěstování zahrádky. Při těchto aktivitách si nejlépe odpočine. Paní H. uvedla, že se nikdy nenudí a je spokojená s jejím volným časem.

Trávení volného času různých osob se získaným zrakovým postižením se odlišuje, přičemž zde závisí na mnoha okolnostech souvisejících s postižením, ale také zde působí stejní činitelé jako u intaktních osob. Při shromáždění všech volnočasových aktivit, které jednotliví respondenti uvedli, lze říci, že volný čas osob se získaným zrakovým postižením se příliš neodlišuje od volného času intaktní populace. Respondenti většinou uváděli běžné volnočasové aktivity, které provozují i intaktní lidé. Při vyhodnocení těchto nashromážděných informací od respondentů vznikla odpověď na výzkumnou otázku „*Jakým způsobem tráví osoby se získaným zrakovým postižením volný čas?*“ Následuje výčet všech volnočasových činností, které jednotliví respondenti uváděli: zvuková knihovna, péče o domácího mazlíčka, poslech radia či televizních pořadů, pletení, divadlo, taneční kurzy, cestování, pěší turistika, sporty Showdown a zvuková střelba, cyklistika na tandemovém kole, plavání a sauna, aktivity s Tyflocentrem, zaměstnání jako koníček, návštěva přátel nebo rodiny, hlídání vnoučat, vaření a práce okolo rodinného domu jako je například pěstování zahrádky. Ze zmíněných aktivit byl nejčastěji uváděnou volnočasovou aktivitou výzkumného vzorku poslech zvukové knihovny, který uvedlo 5 respondentů. Častá také byla přítomnost nějakého domácího mazlíčka v domácnosti. Dále se v odpovědích třikrát objevilo účastnění se volnočasových aktivit Tyflocentra a cestování. Zajímavým zjištěním také byl fakt, že oba respondenty, kteří mají zaměstnání, jejich práce naplňuje a je pro ně součástí volného času. Pro větší přehlednost se níže nachází tabulka se všemi zjištěnými volnočasovými aktivitami a počtem respondentů, který je uvedl.

Tabulka č. 1 Volnočasové aktivity osob se získaným zrakovým postižením

Volnočasové aktivity osob se získaným zrakovým postižením	počet respondentů
zvuková knihovna	5
péče o domácího mazlíčka	4
volnočasové aktivity pořádané Tyflocentrem	3
cestování	3
pěší turistika	2
cyklistika na tandemovém kole	2
jiné sporty – showdown, zvuková střelba, plavání	2
poslech radia nebo televizních pořadů	2
vaření	2
práce okolo rodinného domu	2
zaměstnání jako koníček	2
návštěva přátel nebo rodiny	2
divadlo	2
pletení	1
taneční kurzy	1
hlídání vnoučat	1

Změny ve způsobu trávení volného času po ztrátě zraku x po získání postižení

Vyhodnocení změn, které u respondentů ve volném čase nastaly po ztrátě zraku, bude provedeno zejména komparací charakteru jejich volného času před získáním postižením s charakterem jejich volného času v současnosti. Opět budou nejprve uvedeny změny zvláště u každého respondenta a následně proběhne jejich vyhodnocení a zjištěný závěr.

První respondentka, paní K., uvedla, že před ztrátou zraku měla hodně zálib a tedy aktivně využívala volný čas. Měla ráda přírodu, proto byla její oblíbenou činností pěší turistika s přáteli, dále cestování po ČR, ale její zálibou byly i poznávací zájezdy do zahraničí. Její další velkou zálibou bylo čtení knih a sledování televizních dokumentů. Jejími domácími koníčky byl chov koček, vaření a pečení. Asi největší zálibou pro ni byly nejrůznější sporty. Po ztrátě zraku se respondentka, po počáteční pasivitě a vyrovnávání se s postižením, navrátila ke většině svých koníčků. Nadále má zálibu ve vaření a pečení, stále doma chová

kočky a v nedávné době se také rozhodla si pořídit vodícího psa. Zůstala jí také záliba v knihách, takže využívá služeb zvukové knihovny. Stále ráda jezdí na výlety po ČR, na pěší turistiku s přáteli, ale uvedla, že po ztrátě zraku si přestala užívat poznávací zájezdy do zahraničí kvůli absenci vizuálního zážitku, zrak pro ni zde prý sehrával zásadní roli. Respondentka hodnotila, že po ztrátě zraku nepřišla téměř o žádné koníčky, naopak jí přibylo mnoho nových zálib. Velmi si například oblíbila některé sporty pro zrakově postižené, jako například jízdu na tandemovém kole, showdown nebo zvukovou střelbu. Další nový koníček, který získala, jsou taneční kurzy pro nevidomé, na které pravidelně dochází. Poslední změnou ve volném čase po ztrátě zraku se stalo pravidelné docházení do Tyflocentra, kde respondentka využívá různých nabídek volnočasových aktivit pro zrakově postižené. Respondentka uvedla, že si nemyslí, že by kvůli zrakovému postižení ztratila nějaké koníčky. Její volný čas se po ztrátě zraku nějak zásadním způsobem nezměnil, jen jí spíše přibyly nové aktivity, které jsou pro zrakově postižené.

Druhá respondentka, paní L., před úplnou ztrátou zraku netrávila volný čas moc aktivním způsobem, uvedla o sobě, že nikdy nebyla sportovní typ. Popisovala, že byla povahou spíše samotářka, takže nikdy neměla velké množství přátel, jen několik kamarádek. S těmi někdy jezdila na výlety do přírody či po českých památkách, nebo se společně navštěvovaly, nebo scházely někde v restauraci. Část volného času také paní L. trávila u své maminky, kterou často navštěvovala. Jejními velkými zálibami byla četba knih a sledování televizních pořadů. Jako další záliby uvedla také vyšívání a chov koček, kterých měla v bytě několik. Respondentka také ve volném čase ráda nakupovala. S postupující zrakovou ztrátou začala respondentka trávit stále více volného času u sebe v bytě. Zůstala jí záliba knih, takže značnou část jejího volného času naplňuje poslech zvukové knihovny. Uvedla, že za tuto možnost pro zrakově postižené je velmi vděčná stejně jako za existenci Tyflocentra, které je pro ni druhou nejdůležitější náplní volného času. Nadále také chová kočky. Jiné volnočasové aktivity už ale dnes nemá. Respondentka už sama nevyjde ven z bytu, proto pro ni nepřichází v úvahu výlety, nakupování, ani návštěvy přátel. Respondentce tedy velmi schází pobyt venku a dále sociální kontakt. Respondentka není spokojená s jejím současným způsobem trávení volného času. Paní L. se tedy po ztrátě zraku značným způsobem změnil způsob trávení volného času a to k horšímu, jak sama popisovala.

Třetí respondentka, paní M., před ztrátou zraku podle ní trávila čas aktivním způsobem. Byla sportovně založená, takže měla ráda různé sporty. Z konkrétních sportovních aktivit uvedla zálibu v plavání a házenou. Později často podnikala různé aktivity s jejím

synem, jezdila s ním na výlety, poté na fotbalové zápasy, společně jezdili na kolech. Většinu svého volného času tedy trávila s jejím synem. Jako další záliby uvedla také houbaření a pečení. Dnes její volný čas vypadá zcela odlišně. Musela se vzdát obou výše uvedených sportů, házené kvůli nevidomosti a z plavání má dnes fobický strach. Záliby, které jí zůstaly, jsou výlety na kolech, kdy jezdí se synem či některou z kamarádek na tandemovém kole. Stále také paní M. jezdí na synovi fotbalové zápasy. Část svého volného času tedy stále tráví se synem. Přibyly jí ale hlavně nové záliby, jako je zvuková knihovna či pletení. Její největší zálibou, která v současnosti naplňuje velkou část jejího volného času, je ale její práce. Nerozlišuje tedy příliš pracovní a volný čas, neboť ji její práce velmi těší a naplňuje, a proto ve svém volném čase dělá mnoho činností nad rámec svého zaměstnání. Jezdí často na besedy do škol, či zařízení, vymýšlí různé akce pro širokou veřejnost i volnočasové aktivity pro zrakově postižené apod. Její práce se tedy po ztrátě zraku stala důležitým smyslem života. Respondentka uvedla, že svůj volný čas dnes využívá naplno, je s jeho charakterem spokojená a za změny, které v jejím volném čase nastaly, je ráda.

Čtvrtý respondent, pan V., měl před ztrátou zraku ve volném čase mnoho zálib. Aktivně se věnoval amatérskému divadlu, tanci a travesty show, které byly jeho největšími zálibami. Značnou část volného času také trávil s přáteli, se kterými často chodil do kina, do restaurace, nebo společně podnikali jiné aktivity. Mezi další jeho záliby patřilo pravidelné plavání, občasná pěší turistika a také cestování. Jeho zálibou byla i jeho práce, kdy působil jako kadeřník. Respondent uvedl, že po ztrátě zraku se pokoušel navázat na všechny předchozí koníčky, ale brzy zjistil, že to není možné. Některé z nich už vykonávat nemohl, například amatérské divadlo, a jiné už ho jako nevidomého tolik netěšily, což byl případ travesty show, kde začal mít pocit, že mu lidé tleskají jen ze z lítosti. Ostatní záliby mu, kromě jeho bývalé práce, zůstaly. Stále se věnuje tanci, chodí na plavání a k tomu začal také docházet do sauny. Nadále provozuje pěší turistiku a rád cestuje. S přáteli začal trávit ještě více volného času, pravidelně se s nimi schází v restauraci, hudebním klubu a často také dnes své přátele navštěvuje. Jeho novým koníčkem se stalo sledování divadelních představení, na která dochází pravidelně s přáteli. Druhým novým a velkým koníčkem je zvuková knihovna. Jeho velkými zálibami jsou také jeho dvě, po ztrátě zraku nová, zaměstnání. Dalo by se tedy říci, že se jeho volný čas zásadním způsobem nezměnil, více času pouze tráví se svými přáteli, získal nové záliby a nová zaměstnání, která ho těší. Změny, které v jeho volném čase nastaly, jsou pro něho změnami pozitivními. Mrzí ho sice, že přišel o některé záliby, ale našel si zase nové záliby, kterého ho baví.

Pátý respondent, pan F., byl před ztrátou zraku velký sportovec, takže většinu volného času věnoval sportům. Především byly jeho velkým koníčkem cyklistika, běhání a v zimě běžky. Jeho další velkou zálibou byla jeho motorka a vše okolo motorismu. Ve volném čase také rád četl knihy a sledoval sportovní televizní přenosy. Hodně svého volného času trávil se svými přáteli, kteří byli také sportovci, takže se často vídali při různých sportovních příležitostech. Po ztrátě zraku se jeho volný čas velmi změnil. Z jeho původních zálib mu nezůstala v podstatě žádná a také uvedl, že postupně přišel o většinu svých přátel, neboť s nimi nemohl sportovat. V současné době se tedy ve volném čase věnuje různým domácím pracím, pracím na zahradě, kutilské činnosti. Uvedl, že se především snaží co nejvíce pomáhat manželce, neboť společně vlastní firmu a manželka tedy po jeho ztrátě zraku převzala vedení celé firmy. Při odpočinku také hodně poslouchá rádio a někdy televizi. Občas je s manželkou také navštíví společní přátelé. Uvedl, že by si rád někdy vyšel ven na procházku, ale sám se bojí a manželka je velmi časově vytížená. Velmi mu také chybí sportovní aktivity i motorka. Pan F. není spokojený s jeho současným způsobem trávení volného času, rád by se opět věnoval zálibám, které měl před ztrátou zraku. Volný čas pana F. se tedy po ztrátě zraku změnil zásadním způsobem a to k horšímu.

Poslední respondentka, paní H., o sobě uvedla, že vždy trávila volný čas spíše aktivním způsobem. Mezi její záliby před ztrátou zraku patřila pěší turistika, výlety s dcerami nebo s přáteli nebo návštěva kamarádek. Dalšími jejími koníčky bylo vaření, houbaření nebo údržba zahrádky. Zajímala se o kulturu a její velkou zálibou byla četba knih, o kterou vlivem zraku přišla. Po ztrátě zraku si ale velmi oblíbila zvukovou knihovnu, která dodnes naplňuje značnou část jejího volného času. Respondentka uvedla, že téměř o žádné záliby vlivem zrakového postižení nepřišla. Nadále ráda jezdí na výlety kamarádkami, často navštěvuje své dcery, nebo hlídá vnoučata. Stále má v zálibě pěstování zahrádky a celkově práci na zahradě. Do jejího volného času po ztrátě zraku se ještě přidalo využívání volnočasových aktivit pořádaných Tyflocentrem, především pravidelné výlety, divadlo, různé besedy apod. Volný čas paní H. se po ztrátě zraku výrazným způsobem nezměnil. Respondentka uvedla, že je v současné době spokojená s jejím způsobem trávení volného času.

Při vyvození určitého závěru v oblasti změn ve volném čase u člověka po ztrátě zraku je nutné porovnat změny u jednotlivých respondentů. Každý z respondentů zaznamenal určité změny ve způsobu trávení volného času po ztrátě zraku. Ne všichni respondenti ale uvedli změny k horšímu, jak by se dalo čekat jakožto negativní dopad získaného zrakového postižení. Dva respondenti, paní M. a pan V., naopak změny, které u nich nastaly, spatřovali

jako změny pozitivní. Paní M. se volný čas po ztrátě zraku velmi změnil, ale uvedla, že za tyto změny je ráda, neboť to byly spíše změny k lepšímu. Pan V. uvedl, že jeho volný čas se zásadním způsobem nezměnil. Změny, které u něho ve volném čase nastaly, hodnotí spíše pozitivně. Ačkoliv přišel o některé záliby, tak si našel zase jiné zájmy. Další dvě respondentky, paní K. a paní H., uvedly, že jejich volný čas se výrazným způsobem po ztrátě zraku nezměnil, spíše jim přibyly nové volnočasové aktivity, které před ztrátou zraku neměly. Poslední dva respondenti, paní L. a pan F., popisovali změny ve způsobu trávení volného času k horšímu, neboť přišli o velkou část svých zálib.

Lze tedy říci, že získané zrakové postižení má dopad na způsob trávení volného času člověka a nějakým způsobem volný čas člověka ovlivní. Zejména se jedná o změnu určitých volnočasových aktivit, kdy člověk některé zájmy vlivem zrakového postižení ztratí, ale většinou je vymění za jiné, často za aktivity určené pro zrakově postižené. Někdy ale postačí pouhá úprava stávajících volnočasových aktivit. Zajímavým výsledkem ale bylo odůvodnění ztráty některých zájmů u dvou respondentů, kteří uvedli, že po ztrátě zraku tyto aktivity nepřestaly provozovat kvůli tomu, že by jim v tom bránilo zrakové postižení, ale proto, že je jako nevidomé tyto zájmy už tolik nenaplňovaly. Na závěr lze říci, že nelze jednoznačně určit, zda ztráta zraku má negativní dopad na způsob trávení volného času. Roli zde totiž nehraje jen samotná ztráta zraku, ale také jiné faktory, které mohou značným způsobem ovlivnit postoj ke způsobu trávení volného času po ztrátě zraku.

Tabulka č. 2 Změny volnočasových aktivit po ztrátě zraku

Respondent	Volnočasové aktivity před ztrátou zraku	Volnočasové aktivity po ztrátě zraku
paní K.	pěší turistika s přáteli cestování po ČR i do zahraničí čtení knih vaření pečení sport chov koček sledování televizních dokumentů	pěší turistika cestování po ČR zvuková knihovna vaření pečení sport aktivity pořádané Tyflocentrem taneční kurzy pro nevidomé kurzy anglického jazyka
paní L.	návštěva maminky četba knih sledování televizních pořadů návštěva přátel	občasné návštěvy její dcery zvuková knihovna poslech televizních pořadů chov koček

	scházení s přáteli v restauraci vyšívání chov koček nakupování výlety po ČR	aktivity pořádané Tyflocentrem
paní M.	výlety se synem houbaření pečení plavání házená	výlety se synem, přáteli zaměstnání jako koníček dobrovolnické aktivity zvuková knihovna pletení počítač
pan V.	amatérské divadlo aktivity s přáteli plavání pěší turistika cestování zaměstnání jako koníček tanec travesty show	sledování divadelních představení aktivity s přáteli plavání, sauna pěší turistika cestování zaměstnání jako koníček návštěvy přátel zvuková knihovna
pan F.	setkání s přáteli cyklistika běhání běžky jiné sporty motorka a vše okolo motorismu četba knih sledování sportovních televizních přenosů	návštěvy přátel kutilské práce okolo domu poslech televizních pořadů, rádia pomoc manželce s domácností a rodinnou firmou
paní H.	pěstování zahrádky četba knih výlety s dcerami návštěva přátel vaření kultura houbaření pěší turistika	pěstování zahrádky zvuková knihovna výlety s přáteli návštěva dcer hlídání vnoučat aktivity pořádané Tyflocentrem

Bariéry působící na způsob trávení volného času

Při výzkumu byly dále zjišťovány vnější bariéry, které působí na způsob trávení volného času osob se získaným zrakovým postižením. Respondenti byli dotazováni, jaké pociťují překážky, které negativně ovlivňují způsob trávení jejich volného času. O tomto tématu bylo pro respondenty překvapivě poněkud obtížné hovořit, a proto celkově neuvedli mnoho konkrétních bariér, které by je nějakým způsobem omezovaly, či jim v nějakých aktivitách bránily. Každý respondent byl proto dále dotazován na konkrétní potencionální překážky, které by mohly působit na jeho volný čas (nedostatek sociálního kontaktu, nedostupnost volnočasových aktivit pro zrakově postižené, nedostatečná nabídka volnočasových aktivit pro zrakově postižené).

První respondentka, paní K., nejprve uvedla, že nespátřuje žádné závažné bariéry, které by působily na její volný čas. Poté ale jako bariéru uvedla přístup okolí, kdy tvrdila, že lidé často nemají pro nevidomé osoby pochopení, neboť si jejich situaci nedokáží představit. Tato překážka často respondentce komplikuje některé volnočasové aktivity. Dále respondentka uvedla, že jiné bariéry už si nevybavuje. Volnočasové aktivity pro zrakově postižené jsou pro ni dobře dostupné, neboť žije v Hradci Králové, nabídka volnočasových aktivit je podle ní poměrně široká a také má spoustu přátel, se kterými může trávit svůj volný čas. Druhá respondentka, paní L., uvedla, že největší bariérou je pro ni nedostatečná soběstačnost a mobilita. Jako další bariéru uvedla respondentka absenci přátel. Uvedla, že je většinu času sama a velmi jí chybí sociální kontakt. Dostupnost volnočasových aktivit je pro ni dobrá, neboť žije v Hradci Králové a při dotazu na nabídku volnočasových aktivit pro zrakově postižené uvedla, že nabídek je velké množství. Třetí respondentka, paní M., uvedla, že nespátřuje žádné závažné bariéry, které by nějakým způsobem narušovaly její volný čas. Dostupnost volnočasových aktivit je pro ni dobrá, nabídek volnočasových aktivit pro zrakově postižené je podle ní dostatek a také má mnoho přátel a rodinu, se kterými často tráví svůj volný čas. Čtvrtý respondent, pan V., také uvedl, že nejsou v podstatě žádné bariéry, které by pro něho byly ve volném čase překážkou. Jedinou překážkou je pro něho snad jen jeho nadváha. Dále uvedl, že škála nabídek volnočasových aktivit pro zrakově postižené je podle něho široká a dostupnost volnočasových aktivit je pro něho velmi dobrá, neboť žije v Praze. Sociálního kontaktu má respondent také dostatek. Pátý respondent, pan F., uvedl jako největší bariéru jeho nízkou soběstačnost. Dále také uvedl špatnou dostupnost volnočasových aktivit pro zrakově postižené, neboť žije ve vesnici jménem Doudleby nad Orlicí, které jsou poměrně vzdálené od větších měst. Dále také nemá dostatek přátel, se kterými by mohl trávit svůj

volný čas. O nabídce volnočasových aktivit pro zrakově postižené mnoho informací nemá, takže to nemůže posoudit. Poslední šestá respondentka, paní H., spatřuje jako největší překážky ovlivňující trávení jejího volného času finanční náročnost a často také nedostatek informací o volnočasových nabídkách pro zrakově postižené. Jako další nepříjemnou překážku uvedla také závislost na pomoci druhých, kterou v některých situacích zažívá každý člověk se zrakovým postižením. V nabídce a dostupnosti volnočasových aktivit respondentka nespatřuje žádné nedostatky a dále má respondentka dostatek osob, se kterými tráví svůj volný čas.

Respondenti uváděli různé bariéry, které nějakým způsobem ovlivňují způsob trávení jejich volného času a některé bariéry se opakovaly u více respondentů. Žádný z respondentů nespatoval nedostatky v nabídce volnočasových aktivit pro zrakově postižené. Jeden respondent uvedl špatnou dostupnost volnočasových aktivit pro zrakově postižené, pro kterého jsou volnočasové aktivity vzdálené od místa bydliště. Dva respondenti uvedli jako bariéru nedostatek přátel a tedy málo možností sociální interakce. Dále dva respondenti uvedli jako největší překážku nízkou soběstačnost, o které již pojednával text výše. Poté se v odpovědích objevily také následující bariéry: snížená mobilita, nadváha, finanční nedostupnost, nedostatečná informovanost, závislost na druhých lidech a špatný přístup intaktní populace ke zrakově postiženým, její neochota a nepochopení.

Tabulka č. 3 Bariéry působící na volný čas osob se získaným zrakovým postižením

Bariéry působící na volný čas	Počet respondentů
nízká soběstačnost	2
nedostatek sociálního kontaktu	2
špatná dostupnost volnočasových aktivit pro zrak. p. (vzdálenost)	1
snížená mobilita	1
nadváha	1
finanční nedostupnost	1
nedostatečná informovanost o volnočasových aktivitách pro zrak. p.	1
závislost na druhých lidech	1
špatný přístup intaktní populace ke zrak. p.	1

Informovanost osob se získaným zrakovým postižením o volnočasových aktivitách pro zrakově postižené

Poslední oblast, na kterou se výzkum zaměřil, bylo zjišťování informovanosti osob se získaným zrakovým postižením o možnostech trávení volného času zrakově postižených lidí. Respondenti byli dotazováni, zda mají informace o tom, jakým způsobem mohou osoby se zrakovým postižením trávit volný čas, a zda znají nějaké volnočasové aktivity pro zrakově postižené. Dále bylo také zjišťováno, jakým způsobem se k nim tyto informace dostaly.

První respondentka, paní K., je dobře informovaná o volnočasových aktivitách pro zrakově postižené osoby. Respondentka zná možnosti, jak mohou osoby se zrakovým postižením trávit volný čas, a považuje tyto informace za dostatečné. Paní K. byla poprvé informována prostřednictvím Tyflocentra, které ji stále pravidelně informuje prostřednictvím svého časopisu Střípek, který vydává a kde jsou uvedeny všechny aktuální nabídky různých aktivit pro zrakově postižené klienty. Druhá respondentka, paní L., uvedla, že je informovaná o možnostech trávení volného času pro zrakově postižené. Byla informována také Tyflocentrem. Tyflocentrum ji dodnes pravidelně informuje o nabídce volnočasových aktivit. Třetí respondentka, paní M., je v současné době také dobře informovaná o volnočasových aktivitách pro zrakově postižené osoby, dnes si již vyhledává potřebné informace sama. První informace se však dozvěděla až několik let po ztrátě zraku. Toto téma respondentku přivedlo k delšímu monologu, kdy začala hovořit o náročné životní situaci, která jí nastala po ztrátě zraku. Uvedla, že jí velmi pomohl její 12letý syn, který pro ni začal hledat různé informace. Nakonec se dozvěděla o existenci Tyflocentra, které ji podalo první informace. Stejná situace nastala u šesté respondentky, paní H., která uvedla, že se k ní první informace o volnočasových aktivitách pro zrakově postižené dostaly v podstatě až po roce 2000 a to prostřednictvím Tyflocentra, které je pro ni dodnes jediným zdrojem informací o volnočasových aktivitách. Respondentka navíc uvedla, že po ztrátě zraku se k ní nedostaly informace o žádných návazných službách pro zrakově postižené. V současné době je respondentka dobře informovaná o možnostech trávení volného času osob se zrakovým postižením. Čtvrtý respondent, pan V., má v současné době dobrý přehled o tom, jak mohou lidé se zrakovým postižením trávit volný čas. První informace se k němu dostaly díky středisku Dědina a následně byl informován také Tyflocentrem. Dnes už si ale informace vyhledává sám na internetu. Pátý respondent, pan F., se první dva roky po ztrátě zraku nedozvěděl žádné informace o možnostech trávení volného času osob se zrakovým postižením, nevěděl ani o existenci Tyflocentra ani jiných sociálních služeb pro zrakově

postižené. Poté jeho žena začala hledat na internetu, kde se dočetla o Tyflocentru, které následně kontaktovali. Zde jim byly poskytnuty základní informace. V současné době ale respondent přesto není dobře informovaný o volnočasových aktivitách pro zrakově postižené. S Tyflocentrem ani jinou organizací pro zrakově postižené již dnes není respondent v kontaktu.

Ze zkoumaného vzorku má v současné době dostatek informací o možnostech trávení volného času pro zrakově postižené 5 respondentů z 6. Tito respondenti popisovali, jaké znají volnočasové aktivity pro zrakově postižené, případně se účastní některých volnočasových aktivit, které organizuje například Tyflocentrum nebo jiné organizace pro zrakově postižené. Jeden respondent však nedokázal popsat téměř žádné volnočasové aktivity pro zrakově postižené, nevěděl o možnosti účastnit se volnočasových aktivit pořádaných například Tyflocentrem. Tyflocentrum však jednou navštívil poté, co se o jeho existenci dozvěděl.

Pět respondentů uvedlo jako první informační zdroj Tyflocentrum a jeden respondent byl poprvé informován střediskem Dědina. Tři respondentky uvedly, že je pro ně dodnes jediným informačním zdrojem Tyflocentrum, které je pravidelně spravuje o nabídkách volnočasových aktivit. Dva respondenti si v současné době již potřebné informace vyhledávají sami. Jeden respondent v současné době nehledá žádné informace z této oblasti.

Při rozboru informovanosti respondentů o možnostech trávení volného osob se zrakovým postižením bylo dále zjištěno, že tři respondenti ze šesti, tedy polovina z nich, po ztrátě zraku nebyli vůbec informováni o volnočasových aktivitách pro osoby se zrakovým postižením. Tito tři respondenti po ztrátě zraku nebyli informováni o existenci Tyflocentra a jiných organizacích pořádajících volnočasové aktivity pro zrakově postižené a dva respondenti dokonce uvedli, že po ztrátě zraku nebyli informováni o žádných sociálních službách pro zrakově postižené. Oční lékař jim prý pouze sdělil jejich diagnózu a dále už je neinformoval o návazných službách pro zrakově postižené osoby. Pro oba respondenty poté bylo velice obtížné navrátit se zpět do samostatného života, což mělo vliv i na způsob trávení jejich volného času. Lze tedy říci, že velkou problematikou nejen v oblasti trávení volného času zrakově postižení je tu nefungující návazná sociální péče na péči zdravotní. Prvotní informaci o příslušných sociálních službách by zajisté měl člověku se zrakovým postižením podat oční lékař, který mu sděluje jeho diagnózu, a jak je zde vidět, ne ve všech případech se tak děje. Toto zjištění při výzkumu bylo velmi překvapivé, a proto by bylo zajímavé se na tuto problematiku zaměřit v dalším výzkumu.

4.5 Shrnutí výsledků

V části výzkumu zaměřené na volnočasové aktivity osob se získaným zrakovým postižením byl zjištěn souhrn různých volnočasových aktivit, z nichž se některé opakovaly u více respondentů. Spíše se jednalo o běžné volnočasové aktivity společné s intaktní populací, jen v některých případech upravené pro potřeby zrakově postižených osob. Respondenti konkrétně uváděli činnosti jako je zvuková knihovna, péče o domácího mazlíčka, cestování, pěší turistika, návštěva přátel či rodiny, aktivity pořádané organizacemi pro zrakově postižené, nebo některé sporty ať už běžné sporty jako je plavání či sporty pro zrakově postižené.

Další částí výzkumu bylo zjišťování vlivu ztráty zraku na způsob trávení volného času. Bylo zjištěno, že ztráta zraku vždy vede k určité změně charakteru volného času. Při zjišťování vlivu získaného zrakového postižení na způsob trávení volného času osob bylo nalezeno v souvislosti se ztrátou zraku mnoho aspektů, které mohou tuto oblast ovlivnit. Při vlivu na způsob trávení volného času u jedinců může hrát roli hledisko věku při ztrátě zraku či hledisko délky postižení. Z výzkumu vyplynulo, že jedinci osleplí v mladším věku se s vzniklou situací lépe vyrovnali, naučili se s postižením žít a tedy i volný čas tráví kvalitněji.

Dalším aspektem, který se ukázal jako důležitý při posuzování způsobu trávení volného času, byla soběstačnost jednotlivých respondentů. V této oblasti bylo dokázáno, že osoby více soběstačné mají více možností, jak mohou trávit volný čas a tráví jej aktivněji.

Jako další hledisko byla zkoumána také informovanost osob se získaným zrakovým postižením o možnostech trávení volného času. Výzkum ukázal, v současné době, poměrně dobrou informovanost osob o volnočasových aktivitách pro zrakově postižené. Většinu respondentů informovalo, a v některých případech stále pravidelně informuje, Tyflocentrum. Polovina respondentů však uvedla, že byli informováni až několik let po ztrátě zraku a při této příležitosti bylo zjištěno, že někteří respondenti po ztrátě zraku nebyli informováni o žádných návazných sociálních službách pro zrakově postižené, což u nich značně zpomalilo proces znovunavrácení do samostatného života. Ve výzkumu byly také zjištěny další bariéry, které se mohou spolupodílet na ovlivnění charakteru volného času osob se získaným zrakovým postižením.

Ze shromážděných výsledků výzkumu vyplynulo, že ztráta zraku má nějakým způsobem dopad na způsob trávení volného času člověka, přičemž zde působí mnoho aspektů,

kteřé mají na výsledný charakter volného času vliv. Důležitou funkci zde mimo jiných zastávají sociální služby pro osoby se zřakovým postižením, které, jak bylo při výzkumu zjištěno, ani v současné době nejsou u každého zřakově postiženého člověka samozřejmostí. Aby mohl člověk po ztrátě zraku začít kvalitně trávit svůj volný čas, tak se nejprve musí se svým postižením vyrovnat, naučit se s ním žít a tedy i navrátit se zpět do samostatného života. Proto je zde důležité včasné působení služeb sociální rehabilitace a následně i jiných sociálních služeb. Jak ale výzkum odhalil, ne každý člověk se po ztrátě zraku o těchto službách dozví, neboť je o nich nikdo neinformuje. Problémem tedy často může být neinformovanost osob po ztrátě zraku o existenci těchto služeb, která má následně vliv na charakter celého života a tedy i volného času člověka se zřakovým postižením.

Závěr

Problematika volného času osob se zrakovým postižením je téma, o kterém se zmiňuje jen velmi málo odborných publikací. Přitom volný čas je důležitou součástí života každého člověka, neboť je to čas, ve kterém se člověk cítí sám sebou a vykonává činnosti, které mu přináší potěšení, odpočinek i osobnostní rozvoj. Právě proto může být volný čas o to více důležitý pro jedince se zrakovým postižením, u kterých je mnohem vyšší procento nezaměstnaných a zrakové postižení samo o sobě je pro ně náročnou životní situací a volný čas tak pro ně může být jediným prostředkem seberealizace, odpočinku a načerpání nových sil.

Bakalářská práce se zabývaly tématem volného času osob se získaným zrakovým postižením. V teoretické části byla popsána problematika zrakového postižení s vymezením jeho terminologie, klasifikace a dále se zaměřovala na člověka se zrakovým postižením a jeho život. Další kapitola se zabývala specifikám osob se získaným zrakovým postižením. Poslední kapitola pojednávala o volném čase osob se zrakovým postižením.

Druhou nedílnou součástí práce je praktická část, k jejímuž zpracování bylo využito kvalitativní výzkumné šetření. Hlavním cílem výzkumné části práce bylo zjistit, jakým způsobem tráví dospělé osoby se získaným zrakovým postižením svůj volný čas a jaký má získané zrakové postižení vliv na způsob jeho trávení. Dílčími cíli výzkumu bylo zjišťování způsobu trávení volného času osob před získáním zrakového postižení a po jeho získání a tyto informace byly následně porovnávány. Dalšími dílčími cíli bylo zjišťování vlivu míry soběstačnosti na způsob trávení volného času, zjišťování informovanosti osob o možnostech trávení volného času jedinců se zrakovým postižením a zjišťování dalších bariér, které ovlivňují charakter volného času osob se získaným zrakovým postižením. Cílovou skupinou se stala kategorie dospělých později osleplých osob. Jako výzkumná metoda byl využit polostrukturovaný rozhovor. Ze shromážděných výsledků výzkumu vyplynulo, že ztráta zraku má v každém případě nějaký dopad na způsob trávení volného času člověka, přičemž zde působí mnoho aspektů, které mají na výsledný charakter volného času vliv. Z jednotlivých aspektů lze zdůraznit zejména soběstačnost daného člověka, věk, kdy došlo ke ztrátě zraku a aktuální délka trvání postižení. Změny ve způsobu trávení volného času kvůli zrakovému postižení byly zaznamenány u každého respondenta, nelze však říci, že by se vždy jednalo o změny k horšímu. Ve většině případů se jednalo spíše o úpravu podmínek pro vykonávání

některých činností či nahrazení určitých zájmů jinými. Zajímavým zjištěním byla nízká informovanost většiny respondentů v době ztráty zraku nejen o možnostech trávení volného času pro osoby se zrakovým postižením, ale také o ostatních sociálních službách pro zrakově postižené, jako například možnost sociální rehabilitace, které sehrávají významnou roli při znovunavrácení jedince do samostatného života. V důsledku toho byl u většiny respondentů tento proces značně zpomalen. Na této skutečnosti se ale zřejmě také podílí fakt, že v době ztráty zraku většiny respondentů teprve komplex služeb pro osoby se zrakovým postižením postupně vznikal. Dnes jsou již všichni respondenti dobře informovaní o jednotlivých sociálních službách a to zejména díky působení českých organizací.

Přesto je vyplývajícím doporučením zvýšení informovanosti osob se zrakovým postižením o dostupných sociálních službách, tak aby se o nich jedinec dozvěděl v ideálním případě již při stanovení diagnózy. Měli by to být tedy již lékaři, kteří podají svým pacientům první informace o těchto službách, když jim sdělují jejich diagnózu. Včasné působení a využívání sociálních služeb může jedinci velmi pomoci v akceptaci svého postižení, navrácení soběstačnosti a duševní rovnováhy a poté může být kvalitně tráven i volný čas.

Seznam literatury

BLÁHA, Ladislav. *Pohybové aktivity a zrakové postižení: problémy a možnosti*. Vyd. 1. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, 2010. ISBN 978-805-5701-257.

ČÁLEK, Oldřich, Josef CERHA a Zdeněk HOLUBÁŘ. *Vývoj osobnosti zrakově těžce postižených*. 1992. Praha: Achát, s. 5.

FINKOVÁ, Dita, Libuše LUDÍKOVÁ a Veronika STOKLASOVÁ. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1857-5.

HAMADOVÁ, Petra, Lea KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ a Zita NOVÁKOVÁ. *Oftalmopedie: texty k distančnímu vzdělávání*. 2. vyd. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-159-1.

JESENSKÝ, Ján. *Rehabilitace zrakově postižených a způsoby její realizace*. Praha: Aeterna, 1992, 96 s. ISBN 80-900-9501-1.

JESENSKÝ, Ján. *Vývoj, stav a strategie rozvoje v referenčním poli tyflogologie*. In J. Jesenský et. al.: *Edukace a rehabilitace zrakově postižených na prahu nového milénia*, s. 14-34. Hradec Králové: Gaudeamus, 2002.

JESENSKÝ, Ján. *[Základy komprehenzivní tyflogopedie*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2003, 103 s. ISBN 80-704-1555-X.

KEBLOVÁ, A. *Integrované vzdělávání dětí se zrakovým postižením*. Praha : Septima, 2. vydání, 1998

KIMPLOVÁ, Tereza a Marta KOLAŘÍKOVÁ. *Jak žít s těžkým zrakovým postižením?: souhrn (nejen) psychologické problematiky*. 1. vyd. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-831-3.

KUDLÁČEK, Martin. *Základy aplikovaných pohybových aktivit* [online]. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013 [cit. 2016-04-20]. ISBN 978-80-244-3954-9.

KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, Lea. *Oftalmopedie*. Brno: Paido, 1998. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-58-8.

LUDÍKOVÁ, L., STOKLASOVÁ, V. *Tyflopedie pro výchovné pracovníky*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. ISBN 80-244-1189-X.

NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-731-5012-3.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-717-8295-5.

PIPEKOVÁ, Jarmila (ed.). *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Brno: Paido, 2006, 404 s. ISBN 80-731-5120-0.

POŽÁR, Ladislav. *Psychológia detí a mládeže s poruchami zraku*. Trnava: Trnavská univerzita, Pedagogická fakulta, 2000. ISBN 80-887-7474-8.

PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8772-8.

PRŮCHA, Jan (ed.). *Pedagogická encyklopedie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.

SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 160 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1733-3.

SOUČEK, Jan. *Z rukopisného odkazu: Články k problematice ztráty zraku a osobnosti nevidomého*. Praha: Achát, 1992, ISBN neuvedeno

VAĎUROVÁ, Helena a Pavel MÜHLPACHR. *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005, 143 s. ISBN 80-210-3754-7.

VÁGNEROVÁ, Marie, Zuzana HADJ-MOUSSOVÁ a Stanislav ŠTECH. *Psychologie handicapu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-718-4929-4.

Seznam internetových zdrojů

ČESKÝ SVAZ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců z. s.. *Czech blind sportsmen association* [online]. [cit. 2016-04-25]. Dostupné na <<http://www.sport-nevidomych.cz/>>.

KAFIRA o.s. [online]. [cit. 2016-04-25]. Dostupné na <<http://kafira.cz/cms/>>

Okamžik. *Sdružení pro podporu nejen nevidomých* [online]. [cit. 2016-04-25]. Dostupné na <<http://www.okamzik.cz/>>

SONS: *Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR* [online]. [cit. 2016-04-21]. Dostupné na <<http://www.sons.cz>>.

Tandem Brno. *Sportovní aktivity pro lidi s těžkým postižením zraku* [online]. [cit. 2016-04-25]. Dostupné na <<http://tandembrno.org/>>.

TJ Zora Praha z.s.. *Nevidomí sportovci* [online]. [cit. 2016-04-25]. Dostupné na <<http://www.tjzora.cz/>>

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 Volnočasové aktivity osob se získaným zrakovým postižením

Tabulka č. 2 Změny volnočasových aktivit po ztrátě zraku

Tabulka č. 3 Bariéry působící na volný čas osob se získaným zrakovým postižením

Přílohy

Příloha 1 Vzor rozhovoru

1. Kolik je vám let?
2. Kde žijete a s kým?
3. Jste zaměstnaný/á? Pokud ano, o jaké zaměstnání se jedná?
4. Jak dlouho již máte zrakové postižení?
5. Jaký je stupeň vašeho zrakového postižení?
6. Cítíte se být samostatný/á, nebo jste spíše závislý/á na pomoci druhých osob?
7. Jaké aktivity například zvládáte a jaké ne?
8. Jak byste ohodnotil/a vaši soběstačnost? (stupnice 1 – 4)
 1. základní sebeobsluha, orientace ve známém prostředí, jednoduché práce v domácnosti
 2. orientace ve známém prostředí
 3. orientace ve známém prostředí, snaha orientace v neznámém prostředí, samostatnost při většině činností
 4. orientace v neznámém prostředí, úplná nezávislost na ostatních, samostatná doprava, zaměstnání
9. Jakým způsobem jste trávil/a čas před zrakovým postižením? Jaké jste měl/a koníčky?
10. Popište prosím váš současný způsob trávení volného času.
 - Přišel/la jste kvůli zrakovému postižení o nějaké záliby?
 - Získal/a jste naopak nějaké nové záliby?
 - S kým nejčastěji trávíte volný čas a kde?
 - Docházíte do nějakého zařízení, ve kterém můžete trávit volný čas?
11. Jste spokojený/á se současným způsobem trávení vašeho volného času nebo byste na něm chtěl/a něco změnit?
12. Jsou nějaké volnočasové aktivity, které byste chtěl/a dělat, ale vlivem svého handicapu nemůžete? Co Vám v tom brání?
13. Jaké spatřujete hlavní překážky, které působí na vaše trávení volného času? Popište je prosím.
 - Spatřujete např. nějaké nedostatky v nabídce volnočasových aktivit pro osoby se zrakovým postižením?
 - Jsou nějaké aktivity, které byste chtěl/a vykonávat, ale jsou příliš vzdálené od místa vašeho bydliště?
 - Máte přátele, se kterými můžete trávit volný čas?
14. Jaké znáte možnosti, jak mohou lidé se zrakovým postižením trávit volný čas?
15. Dostaly se k vám nějakým způsobem informace o možnostech trávení volného času osob se zrakovým postižením? Pokud ano, jak se k vám dostaly?
16. Považujete informace o možnostech trávení volného času osob se zrakovým postižením za dostatečné?