

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra speciální pedagogiky



Využití volného času adolescentů s tělesným postižením

Bakalářská práce

Praha 2011

Vedoucí práce:

doc. PaedDr. Vanda Hájková, Ph.D.

Autor práce:

Barbora Šebestová

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením doc. PaedDr. Vandy Hájkové, Ph.D. a použila jsem jen informační zdroje uvedené v příloženém seznamu.

Souhlasím s půjčováním mé bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

V Praze dne 6. dubna 2011

.....

Barbora Šebestová

Děkuji paní doc. PaedDr. Vandě Hájkové, Ph.D. za konzultace, cenné rady a ochotnou pomoc při zpracování mé bakalářské práce.

Anotace

Bakalářská práce „Využití volného času adolescentů s tělesným postižením“.

Práce se zabývá problematikou volného času adolescentů s tělesným postižením.

Skládá se z teoretické a praktické části.

Teoretická část se zeširoka věnuje pojmům adolescence a volný čas. Kapitola Adolescence je členěna do několika podkapitol zaměřených na problematiku tělesně postižených adolescentů. Kapitola Volný čas je strukturována do podkapitol objasňujících tento pojem obecně, ale i s přihlédnutím k tělesnému postižení. Praktická část obsahuje výzkum, který byl zaměřen na využití volného času adolescentů s tělesným postižením a zodpovídá na další výzkumné otázky.

Annotation

Bachelor's work „The usage of free time of adolescents with physical disability“.

The work deals with spending free time of adolescents with physical handicap. It consists of two parts – theoretical and practical.

The theoretical part is focused on the concept of adolescence and free time. Chapter Adolescence is divided into several underchapters focused on problems of adolescents with physical handicap. Chapter Free Time is structured to underchapters which explain this concept generally but it's taking handicap into consideration. Practical part contains research which is focused on spending free time of adolescents with handicap and answer other research questions.

Klíčová slova

Tělesné postižení, volný čas, adolescenti.

Keywords

Physical disability (handicap), free time (leisure time), adolescents.

OBSAH

ÚVOD.....	7
TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1. Adolescence.....	8
1.2 Vymezení pojmu adolescence.....	8
1.2 Obecné vývojové změny.....	10
1.2.1 Tělesná proměna.....	10
1.2.2 Kognitivní vývoj.....	11
1.2.3 Sociální vývoj.....	13
1.3 Vybraná specifika tělesně postižených adolescentů.....	14
1.3.1 Vliv tělesného postižení na psychiku.....	14
1.3.2 Společenské znevýhodnění tělesně postižených osob.....	16
1.3.3 Obtížné životní situace tělesně postižených adolescentů.....	17
2. Volný čas.....	19
2.1. Definice volného času.....	19
2.2. Volný čas u mládeže – specifická oblast.....	21
2.3. Činitelé ovlivňující volný čas mládeže.....	24
2.4. Druhy činností ve volném čase.....	30
2.5. Funkce a význam volnočasových aktivit.....	32
2.6. Volný čas u mládeže s tělesným postižením.....	35
2.6.1 Sport tělesně postižených.....	38
PRAKTICKÁ ČÁST.....	39
3. Výzkumná část.....	39
3.1 Cíl výzkumu, výzkumný problém.....	40
3.2 Realizace výzkumu.....	41
3.2.1 Charakteristika zařízení „Domov mládeže Tap“.....	42
3.3 Metody výzkumu.....	44
3.4 Výsledky výzkumu.....	45
3.5 Analýza výzkumu.....	58
3.5.1 Vyhodnocení výzkumných otázek.....	58

ZÁVĚR.....	60
RESUMÉ.....	62
SEZNAM LITERATURY.....	63
PŘÍLOHY.....	65

Úvod

Předmětem mé práce je využití volného času adolescentů s tělesným postižením.

Volný čas tvoří podstatnou součást lidského života, má neopomenutelný význam a hodnotu. Pro výše uvedené představuje volný čas obzvláště významné místo z hlediska kvality života.

Pozorováním dospívající generace ve svém okolí jsem vyzorovala úpadek tvořivosti, aktivních činností, zapálení pro nějakou věc. Namísto toho si všímám pasivity, kulturních stereotypů, všednosti a všudypřítomného virtuálního světa, který zasahuje do života lidí bezmála všech věkových skupin.

To možná nikoho nepřekvapí. Jak je tomu v případě adolescentů s tělesným postižením*? Jaké mají možnosti a podmínky pro realizaci zájmových aktivit? Jak nejčastěji tráví odpoledne po škole, jaké mají preference ve volném čase? To vše je předmětem mé práce.

Protože pracuji v oblasti mimoškolní činnosti, v zařízení, které slouží jako domov mládeže pro tělesně postižené studenty, není velkým překvapením, že jsem si zvolila právě téma využití volného času.

Jsem v každodenním kontaktu s mladými lidmi s tp a mám tak možnost sledovat jejich denní náplň, vidět jejich zájmy i nezájmy. Mým záměrem je poskytnout veřejnosti náhled do oblasti volného času výše uvedených osob v praxi. Provedla jsem kvantitativní výzkum dotazníkovou formou.

V teoretické části jsem rozepsala téma dospívání (adolescence) a volného času v obecné rovině. Čerpala jsem převážně z literatury. Některé obecné definice a zákonitosti dospívání se dají považovat za univerzálně platné pro všechny dospívající. Stejně je tomu například u významu volnočasových aktivit.

Mým hlavním cílem však bylo přiblížit tuto problematiku v kontextu tělesného postižení. Pokusila jsem se rozepsat problematiku dospívání a volného času adolescentů s tp na základě několikaleté praxe a literatury, které však není mnoho.

Domnívám se, že to bylo nezbytné ke správnému pochopení problematiky využití volného času uvedené skupiny osob.

* dále jen tp

TEORETICKÁ ČÁST

1 Adolescence

3.5 Vymezení pojmu adolescence

„Adolescence neboli pozdní dospívání je období mezi dětstvím a dospělostí. Je vymezeno přibližně mezi 15.-20.rokem V tomto období dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech: somatické, psychické i sociální. Mnohé změny jsou primárně podmíněny biologicky, ale vždycky je významně ovlivňují psychické a sociální faktory, s nimiž jsou ve vzájemné interakci. Průběh dospívání je závislý na konkrétních kulturních a společenských podmínkách, z nichž vyplývají požadavky a očekávání společnosti ve vztahu k dospívajícím. Je to období hledání a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si subjektivně uspokojivou, zralejší formu vlastní identity.“ (Vágnerová, 2005, s. 321).

Autoři se jednoznačně neshodují ve věkovém vymezení adolescence. Je těžké jednoznačně určit hranici, kdy končí dětství, v jakém věku nastupuje puberta, dospívání, a kdy vlastně začíná dospělost.

U každého jedince jsou vývojové změny individuální, v současné době nelze dosáhnout dospělosti ve všech oblastech stejně rychle. Poslední fáze dospívání je biologicky vymezena pohlavním dozráním, v této době většinou dochází k prvnímu pohlavnímu styku. Je to období komplexní psychosociální proměny, mění se osobnost dospívajícího i jeho společenské pozice. Mění se i tělesné schéma, tvar těla již dostává dospělou podobu.

Na rozdíl od Vágnerové, která adolescenci ve smyslu pozdního dospívání přisuzuje přibližně pětiletou životní dekádu, Hurlocková přisuzuje dívkám období 17-19 let a chlapcům 18-20 let. Fyzický růst se zpomaluje a rozvíjí se hlavně psychické funkce. Nesoulad mezi somatickým a psychickým vývojem, typický pro pubertu, se tedy začíná vyrovnávat. H. Wallon zahrnuje pod období adolescence období mezi 16.-22. rokem (Čačka, 2000).

Mezi hlavní vývojové úkoly tohoto období řadí:

- integraci vědomostí
- interiorizaci etických norem
- hledání vlastní životní koncepce a filozofie
- harmonizaci obrazu světa
- zakotvení osobnosti
- profesionální orientace
- získávání nezávislosti na rodičích
- vytváření intimních osobních vztahů.

Není nijak snadné vzít svůj život odpovědně do vlastních rukou a splnit všechny tyto vývojové úkoly. Je to proces dlouhodobý a jedinec musí často reagovat i na zcela nečekaně měnící se okolnosti, vnitřní i vnější změny, které život přináší. Mnohdy se v tomto období objevují krize, chyby až výstřelky. Nároky kladené na adolescenty se v mnoha případech již vyrovnávají nárokům kladeným na dospělého. Někteří jedinci tyto nároky splňují dříve, jiní později, a jsou i takoví, u kterých je schopnost jejich naplnění posunuta výrazně (Čačka, 2000).

Dospívající mají tendenci zbavit se co nejdříve dětských atributů a jednoznačné podřízenosti dospělým. Usilují o co nejranější získání větších práv a svobody rozhodování, ale povinnosti a zodpovědnost dospělosti přijímají obtížně a jen velmi neochotně. Právě zodpovědnost je daní za svobodu. Přesto je větší svoboda žádoucí pro úspěšné nakročení do další životní etapy.

Dochází k ukončení profesní přípravy, očekává se nástup do zaměstnání, anebo volba dalšího vzdělávání. S tím je spojeno dosažení či oddálení finanční samostatnosti, které vysokoškoláci dosahují nejpozději. Vysokoškolák obecně nemá jednoznačně status dospělého. Vzhledem k finančním úlevám a ekonomické nezávislosti nejsou tito studující považováni dospělými za zcela rovnocenné.

Avšak ani dospělost není v současnosti zcela přesně definována (Vágnerová, 2005).

Pozdní adolescent má dostatek svobody a přitom minimální zodpovědnost.

Dospělost znamená ztrátu starých jistot a povinnost volit. Zvolit si svou práci, svou životní roli, zvolit si svou budoucnost. Tyto volby jsou náročné a vědomí, že se o sebe musí člověk definitivně postarat sám je tíživé, proto mnozí dávají přednost co nejzazšímu prodloužení přechodného období.

Této tendenci odpovídá postoj definovaný Eriksonem (1963) jako adolescentní psychosociální moratorium. Moratorium je výrazem potřeby něco zastavit, zabrzdit. Říčan (1990) již na počátku devadesátých let 20.století velmi trefně zmiňuje společenský „kult nezralosti“, který tendenci k udržení výhod mládí podporuje.

1.2 Obecné vývojové změny

1.2.1 Tělesná proměna

Období adolescence představuje důležitý biologický mezník, dítě se mění v člověka schopného reprodukce. Doba počátku dospívání je limitována geneticky a pravděpodobně se nemůže nadále posunovat do stále nižšího věku. Sekundární akcelerace, tj. urychlení biologického dospívání vnějšími podněty, které se v minulých desetiletích dost výrazně projevilo, nejspíš již dosáhlo svého vrcholu, takže došlo ke stabilizaci. Tělesné dospívání se projevuje viditelnými i pociťovanými důsledky (růst postavy, proměna proporcí, sekundární pohlavní znaky, funkce pohlavních orgánů, sexuální prožitky atd.), jejichž subjektivní prožívání může být pro dospívajícího obtížné. Toto prožívání závisí na představě o atraktivitě dospělého zevnějšku, na psychické vyspělosti jedince i na sociálních reakcích. Orientace ve změněném tělovém schématu a přijetí nové identity je proces, který trvá určitou dobu.

Dospívání je doba, kdy jedinci o sobě začínají přemýšlet z hlediska atraktivity, mnoho dospívajících, zejména dívek, se svým zevnějškem zabývá více než čímkoliv jiným, alespoň po určitou dobu. I ty nejatraktivnější mívají pochybnosti o svém vzhledu, srovnávají se s obrázky modelek v časopisech a vědí, že by mohly vypadat i jinak, samozřejmě lépe. Zevnějšek lze upravit účesem, líčením a oblečením, ale vlastní tělo tak snadno změnit nelze.

Tělesný vzhled je důležitou součástí identity ve fázi adolescence, ale na konci tohoto období se člověk většinou směřuje sám se sebou a svým vlastním tělem (Vágnerová, 2005).

1.2.2 Kognitivní vývoj

Vývoj myšlení, zpracování informací a řešení problémů

Zatímco myšlení mladých školáků je spojeno s poznáváním reálného světa, takového, jaký je, pro starší dospívající je typická potřeba přemýšlet o tom, jaký by tento svět mohl, respektive mě být. Realita je pouze jednou variantou z celé škály možných. Adolescent je již schopen uvažovat hypoteticky, o různých možnostech, i o těch, které reálně neexistují nebo jsou málo pravděpodobné. Psycholog Jean Piaget toto období nazývá stadiem formálně logických operací a znamená to, že jedinec již dokáže logicky přemýšlet i o abstraktních pojmech.

Formální logické operace lze označit i jako hypoteticko-deduktivní myšlení. Jde o přesah poznávání do oblasti, kterou nelze přímo pozorovat, a na úroveň přesahující vlastní zkušenosti. Schopnost takto uvažovat se neustále zdokonaluje. Dospívající dovedou na základě obecně platné teorie vyvozovat vlastní logické závěry a posuzovat jejich platnost. Připouštějí variabilitu různých možností, posuzují problém z různých hledisek, uvažují systematičtěji a dovedou experimentovat s vlastními úvahami (Vágnerová, 2005).

Začíná být atraktivní poznávání různých oblastí. Jedinec přemýšlí nad spoustou věcí a nad tím, jaký mají smysl. Ve škole se dozvídá kvantum informací, ale většina ho příliš nezajímá, to zajímavé si sám dohledává v knihách a především na internetu. Hypotetické myšlení může mít charakter úvahy o budoucnosti, předvídá a plánuje události, které by mohly v budoucnu nastat a ovlivnit jeho život. Podobně přemýšlí i o minulosti, proč se udály určité změny a situace, jaký měly dopad a zda bylo možné ovlivnit, aby se vyvíjely jinak.

Základní psychické potřeby samozřejmě přetrvávají. Je to potřeba jistoty a bezpečí, ta je z hlediska strachu z budoucnosti mírně narušena, dřívější jistota se ztrácí a je třeba usilovat o novou. Potřeba seberealizace nabývá na důležitosti, dospívající jedinec přemýšlí o svých možnostech do budoucna a o svém uplatnění, obává se nedocení svých schopností. Se současnou situací nemusí být spokojen, pak doufá v dobré výsledky alespoň do budoucna. Jestliže naopak v současné době vše vychází, nabízí se otázka, zda i v budoucnu se mu bude dařit stejně dobře jako nyní. Jedná se o období velké nejistoty, kterou dříve neznal.

Třetí základní psychickou potřebou je potřeba otevřené budoucnosti, která má teprve nyní hlubší smysl.

S dovršením rozvoje myšlenkových operací je zcela opuštěn „kognitivní egocentrismus“ (iluze, že jsem středem světa), čemuž napomohlo získání širších poznatků a životních zkušeností.

Adolescent ještě není na vrcholu inteligence, ale přiblížil se mu natolik, že již bývá v diskuzi rovnocenným partnerem dospělých. Jejich úsudky se mohou jevit i bystřejší, rychlejší a originálnější, bývají však také přímočařejší až ukvapenější (Čačka, 2000).

Vývoj paměti a pozornosti

„Dospívající mají větší kapacitu paměti, protože dovedou používat účinnější strategie, které jim pomohou udržet v paměti ty informace, které aktuálně potřebují.“ (Vágnerová, 2005, s. 339).

Adolescent dovede také lépe ovládat svou pozornost, využívá různé strategie usnadňující její zaměření a udržení. Začíná chápat, jakým způsobem se nejvíc naučí, což podporuje jeho soustředění na práci.

Emoční vývoj

Dospívání je spojeno s hormonální proměnou, která způsobuje změny v oblasti citového prožívání. Typické jsou náhlé proměny nálad, výkyvy v emocích, labilita, vztahovačnost, tendence reagovat přecitlivěle i na běžné podněty.

„Změna vlastních pocitů dospívající často překvapí, jejich prožitky a proměny nálad bývají i pro ně samotné spíše nepříjemné. Jelikož neznají a nejsou schopni si vysvětlit jejich příčinu, reagují na své vlastní pocity jako na něco obtěžujícího, tj. podrážděně a rozmrzele. Sekundární reakcí bývá zhoršení nálady a výkyvy v chování, které působí na jejich okolí rušivě.“ (Vágnerová, 2005, s. 341).

Snad všechna vývojová období doprovází potřeba lásky a citové akceptace, ač si to jedinec mnohdy neuvědomuje. Avšak v adolescenci má poněkud jiný charakter, než měla v prvních letech života. Potřeba lásky od rodiny přetrvává, ale objevuje se i potřeba být přijímán ostatními. Najít si svou přijatelnou pozici ve světě, být respektován. To není jednoduché, protože každý si musí svou pozici vydobýt, něčím si ji zasloužit. Většinou je člověk oblíbený z nějakého důvodu, svou roli hraje osobnostní charakter, oblast výkonu, sociální status, sociální přizpůsobivost atd.

Vzniká konkurenční boj, nejistota a zpochybnění představy, že svět je bezvýhradně dobrý a bezpečný a že je v něm člověk automaticky vítán a ceněn. Během dospívání se jedinec zbavuje závislosti na rodičích, své city promítá do partnerských vztahů.

Vztahy s rodiči jsou někdy celou dobu v pořádku, jindy kolísají mezi infantilní vázaností, odmítáním a zavržením. V konečné fázi adolescence se stabilizují a zklidňují.

Zvyšuje se sklon k anhedonii, špatné náladě a depresivnímu ladění, a v souvislosti s tím vznikají další problémy, zejména interpersonálního charakteru. Obranné reakce vlastního ega nejsou nikterak vzácné, jedním z mechanismů je například regrese, kdy se jedinec vrací na nižší vývojové stadium, kdy ještě bylo vše v relativním pořádku. Jiným obranným mechanismem je únik do fantazie. Ten umožňuje odpoutání od reality a alespoň symbolické zvládnutí problému. Snad proto tolik mladých lidí tráví volný čas hraním her na počítači, i to je druh úniku.

Tyto obranné mechanismy jsou přirozené a nepatologické, pokud trvají jen tak dlouho, jak je jedinec vzhledem ke své osobnosti a zralosti potřebuje.

V neposlední řadě se vyvíjejí autoregulační schopnosti – volní vlastnosti jako např. vytrvalost a postupně i schopnost sebeovládání (Vágnerová, 2005).

1.2.3 Sociální vývoj

Dospívající mládež má svou specifickou kulturu a styl života. Vztahy s vrstevníky, sdílení stejných zážitků a hodnot, slouží jako potvrzení příslušnosti k věkově vymezené skupině, k potvrzení sociální identity. Experimenty probíhají nejen v oblasti sexu, ale i na poli chování. Adolescenti hledají hranice svých možností, nechtějí spadat do žádné „krabičky“, zkoušejí, kam až mohou beztretně zajít, a proto někdy jednají extrémním způsobem.

Během adolescence se u jedince několikrát mění sociální role a společenské požadavky. První změny se většinou týkají školy a nových spolužáků. Ke konci této fáze dochází k začlenění jedince do různorodé skupiny spolupracovníků. Tím pádem opět vyvstává nutnost přizpůsobit se jinému prostředí a novým pravidlům. Fáze starší adolescence je vnímána jako nestabilní období plné změn a hledání místa v životě, resp. ve společnosti. Vztahy, místa a sociální skupiny jsou nedílnou součástí vývoje osobnosti. Vývojovým úkolem je dosáhnout zralé a kultivované osobnosti.

1.3 Vybraná specifika tělesně postižených adolescentů

1.3.1 Vliv tělesného postižení na psychiku

„Každý jsme svým způsobem jiný a podle toho, jak svou jinakost vnímáme, tak nás také omezují.“ (Neznámý autor).

Tělesné postižení představuje pro člověka psychickou zátěž. Vyrovnání se s ním závisí na celé řadě okolností. Důležitými faktory jsou:

- doba vzniku postižení (postižení vrozené nebo získané)
- druh postižení - jeho stupeň a závažnost
- prognóza do budoucnosti.

Svou roli hraje osobnost jedince, dědičné (vrozené) dispozice a také vnější prostředí. Významným faktorem je odolnost konkrétního jedince.

„Při překonávání zátěží pomáhá nejen charakter rodinného klimatu, přiměřenost sociální opory vrstevníků, ale především zralost osobních východisek sebeřízení, hodnotová orientace, vlastní odhodlání a dovednost v řešení problémů. Tyto aspekty spolu do určité míry značně souvisí a vzájemně se podmiňují.“ (Mc Collová, sec. cit. in Čačka, 2000, s.331).

„Míru odolnosti vyjadřují termíny hardiness (pevnost, tvrdost), kterou lze chápat jako vyjádření stupně odolnosti, a termín resilience (houževnatost, nezdolnost), kterou můžeme interpretovat jako schopnost odolávat nepříznivým vlivům v průběhu času.“ (Vágnerová, 2005, s. 33).

Odolnost vůči každé zátěži závisí na tom, jak ji člověk interpretuje a prožívá. Zahrnuje i schopnost využít všech kladných podnětů, které se nabízejí, především dostupné sociální opory. Prvotní sociální oporu by měla poskytovat rodina. Způsob, jakým se rodiče vyrovnávají s postižením svého dítěte, jejich přijetí, má zásadní vliv na jeho pozdější sebepojetí (potažmo i sebezpřijetí).

„Vztah k sobě samému je již od samého počátku ovlivňován sociálním přijetím a oceněním. Pozitivní akceptace podporuje jistotu a vědomí přijatelné hodnoty vlastní existence.“ (Vágnerová, 2005, s. 117).

Období adolescence je dobou hledání vlastní identity, jistoty, sebedůvěry. Je to období, kdy si člověk uvědomuje, že jeho postižení je trvalé, nelze jej odstranit a bude se s ním muset naučit žít.

Vyrovnaní se s tělesnou odlišností není jednoduchý úkol. Zevnějšek hraje u většiny dospívajících lidí zásadní roli, a pakliže realita neodpovídá představám, pocit odlišnosti může vyústit až k pocitu méněcennosti. Dospívající člověk je totiž hodně kritický, až na hranici dospělosti se většinou smíří sám se sebou.

Adolescent srovnává své tělo s fyzickými kvalitami vrstevníků, i se všeobecným ideálem. Jestliže jeho tělo odpovídá společenskému ideálu, získává pocit sebevědomí a jistoty, že bude sociálně přijímán, zejména ve vztahu ke druhému pohlaví. Pakliže je jedinec nějak zdravotně (tělesně) znevýhodněn, bude se pravděpodobně cítit méně sebejistý, bude mít nižší sebehodnocení a sebedůvěru. Tělesná odlišnost může vyvolávat různé obranné reakce. I vztahy s vrstevníky mohou být narušené. Adolescent, jehož tělo neodpovídá normě, prožívá tento deficit jako nespravedlnost. V nejzazším případě může pociťovat i vztek a zlost, kterou se různým způsobem snaží ventilovat, někdy i auto agresí.

Největší problémy mají jedinci s opožděným tělesným vývojem a pohlavním dozráváním. Jejich zevnějšek je totiž prezentuje jako děti, ačkoliv jimi již nejsou, a s touto rolí se ani neztotožňují. Odlišnost ve srovnávání s vrstevníky, zdravými, ale i tělesně postiženými, je čím dále nápadnější. Jedinec, který vypadá nezrale, a navíc sedí na vozíku, získává často nespravedlivě podřízenou roli, jež odpovídá mladšímu dítěti.

Stává se objektem pozornosti a mnohdy přehnaného zájmu. Sociální reakce na tělesné odlišnosti podmíněné daným postižením ovlivňují sebepojetí každého člověka a pubescenta o to víc. Tyto odlišnosti vyvolávají ve zdravé populaci různé asociace a subjektivní pocity, mnohdy založené na neznalosti problematiky tělesného postižení.

Je zajímavé, že pocit méněcennosti nevzniká ze samotných nesnází, ale proto, že se jedinec srovnává a ostatními lidmi. Kdyby například všechny ženy byly barokně zaoblené, žádná by netrpěla komplexem ze své vyšší hmotnosti. Kdyby každý člověk měl nějaké pohybové postižení, nikdo by se necítil méněcenný, protože sedí na vozíku.

Pohyb patří mezi základní projevy člověka a poruchy hybnosti tedy zásadně ovlivňují celý život. Tělesné postižení je ve většině případů viditelné na první pohled. Je to právě zevnějšek, na základě něhož si utváříme o druhém člověku prvotní názor. Tato nápadnost je veřejností často vnímána jako stigma.

Toto společenské označení v postiženém vyvolává řadu nepříjemných pocitů, které mohou vyústit v pocity méněcennosti (Vítková, 1999).

1.3.2 Společenské znevýhodnění tělesně postižených osob

Míra sociálního začlenění závisí především na prostředí, ve kterém se postižený člověk vyskytuje. Klíčový je i postoj vrstevníků, mezi kterými se pohybuje.

Pakliže je dospívající s tělesným postižením integrován do běžné střední školy, zdánlivě může být vše v pořádku. Otevírá se mu prostor pro komunikaci se zdravými vrstevníky a tím i možnost zapojit se do běžných teenagerských aktivit. Vše ale závisí na kolektivu a také na konkrétním postižení, se kterým do kolektivu vstupuje. Důležitou roli hraje také osobnost daného člověka. Může to být člověk extravertní a zábavný, který snadno navazuje kontakt s druhými lidmi, takový člověk se může stát rovnocenným členem kolektivu a nemusí pociťovat žádný deficit v oblasti společenského života.

Realitou je, že člověku s tímto hrozí nebezpečí vyloučení, kdy člověk většinu času tráví sám doma.

Těžší situaci má člověk introvertní, hloubavý a stydlivý. Nalézt cestu k takovému člověku je těžké, i když je zdravý. Nebezpečím může být sociální izolace, která se může projevit i u integrovaného dítěte v běžné třídě. Zdánlivě může být všechno v pořádku, ale dítě nemá ve třídě své kamarády, odpoledne je samo doma, nikdo je nevyzve ke hře nebo návštěvě. Důvodem mohou být architektonické bariéry, které jsou třeba pro dítě bez pomoci dospělého nepřekonatelné. Kritická situace se může projevit v tom, že si člověk na samotu zvykne, nikdo je nenutí vybojovat si své postavení mezi vrstevníky, nezklame se v přátelství, protože je ani nenaváže (Vítková, 1995).

Často snadněji a lépe vznikají kontakty mezi lidmi s podobným postižením. Klíčové je prostředí, ve kterém se tělesně postižený adolescent pohybuje, jaký postoj k němu zaujímají vrstevníci, a jaký postoj zaujímá sám k sobě.

Mnohé socializační problémy vznikají z důvodu nevhodného výchovného stylu rodičů. Ten může obsahovat hyperprotektivní prvky, jejichž výsledkem může být i naprostá sociální izolace.

Matka se bojí o své dítě a stává se jeho jediným a nejlepším přítelem, takové dítě nemá šanci získat dostatek dovedností nutných pro sociální interakce a k utváření přátelských a partnerských svazků.

Začlenění do většinové společnosti brání řada bariér. Bariéry lze rozdělit na fyzické a psychické.

„Fyzickými bariérami jsou reálná omezení v prostředí, ve kterém žijeme, ve kterém se každý den pohybujeme. Komplikují nebo zcela znemožňují pohyb osob s postižením v daném prostředí. Psychické bariéry jsou bariéry mezi „zdravými“ a handicapovanými lidmi.“ (Filipová, 1998, s. 8).

Postižení zasahuje i do oblasti volnočasových aktivit, omezená pohyblivost může být přímou překážkou a důvodem, pro který není dospívající do těchto aktivit přijímán svými vrstevníky.

Snad ty nejhorší bariéry jsou v lidských hlavách. Tyto bariéry mohou primárně existovat v mysli postiženého člověka. Jde o to nebýt zatrpklý, protivínský a bolestínský. S takovým člověkem by se nechtěl bavit asi nikdo. Kdo se nesrovná se svým handicapem, vytváří si sám překážku na cestě k lidem.

Téměř všechny typy tělesného postižení jsou spojeny s určitou nápadností (např. odlišnost tělesného schématu, kulhání, nápadné deformity apod.), která vzbuzuje u druhých lidí nejrůznější reakce. Typickou reakcí je to, že zdravý člověk neví, jak má k člověku s tp přistupovat.

1.3.3 Obtížné životní situace tělesně postižených adolescentů

Podle Eriksona (1963) je období adolescence charakteristické hledáním vlastní identity, bojem s nejistotou a pochybnostmi o sobě samém, o své pozici ve společnosti atd.

Tělesně postižený adolescent čelí obvyklým obtížím tohoto období, ale navíc řeší určité problémy, které specificky souvisejí s jeho postižením.

Každý adolescent je nucen přemýšlet o budoucnosti, o svém profesním zaměření, které souvisí s budováním budoucího sociálního postavení.

V oblasti partnerství je jedinec vystaven dalšímu tlaku. Společnost je nastavena tak, že je „normální“ mít partnera a čím dříve, tím lépe. Postižení působí jako velice přítěžující faktor v nalezení partnera. I postižený člověk samozřejmě klade důraz na tělesný vzhled a přitažlivost, navíc zde přistupuje přání, aby budoucí partner byl zdravý či alespoň méně postižený. Tyto požadavky se většinou snižují až s narůstajícím věkem.

„Partnerské vztahy mají pro mladé postižené velký význam nejen jako pro mladé lidi obecně. Jsou pro ně důkazem, že jsou rovnocenní ostatním, potvrzením vlastní hodnoty. Ve skutečnosti jsou často partnerské vztahy a zakládání rodiny spíše útekem před vlastní neschopností žít nezávisle a samostatně.“

(Vágnerová 1999; str. 223).

Když člověk dosáhne dospělosti, řeší otázku osamostatnění od rodičů a nezávislosti.

„Rozhodující je stupeň schopnosti postarat se sám o sebe. U některých typů postižení nedosáhne jedinec nikdy takové úrovně rozvoje, aby mohl žít zcela nezávisle. Rodiče navíc mohou vědomě či nevědomě posilovat závislost dítěte na nich, protože se bojí jeho odchodu.“ (Vágnerová 1999; str. 215).

Rodiče si mnohdy vůbec neuvědomují, že svou „ochranitelskou výchovou“ svému dítěti život nezjednodušují, ale naopak komplikují, protože ho odřezávají od společnosti. Čím déle žije postižený člověk v hyperprotektivním prostředí, tím se snižuje šance na jeho úspěšnou adaptaci do většinové společnosti.

„Postižení rovněž limituje dospívajícího při volbě povolání, která je v tomto období aktuální. Především jsou reálně omezeny možnosti výběru budoucího povolání. Mnohá povolání jsou předem vyloučena samotným postižením.

Postižený jedinec má ale zpravidla rozvinuté kompenzační postupy, nahrazující chybějící smysly či údy, může najít vlastní řešení pracovních postupů a to takové, které si zdravý často neumí ani představit. Musí však k této adaptaci dostat příležitost.“ (Vágnerová, 1999; s. 218).

2. VOLNÝ ČAS

2.1 Definice volného času

Podle definice termínu volný čas v Pedagogickém slovníku se jedná o „čas, se kterým může člověk nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Doba, jež zůstane po odečtení času věnovanému práci, péči o rodinu a domácnost, o vlastní fyzické potřeby včetně spánku.“ (Průcha, 2003, str. 273).

V případě adolescenta se tedy jedná se o zbytkový čas vedle docházky do školy, školních povinností (resp. pracovních), hygienických, sebeobslužných činností a potřeby spánku.

Každý člověk má jiné množství volného času na základě svých povinností a zdravotního stavu. Někteří lidé by si přáli mít volno celý den, aby mohli dělat opravdu jen to, co chtějí, ne jen činnosti plynoucí z povinnosti. Na druhé straně znám spoustu lidí, kteří tvrdí, že by se zbláznili nemít alespoň nějaký pevný bod, který je nutí ráno vstát z postele, jít do školy, nebo do práce.

Pávková (2008) zahrnuje pod pojem volný čas odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolnou společensky prospěšnou činnost, ale i časové ztráty doprovázející tyto činnosti.

Mimo pole volného času je vyučování a další uložené vzdělávání, sebeobslužné činnosti, základní péče o zevnějšek, povinnosti spojené s chodem domácnosti a s tím spojené časové ztráty. Součástí volného času nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče). Na druhou stranu i z těchto činností si lidé někdy vytvoří své hobby, například pokud jde o vaření či péči o zevnějšek. Když jsem se zamyslela nad posledními dvěma větami, uvědomila jsem si, že podle téhle definice bych neměla téměř žádný volný čas, nanejvýš jednu až dvě hodiny denně.

Asi ideální stav by byl, kdybychom se ve volném čase mohli věnovat pouze oblíbeným činnostem, které nás baví, přinášejí nám radost a uvolnění. Na rozdíl od povinností, které vykonat musíme. Ono slůvko „musím“ většinou způsobuje nelibost.

Velmi podobně popisuje volný čas Žáková (in Vážanský, 1995, s.17): „*jedná se o časový prostor, který člověku umožňuje svobodnou volbu činností, které si člověk vybírá nezávisle na společenských povinnostech, vykonává je tedy dobrovolně a tato činnost mu poskytuje uspokojení a příjemné zážitky.*“

Vážanský(1995) shodně označuje volný čas za zbývající dobu po práci. V kontextu dospívajících jedinců figuruje na prvním místě škola namísto práce. Tento zbytkový čas je přitom silně závislý na práci (resp. škole), zejména v dnešní době „workoholismu“. Student má více prostoru pro volný čas, protože škola končí v odpoledních hodinách a zbytek prostoru je možné věnovat seberozvíjejícím činnostem. Ovšem je rozdíl mezi „můžu“ a „chci“. V praxi to často funguje tak, že ty co mohou, nechtějí a zejména naopak.

Vážanský navíc zavádí dva pojmy v chápání termínu volný čas:

a) negativní pojem volného času – volný čas je součástí celkového denního průběhu, je to zbytkový čas po pracovních (studijních) povinnostech, úkolech v domácnosti a po uspokojení základních fyziologických; zde se často objevují časové limity vůči pracovní (resp. školní) činnosti;

b) pozitivní pojem volného času – volný čas je disponibilní časový prostor, v němž volný čas představuje svobodné rozhodnutí, kdy člověk nezávisle na povinnostech realizuje to či ono, a nikdo ho k tomu nenutí. Ani vlastní podvědomí.

Pro úplnost uvádím ještě definici dle Hofbauera:

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

2.2 Volný čas u mládeže – specifická oblast

„Mládež je sociální skupina tvořená lidmi ve věku přibližně od 15 – 25 (26) let, kteří ve společnosti neplní role dětí, avšak společnost jim ještě nepřiznává role dospělých. Má charakteristický způsob chování a myšlení, jiný systém vzorů, norem a hodnot.“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 133).

P. Sak provedl výzkum o 6700 respondentech ve věku 11-30 let v letech 1982-1992 a na základě šetření publikoval tyto výsledky. *„Nejaktivnějším obdobím z hlediska množství a náplně volného času je období kolem 17 let. Těžiště tvorby životního stylu spadá přibližně do věku 16ti let, v němž se utvářejí kulturní volnočasová zaměření. Současně podtrhl význam činností ve volném čase jako výrazu subjektivní stránky individua, jeho potřeba zájmů, navazujících na hodnotovou orientaci, kulturu i způsob života rodiny respondenta.“ (in Vážanský, 1995, s. 27).*

Prostředí, ve kterém mládež tráví čas, je různorodé. Může to být domov, internát, různé společenské organizace a instituce. Mládež má na rozdíl od dospělých poměrně hodně volného času, průzkumy ukazují okolo 30-50 hodin týdně. Množství volného času je omezeno školní docházkou a mimoškolními povinnostmi. Společnost by proto měla mít zájem na tom, jak adolescenti svůj volný čas tráví. Za organizaci volného času dítěte je zodpovědná rodina, zatímco dospívající si většinou volný čas organizuje sám. Správně zvolené aktivity rozvíjejí u mladých lidí pozitivní vlastnosti, kterými jsou např. zodpovědnost, smysl pro „fair play“, vytrvalost nebo umění prohrávat. Je třeba mít na vědomí, že nevhodné využití volného času může mít katastrofální dopady na budoucí začlenění do společnosti a mezilidské vztahy.

Nejen úkolem rodiny a všech výchovných činitelů, ale celé společnosti je, reagovat na zájmy mladých lidí, rozvíjet je a probouzet v nich zájmy nové. Podchytit včas nadání a přirozený talent (Hoffbauer, 2004).

Dospívající člověk má obvykle již vyhraněné zájmy, ve volnočasových aktivitách vidí způsob seberealizace. Pociťuje touhu být samostatným, již si nechce nechat od rodičů diktovat, co a kdy má dělat, chce sám rozhodovat o náplni svého dne.

Trochu paradoxní je, když se takový „svobodný a nezávislý“ člověk rozhodne naslouchat společenskému diktátu, řídí se pouze tím, co je a není „in“, a snaží se být stejný (ne-li lepší) jako jsou jeho kamarádi. Pokud by mu toto diktovali rodiče, považoval by to za manipulaci, ale manipulaci konzumní společnosti již nevidí.

Adolence je obdobím hledání vlastní identity, střídání zájmů a často i uchylování se k extrémům. Dospívající představují rizikovou skupinou, protože se už považují za dospělé a rozhodují si sami o tom, jak budou svůj volný čas trávit a s kým.

Společnost se v posledních desetiletích výrazně změnila, hodnoty taktéž a stejně i názory na to, jak správně využívat volný čas. V minulosti by možná kamarády osnil talent pro psaní básní a skládání písniček. Dnes na stejného člověka může být nahlíženo jako na podivína. Stačí, když se příliš nezajímá o svůj vzhled, je introvertní a neobléká se dle poslední módy a hned bude vystaven zkoumavým pohledům.

Nebezpečím u každého mladého člověka je, když si nedovede správně zorganizovat svůj volný čas. V minulém režimu se společnost cíleně starala o využití volného času mladých lidí. Vznikala nejrůznější sdružení a společná zařízení v oblasti tělovýchovy, sportu a turistiky. Budovali se tělocvičny, sportovní hřiště a stadiony, lidové školy umění. Domy pionýrů a mládeže byly přístupné všem mladým lidem pro dobrovolnou účast na zájmových aktivitách, stínem na těchto aktivitách byl patrný ideologický náboj. Společnost se starala o to, aby se „její děti“ nenudily a v době neexistence počítačů si každý vybral nějakého koníčka. Dnešní mládež tráví hodně času na internetu a u televize, s oblibou si vybírá temná zákoutí volnočasového průmyslu. Před pár desetiletími si člověk musel najít kvalitnější zábavu, než vysedávání u televize, protože televizi měl málokdo a počítač či mobilní telefon neměl nikdo. Možná je to právě ten důvod, proč téměř každý mladý člověk dělal nějaký sport, sbíral nejrůznější předměty, hodně četl a setkával se s přáteli, chodilo se ven.

V současné době je v našem státě vytvořena poměrně kvalitní síť volnočasových zařízení pro děti i mládež. Původní zařízení se vymanila ze socialistické ideologie, dostala nové názvy, namísto Domů pionýrů a mládeže vznikly Domy dětí a mládeže, zesílili mezinárodní kontakty mladých lidí mezi sebou a také pracovníků v této oblasti. Na regionální, státní, ale i celoevropské úrovni se konají setkání pracovníků ve sféře výchovy ve volném čase, kteří si předávají své zkušenosti, vzájemně se učí jeden od druhého, přitom však vycházejí z vlastních podmínek a potřeb.

Přibližně od 90. let se zájmová sdružení otevírají novým tématům, jako jsou ekologie, počítače a mezinárodní aktivity a začaly brát v úvahu nové cílové skupiny mládeže. Mezi ně patří zdravotně postižení, sociálně handicapovaní a příslušníci jiných etnik. Sdružení reagují na aktuální potřeby společnosti a sledují trendy mládeže, aby pro ni nabídka byla přitažlivá. Nabídka kde a jak mohou dospívající trávit svůj volný čas se neustále rozšiřuje. Hájek (2003) popsal čtyři typy prostředí pro trávení volného času.

- 1) školy a školská zařízení – do této kategorie spadají družiny, školní kluby, ZUŠ a jazykové školy
- 2) zařízení pro výchovu ve volném čase – DDM, zájmové svazy, v prostředí ústavní výchovy jsou to dětské domovy
- 3) domácí prostředí
- 4) veřejná prostranství – parky, hřiště, diskotéky, hospody, kulturní domy apod.

Existuje organizovaná zájmová činnost pravidelná, příležitostná a prázdninová. Současným trendem je, že mládež nejraději tráví svůj čas v domácím prostředí, anebo po hospodách či na diskotékách.

Nebezpečím pro každého mladého člověka je neorganizovanost volného času. Pak se člověk snadno znudí a z pocitu nudy může vzniknout řada negativních pocitů, které jedinec může řešit různým způsobem. Jednou z možností je touha experimentovat a okořenit svůj život dobrodružstvím. Na tom samotném není nic špatného, ale jen pokud přitom adolescent neupadne do sociálně patologického jednání (drogové a alkoholové experimenty, hraní na automatech, krádeže..).

Smířit se s nudným a demotivujícím životním stylem není ten nejlepší nápad, ale mnohdy člověk potřebuje tu správnou inspiraci, anebo impulz, proč začít s něčím novým. Samotný člověk mnohdy neumí vzdorovat vlastní lenosti. Vhodným impulzem může být seznámení se skupinou lidí, která uznává nějaké hodnoty. Na sdružování se do part samo o sobě není nic špatného, jde jen o správný výběr.

Dnešní mládež je svobodná a emancipovaná, její předchůdci před dvaceti, třiceti lety by jí to jistě záviděli. Daní za svobodu je ale zodpovědnost za svůj vlastní život, zodpovědnost za svůj volný čas. Mladý člověk může dělat téměř vše, co si zamane, ale často končí tak, že nedělá vůbec nic. Může mít problém s organizací volného času a proto je žádoucí pedagogické vedení. Rodiče, příbuzní, pedagogičtí pracovníci, vychovatelé, ale i kamarádi, to jsou lidé v okolí mladého člověka, kteří na základě svých zkušeností a vědomostí mohou poradit s tím, co dělat ve volném čase.

Důležitý je citlivý, nenucený přístup a také patřičná dávka povzbuzení. Mladí lidé někdy jen z principu nechtějí poslouchat autority a proto, nic se nesmí přehánět.

Nelze opomenout roli počítačů a internetu ve volnočasových aktivitách mládeže. Pravdou je, že internet je důležitým zdrojem informací, ale je třeba si přiznat, že naprostá většina mládežníků hledá na internetu ve svém volném čase úplně jiné věci než faktické informace, které mohou člověka nějak obohatit.

Je těžké stanovit, jak by měl vypadat ideálně strávený volný čas. Lehčí je určit, jak by vypadat neměl. Celodenní sezení u počítače nebo před televizí je na prvním místě s výjimkou sociálně patologických aktivit.

Všichni autoři se shodují na tom, že každý člověk by si měl být schopen během dne najít alespoň chvíli času pro sebe. Závisí na konkrétním jedinci, jak ho využije, ta chvilka by ale měla být relaxační a odpočinková. Lidský organismus vydrží hodně náporu, ale pakliže je život jen o práci a stresu, dříve či později si tělo vybere svou daň.

Problémem je nedostatek volného času, ale i opačný extrém, kdy má mladý člověk tolik volného času, že neví, co s ním.

Vhodně strávený volný čas přispívá k psychickému i fyzickému zdraví a proto by jeho úloha neměla být podceňována. Vhodná investice do volného času v budoucnu přinese své plody.

2.3 Činitelé ovlivňující volný čas mládeže

Hodnotová orientace

„Každý člověk má svůj individuální systém hodnot, který se utváří vlivem životních podmínek a aktivitou jedince. Z hlediska volného času lze členit lidi podle toho, jakou hodnotu volnému času přisuzují“ (Pávková, 2008, s. 29).

Pro někoho je největší hodnotou vědění, a proto se ve svém volnu snaží získávat kvantum rozličných informací, které obohatí jeho osobnost. Jiný člověk takového jedince označí za „knihomola“ nebo „šprta“, což zní velmi hanlivě.

Pávková (2008, s. 29) zmiňuje známý protiklad *mít* či *být*. „*Tedy mít a schraňovat materiální předměty či hnát se za kvantem zážitků, aniž se z nich stane prožitek, nebo intenzivním prožíváním skutečnosti bez ohledu na finanční náročnost podnětu.*“ Člověk, pro kterého jsou největší hodnotou peníze, bude patrně ve svém volném čase dělat vše pro to, aby je nabyl.

Rodina

Rodina hraje primární funkci tak jako v jiných oblastech formování člověka. I zde platí, že prvotní zkušenosti s využíváním volného času získáváme v rodině. Děti se od svých rodičů učí žít určitým způsobem, přebírají a napodobují jejich životní styl. Pro formování vztahu k volnému času jsou důležité některé skutečnosti (Pávková, 2008):

- **typ rodiny** - kolik členů žije ve společné domácnosti, věk rodičů a sourozenců, pohlaví dětí, způsob rodinné výchovy apod.
- **zájmy rodičů** - jaký význam se jim přikládá, jak si je matka a otec navzájem tolerují, kolik finančních prostředků jsou ochotni věnovat na své koníčky a zájmy svých dětí.

Jedním z cílů výchovy by mělo být naučit svého potomka rozumně využívat volného času, formovat jeho zájmy a podporovat centrální, hluboký, celoživotní zájem. Ne vždy tomu rodina přikládá význam, naštěstí jsou tu ještě další výchovně působící pracovníci, kteří mohou zachránit to, co se v rodině nepodařilo vybudovat.

Je úkolem rodičů obstarat svým potomkům dostatečné materiální zajištění sloužící nejen k uspokojování jejich základních životních potřeb, ale i ke kvalitnímu naplnění volného času.

Rodina, která neplní dobře svou výchovnou funkci, může být hlavním důvodem nesprávného trávení volného času.

Příslušnost ke společenské vrstvě (socioekonomický status)

Rodiny, které žijí v tíživých finančních podmínkách, mají velký problém z hlediska vytvoření harmonického prostředí poskytujícího dostatek impulzů pro rozvoj volnočasových aktivit. Finanční možnosti navíc značně limitují možnost výběru.

Je realitou, že většina zájmových kroužků je finančně nákladná, osobní lektori jsou předražení a některé rodiny si zkrátka nemohou dovolit posílat své děti do takových zařízení. Snad všichni rodiče se snaží vydělat co nejvíce peněz, aby mohli poskytnout kvalitní domov svým dětem. Míra vydělaných peněz ale nepřímo závisí na času stráveném v zaměstnání. Rodiče jsou mnohdy nuceni trávit v práci více času, než by chtěli, a když se večer dostávají domů, jsou unavení a jejich děti tak víceméně zůstávají na pospas sami sobě. Mnozí rodiče kupují svým ratolestem drahé hračky a luxusní sportovní vybavení a domnívají se, že jim tak vynahradí nedostatek času, kdy tráví společné chvíle. Zdánlivě to tak může i být, děti mohou mít vše, co chtějí, mohou celý den strávit u nejnovějšího modelu plazmové televize, hrát celý den hry na x-boxu, pro mnohého teenagera by to znělo jako splněný sen. Že se vzdaluje reálnému životu a ztrácí potřebu komunikovat, to již nevidí. Stává se pasivním konzumentem volného času, jako značná část populace.

Oproti bohatým rodinám stojí sociálně slabší rodiny. Jejich děti musí čelit nebezpečí sociální izolace. Nízký sociální status způsobený např. nezaměstnaností rodičů, nízkým vzděláním, či příslušností k romskému etniku nese riziko odlišnosti. Teenager z chudé rodiny se patrně nebude moci oblékat dle poslední módy, nebude mít doma nejnovější technické vymoženosti a nebude mít dostatek financí na navštěvování kina, hospod a na podobné „kulturní aktivity“.

Toto postavení je obtížné a může vést i k sociálnímu vyloučení. K velkému množství aktivit dochází skupinově, v kruhu přátel, a pakliže člověk z jakéhokoliv důvodu vypadá z kolektivu, je ochuzen o značnou část volnočasových činností.

Vrstevnícké skupiny

Vrstevnícké skupiny jsou v období adolescence jedním z klíčových elementů ovlivňujících volný čas. Tyto skupiny, ať už existují uvnitř nějaké instituce, nebo vznikají zcela spontánně, jsou často nositeli určité subkultury (např. fanoušci sportu, vyznavači určitého životního či hudebního stylu apod.). Příslušnost k takové skupině může rozhodujícím způsobem určovat náplň volného času jedince. Některé mládežnické skupiny mohou představovat riziko spojené s řadou sociálně patologických jevů, ale obecně je členství ve skupině vrstevníků faktorem správného vývoje jedince (Pávková, 2008).

Je velmi významné v jaké společnosti převážně trávíme svůj volný čas.

Rodiče by měli monitorovat, s kým jejich potomek tráví volný čas, aby tak mohli předejít případným problémům. To mohou dělat, dokud dítě nedospěje, ale jakmile dovrší hranici 18 let života, je to čím dál těžší.

Hromadné sdělovací prostředky a informační technologie

V jejich působení lze nalézt pozitivní i negativní dopady. Média a internet představují širokou řadu aktivit, zaměřených přímo na různé skupiny mládeže. Seznamují nás s konkrétními produkty, které je třeba si koupit k dosažení těchto činností. Negativním důsledkem je to, že děti a adolescenti jsou konzumenty i těch mediálních obsahů, které jsou určeny pro dospělé.

Škola

Ve škole tráví adolescenti polovinu dne. Primárně typ zvolené školy se odráží na množství volného času. Po základní škole si studenti převážně vybírají mezi učňovskými obory a středními školami včetně gymnázií. Rozdíl mezi nimi z hlediska volného času je značný. Studenti učilišť mají zpravidla jeden týden vyučování ve škole a druhý týden organizovanou praxi. Během praxe se nemusí připravovat na vyučování, tudíž jim zbývá více volného prostoru než například studentům gymnázií, kteří mají každý týden stejný rozvrh a nutno podotknout, že tráví ve škole hodně času. Minimálně jeden den v týdnu se vrací domů nejdříve okolo 5. hodiny odpoledne. Obecně studium na středních školách s maturitou je obtížnější, osnovy sahají hlouběji a nároky na složení maturity se v současnosti rapidně zvýšily. Nejméně času mají studenti prvních ročníků, protože přechod na nový typ školy je vždy náročný. Stejně na tom jsou žáci posledních ročníků, jelikož příprava na maturitní zkoušku, případně zkoušky na vysokou školu, zabere hodně volného času. (Holinová, 1979, s. 50 – 52).

Mnozí dospívající jsou pod tlakem rodičů, kteří si přejí, aby jejich potomci dosáhli maximálního možného vzdělání, a neuvědomují si, že mají možná přehnané nároky. Jejich ratolesti potom neustále čelí strachu ze selhání, ze zklamání rodičů, a veškerý svůj volný čas věnují přípravě do školy. Pod tlakem a bez odpočinku nelze podávat kvalitní výkony dlouhodobě a organismus může čelit zhroucení.

Svou roli hraje i sociální klima ve třídě.

Třídou se rozumí společenské prostředí, ve kterém tráví dospívající většinu času. Kolektiv nelze vyměnit, je třeba se s ním smířit a bojovat o vlastní pozici v rámci jeho norem, hodnot a cílů. Získaná pozice (třídní šašek, šprt) ovlivňuje pak zpravidla i další rozvoj osobnosti (Čačka, 2000, s. 309).

Dobré vztahy ve školní třídě povzbuzují ke společným aktivitám a učí člověka týmové práci. Pakliže je student ve své třídě přijímán a má zde kamarády, chodí do školy raději. Fungující vrstevnické vztahy přispívají k celkové spokojenosti, oblíbený člověk si připadá úspěšný a to ho motivuje k vytyčeným cílům.

Životní prostředí: město versus venkov

Na venkově je pro mladého člověka omezené množství možností, jak trávit volný čas. Chybí zde dostatek kulturních zařízení, která by uspokojila široké spektrum zájmů mladého člověka.

V praxi může člověk za svými zájmy dojíždět do větších měst, anebo se spokojit se stálou nabídkou, která není nikterak pestrá. Dojíždět je třeba minimálně kvůli škole a zaměstnání a každé dojíždění znamená investici do jízdného i do volného času.

Dalším „kráječem“ volného času může být povinnost pomáhat s chodem rodinného hospodářství, což na venkově není činnost nikterak vzácná.

Na vesnici žije malý počet obyvatel a dospívající nemá mnoho možností poznat ty pravé přátele. Jsou to lidé, se kterými by si rozuměl ve většině ohledů a mohl s nimi sdílet zábavu, dobrodružství a nějaké ty koníčky. Je štěstím, když na někoho takového narazíte ve velké skupině lidí, ale když si můžete vybírat jen z omezeného množství, šance na úspěch je menší.

V každém větším městě je všeho dostatek, ale přesto se nezdá, že by toho všichni plně využívali.

Pohlaví

Ačkoliv emancipace v moderním světě pokročila, je stále nepsaným pravidlem, že děvčata by měla více pomáhat v domácnosti, než chlapci. Od těch se očekávají zase jiné činnosti, spojené se zručností a technickými zájmy. Od dcer se ve většině rodin očekává, že dokud budou bydlet pod jednou střechou s rodiči, budou pomáhat s domácími pracemi. Toto však nelze generalizovat, existují rodiny, kde zástupci mužského pohlaví musí uklízet stejně jako ženy.

Fyzická kondice a zdravotní stav

Fyzická kondice, zdravotní omezení či postižení, to vše jsou primární limitující faktory pro některé aktivity, zejména sportovní. Pokud je některá oblast zájmu nerealizovatelná, je úkolem speciálních pedagogů, nalézt spolu s klientem takovou činnost, která se v maximální míře podobá dané činnosti, tato činnost daného jedince uspokojí, přinese mu pocit radosti a seberealizace. Nabídek pro volný čas je široké spektrum a každý si z něho může vybrat tu svou. Aktivita nepřijde sama a hned, je třeba poradit se s odborníky, získat vhodné kontakty a finanční prostředky pro zajištění kompenzačním pomůcek, případně asistentů, kteří mohou pomoci při konkrétní realizaci. Někdy je to dlouhá cesta, ale pocit uspokojení na jejím konci jistě stojí za to. (Spousta, 1996)

Psychická kondice

Psychickou výbavu určují především charakterové vlastnosti, výše inteligence a temperament. Špatná duševní kondice příliš nemotivuje k aktivnímu trávení volného času, je však vědecky prokázáno, že kvalitně strávený volný čas napomáhá k získání a udržení optimální duševní pohody.

Profesní příprava

Oblast volnočasových aktivit může být limitována i z hlediska přípravy na budoucí zaměstnání. Někteří lidé myslí aktivně na svou budoucnost a přizpůsobují tomu i přítomnost. Věří, že každá investice do vzdělání a rozvoje osobnosti, se jim v budoucnu vrátí. Například v podobě lepšího pracovního uplatnění nebo lepšího platu.

2.4 Druhy činností ve volném čase

Využívání volného času může mít aktivní či pasivní podobu. Záleží na tom, kolik úsilí, peněz a času je člověk ochoten a schopen vynaložit. Jsou lidé, kteří se raději nechají bavit, než by se bavili sami. Lidé, kteří mají rádi sport, s nadšením sledují sportovní utkání v televizi. Je to pohodlnější než vstát a dojít si koupit lístek na živé fotbalové utkání. A je to rozhodně pohodlnější než si jít sám zasportovat.

Zájmy ve volném čase zpravidla vypovídají nejen o kognitivní, ale také o emocionální sféře osobnosti.

Pávková (2008) řadí mezi základní činnosti konané ve volném čase následující aktivity:

- § **Zájmové činnosti** – chápeme jako cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Mají silný vliv na rozvoj osobnosti i na správnou společenskou orientaci.

„Souvisejí s celkovým zaměřením osobnosti a lze je charakterizovat jako relativně stálé snahy zabývat se předměty nebo činnostmi, které člověka upoutávají po stránce poznávací nebo citové.“ (Pávková, 2008, s. 92).

Dosažení těchto cílů provází libé pocity a uspokojení. Zájmy patří mezi vlastnosti aktivačně-motivační, vedou osobnost k činnosti a vyvolávají pohnutku (motiv) k aktivitě zaměřené určitým směrem. Jsou v těsné vazbě s vlohami a schopnostmi, bez nich by nešlo danou činnost úspěšně vykonávat.

Tradiční dělení dle obsahu zahrnuje činnosti:

- ∇ společenskovední (např. studium cizích jazyků, poznávání památek)
- ∇ pracovní-technické (modelářství, konstruktivní práce, montážní činnosti, kulinářství)
- ∇ přírodovědně-ekologické (chovatelství, rybářství, myslivost)
- ∇ esteticko-výchovné (výtvarné činnosti, zpěv, hra na hudební nástroje)
- ∇ tělovýchovné, sportovní a turistické (kondiční cvičení, gymnastika, cykloturistika, sezónní sporty)
- ∇ činnosti spojené s výpočetní technikou (např. tvorba webových stránek, programování).

Zájmy můžeme dělit i podle intenzity (hluboké a povrchní), časového trvání (krátkodobé, dočasné, přechodné a trvalé), dle stupně koncentrace na předmět zájmu (jednostranné a mnohostranné), z hlediska společenských norem (žádoucí a nežádoucí) a podle počtu účastníků (individuální a kolektivní).

- § **Odpočinkové činnosti** – jsou velmi klidné, pohybové i psychicky nenáročné. Hlavním účelem je odstranění únavy. Nejúčinnější formou odpočinku je spánek, oblíbené jsou i nejrůznější relaxační cvičení. Dostatek odpočinku přispívá k fyzickému i psychickému zdraví.
- § **Rekreační činnosti** – bývají v běžném jazyce často zaměňovány za odpočinkové. Mají přitom jiný charakter i účel. Společným cílem je odreagování a do jisté míry i odpočinek, ale rekreační činnosti se zaměřují na aktivní odpočinek. Mají charakter vydatného pohybu, nejlépe na zdravém vzduchu. Zahrnují sportovní a turistické aktivity.
- § **Veřejně prospěšné činnosti** – koná člověk dobrovolně ve svém volném čase za účelem pomoci druhým lidem nebo zlepšit kvalitu životního prostředí. Do této oblasti lze zařadit pomoc starším občanům, zdravotně postiženým, sociálně znevýhodněným, ale spadají sem i činnosti konané ve prospěch životního prostředí včetně osvětové a propagační činnosti. Při dobrém vedení a správné motivaci přinášejí tyto aktivity pocit užitečnosti, uspokojení z dobrých výsledků a společenského ocenění práce.
- § **Příprava na vyučování** – zahrnuje učení na zkoušky, rozšiřování a prohlubování poznatků z vyučování.

2.5 Funkce a význam volnočasových aktivit

„Osobní zájmy a záliby dokážou někdy člověka doslova zachránit v náročných situacích, životních neštěstích a ztrátách“ (Pávková, 2008, s. 31).

Volný čas pro většinu lidí představuje oblíbenou část dne. Otevírá prostor pro zábavu, odpočinek a relaxaci. Dovede člověka zprostit stresu a umožňuje zapomenout na starosti a povinnosti, se kterými se denně potýká. Nabízí možnost realizace zájmových aktivit a řady činností, pro které ve škole a v práci nezbyvá prostor. Užitečné a účelné trávení volného času přináší příjemné zážitky a pocity přinášející uspokojení. Tyto pocity působí velmi kladně nejen na psychiku, ale na celý lidský organismus.

Volný čas má značný význam pro kvalitní prožití lidského života. Plní řadu důležitých funkcí, bez níž by se člověk nemohl správně rozvíjet jak po stránce fyzické, psychické, tak sociální.

V literatuře jsem našla mnoho interpretací významu volného času, starší i nově objevené významy a domnívám se, že z každého lze něco přijmout za své.

Například k sociálnímu významu se přikláněl R. J. Havighurst (in Vážanský, 1995, s. 26), který se domníval, že volný čas by měl v první řadě rozvíjet náš sociální život. Poskytuje možnost k zajímavému prožití a tvůrčímu vyjádření osobnosti. Vede k utváření pravidelných a rutinních životních činností a zkušeností. Současně by měl být zdrojem úcty k sobě samému a respektování druhých.

M. Kaplan (in Vážanský, 1995, s. 26) tvrdil, že *„volnočasové aktivity by měly rozvíjet vědomí vlastní individuality, přispívat k pocitu „nějak k něčemu patřit“, podněcovat tvůrčí síly v člověku a být prospěšný sobě i společnosti.“*

Tyto úvahy doplnila Filipcová (sec. cit., in Vážanský, 1995, s. 26) a shrnula je do následujících funkcí:

- *Odpočinek a rekreace* – slouží k regeneraci těla i ducha, k získání nových sil.
- *Kompenzace jednostranných zátěží* – zátěží je míněna práce nebo studium, aby mohl člověk správně fungovat, je třeba určitého rozptýlení.

Není možné dělat pořád jednu a tu samou činnost, z toho by se organismus po nějaké době zhroutil.

- *Informace a orientace* – získání nových poznatků, zkušeností a zážitků. To vše napomáhá lepšímu pochopení sebe sama a orientaci ve světě.

Německý prof. Horst W. Opaschowski (in Vážanský, 1995, s. 30) provedl výzkum volného času, na základě něhož stanovil 8 stěžejních funkcí volného času. Výzkum byl proveden v 80. letech, ale domnívám se, že tyto funkce jsou nadčasové a lze je převést i do současnosti.

- ∇ **rekreace** = potřeba zotavení a uvolnění, zbavení se zátěží všedního dne, shromažďování sil
- ∇ **kompenzace** (odstraňování zklamání a frustrací) = potřeba rozptýlení a potěšení, jež slouží k vyrovnání nedostatků, zklamání a frustrací, přání přirozenosti, zřeknutí se pravidel, vědomé užívání života
- ∇ **edukace** = potřeba dalšího vzdělávání, poznávat nové podněty, zkoušení různých rolí, umění rozvíjet silné
- ∇ **kontemplace** = potřeba klidu, pohody, rozjímání, porozumění sobě samému, rozvíjení duchovní stránky
- ∇ **komunikace** = potřeba sdělování, kontaktu a družnosti, touha pospolitosti, intenzifikace společně trávených zážitků
- ∇ **integrace** = potřeba být součástí společnosti, cítit sociální oporu
- ∇ **participace** = potřeba spoluúčasti na společenském dění, vlastní iniciativy
- ∇ **enkulturace** = potřeba ukázat své schopnosti a nadání, vyjádřit svůj talent, sbírat kulturní zážitky

Ve srovnání s Opaschowskim uvádím ještě funkce volného času dle Pavkové a kol. (2002) :

- **Výchovně-vzdělávací**

Volnočasovými aktivitami dochází k usměrňování, kultivaci a uspokojování zájmů a potřeb člověka. Ty mohou formovat žádoucí postoje a morální vlastnosti. Přispívají tak k získání nových vědomostí a dovedností. Úspěchy v zájmových činnostech přinášejí pocity radosti, příležitost k seberealizaci a přiměřenému sebehodnocení. Na základě těchto zkušeností si mladí lidé vytvářejí vlastní názor na život a na svět.

- Zdravotní

Zahrnutí pohybu do volnočasových aktivit kompenzuje dlouhé sezení ve škole, u počítače či v práci. Pakliže trávíme volný čas v příjemném prostředí, v pohodě a děláme činnost, která nás baví, prožíváme pocit radosti z dobře stráveného času. Spokojený a odpočínutý člověk podává lepší výkony ve škole (na pracovišti), lépe zvládá mezilidské vztahy. Pomocí sportu se udržuje v dobré fyzické kondici, při sportu navíc dochází k produkci „hormonů štěstí“ (endorfinů), které navozují příjemné pocity a přispívají ke všeobecné duševní pohodě.

- Sociální

Volnočasové aktivity se podílejí na utváření bohatých a žádoucích sociálních vztahů. Významný je přirozený nácvik komunikativních dovedností a seznamování se s pravidly společenského chování.

- Preventivní a rozvojová

Vhodně zvolené koníčky mohou působit jako prevence sociálně-patologických jevů. Vhodně zvoleným koníčkem mám na mysli např. sport, který mnohým mladým sportovcům v braní v kouření a užívání nezákonných omamných látek.

Každá činnost představuje nově nabyté dovednosti a vědomosti, které lze dále uplatnit. Pokud člověk umí správně využít svého potenciálu, má šanci prosadit se jako osobnost a získat pocit vlastní identity.

Na závěr uvádím pohled na volný čas německého myslitele Josefa Piepera, který mne zaujal (in Pávková, 2008, s. 18):

„Volný čas, prázdnota, je především stav duše. Není dán jen objektivní skutečností dovolené či víkendu. Volný čas je právě ne-aktivitou. Je mlčením. Je ne-přiložením ruky k dílu. Musí být i stav, kdy se nepustíme do práce, ale uvolníme se, odevzdáme se, jako se odevzdáváme ve spánku. Musíme však rozlišovat mezi přestávkou a volným časem. Smyslem přestávky je, že se zotavím z práce kvůli práci. Smyslem volného času není, abych mohl pracovat déle a bez poruchy, ale abych i v pracovní funkci, která mě omezuje na určitý aspekt reality a činí si nárok na jeden určitý díl mé duše, přesto zůstal člověkem. To znamená, abych si rozuměl a realizoval se jako bytost, která je zaměřena na celek skutečnosti.“

2.6 Volný čas u mládeže s tělesným postižením

„Člověk si vždycky musí najít něco, co ho baví, z čeho má radost, co mu přináší potěšení.“

(Oldřich Urban; Časopis Vozíčkář 2007/1, XIV. ročník, s. 15).

„I člověk s těžkým tělesným postižením se má pokoušet o hranice svých možností. Nikdy nevíte, co všechno dokážete, dokud to nezkusíte.“

(Oldřich Urban; Časopis Vozíčkář 2007/1, XIV. ročník, s. 15).

„Každá druhá postižená osoba, kterých je v EU 50 mil. se podle Evropského fóra zdravotně postižených nikdy neúčastnila volnočasových, kulturních nebo sportovních aktivit.“

(Můžeš, 2009/4, ročník 17, s. 20).

Volnočasové aktivity hrají důležitou roli v životě každého člověka a svým způsobem člověka charakterizují. Trávením volného času vlastně člověk ukazuje, jaký je. Jaký styl života člověk má, jaké hodnoty uznává, jakou má schopnost seberealizace. To platí i o tělesně postižených. Ti jsou však v tomto procesu znevýhodněni. Lidé s tělesným postižením mají omezené možnosti v oblasti volného času, podobně jako v dalších sférách lidského života.

Aktivní využití volného času, kultura a sport jsou pro lidi se tímto důležitou kompenzací společenských a psychických problémů, které jim z toho působí. Přitom také dochází k regulárnímu a rovnoprávnému začlenění mezi nepostiženou populaci.

Domnívám se, že každý člověk bez ohledu na své postižení, by měl dostat příležitost zkusit si co nejširší škálu volnočasových aktivit. Existují lidé, kteří ví od útlého dětství, kam směřovat, jakým aktivitám se věnovat, protože na ně mají talent a baví je. Je důležité podchytit včas jejich talent a umožnit jim ho rozvíjet, což je úkolem zejména rodičů a pedagogických pracovníků. Stejně je tomu i u mládeže s tělesným postižením.

Jedinec s tělesným postižením by měl dostat příležitost zkusit vybrané volnočasové aktivity a neměl by být předem vyloučen ze zdravotních důvodů.

Může si otestovat své schopnosti a vyzkoušet všechny různé činnosti a aktivity, v závislosti na stupni daného postižení. Mladý tělesně postižený člověk je zmítán řadou pochybností o sobě samém a je úkolem rodičů, speciálních pedagogů, popřípadě psychologů, lékařů a dalších odborníků, aby mu dodali kuráž a potřebné informace ohledně realizace dané aktivity. Jsem přesvědčena, že existuje řada kompenzačních pomůcek a postupů, pomocí nichž může tělesně postižený člověk dosáhnout takových aktivit, které si zdravý člověk možná ani neumí představit. Každý člověk má nějaké limity, ale přesto je možné, aby našel aktivitu, která mu poskytne zábavu a možnost realizovat se. Musí jen dostat šanci.

„Míra ovlivňování volného času závisí na věku člověka, jeho mentální a sociální vyspělosti i na charakteru rodinné výchovy.“ (Pávková, 2008, s. 14.).

Pakliže je toto v pořádku, dospívající člověk s tp už má za sebou mnoho různorodých aktivit, které si vyzkoušel, na některé z nich se adaptoval, na jiné ne.

Avšak dospívající člověk s tp ještě nemusí mít dostatek zkušeností a nemusí se orientovat ve všech oblastech zájmových činností, proto je třeba, aby kolem sebe měl tým odborníků a citlivé vedení. Aby bylo toto vedení úspěšné a neminulo se účinkem, je třeba, aby bylo nenásilné, nabízené činnosti pestré a přitažlivé a účast na nich zcela dobrovolná.

Důvodů absence volnočasových aktivit je může být pouhá neinformovanost. V období dětství je úkolem sehnat potřebné informace především na rodičích.

Jedním z problémů je nedostatek volného času na zájmové aktivity. Samotné studium mnohdy představuje pro tělesně postiženého jedince naplnění celého dne. Je to především z důvodu přidružených diagnóz, které tělesné postižení často doprovázejí. Je na uvážení každého člověka, jakou školu si vybere, zda upřednostní možnost získání vyššího vzdělání na úkor svého volného času.

Mladý zdravý člověk tráví ve škole přesně tolik času, kolik chce, protože není odkázán na pomoc druhého člověka. Jedinec s těžkým tělesným postižením stráví hodně času pouhými přesuny do školy a ze školy. Režim dne je nutno přizpůsobit svým specifickým potřebám. Při stanovení denního režimu by se nemělo zapomínat na dobu odpočinku, studia, zájmové činnosti a dodržování pravidelného spánku. Pro tělesně postiženého člověka, který potřebuje s většinou věcí dopomoci, je dodržení tohoto řádu někdy obtížné, až nemožné.

Na většinu věcí potřebuje asistenta, např. na zapisování (případně přepisování) poznámek, shánění materiálů, pomoc s psaním úkolů atd.

Obecně lze shledat několik významných bariér, které člověku s tp ztěžují, mnohdy i znemožňují účast na „většinových“ volnočasových aktivitách.

- Fyzické bariéry – architektonické bariéry, vysokopodlažní doprava, absence speciálního vybavení (WC, zdvižná plošina, výtah apod.).
- Nízké příjmy – celá řada osob s tp je finančně závislá na důchodu a pobírání sociálních dávek. Pro postiženého člověka je stále obtížné získat zaměstnání, Výdaje logicky stoupají v závislosti na stupni postižení, nehledě na to, že většinu volnočasových aktivit taktéž nelze provozovat zadarmo. Vozíčkář si k tomu většinou musí připlatit za asistenta.
- Mezilidské bariéry a lidské předsudky – většinou souvisí s neinformovaností intaktní populace, která často způsobuje zábrany, ostych a nejistotu. Reakce na postiženého člověka jsou různé. Někdy se člověk zdráhá oslovit člověka s postižením jen z toho důvodu, že zkrátka neví, jak se k němu má chovat. Tělesně postižený člověk někdy vyvolává rozporuplné reakce, od zvýhodňování až k přehlížení. To je má zkušenost.
Mnohokrát jsem byla svědkem situace, kdy na jednoho z mých přátel na vozíku lidé doslova „zírali“. V situaci, kdy jdete na koncert do klubu, který není bezbariérově uzpůsoben a jste tedy nucen s pomocí „vyhazovačů“ snášet kamaráda i s vozíkem po schodech, je automatické, že na vás všichni upírají zrak. Pakliže chce ale člověk chodit do společnosti, jiná možnost, než zvyknout si být občas neúmyslně středem pozornosti, asi není. Zním slečnu na vozíku, která své postižení nazývá „životním stylem“, je na sebe hrdá a tvrdí, že jediné mínus, které shledává na svém postižení je, že se neobejde bez pomoci.
- Úroveň socializace jedince s postižením – na rozvoj osobnosti má vliv primárně rodičovská výchova. Důležité je poskytovat dítěti již od raného věku dostatek podnětů, které vyzývají k aktivitě, dát mu možnost projevit se, zprostředkovat kontakty s vrstevníky, ať už formou integrace, či prostřednictvím právě volnočasových aktivit.

Kdo má nějaké zdravotní omezení či postižení, je mu zapotřebí pomoci s tím, v čem mu příroda ubrala, ale ostatní už musí sám.

„Přesto jsou chvíle, kdy se handicapovaný člověk stává divákem. Ani ne tak proto, že by chtěl, ale že to prostě jinak nejde. Vzpomeňme na chvíle, kdy přátelé lezou s nadšením po troskách hradu, kdy cesta dál najednou vede přes zarostlou louku, kdy se široká cesta mění v úzkou pěšinku. Podobných situací, kdy člověk na vozíku, o berlích nebo s jiným omezením najednou „nemůže dál“ a stává se divákem, je poměrně dost.“ (Časopis Vozíčkář, 2005/3, XIV. ročník, s. 19).

2.6.1 Sport tělesně postižených

„Někde se člověk, kterého v bezstarostném pohybu omezuje nějaký ten zdravotní nedostatek nedostane ani na polikliniku, a jinde může obdivovat horské velikány. Bez nadsázky.“

(Můžeš, 2008/4, ročník 16, s.31)

Regenerace pohybem mnohdy vytváří nezbytnou součást léčby a je předpokladem postupného zlepšování vlastních schopností, sebeobsluhy a samostatnosti. Říká se tomu terapie sportem.

Ne každý má rád sport či pohybové aktivity, ale všichni bychom měli mít možnost poznat, jaký k nim máme vztah.

Sportovní aktivity mají mnoho pozitivních aspektů, mohou například pomoci překonat pocit izolace, závislosti na druhých a nízké sebedůvěry.

V současné době jsou již lidé s postižením přímo vyhledáváni a stahováni ke sportu, nabízí se jim všechny možnosti, stačí jen chtít. Mezi vybrané sporty patří například: atletika, basketbal, monoskiing, kanoistika, jachting, cyklistika, plavání, potápění, vodní lyžování, stolní tenis, florbal a turistika.

PRAKTICKÁ ČÁST

3. Výzkumná část

Pracuji v Domově mládeže pro tělesně postižené studenty, které slouží jako internátní zařízení s celosměnným provozem. Má práce spadá do oblasti mimoškolní výchovy, umožňuje mi pozorovat studenty v době mimo vyučování, v jejich volném čase. Úkolem vychovatele z hlediska volnočasových aktivit je především poskytnout dostatek možností, jak kvalitně naplnit volný čas studenta, podporovat již rozvinuté zájmy a poskytnout vhodné prostředí k tomu, aby mohli žít aktivně a nacházet další oblasti svého zájmu.

Nabídka volnočasových aktivit v Domově mládeže je poměrně rozsáhlá, navíc Domov mládeže úzce spolupracuje s dalšími organizacemi, které zprostředkovávají širokou škálu volnočasových aktivit v oblasti sportu, kultury a mimoškolního vzdělávání. Výhodou je, že tyto organizace se nacházejí poblíž Domova mládeže, většinou v areálu JÚŠ a studenti tak nemusejí daleko dojíždět. Vychovatelé jsou žákům samozřejmě k dispozici jako doprovod. Domov je vybaven společenskou místností s tv, videorekordérem, DVD s možností promítacího plátna. K dispozici je množství společenských her, herní konzole, stolní fotbal, elektronické šipky, knihovna, počítačová místnost se čtyřmi PC a také možnost Wifi připojení, kterého studenti hojně využívají se svými vlastními notebooky.

Trendem Domova mládeže je ovšem samostatnost, svobodné rozhodování a učení k zodpovědnosti za svůj život. Klienti jsou převážně plnoletí a kromě pravidelné školní docházky a respektování interního řádu, což jsou podmínky pro ubytování v Domově, je náplň dne zcela v jejich rukou. Vychovatel představuje možnosti, které klient má, ale v žádném případě ho nenutí do nějakých volnočasových aktivit.

Proto záleží na studentovi, zda se odpoledne po škole učí, jde ven s kamarády, sleduje televizi, anebo tráví volný čas ve Sportovním klubu.

Téma využití volného času adolescentů s TP jsem si zvolila, protože mne zajímá z profesního hlediska a ráda bych svým výzkumem přispěla k poznání problematiky volného času současné dospívající mládeže s tělesným handicapem a upozornila na vybrané problémy, které tuto oblast provázejí.

3.1 Cíl výzkumu, výzkumný problém

Cílem mého výzkumného šetření je zjistit, jakým způsobem tráví volný čas dospívající lidé s tělesným postižením, konkrétně klienti Domova mládeže Tap při Jedličkově ústavu* v Praze.

Na základě výše zmiňovaného hlavního výzkumného cíle jsem zformulovala dílčí výzkumné otázky, které korespondují s tématem práce. Jejich výsledky interpretuji v kapitole analýza výzkumu. Analýza obsahuje i doporučení pro praxi.

Stanovení výzkumného problému je úzce spojeno s výzkumným cílem. Teoretická část se zabývá problematikou adolescence a volného času s ohledem na tělesné postižení. Z teorie vyplývá, že využívat volný čas aktivně není pro tělesně postiženého adolescenta jednoduché. Primárním omezením je vlastní handicap, sekundární role představují nejrůznější bariéry, které opět souvisejí s daným postižením. Má na výběr mezi aktivitami pro tělesně postižené, které zastřešují organizace pro tělesně postižené, v prostředí, které je pro ně přirozené a cítí se v něm dobře. To ale nepodporuje dnešní trend - začlenění do intaktní společnosti. Druhou možností je tedy sociální integrace do volnočasových aktivit.

Laická veřejnost by se mohla domnívat, že dospívající s pohybovým omezením nic nedělají, nemají žádné zájmy a aktivity, tráví většinu času doma u počítače nebo televize. Úkolem mého výzkumu je toto vyvrátit, nebo potvrdit.

Ke zmapování problematiky volného času konkrétní skupiny adolescentů slouží následující výzkumné otázky. Zajímají mne jejich preference, motivace a hodnocení a samotná realizace volného času. K tomu slouží následující výzkumné otázky, které blíže definují výzkumný problém.

* dále jen JÚŠ

- Jaké volnočasové aktivity preferují adolescenti s tp? Převažují aktivní, nebo pasivní činnosti?
- Mají možnost realizovat nejrůznější aktivity i s tp?
- Jsou spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas?
- Jaké mají zájmy a koníčky?
- Jaký vliv má prostředí JÚŠ při výběru aktivit? Vybírají si spíše zájmové aktivity zprostředkované JÚŠ, nebo zcela mimo JÚŠ?
- Volí spíše prožitkové, nebo tvůrčí činnosti?
- Jaké jsou motivy pro jejich zájmy?
- Odkud se dozvěděli o daném zájmu/koníčku dozvídají? Hledají si sami své zájmy?
- Jsou jejich zájmy spíše dlouhodobé, nebo krátkodobé?
- Touží po tom mít nějaké zájmy?
- Cítí talent?

3.5 Realizace výzkumu

Výzkumný vzorek: adolescenti s tp, studující, internátní.

Výzkum jsem cíleně uskutečnila v Domově mládeže Tap, kde pracuji jeden rok jako vychovatelka, a proto všechny klienty dobře znám. Jedná se o internátní zařízení, jehož provozovatelem je Jedličkův ústav v Praze. Kapacita DM je 30 klientů.

Výzkum byl zaměřen na adolescenty - studenty s tělesným postižením mezi 15-20 lety. Soubor respondentů tvořilo 25 studentů střední školy sociálně správně Jedličkova ústavu a 5 studentů vysokých škol.

Dotazník vyplnilo celkem 25 klientů, všichni respondenti byli ve věku mezi 15 – 20 lety. Pět klientů jsem s dotazníkem neoslovila, protože nepatřili do stanovené kategorie.

Všichni respondenti mají tělesné postižení, pohybují se na mechanickém, nebo elektrickém vozíku, pět z nich chodí o berlích, dva jsou schopni samostatné chůze bez opory.

Diagnozy:

- *DMO – diparetická forma (spastická/nespastická); kvadruparetická forma, hemiparetická forma*
- *Arthrogryposis multiplex congenita*
- *Chondrodystrofie*
- *Polyneuropatie NS*
- *Rozštěp páteře*
- *Mnohočetné vrozené vývojové vady*
- *Spino-musculární atrofie II. typu*
- *Svalová dystrofie*
- *Myositis ossificans progressiva*

3.2.1 Charakteristika zařízení: „Domov mládeže Tap“

Domov mládeže Tap je internát pro dospívající mládež s tělesným postižením. Provozovatelem je Jedličkův ústav a školy (dále JÚŠ), jehož zřizovatelem je Hlavní město Praha. Klienty jsou primárně studenti středních škol Jedličkova ústavu, jejich absolventi a v neposlední řadě další mladí lidé, kteří pokračují ve vzdělávání na jiných středních, či vysokých školách.

Po dobu jejich školní docházky a přípravy na budoucí povolání poskytuje Domov mládeže ve spolupráci s JÚŠ tyto služby:

- ubytování
- poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy
- zdravotní péče
- nácvik dovedností pro zvládnání péče o vlastní osobu, soběstačnosti a dalších dovedností vedoucích k sociálnímu začlenění
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu
- komplexní rehabilitace
- výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti – zájmové kroužky
- sociálně terapeutické činnosti
- rozvoj sportovních aktivit ve spolupráci se Sportovním klubem JÚ

- podpora vytváření a zdokonalování základních pracovních návyků a dovedností sociální poradenství
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím včetně doprovodů
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí
- pomoc při vyhledávání budoucího zaměstnání (tranzitní program ve spolupráci s Asistencí, o. s.).

Cílem je především vedení klientů k samostatnosti, soběstačnosti a prohloubení některých dovedností nezbytných pro integraci do běžného života.

V současné době je v Domově ubytováno třicet studentů, o které se stará deset vychovatelů.

Pro naplnění volného času si studenti mohou vybrat z nabídky zájmových kroužků, kulturních a společenských akcí pořádaných vychovateli, sportovních aktivit a soutěží. Domov mládeže aktivně spolupracuje se Sportovním klubem Jedličkova ústavu a vzdělávacím centrem Studeo.

Sportovní aktivity v JÚŠ na starost **Sportovní klub Jedličkova ústavu (SC JÚ)**.

Byl založen v roce 1994 za účelem zajištění možností sportovního vyžití jedinců se zdravotním postižením. Od roku 1997 je SC JÚ řádným členem České federace Spastic Handicap o. s., která sdružuje především spasticky postižené sportovce (nejčastěji s dg. DMO, či po vážných úrazech hlavy). V současné době nabízí pravidelné tréninky v 11 sportech: atletika, florbal, boccia, cyklistika, lukostřelba, curling, stolní tenis, plavání, závěsný kuželník, fotbal, šachy. Trenéry jsou reprezentanti ČR v atletice, boccie, cyklistice a curlingu. Klub se pravidelně zúčastňuje domácích i světových soutěží.

Projekt STUDEO - vzdělávací centrum pro osoby se zdravotním postižením

Tento zatím pilotní projekt vznikl v dubnu roku 2010 na půdě JÚŠ pod patronátem občanského sdružení Tap.

Cílem projektu je umožnit studentům s tělesným postižením rozvíjet aktivity a dovednosti, které je baví a zajímají, ale jsou pro ně často nedostupné.

Za každým ze studentů dochází pravidelně lektor, který se mu ve zvoleném oboru individuálně věnuje.

Realizace projektu probíhá v Domově mládeže Tap, kde jsou za tímto účelem zřízeny speciální učební místnosti – hudebna, počítačová místnost a ateliér.

Projekt je financován ze strukturálních fondů EU pro zázemí a individuální rozvoj osob se zdravotním postižením.

Nyní se pár řádky zmíním o hudebním uskupení **The Tap Tap**, protože jej v dané oblasti považuji za velmi jedinečné a významné.

Jedná se o kapelu studentů se zdravotním postižením, která vznikla opět díky o. s. Tap v roce 1998 v Jedličkově ústavu.

Tento rytmický soubor je založen především na souhře nejrůznějších bicích nástrojů, a činelů. Mimo studenty a absolventy Jedličkova ústavu soubor doplňují profesionálové v oboru dechových nástrojů a elektronických kláves.

3.5 Metody výzkumu

Primárně jsem zvolila metodu kvantitativního výzkumu, šetření jsem provedla formou **dotazníku**.

Metodu dotazníku jsem zvolila, protože slouží k hromadnému získání dat v relativně krátkém časovém úseku. Nevýhodou je zdánlivá jednoduchost, jejímž úskalím může být špatná formulace otázek. Proto jsem si napřed stanovila množství výzkumných otázek a písemně formulovala výzkumný cíl. Poté následovala formulace otázek do dotazníku. Otázky byly kladeny jasně, stručně a srozumitelně. Dotazník byl složen ze tří částí: vstupní část, samotný dotazník (otázky) a poděkování za spolupráci.

Použila jsem kombinaci otevřených, uzavřených a polouzavřených otázek. Otázek bylo celkem 18 (příloha č. 1) a byly pro každého respondenta stejné.

Výhodou dotazníku může být anonymní vyplnění, kdy se respondent nezdráhá pravdivých odpovědí, na druhou stranu hrozí nebezpečí špatného pochopení otázky a tudíž zkreslené nebo neúplné odpovědi.

Jedním ze znaků dotazníku je strohé zachycení faktů. Není zde prostor proniknout hlouběji do motivů a postojů respondenta, neposkytuje tolik volnosti a pružnosti jako rozhovor.

Patnáct studentů vyplňovalo dotazník samostatně, zbývajících deset s mou asistencí z důvodu zhoršené grafomotoriky. Objektivní a nezaujatý přístup pro mne byl samozřejmostí.

Tento typ výzkumu přinesl velmi uspokojivé výsledky, návratnost byla stoprocentní a všechny dotazníky se mi vrátily správně vyplněné.

Získala jsem značné množství informací, které jsem pro lepší přehlednost rozčlenila do 4 tématických okruhů: volný čas, zájmové aktivity, vyhodnocení volného času, bariéry.

3.5 Výsledky výzkumu

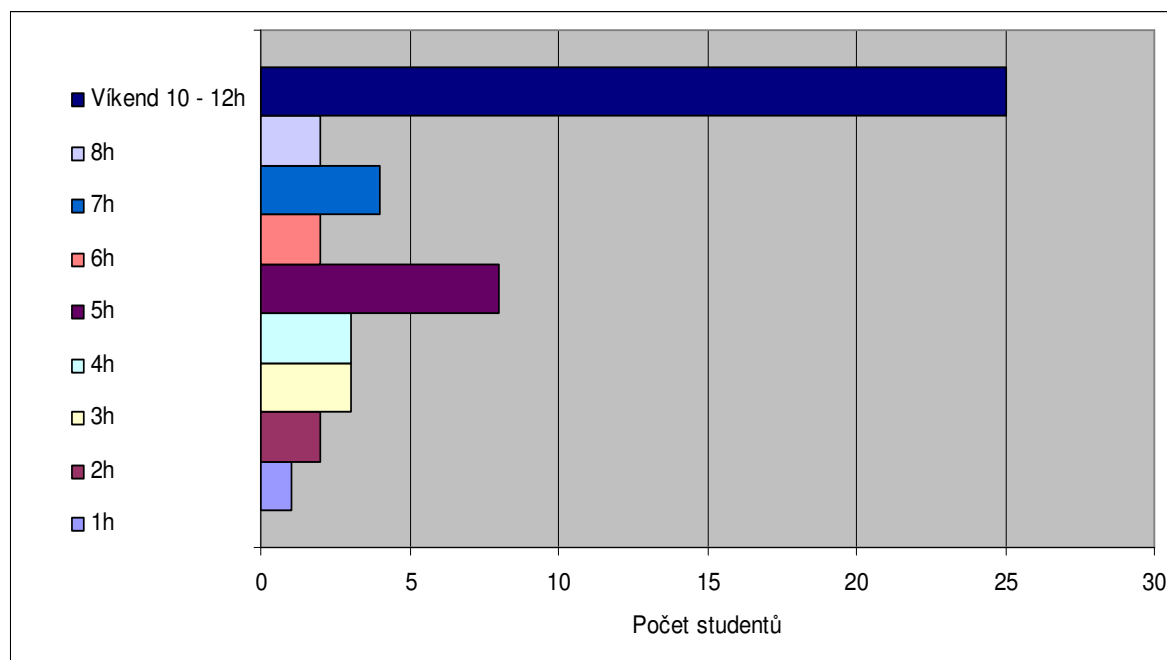
Tato část obsahuje výsledky otázek z dotazníku a současně odpovídá na výzkumné otázky.

Získaná data pro lepší přehlednost znázorňuji graficky, výjimku tvoří otázky, kde respondenti vybírali odpověď maximálně ze tří možností. V těchto případech výsledky interpretuji pouze písemnou formou.

Za zájmové aktivity jsou ve výzkumu považovány pouze ty volnočasové činnosti, které se rovnají koníčku, hobby. Konkrétně sem patří různé zájmové kroužky, zájmové vzdělávání, sport atd.

Tématický okruh 1: Volný čas

Otázka č. 1: Kolik hodin volného času máš denně?



Graf č. 1: Množství volného času v hodinách

Studenti mají nejvíce volného času o víkendu, shodlo se na tom všech 25 respondentů.

Během pracovního týdne je množství volného času individuální, studentka (vš) uvedla pouze 1 hodinu volného času denně, třetina studentů uvádí 5 hodin volného času denně, zbytek se pohybuje v rozmezí 1-8 hodin denně.

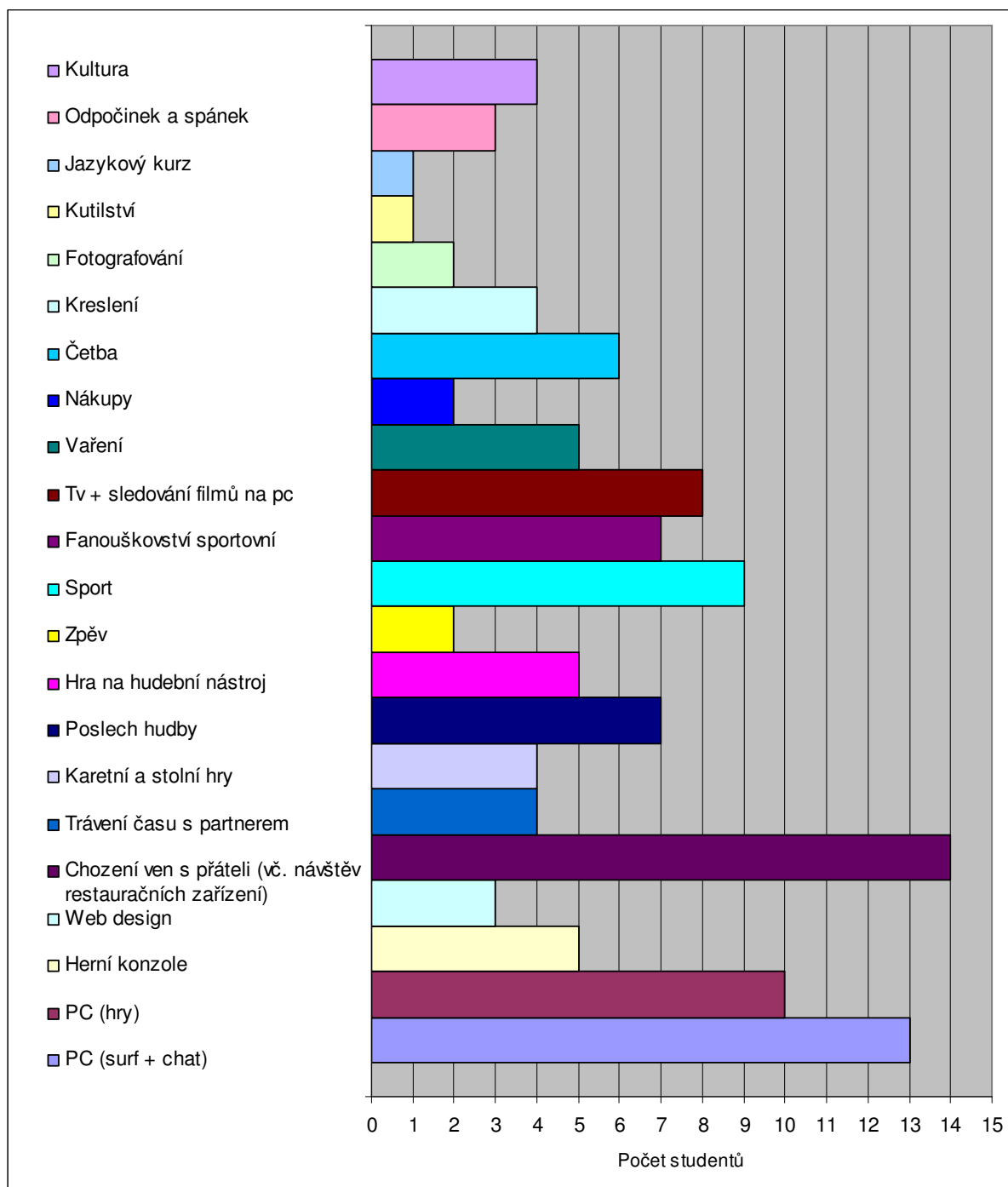
Otázka č. 2: Kde nejraději trávíš svůj volný čas?

Celých 84% studentů se shodlo na tom, že svůj volný čas tráví nejraději na internátě. Z rozhovorů jasně vyplývá, že tomu tak je proto, že internát je Praze, kde mají většinu přátel, více možností kulturního vyžití, lepší dosažitelnost všech potřeb a více zábavy. Doma se většinou nudí, proto pouze 16% uvádí, že raději tráví volný čas doma.

Otázka č. 3: Dáváš přednost organizovanému trávení volného času, nebo individuálním činnostem?

Z celkového počtu 25 studentů zaškrtno 23 studentů možnost individuálního trávení volného času. Pouze dva preferují organizované činnosti.

Otázka č. 4: Jaká je tvoje nejčastější a nejoblíbenější činnost ve volném čase?



Graf č. 2: Nejčastější a nejoblíbenější činnosti ve volném čase

Z grafu je patrné, že nejoblíbenější náplní volného času je chození ven s přáteli. Tento pojem zahrnuje pobyt venku či v restauračním zařízení, procházky a návštěvy kamarádů. Na druhém místě v oblíbenosti jsou činnosti na počítači.

Třetí příčku obsadil sport. Z celkového výčtu 23 volnočasových aktivit připadá 70% aktivním činnostem a 30% pasivním činnostem.

Na druhou stranu „pasivní“ PC aktivity (hry včetně surfování na internetu a chatování) uvedlo jako jednu z nejčastějších a nejoblíbenějších činností 23 dotazovaných, což je naprostá většina. Nelze jednoznačně určit, které činnosti převažují, jelikož respondenti uváděli více možností.

Více než 1/3 studentů (36%) se věnuje různorodým sportovním aktivitám, což považuji za zajímavý výsledek. Zajímal mne také poměr tvůrčích a prožitkových činností. Poměr jednoznačně prožitkových činností ku tvůrčím vyšel vyrovnaně, 11 : 11 (zbývající činnosti nepatřily ani do jedné kategorie).

Tématický okruh 2: Zájmové aktivity

Otázka č. 5: Máš nějaký koníček, navštěvuješ nějaký zájmový kroužek nebo kurz?

Kladně odpovědělo 20 respondentů, z čehož je patrné, že 80% z celkového počtu má nejméně jeden koníček.

Koníčky jsem rozdělila do dvou skupin. První skupinu tvoří koníčky, které studenti realizují v rámci nabídky JÚŠ, nazývám je interní aktivity. Podrobný přehled zobrazuji v grafu č. 4. Do druhé skupiny patří koníčky, kterým se studenti věnují individuálně a nezávisle na JÚŠ, nazývám je tedy externí aktivity. Jejich vyobrazení je v grafu č. 6. Z výsledků dotazníků jsem dospěla k závěru, že externím aktivitám se věnuje 10 klientů, to je 40% z celkového množství všech respondentů.

Interních aktivit se pravidelně účastní 18 klientů. Řada z nich se věnuje oběma typům koníčků (interní + externí) . Pět klientů nemá žádné specifické zájmy, ani koníčky.

V následující tabulce jsou uvedeny všechny kroužky v současné nabídce JÚŠ.

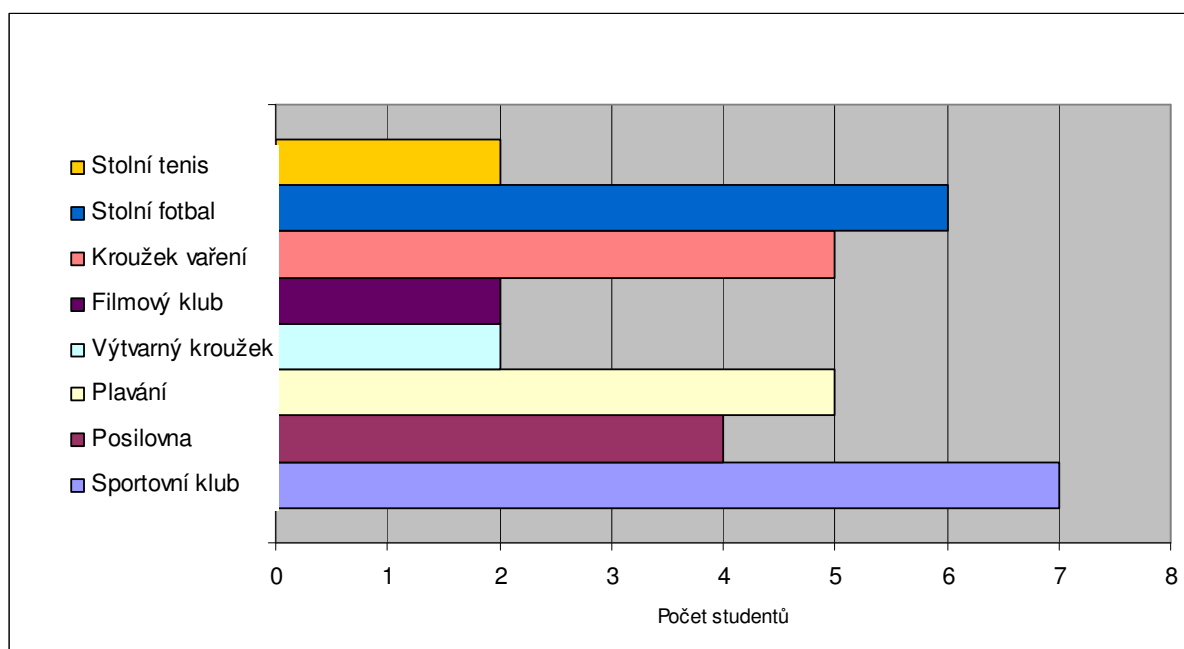
Sportovní klub JÚŠ:	Plavání
Curling	Vaření
Atletika	Šachy
Lukostřelba	Filmový klub
Cyklistika	Výtvarný kroužek
Nohejbal	Magic (karetní hra)
Fotbal	Angličtina

Florbal	Digitální video
Boccia	Digitální fotografie
Posilovna	3D grafika
Stolní tenis	Stolní fotbal

Tabulka č. 1: Zájmové kroužky v JÚŠ

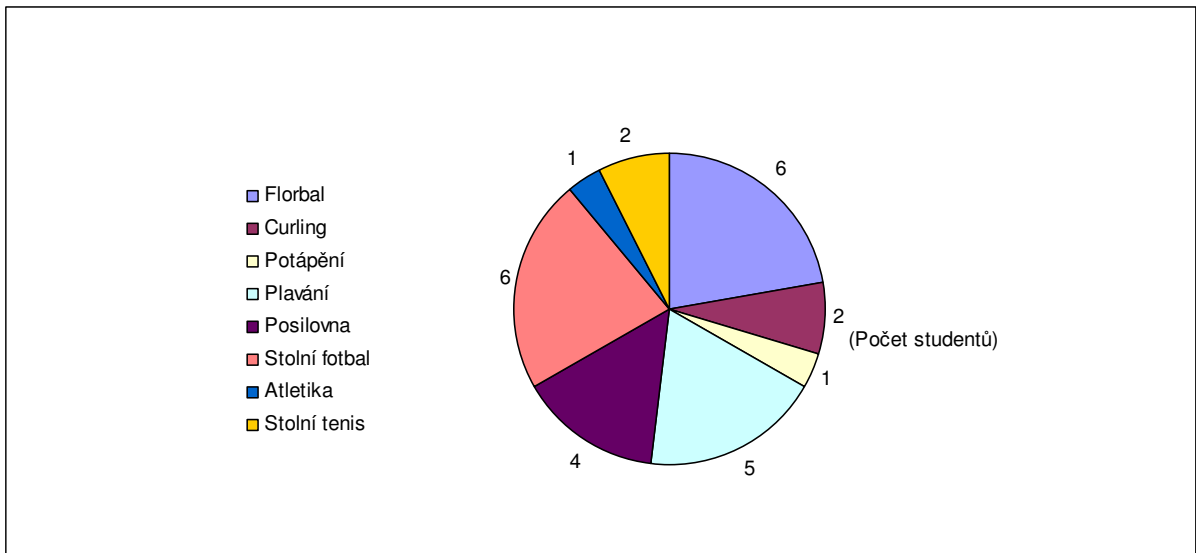
V nabídce JÚŠ je v současné době 21 kroužků provozovaných vychovateli, dalšími pedagogickými pracovníky a sportovními trenéry. Deseti kroužků se pravidelně účastní 9 z 25 respondentů. Je nutné dodat, že většina z těchto 9 navštěvuje více než jeden kroužek. Pozn.: Tučně jsou vyznačeny navštěvované kroužky.

Osobně si myslím, že nabídka je dost široká a především, přáním studentů se meze nekladou. Jako vychovatelé čekáme na popud ze strany studentů, pakliže by si přáli začít s nějakou novou aktivitou, stačí si říct, prostředky k realizaci je vždy možné nalézt. Ze zkušenosti ale musím dodat, že se tak nestává. Když se v nabídce objeví nový kroužek, zpočátku se zdá, že všichni mají zájem. Už na první hodinu se dostaví překvapivě malý počet zájemců a většinou kroužek po nějaké době zaniká.



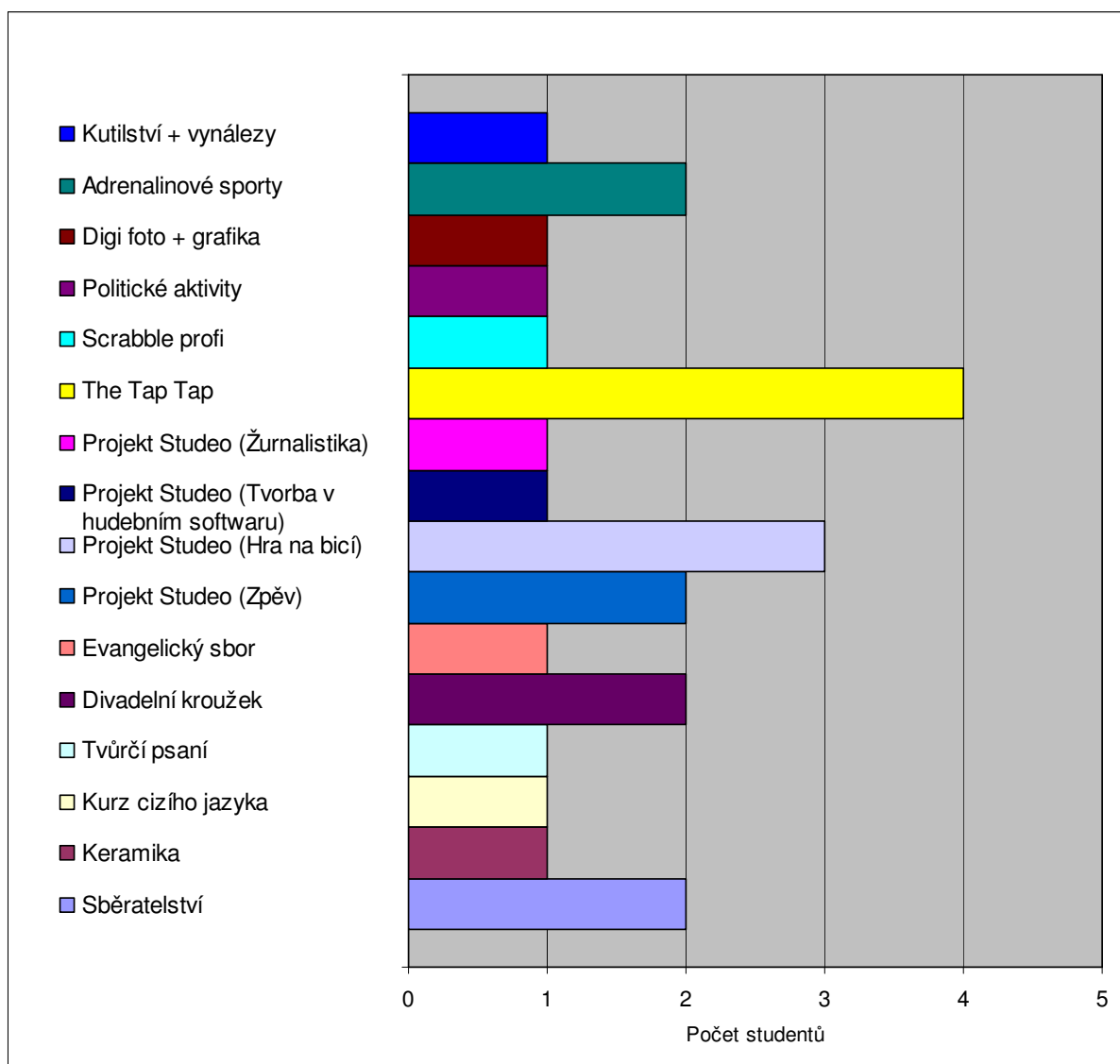
Graf č. 4: Interní aktivity

Z grafu č.4 vyplývá, že nejnavštěvovanějším interním kroužkem je Sportovní klub JÚŠ. Pravidelně ho navštěvuje 7 studentů. Pravidelné interní aktivity označilo v dotazníku 18 studentů.



Graf č. 5 Sportovní aktivity

Celkově nejoblíbenější sporty jsou florbal, stolní fotbal a plavání. Někteří studenti se věnují i třem sportům najednou.



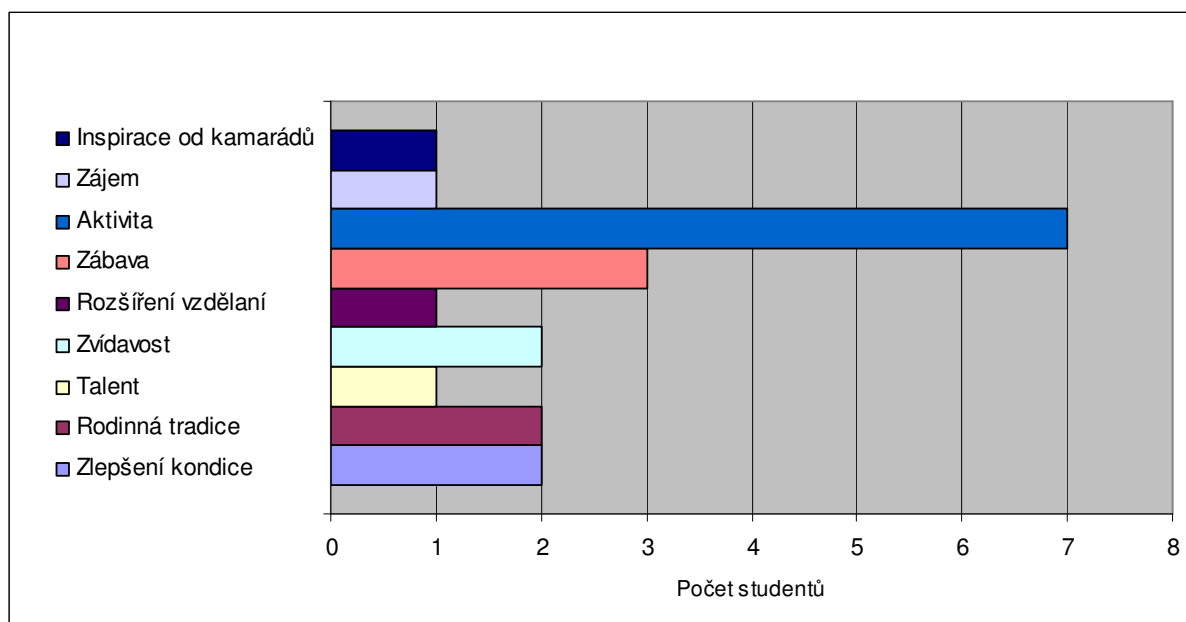
Graf č. 6 Externí aktivity

Opět platí, že někteří klienti provozují více než jednu z těchto aktivit (např. The Tap Tap + Projekt Studeo + politické aktivity).

Z těchto výsledků je prokazatelné, že prostředí JÚŠ má značný vliv při výběru zájmových aktivit. Toto poznání mi nepřijde vzhledem k tomu, že studenti zde prožívají většinu svého volného času a mají zde většinu kamarádů, logicky se upínají na aktivity spojené s JÚŠ. Je to ta nejpřirozenější a nejsnazší cesta.

Rizikem může být přebytek volného času po opuštění Domova mládeže a návratu do domácího prostředí.

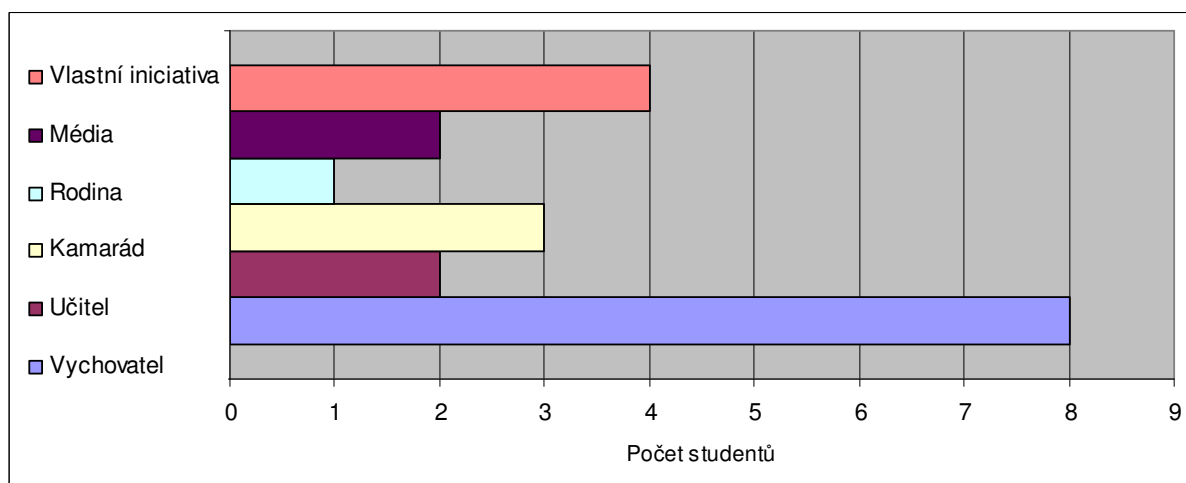
Otázka č. 6: Jaký byl důvod tvého zájmu?



Graf č. 7: Motivace

Jak je patrné z grafu, pro nejvíce studentů byla hlavním motivem touha být aktivní, volně řečeno „zabít nudu“.

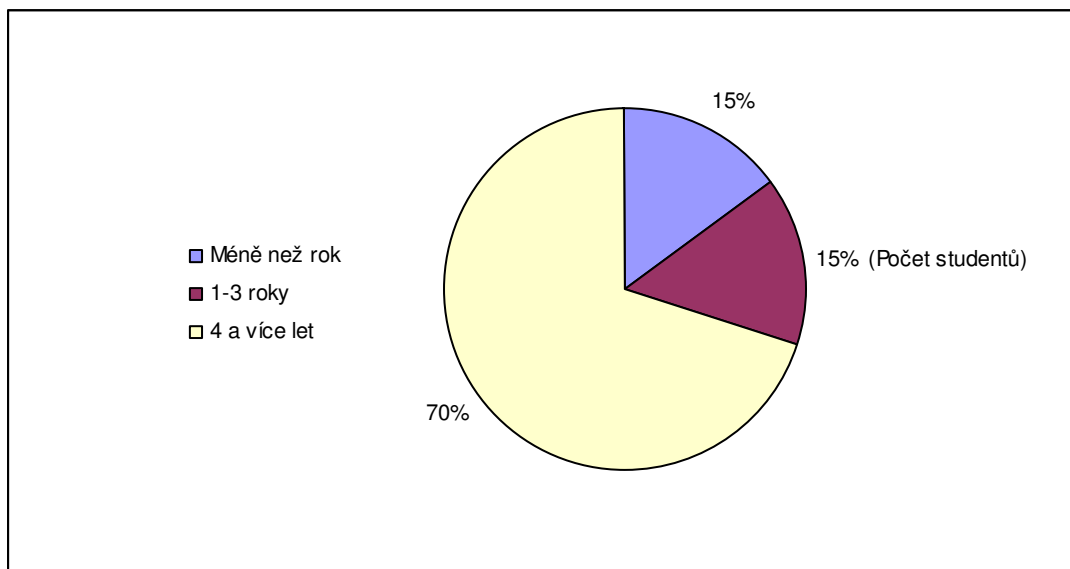
Otázka č. 7: Jak jsi se o kroužku dozvěděl?



Graf č. 8: Zdroj informací

Nejvíce studentů získalo prvotní informaci od svého vychovatele, což není nijak překvapující vzhledem k tomu, že se s vychovateli stýkají každý všední den a interní koníčky převažují. Je to pro studenty nejsnazší a nejdostupnější cesta.

Otázka č. 8: Jak dlouho se věnuješ svému koníčku/zájmu?



Graf č. 9: Délka trvání zájmové aktivity

Je překvapující, že více než 2/3 studentů (70%) se zájmy se věnují svým koníčkům dlouhodobě (déle než 3 roky), dva se tomu samému koníčku věnují již od dětství.

Otázka č. 9: Máš v plánu pokračovat i do budoucna?

Všech 20 studentů se zájmy odpovědělo kladně, chtějí se koníčku věnovat i nadále, pokud to zdravotní stav dovolí.

Otázka č. 10: Toužíš po tom najít si nějaký (další) koníček?

Z celého množství respondentů 13 uvedlo, že by si rádi přidali ke svým koníčkům (resp. žádným koníčkům) další. Zbývajících 12 je spokojeno se stávající situací, další zájmy nechtějí.

Otázka č. 11: Domníváš se, že nabídka volnočasových aktivit, kterou nabízí Domov mládeže Tap a JÚŠ, je pestrá a přitažlivá?

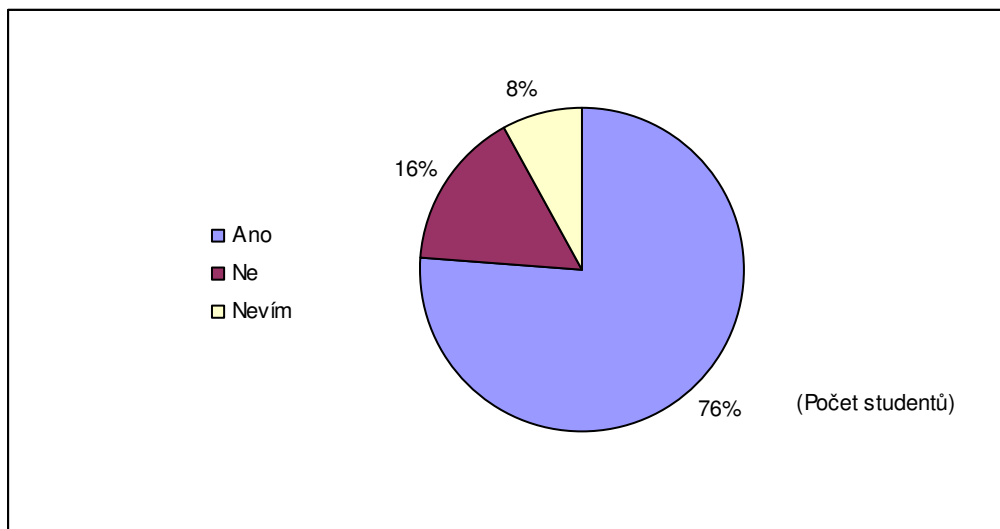
Naprostá většina dotázaných (22 respondentů) uvedla pozitivní odpověď. Potom je tedy zajímavé, že tento počet není přímo úměrný počtu účastníků těchto aktivit. Jeden student s nabídkou není spokojený a dva v danou chvíli nevěděli.

Tematický okruh 3: Vyhodnocení volného času

Otázka č. 12: Jsi spokojený s náplní svého volného času?

80% všech respondentů se k této otázce vyjádřilo kladně, zbylých 20% odpovědělo záporně. Důvody k nespokojenosti jsou k prohlédnutí v grafu č. 13.

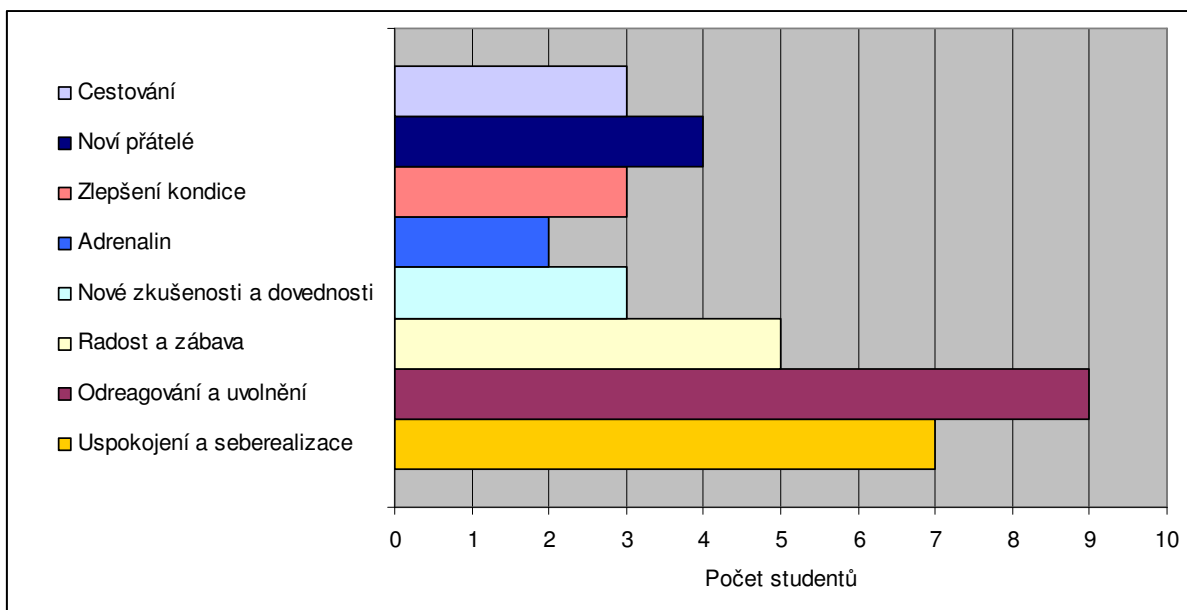
Otázka č. 13: Domníváš se, že máš na něco talent?



Graf č. 10: Talentovanost

Ukázalo se, že převážná většina studentů si poměrně věří a cítí v sobě talent.

Otázka č. 14: Co ti tvůj zájem / koníček přináší?



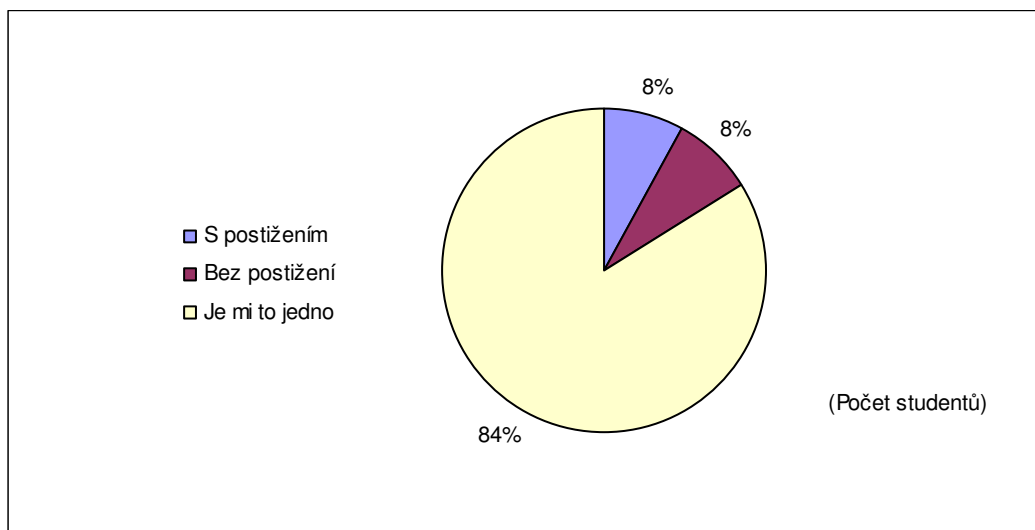
Graf č. 11: Přínos zájmové aktivity

Názory na přínos zájmové činnosti byly odlišné, nejvíce studentů shledalo jako největší plus odreagování a uvolnění během aktivit.

„Člověk alespoň na chvíli zapomene na své problémy...“ (anonymní odpověď z dotazníku).

Tématický okruh 4: Bariéry

Otázka č. 15: Ve svém volném čase dáváš přednost prostředí jakých lidí?



Graf č. 12: Preference prostředí

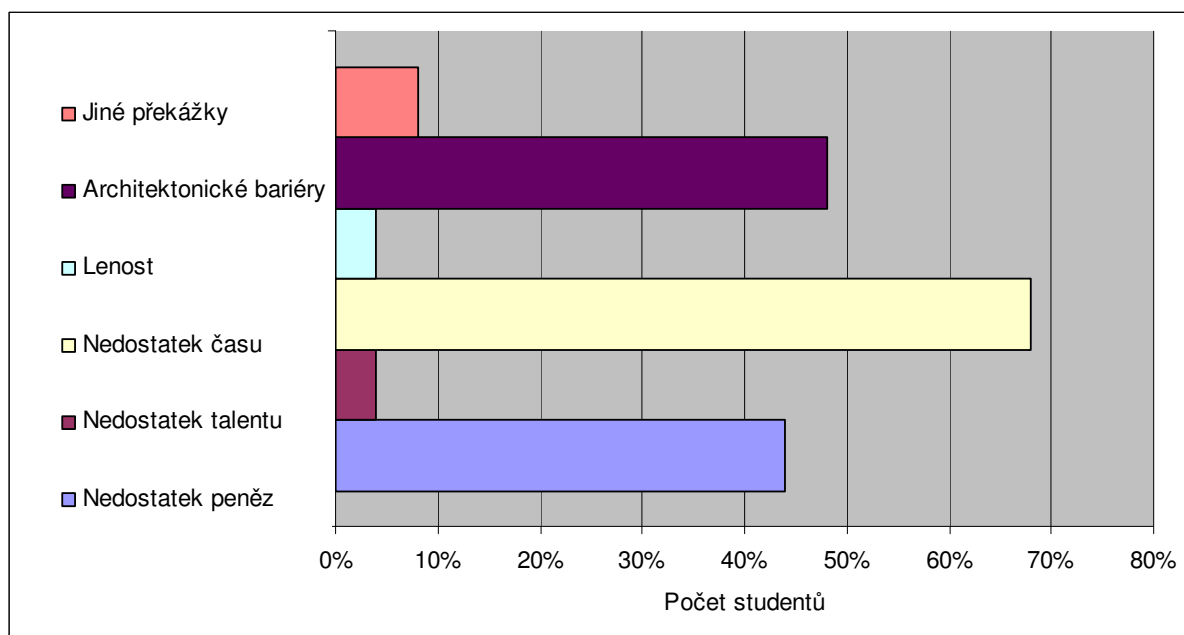
Většina respondentů se touto otázkou nezabývá, pouze 16% má vyhraněný názor.

Poznámka: jedné klientky se tato otázka citově dotkla.

Otázka č. 16: Potřebuješ k realizaci svých zájmů pomoc druhé osoby (např. doprovod, manuální výpomoc apod.)?

Celých 64% vyjádřilo zápornou odpověď, domnívají se, že se při svých aktivitách obejdou bez dopomoci. Zbýlých 36% shodně odpovědělo, že dopomoc potřebuje.

Otázka č. 17: Existuje něco, co ti brání ve vykonávání zájmové činnosti?



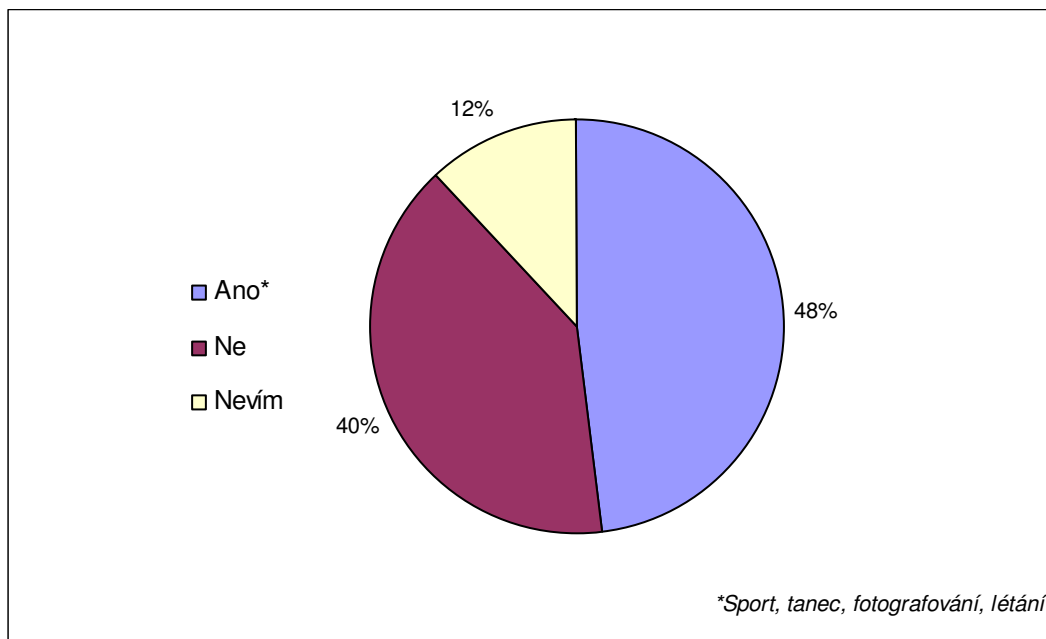
Graf č. 13: Překážky a bariéry

Největším problémem je pro většinu respondentů nedostatek času, jemuž v dnešní době čelí většina našich spoluobčanů. Nelze opomenout, že člověk s tp potřebuje i na obyčejné denní aktivity více času než zcela zdravý jedinec. Představme si jednoduchý příklad, kdy chceme vyrazit například na koncert. Zdravý člověk se hladce, rychle a bez větších problémů obvykle dopraví na dané místo. Člověk pohybující se na mech. vozíku musí čekat na bezbariérový spoj, který mnohdy představuje desítky minut čekání, zbytečné obcházení a kombinaci několika dopravních prostředků. Tím jsem nastínila i problematiku architektonických bariér.

Například v Praze je registrováno celkem 77 divadel*. Pouze 17 z nich nabízí bezbariérový přístup*. Podobná situace je i s biografy, koncertními sály a hudebními kluby. I v moderní době mají lidé s tp omezený výběr.

* zdroj: <http://www.bezbarier.cz>

Otázka č. 18: Je nějaká volnočasová aktivita, kterou bys chtěl/a dělat, ale nemůžeš v důsledku svého postižení?



Graf č. 14: Vytoužené zájmové aktivity

Překvapil mě vysoký počet záporných odpovědí, téměř úměrný počtu kladných. Považuji za velmi pozitivní fakt, že téměř polovina studentů je spokojena se svými aktivitami a nemyslí si, že by je jejich tělesný handicap omezoval v možnostech. V kladných odpovědích nejčastěji uváděli sport, chlapani konkrétně fotbal, hokej a adrenalinové sporty. Dívky by si přáli dělat gymnastiku, krasobruslení a jezdit na koni.

3.5 Analýza výzkumu

3.5.1 Vyhodnocení výzkumných otázek

Klienti tráví V Domově mládeže* převážnou část týdne. Pobývají zde rádi, protože je umístěn v Praze a mají zde dostatek péče, nejlepší přátelé a více možností realizovat své zájmy a oblíbené činnosti.

Většina klientů tráví volný čas neorganizovaně, podle časových možností. Nejraději tráví odpoledne venku, ve společnosti přátel. Těmi jsou primárně spolubydlící z DM, ale řada z nich má v Praze kamarády i mimo JÚŠ. Oblíbeným prostředkem zábavy je počítač a internet. Na počítači nejčastěji hrají hry, prohlížejí webové stránky (zejména sociální sítě), pouštějí si hudbu a filmy a také komunikují s přáteli prostřednictvím chatu.

Výzkum prokázal, že klienti DM mají možnost realizovat nejrůznější zájmové aktivity, bez ohledu na tělesné postižení.

V nabídce kroužků, která je studentům předkládána vždy na začátku školního roku a mají ji samozřejmě k dispozici po celý rok, je 21 zájmových aktivit.

V areálu sídlí Sportovní klub JÚ, který je mezi studenty oblíben a hojně navštěvován. Vedle sportu je nejpopulárnější kroužek vaření. Klienti při něm pomáhají s nákupem potravin, přípravami jídla, vařením a odměnou na závěr je samozřejmě konzumace hotového pokrmu.

Z výsledků šetření vyplynulo, že celých 80% klientů DM Tap má nejméně jednu zájmovou aktivitu (koníček). Tento výsledek považuji za uspokojivý.

Z interních aktivit se klienti nejvíce věnují sportu, nejoblíbenější sportovní aktivitou je florbal a plavání. Hned za sportovními aktivitami je již zmiňovaný kroužek vaření. Z externích aktivit dosahuje nejzajímavějšího výsledku skupina The Tap Tap a aktivity realizované Projektem Studeo.

Tento projekt umožňuje studentům rozvíjet se v oblasti téměř jakéhokoliv zájmu. Navzdory tomu, že účastníci mají veškeré kurzy zdarma, pozitivní ohlas není tak velký, jaký bych očekávala. Do projektu je přihlášeno 5 studentů.

* dále jen DM

Je zřejmá výrazná vázanost na prostředí, ale na druhou stranu 10 studentů má nějaký koníček, kterému se může věnovat i doma, po opuštění Prahy a JÚŠ.

To je tedy zhruba polovina. Obávám se, že jedinci bez zájmů se vystavují nebezpečí, že nebudou mít co dělat po opuštění JÚŠ.

Řada klientů zmiňovala, že o víkendech se doma nebaví tolik jako v Praze, na internátě. Pocházejí často z menších měst, kde nemají žádné přátele, rodiče jsou pracovně vytížení a možností zábavy není tolik jako ve velkoměstě.

S náplní svého volného času je ale spokojeno celých 80% respondentů.

Ti co nemají zájmy se většinou shodují na tom, že na ně nemají čas, nebo neví, co by si měli vybrat. V tom vidím doporučení pro vychovatele, mohli by hlouběji prověřit důvod nezájmu o kroužky a zaměřit se především na motivaci.

Poměr tvůrčích a prožitkových aktivit vyšel shodně. Jako motivační aspekt nejčastěji figuruje snaha být aktivní, něco dělat, ať už je to cokoliv.

Studenti si uvědomují, že tělesná i duševní aktivizace prospívá jak jejich fyzickému zdraví, tak i dobré náladě. Řada z nich má několikanásobné zájmové aktivity, téměř 60% z veškerých zájmů tvoří aktivní činnosti, předčily tedy pasivní činnosti.

K zájmu klienty většinou přivedl vychovatel, protože jsou s ním v úzkém kontaktu.

Ze zkušenosti mohu říci, že po prvotním nadšení někdy zájem stagnuje až upadá, ale pakliže se skutečně začnou angažovat, zájem trvá dlouhodobě.

Pokud jde o bariéry, bezmála 70% dotázaných si stěžuje na nedostatek času, kvůli němuž nemohou dělat všechno, co by chtěli. S tímto problémem lze těžko něco dělat. Postiženému člověku skutečně trvá řada věcí o něco déle, například přesuny, zvládnutí sebeobsluhy, i příprava na vyučování. Zbývá zaměřit se na lepší organizaci času a plánování činností dopředu.

V dalších překážkách figurují architektonické bariéry.

Na závěr jedna potěšující okolnost, necelých 80% dotázaných se domnívá, že jsou na něco talentovaní. Zbývá jen toho využít.

Možnosti, jak trávit volný čas zde prokazatelně jsou. Z tabulky externích aktivit je zřejmé, že ani zde se meze nekladou, zájmy jsou pestré. Je to zkrátka jako v každé jiné skupině lidí, někdo chce být aktivní, a jiný ne.

Souvisí to ovšem s časovými možnostmi, ale zajímavé je, že většina z těch, co mají nejméně volného času, ho využívá aktivně a z celého dne se nenudí ani chvíli.

Závěr

Provedla jsem výzkum problematiky volného času adolescentů s tělesným postižením. Můj výzkum byl zaměřen na konkrétní cílovou skupinu studentů ubytovaných v Domově mládeže Tap, který je součástí Jedličkova ústavu v Praze. Proto nelze výsledky interpretovat jako obecně platné pro všechny adolescenty s tp. Přesto se domnívám, že mé šetření podává do jisté míry obecný náhled na problematiku využití volného času této skupiny lidí.

Příjemně mne překvapilo poměrně vysoké procento těch, kteří se věnují sportu.

Je to zásluhou kvalitního vedení Sportovního klubu JÚŠ, ale především zásluhou jich samých.

Na druhé straně ani tak ušlechtilý zájem jako je sport nemůže překonat celospolečenský trend, který v současné době vytváří PC a internet. V běžných aktivitách činnosti na PC s přehledem zvítězily nad ostatními zájmy.

Současně se většina respondentů shodla na tom, že tráví svůj volný čas nejraději ve společnosti přátel, venku, v restauračních zařízeních, zkrátka tam, kde je zábava. Kulturní zábavu ale příliš často nevyhledávají.

Sledování televize mírně pokleslo opět v souvislosti s počítači, kde se dají filmy a seriály taktéž sledovat.

Obecně lze usoudit, že studentům více vyhovují individuální činnosti, nežli zprostředkované kroužky. Lehce alarmující by mohl být nedostatek externích aktivit poukazujících na přílišnou vázanost na prostředí.

Osobně se domnívám, že ve zkoumaném zařízení je dostatek příležitostí a možností, jak kvalitně trávit volný čas. Ani vlastním nápadům a fantaziím se meze nekladou. Záleží však na přístupu, člověk musí chtít něco dělat.

Aktivní využití volného času má pozitivní vliv na tělo i ducha. Někteří v počtu koníčků a zájmů převyšují ostatní a mohli by být každému vzorem a inspirací. Ale tak je tomu v každé společnosti. Má výzkumná práce je důkazem toho, že člověk s tp může mít různorodé zájmy, stejné nebo podobné varianty těch, co mají jeho zdraví vrstevníci. Tělesné postižení nemusí být limitující, možností je hodně, každý si může najít aktivitu „šitou na tělo“. Může hrát na hudební nástroj, sportovat, kreslit, zpívat v hudební skupině, v zimě lyžovat, v létě slaňovat hradby.

Důležité je hlavně motivující prostředí, trpělivost a podpora okolí. A především vlastní vůle chtít ve svém životě něco změnit.

Doporučila bych provést rozsáhlejší výzkum problematiky tělesně postižených adolescentů. Zajímalo by mne například srovnání s jinými institucemi.

Literatury věnující se volnočasovým aktivitám osob s tp je málo, většina pojednává jen o sportu tělesně postižených.

Výzkumy volného času jsou zaměřené na zdravou populaci a zejména dětskou, přitom pro adolescenty je kvalitní naplnění volného času neméně důležité. Naopak je třeba zájmy posilovat, protože čím je člověk starší, tím mu uniká více možností, přibývá povinností a to nejen z hlediska tělesně postižených osob.

V teoretické části bylo popsáno, že jedinci s tp shánějí práci obtížně.

Dospělý člověk bez práce a navíc bez zájmů se stává v sociálně vyloučeným, stává se divákem, ztrácí chuť a energii k činnostem, stagnuje a život pouze přežívá, neprožívá. To přeci v konečném důsledku také neprospívá zdravotnímu stavu, ani vyhlídkám na jeho zlepšení.

Stanovený výzkumný cíl byl splněn, využití volného času adolescentů s tp bylo popsáno a vyhodnoceno, doloženo grafy.

Práce ukázala, že dospívající lidé s tp umějí kvalitně trávit volný čas. Nejde tolik o to, zda mohou, ale zda chtějí. Výsledky jsou individuální jako v každé sociální skupině, není možné je generalizovat. Právě proto by výstupy mé práce mohly inspirovat k dalším rozsáhlejší výzkumům. Bakalářská práce přispívá k poznání současné problematiky volného času adolescentů s tělesným postižením a upozorňuje na vybrané problémy, které tuto oblast provázejí.

Resumé

Cílem teoretické části bylo podat obecnou charakteristiku pojmů adolescence a volný čas, ale také upozornit na určitá specifika tělesně postižených adolescentů, zejména ve využití volného času.

Praktická část obsahuje výzkum, jehož cílem bylo zjistit, jak tato skupina dospívajících využívá svůj volný čas. Dílčí cíle definované pomocí výzkumných otázek se zabývají preferencemi, motivací a hodnocením volného času z pohledu cílové skupiny adolescentů. Závěry jsou prokazatelné na základě výsledků praktického výzkumu.

Bakalářská práce dokazuje na základě výzkumu, že adolescenti s tp netráví volný čas pouze sezením doma u počítače, ale že mají své zájmy a koníčky, kterým se pravidelně věnují, stejně jako jejich vrstevníci bez pohybového omezení.

Summary

In the theoretical part there are defined general characteristics of adolescence and free time. But the main target was to signalize some differentiation of physical handicapped adolescents. Namely in usage of free time.

Practical part includes research which is focused on spending free time of this specific group. Partial objectives defined by research questions occupy with preferences, motivation and evaluation of leisure time from view of the target group of adolescents. The conclusions are proveable by the practical research.

Bachelor's work proves on the base of research that adolescents with physical handicap don't spend free time only with sitting by PC. They have their own interests and hobbies, the same as their couvals without movement restriction.

Seznam použitých zdrojů

1) Literatura

ADLER, A.: Porozumění životu: úvod do individuální psychologie. Praha : Aurora, 1999. ISBN 80-85974-76-2.

ČAČKA, O.: Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 1081-171-2000.

ERIKSON, E. H.: Childhood and society. New York : W.W. Norton, 1963.

FILIPOVÁ, D.: Život bez bariér. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-233-6.

HÁJEK, B. a kol.: Pedagogika volného času. Praha: Univerzita Karlova, 2003.

ISBN 80-7290-128-1.

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

HOLINOVÁ, H.: Kapitoly o mládeži a jej volnom čase. Bratislava: Smena, 1979.

CHRÁSTKA, M.: Metody pedagogického výzkumu. 1. vyd. Praha: Grada, 2007.

ISBN 978-80-247-1369-4.

LOKAJÍČKOVÁ, J.: Pedagogické problémy volného času. 1. vyd. Hradec Králové: Pedagogická fakulta, 1976.

PÁVKOVÁ, J. a kol.: Pedagogika volného času. 3. vyd. Praha: Portál, 2002.

ISBN 80-7178-711-6.

PÁVKOVÁ, J. a kol.: Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času. Praha: Portál, 2008.

ISBN 978-80-7367-423-6.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J.: Pedagogický slovník. 4. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-722-8.

ŘÍČAN, P.: Cesta životem. Praha : Panorama, 1990.

SPOUSTA, V.: Metody a formy výchovy ve volném čase. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1996. 82 str. ISBN 80-210-1275-7.

VÁGNEROVÁ, M.: Psychologie handicapu. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999.

VÁGNEROVÁ, M.: Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V.: Základy pedagogiky volného času. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.

VÍTKOVÁ, M.: Somatopedické aspekty. Brno: Paido, 1999. ISBN 80-85931-69-9.

VÍTKOVÁ, M.: Kritické životní situace dětí a mladistvých s tělesným postižením. Sborník z konference somatopedické společnosti. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-85931-18-4.

2) Periodika

Vozíčkář, 2007/1, XIV. ročník

Vozíčkář, 2005/3, XIV. ročník

Můžeš, 2008/4, ročník 16

Můžeš, 2009/4, ročník 17

3) Internetové zdroje

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/vzdelavaci-soustava>

<http://www.jus.cz>

<http://www.bezbarier.cz>

<http://www.studeo.cz>

<http://www.thetaptap.cz>

Přílohy

Příloha č.1: Vzor dotazníku

Prosím vás o vyplnění následujícího dotazníku. Dotazník je anonymní. Výsledky budou použity výhradně pro mou bakalářskou práci s tématem „Využití volného času adolescentů s tělesným postižením“.

Děkuji za pravdivé odpovědi a spolupráci na mém výzkumu.

Barbora Šebestová, studentka Pedagogické fakulty UK v Praze, obor speciální pedagogika

1) Kolik hodin volného času denně máš?

Přes týden:

Víkend:

2) Kde nejraději trávíš svůj volný čas?

3) Dáváš přednost:

- a) organizovanému trávení volného času
(např. kroužek, kolektivní zájmy, kluby apod..)
- b) individuální činnosti podle chuti

4) Jaká je tvoje nejčastější a nejoblíbenější činnost ve volném čase? (Lze uvést více možností)

5) Máš nějaký koníček, navštěvuješ nějaký zájmový kroužek nebo kurz?

- a) ano
jaký:
- b) ne

- 6) Jaký byl důvod tvého zájmu?
- 7) Jak jsi se o kroužku dozvěděl?
- 8) Jak dlouho se věnuješ svému koníčku/zájmu?
- 9) Máš v plánu pokračovat i do budoucna?
- 10) Toužíš po tom najít si nějaký (další) koníček?
- 11) Domníváš se, že nabídka volnočasových aktivit, kterou nabízí Domov mládeže Tap a JÚŠ, je pestrá a přitažlivá?
 - a) ano
 - b) ne
 - c) nemohu posoudit
- 12) Jsi spokojený s náplní svého volného času?
- 13) Domníváš se, že máš na něco talent?
- 14) Co ti tvůj zájem/koníček přináší? (Lze uvést více možností)
- 15) Ve svém volném čase dáváš přednost prostředí lidí:
 - a) bez postižení
 - b) se stejným (jiným) postižením
 - c) je mi to jedno
- 16) Potřebuješ k realizaci svých zájmů dopomoc druhé osoby (např. doprovod, manuální výpomoc apod.)?
 - a) ano
 - b) ne

17) Existuje něco, co ti brání ve vykonávání zájmové činnosti? (Lze uvést více možností)

- a) nemám dostatek peněz
- b) myslím, že nemám na nic talent
- c) nemám dostatek času
- d) nemám chuť něco dělat
- e) zařízení / kulturní objekt, které bych rád/a navštěvoval/a není bezbariérové
- f) jiný důvod
jaký:

18) Je nějaká volnočasová aktivita, kterou bys chtěl/a dělat, ale nemůžeš v důsledku svého postižení?

- a) ano (jaká?)
- b) ne, dělám vše co chci
- c) nevím, ještě jsem se nad tím nezamýšlel/a

