

LEISURE AND ITS USE FOR SENIORS WITH VISUAL IMPAIRMENT

Jana LopúchováDoc. PaedDr, Univerzita Komenského v Bratislave,
e-mail: lopuchova@fedu.uniba.sk, Slovakia**Žofia Ondráčková**

PhD., Mgr., Univerzita Komenského v Bratislave, Slovakia

Abstract. The scientific study is devoted to the issue of leisure activities for seniors with visual impairment. The period of life of individuals with visual impairments in post-productive age is characterized by many specificities as well as special needs. Many experts are interested in the saturation of these needs, but it is desirable if a person fulfills his / her goals based on his / her own motivation and possibilities and satisfies their special needs with his / her own activity. Given that older people are more likely to spend a lot of time on their own interests, we have tried to find out in our research how they spend their free time and what are the barriers to active leisure.

Keywords: senior, aging, visual impairment, leisure time.

DOI: <http://dx.doi.org/10.23856/3711>

Publikácia je čiastkovým výstupom projektu VEGA 1/0582/18 Identifikácia, analýza a deskripcia špeciálnych edukačných potrieb jednotlivcov so zdravotným znevýhodnením v produktívnom veku v procese objektívnej a subjektívnej evaluácie možnosti ich ďalšieho vzdelávania na Slovensku – výskumná analýza.

Voľný čas ľudí je v súčasnosti v popredí záujmu mnohých odborníkov, najmä psychologov, sociológov, ale aj pedagógov, príp. špeciálnych pedagógov. U posledne zmienovaných môžeme pozorovať, že jedným z bodov ich záujmu je voľný čas jednotlivcov so zdravotným znevýhodnením, ich možnosti (ovplyvnené druhom a stupňom postihnutia) a spôsoby trávenia voľného času.

Pri istej simplifikácii by sme mohli povedať, že voľný čas je ten časový úsek, ktorý ostáva človeku po vykonaní nevyhnutných činností (spánku, jedenia, cestovania do zamestnania, práce v domácnosti a pod.) a ktorú človek zvyčajne využíva na regeneráciu svojich síl alebo na saturáciu svojich potrieb, príp. osobnostný rozvoj. Možnosti využívania voľného času u intaktných jednotlivcov sú veľmi rôznorodé nielen čo do počtu, ale aj vo svojej rôznorodosti. Človek sa môže záujmovo vzdelávať, navštevovať kultúrne, spoločenské, politické ai. aktivity, starať sa o svoju rodinu, vyrábať rôzne produkty alebo tvoriť hodnoty, športovať, kreatívne sa prejavovať, stretávať sa s priateľmi, alebo jednoducho pasívne odpočívať.

Definícia voľného času podľa (Hájeka, Hofbauera, Pávkovej, 2008: 13) hovorí o tom, že „voľný čas je doba, kedy si môžeme svoje činnosti slobodne vybrať, robíme ich dobrovoľne a radi, prinášajú nám pocit uspokojenia a uvoľnenia.“

V Pedagogickom slovníku (Průcha, Walterová, Mareš, 2003: 274.) nachádzame vymedzenie voľného času ako „čas, s ktorým človek môže nakladať podľa svojho uváženia a na základe svojich záujmov. Voľný čas je doba, ktorá zostane z 24 hodín bežného dňa po

odčítaní času venovaného na prácu, starostlivosť o rodinu a domácnosť, starostlivosť o vlastné fyzické potreby (vrátane spánku).

Podľa Pávkovej et al. (2001) voľný čas v sebe združuje pojmy odpočinok, rekreácia, zábava, záujmové činnosti, dobrovoľné vzdelávanie a spoločensky prospešná činnosť. Charakterizuje ho sloboda výberu voľnočasových aktivít, ktorých realizácia sa spája s pozitívnymi pocitmi.

Hodnotu voľného času si uvedomovali mnohí odborníci už pomerne dávno. Už pred približne päťdesiatimi rokmi francúzsky sociológ definoval voľný čas ako obdobie, keď človek vykonáva činnosti podľa svojej vôle, buď aby si oddýchol, zabavil sa, alebo rozvinul svoje povolanie nezainteresované znalosťami, tvorivými schopnosťami, či svojou dobrovoľnou účasťou na spoločenskom živote potom, keď si splnil všetky svoje pracovné, rodinné a spoločenské povinnosti (Dumazedier, 1966).

Chápanie voľného času je v každom období života odlišné, a mení sa aj spôsob, akým ho využívame. Ak však človek príde o zrak, ako jeden z diaľkových zmyslov, ktorým získava najväčšie množstvo informácií, pomerne výrazne sa okrem iného menia aj jeho možnosti trávenia voľného času. Či už človek stratí zrak v neskoršom veku, alebo so zrakovým postihnutím žije celý život, je zjavné, že spôsob, akým strávi svoj voľný čas v seniorskom veku sa bude od vidiacich ľudí odlišovať. Nemusí to však byť odlišnosť len v negatívnom zmysle slova. Práve voľný čas seniorov je témou tejto štúdie.

Zrakové postihnutie mnoho ľudí považuje za jednu z najväčších bariér, ako byť aktívnym. Laici sú často krát mediálne informovaní len o „reprezentujúcich“ ľuďoch s postihnutím, ako sú napr. paralympionici, umelci, speváci a pod. Avšak je pozitívne, že títo jednotlivci sa vo voľnom čase zaoberajú množstvom rôznych aktivít a záujmov. S rozvojom digitálnych technológií sú im ponúkané nové možnosti, a aj seniori so zrakovým postihnutím dnes dokážu mnohé technológie využívať naplno a zefektívniť tak trávenie svojho voľného času.

Táto problematika je v referenčnom poli pedagogiky zrakovo postihnutých spracovaná fragmentárne, a tak zostáva dostatočne veľký priestor na skvalitňovanie a kompletizáciu poznatkov v záujme komplexnosti problematiky.

Seniori a proces starnutia

Starnutie je prirodzený, celý život prebiehajúci proces, ktorý zasahuje do života každého jednotlivca, začína sa narodením, aj keď výraznejšie involučné zmeny nastávajú až vo vyššom veku, kedy sa objavujú typické prejavy starnutia. Staroba je spojená nielen so zmenami biologickými, ale nastáva pri nej aj veľa dôležitých sociálnych zmien.

Problém vymedziť presný vek začiatku staroby súvisí podľa Stuart-Hamiltona (1999) s tým, že starnutie je kontinuálny proces, ktorý nie je ľahké rozdeliť. Podľa Jakabčica (2002) v rámci organizmu nestarnú všetky jeho orgány a funkcie rovnomerne, ale môže sa vyskytovať výrazná intraindividuálna variabilita. Mühlpachr (2004) uvádza, že vo väčšine prípadov sa hranica staroby posúva k hodnote 65 rokov a je pravdepodobné, že v budúcnosti sa bude postupne ešte zvyšovať podobne ako dôchodkový vek, resp. populačný vek.

Starnutie obyvateľstva má vplyv aj na zvýšený výskyt a charakter zrakového postihnutia vo svete. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) systematicky zhromažďuje všetky dostupné údaje o celosvetovej prevalencii a príčinách zrakového postihnutia. Odhaduje, že pokiaľ sa neurobia opatrenia na prevenciu a liečbu hlavných príčin zrakového

postihnutia, bude sa počet nevidiacich vo veku 50 a viac rokov celosvetovo zvyšovať (*Visual Impairment and Blindness, 2010*).

Súčasný stav a jeho smerovanie teda prináša výzvy aj pre špeciálnu pedagogiku vo sfére starostlivosti o starších ľudí so zrakovým postihnutím a zabezpečenia čo najvyššej kvality života týchto jednotlivcov, či už postihnutie získali počas života, alebo sa ich postihnutie zhoršilo v dôsledku starnutia.

Dôsledky straty alebo poškodenia zraku v seniorskom veku

Zmeny v zrakovom vnímaní u seniorov môžu byť spôsobené buď samotným fyziologickým starnutím – ide o gerontologické zmeny, alebo sa môžu vyskytnúť tzv. geriatrické zmeny, ktoré súvisia s morfológickými zmenami na oku a pôsobia pre človeka rušivo. Fyziologické starnutie oka sa najčastejšie prejavuje stratou pružnosti šošovky, ktorá je spojená s poklesom až stratou akomodácie. Tento jav sa označuje ako presbyopia a ide o prirodzenú súčasť procesu starnutia. Šošovka postupne stráca schopnosť prispôbiť sa videniu do blízka a zabezpečiť jasný obraz. Pokles schopnosti akomodácie sa kompenzuje dioptrickými okuliarmi – pridaním dioptrií (*Oláh, 2005*). Medzi ďalšie a časté príčiny zrakového postihnutia u seniorov patrí vekom podmienená degenerácia makuly, refrakčné chyby, glaukóm, katarakta a diabetická retinopatia (*Gerinec, 2005*).

Zhoršenie zraku až úplné znemožnenie zrakového vnímania výrazne zasahuje do života človeka vo všetkých oblastiach a prináša množstvo nových problémov, s ktorými sa musí vyrovnávať. Seniori patria v tomto ohľade k špecifickej skupine, pretože u nich prirodzeným starnutím prebiehajú aj mnohé ďalšie zmeny, ktoré sa u detí, mládeže a ľudí stredného veku neobjavujú.

Seniori so zrakovým postihnutím sú podľa odborníkov viac vystavení hrozbe sociálnej izolácie. Vplyvom zhoršeného vizuálneho vnímania často strácajú pocit bezpečia, nemôžu sa plne spoliehať na svoje zmysly, dochádza u nich k stavom neistoty a úzkosti. Starší človek sa môže ocitnúť v situácii, kedy trpí nielen postihnutím zraku, ale oslabujú sa aj ďalšie zmyslové funkcie, a tým sa napr. znižuje jeho schopnosť orientácie. Môže dôjsť k frustrácii a rezignácii, človek sa prestane pokúšať o udržiavanie predošlého spôsobu života a upadne do pasivity (*Klevelandová, Dlabalová, 2008*).

Strata zraku predstavuje pre staršieho človeka tiež nevyhnutnosť vysporiadať so záťažou spôsobenou stratou očakávaní a predstáv o spôsobe, ako strávi svoju starobu. Stereotyp, na ktorý bol počas svojho života zvyknutý sa zrazu zmení, a zvládanie každodenných povinností sa naraz môže stať veľkou výzvou, niekedy len ťažko zvládnuteľnou. Problémom je aj nuda a strata niektorých voľnočasových aktivít (*Cory in Wahl, Schulze, 2001*).

Stratou zraku mnoho zrakovo postihnutých môže prísť o množstvo sociálnych kontaktov naviazaných najmä na prácu alebo dovtedajšie aktivity. Tým sa sociálna izolácia prehĺbuje, čo môže viesť niekedy až k depresii. Ďalším faktorom, ktorý je v tomto období pre nevidiaceho človeka dominantný, je postoj spoločnosti. Aj keď v posledných rokoch sme zaznamenali výrazný posun najmä vďaka forsírovanej integrácii/inklúzii, stále sú prítomné stigmatizujúce prvky, ako napr. dlhá biela palica, vodiaci pes, špeciálne okuliare, sprievodca ai., ktoré sú pre spoločnosť prvkom odlišnosti, v tých horších prípadoch aj prvkom nedocenenia nevidiacich a vnímania ich ako menejcenných, resp. nepotrebných. Tieto zaužívané stereotypy môžu tejto minoritnej skupine výrazne škodiť.

Voľný čas seniorov

Voľný čas nie je iba súhrnom rôznych samostatných aktivít, ale má význam ako dôležitá súčasť životného štýlu každého jednotlivca. Spokojnosť s voľným časom je pozitívne spojená s kvalitou života starších ľudí (*Roelofs, 1999*).

Účasť na voľnočasových aktivitách je spojená s úspešným starnutím, predovšetkým s fyzickým zdravím a subjektívnou pohodou (*Depp, Jeste, 2006*).

Podľa štúdie Pressmanovej et al. (2009) je subjektívna pohoda pozitívne spätá s frekvenciou, v akej sa senior zapája do voľnočasových aktivít, ktoré mu prinášajú potešenie.

Odchodom do dôchodku sa človeku často otvoria mnohé možnosti, na ktoré v produktívnom veku nemal čas alebo energiu. Je to zmena, ktorá ovplyvní nielen jeho fyzické fungovanie, ale najmä psychiku. Toto obdobie však prináša aj isté riziká, napr. najmä u aktívnych seniorov pocit nepotrebnosti a neužitočnosti.

To, ako človek trávi voľný čas, ovplyvňujú mnohé faktory. Medzi nimi napr. faktory vyplývajúce z procesu starnutia (v starobe dochádza k mnohým zmenám organizmu, ktoré môžu byť fyziologickým prejavom starnutia, ale príčinou býva aj prítomnosť choroby, ktorá sa u starších ľudí nezriedka pridružuje a jej výskyt je typický práve v starobe); polymorbidita; úroveň mobility; správanie sa starších ľudí a menšia schopnosť prispôbiť sa novým okolnostiam, reagovať na zmeny; zmeny v oblasti kognitívnych funkcií - oblasť percepcie, oblasť pozornosti, oblasť pamäti, oblasť rozumových schopností (*Vágnerová, 2008*). Ďalej sú to doba vzniku postihnutia, druh a stupeň postihnutia, osobnostné charakteristiky, úroveň vzdelania, úroveň jeho nadobudnutých kompetencií (vrátane špecifických kompetencií), adaptácia na postihnutie, jeho akceptácia, podpora rodiny a okolia a tiež charakter záujmov a vykonávaných záujmových činností pred stratou zraku.

Existuje ešte veľké množstvo faktorov, ktoré determinujú možnosti a spôsoby, akými budú seniори svoj voľný čas tráviť. Mali by sme však počítať s istou „personalizáciou“, teda tým, že každý jednotlivec je entita, bio-psycho-sociálna bytosť a teda aj rozdiely v trávení voľného času u zrakovo postihnutých seniörov budú vysoko špecifické.

Vymedzenie výskumného problému

Voľný čas je pre každého z nás významným časovým intervalom, kedy venujeme čas sebe a našim záujmom. Aj napriek dôležitosti problematiky je táto na Slovensku spracovaná len fragmentárne. V oblasti pedagogiky zrakovo postihnutých je empirických výstupov ešte menej. Aj toto bol dôvod, prečo sme sa spoločne s Ondráčkovou (2017) venovali výskumnému zisťovaniu spôsobov trávenia voľného času seniörmi so zrakovým postihnutím a deskripcii špecifik voľnočasových aktivít u týchto jednotlivcov.

Zaujímalo nás, ako strata zraku ovplyvnila trávenie ich voľného času, akým spôsobom trávia seniöri so zrakovým postihnutím svoj voľný čas, čo pre nich tento čas predstavuje, ako sú spokojní s využitím ich voľného času, ktoré voľnočasové aktivity sú pre nich dostupné a pod.

Výskumný súbor pozostával zo šiestich participantov so zrakovým postihnutím. Všetci participantí mali 60 a viac rokov, štyri boli ženy a dvaja muži. U participantov v rámci diagnózy prevládala praktická slepota (až u piatich participantov) a jeden bol úplne nevidiaci.

Tab. 1

Údaje o participantoch

Participant	Pohlavie	Vek	Stupeň zníženia vizuálnych schopností	Postihnutie podľa doby vzniku	Stav postihnutia
P1	žena	76	praktická slepota	vrodené	mierne progresívny
P2	žena	64	praktická slepota	získané	mierne progresívny
P3	žena	66	praktická slepota	vrodené	mierne progresívny
P4	muž	72	úplná slepota	získané	ustálený
P5	žena	73	praktická slepota	vrodená predispozícia	mierne progresívny
P6	muž	60	praktická slepota	vrodené	ustálený

Hlavnou metódou, ktorú sme využili na získavanie dát, bola *metóda pološtruktúrovaného interview*. Pomocou tejto metódy sme sa snažili zistiť potrebné informácie a zároveň *pozorovať* particpanta pri jeho výpovedi – najmä mimiku, gestiku, proxemiku a iné nonverbálne prejavy alebo doplnkové zvuky. Výsledky sme vyhodnocovali prostredníctvom *metódy obsahovej analýzy a metódy in vivo kódovania*, výsledkom ktorej bolo vo finále vykreovaných šesť významových kategórií.



Schéma 1 Významové kategórie

Spôsoby trávenia voľného času

Využitie voľného času jednotlivými participantmi sa odlišovalo, avšak našli sa aj aktivity, ktorým sa rovnako venovali všetci alebo väčšina participantov. Participant radi

trávili čas najmä s druhými ľuďmi, či už s deťmi, vnúčatami, známymi alebo susedmi. Často sledujú televíziu, alebo počúvajú rádio. Viacerí účastníci uviedli, že trávia svoj voľný čas v prírode. Všetci účastníci potvrdili, že sa vo voľnom čase stretávajú aj s ďalšími ľuďmi so zrakovým postihnutím, najčastejšie v rámci akcií organizovaných ÚNSS, napr. návštevy divadla, koncertov, výletov, zájazdov alebo besied. Výraznejšie rozdiely sme zistili najmä u účastníkov P2 a P4, ktorých spájala aktívna spolková činnosť. Zatiaľ čo ostatní účastníci sa vyjadrili, že majú dosť voľného času, niektorým sa zdalo, že až príliš, P2 a P4 to vnímali odlišne. P2 má pocit, že má nedostatok voľného času, pretože má veľmi veľa aktivít, a množstvo času jej zaberie organizácia činnosti spolkov a taktiež pomoc iným ľuďom so zrakovým postihnutím. P4 sa o svojej činnosti v rámci organizácie pre ľudí so zrakovým postihnutím vyjadril, že „...ja to urobím vo voľnom čase, ale ono sa to tak namnožilo, že vlastne áno, je to v poriadku, robím to, venujem sa tomu, ale je to mojím spôsobom na úkor tých vecí, čo by som chcel robiť vo voľnom čase.“

P1 sa vyjadrila, že okrem toho, že občas ide k lekárovi alebo upratuje, má „...stále čas pre seba...“ Vo voľnom čase počúva rádio, pozerá televíziu, venuje sa vnúčatám, cestuje, chodí na zájazdy s ÚNSS. Rada trávila čas so svojimi deťmi, „potom tu s ľuďmi z Únie, a najmä so susedou, s tou som skoro každý deň. Rada trávim čas s druhými ľuďmi.“ Uvádza, že v súčasnosti trávila svoj voľný čas skôr pasívne.

P2 trávila voľný čas „úplne aktívne“ a každý deň sa venuje množstvu aktivít. Má rada prírodu, chodí na výlety, poznávacie zájazdy, venuje sa športovým aktivitám, navštevuje kultúrne podujatia, veľa času venuje pomoci druhým ľuďom: „...ten čas vždy aj na tých ľuďoch treba mať nejaký.“ Chvíľu času pre seba má iba večer, „od tej desiatej zhruba to už do tej jednej, preto nerada chodím skoro spať, lebo vtedy sa mi zdá, že už je také vákuum, už tam komunikujem len so synom nanajvýš alebo s mužom, že vtedy už je naozaj taký klud od tej desiatej do tej jednej, preto mi je ľúto vždy ísť spať.“

P3 uvádza, že „času mám až veľa niekedy.“ Hovorí, že doobeda sa venuje domácnosti a „...poobede mám len voľný čas.“ Obľubuje tráviť čas vonku, venuje sa turistike, chodí na prechádzky sama alebo s kamarátkou, navštevuje kultúrne podujatia, lúšti krížovky, číta, venuje sa ručným prácam, pozerá televíziu. Rada trávila voľný čas v prírode a v záhradke. Veľa času však trávila sama, čo vníma ako negatívum. Vyjadrila túžbu tráviť svoj čas aktívnejším spôsobom, pretože momentálne vníma samú seba ako dosť pasívnu.

P4 trávila voľný čas aktívnym spôsobom. „...za aktívne považujem trebárs to čítanie a prácu s počítačom, lebo tie zručnosti, to človek musí mať neustále na zreteli.“ Okrem toho má obľubuje rýchle prechádzky, turistiku, cestovanie na miesta, ktoré poznal ešte ako vidiaci, prednášky a besedy o astronómii, genealógiu a históriu. Týmto témam sa vo voľnom čase aktívne venuje, pracuje napríklad na genealógii svojej rodiny. S vnukom rád diskutuje o spoločných témach, napríklad o fyzike či astronómii.. Rád sa príležitostne venuje aj drobným opravám, alebo práci v záhrade.

P5 je vo voľnom čase aktívna, chodí na prechádzky, má rada prírodu, veľa cestuje a chodí na pobyty, niekedy navštevuje divadlo, zúčastňuje sa besied a aktivít organizovaných ÚNSS. Veľmi dôležitá je pre ňu rodina, deti, vnuci, pravnuci. Využitie voľného času v prípade účastníčky závisí od jej aktuálneho naladenia: „...niekedy vstanem ráno a cítim sa veľmi zle, takže...tá aktivita je to potom minimálna.“

P6 má „...veľa voľného času.“ Chodí na prechádzky, počúva rádio a televíziu, navštevuje koncerty, divadlo, cestuje, chodí von s priateľmi, alebo trávila čas so susedmi. Dosť času venuje aj spolkovej činnosti. Aktivity nemá rozložené rovnomerne: „...niekedy sa nudím, niekedy nie, ono je, že...niekedy je toho dosť.“

Význam voľného času

Dôležitou funkciou voľného času na základe odpovedí viacerých participantov je *rozptýlenie*, či už v zmysle oslobodenia sa od starostí a problémov života, alebo v zmysle zahňania nudy a zabavenia sa. P1, ktorá je rada vo voľnom čase v spoločnosti druhých, povedala: „...nemusím stále uvažovať nad ničím, čo by ma ubíjalo... aktivitami vo voľnom čase sa odpúťavam od samoty, ja nemám rada samotu, neznášam ju.“ P2 podobného oslobodenia sa docieľuje pozeraním dobrých filmov: „...skrátka sa dostanem do úplne iného prostredia. Potom rozmýšľam nad tým, čo sa udeje, ten dej, sa tak vžijem do toho, hlavne do romantík.“ P4 opísal svoje pocity takto: „...niekedy ma taká situácia, ktorú považujem za voľnočasovú aktivitu tak opantá, ako keď si dáte čokoládu, a povieť, dám si jeden štvorček, a zjete ju nakoniec celú.“ Pre P3 má veľký význam trávenie voľného času s ľuďmi: „...prídem na iné myšlienky, aj sa dozviem veľa nových vecí, a ja rada porozprávam, poprechádzame sa... Tak, veľmi rada idem medzi ľudí, to je jasné.“ P6 zase aktivitami vo voľnom čase bojuje proti nude, najmä keď môže tráviť čas v spoločnosti druhých.

Participantí vidia význam voľnočasových aktivít v ich *seberealizácii* „...takého druhu, ktoré by som v rámci povinných povinností, teda to, čo musím, nemohol“; je pre nich dôležité *potešenie z úspechu*, najmä pri činnostiach, ktoré ako vidiaci vedeli vykonávať bez problémov; v nadobudnutí pocitu *šťastia*: „...keď som sama a idem na nejakú prechádzku, je to úžasné, mám rada ticho, a rada sledujem zeleň, hocijakú, sledujem, čo môžem „vidieť“, a teším sa z toho, mám pocit šťastia“; pocitu *spokojnosti, naplnenia*, možnosti tráviť voľný čas podľa ich vlastných predstáv „...je to úžasné, keď viem, že ten voľný čas si môžem spraviť a mám ho, že ma nikto neobmedzuje.“

Zmeny v trávení voľného času

Strata zraku je veľkým, prevažne negatívnym zásahom do fungovania v bežnom živote a často krát znemožňuje vykonávanie mnohých aktivít. Vo výskume, ktorý realizovali Phoenix, Griffin a Smith (2015), participantí najčastejšie uvádzali šoférovanie a čítanie, ručné práce, či loptové hry ako príklady činností, ktoré kvôli svojmu postihnutiu nemôžu realizovať. Veľký dopad na spôsob trávenia voľného času mala smrť partnera, ktorý pre jednotlivcov predstavoval oporu pri vykonávaní aktivít. Bez jeho pomoci sa stali pasívnejšími. V dôsledku straty zraku sa predlžil aj čas potrebný na realizáciu voľnočasových činností.

Pri interview s našimi participantami sme sa zameriavali najmä na zmeny spôsobené zrakovým postihnutím, avšak z rozhovorov vyplynuli aj ďalšie významné faktory, ovplyvňujúce zmeny v oblasti voľného času u seniorov so zrakovým postihnutím.

Všetci participantí sa vyjadrili, že zrakové postihnutie ovplyvnilo aj ich voľný čas, avšak miera tohto zásahu bola participantami vnímaná odlišne. Najmenšie zmeny pociťoval P6, ktorý povedal, že pred zhoršením zrakového postihnutia mohol čítať, ale inak nespomenul žiadne aktivity, o ktoré by bol ukrátený. O svojom voľnom čase sa vyjadril takto: „...ja v podstate môžem všetko vykonávať, ja nemám problémy s tým, lebo mňa keď niekto zoberie pod pazuchu a ideme von, môžem ísť všade.“ Zmeny vnímal skôr kvôli odchodu zo zamestnania, „...lebo človek keď robí, tak zas má úplne iný život.“ Avšak na druhú stranu, ako participant povedal, „...ja mám ľudí okolo seba, takže mne v podstate to nerobilo problém“. Podľa jeho slov po odchode z práce to „mal také individuálne, že väčšinou doma, na Úniu som moc nechodil“. Po tom, čo začal zastávať funkciu v ÚNSS, má opäť viac aktivít.

Ostatní participanti však vnímali vplyv zrakového postihnutia na oblasť ich voľnočasových aktivít výraznejšie. Viacerí uviedli, že v súčasnosti nemôžu čítať a venovať sa ručným prácam, čo pre nich boli činnosti, ktorým sa predtým venovali vo veľkej miere. P5 povedala, že kvôli zhoršeniu zraku sa v jej voľnom čase zmenilo „...veľmi veľa, lebo ja som veľa pracovala s hlinou, či šitie, či vyšívanie, či štrikovanie, všetko toto dneska nemôžem robiť. Čo je veľmi obmedzujúce. Čítala som veľmi veľa kníh.“ P4 sa pred stratou zraku venoval lúšteniu krížoviek, a našiel si náhradu v zisťovaní informácií o ľuďoch, ktorí ho niečím zaujali.

Svoju úlohu pri výbere a vykonávaní aktivít zohráva podľa výpovedí viacerých participantov aj strach, čo má na oblasť voľného času limitujúci efekt.

Voľný čas participantov sa menil aj v súvislosti so starnutím. P1 svoju situáciu zhrnula takto: „*Pozitívom súčasnej situácie je, že mám viac voľného času, a trávim ho pasívnejšie, lebo už tých aktivít nemám toľko, to je vekom prirodzené.*“ Podľa P5 starnutie spôsobuje, že človek má menej času: „...*človek čím je starší, tým toho času je menej, pretože viac mu trvá niečo urobiť, viac času potrebuje na úkony...*“

Významný zásah do spôsobu prežívania voľného času predstavovala smrť životného partnera. P1 zmenu opísala: „*Keď som bola s manželom, tak tých možností som mala veľa. Tým, že je človek sám, lebo som vdova, tak ho nič nebaví.*“

Facilitátory a inhibítory v trávení voľného času

Výskumy poukazujú na fakt, že účasť na voľnočasových aktivitách môže byť pre seniorov so zrakovým postihnutím výzvou. Seniori udávajú väčšie obmedzenia v porovnaní so seniormi bez zrakového postihnutia pri návšteve kina, verejných rekreačných miest, účasti na náboženských podujatiach, stolovaní v reštaurácii (Alma et al., 2011; Crews, Campbell, 2004). Phoenix, Griffin a Smith (2015) zistili, že dostupnosť dopravy predstavuje častú prekážku pri vykonávaní aktivít. Niektorí seniori sa vzdali aktivít tiež z dôvodu veľkej vzdialenosti a náročnosti na čas. Problém predstavoval aj zlý zdravotný stav, závislosť od pomoci rodiny či okolia, či fyzické bariéry v prostredí.

Je jednoznačné, že zrakové postihnutie vplýva na rozsah možností, ktoré sa v rámci voľného času naskytujú. P1 si myslí, že „...*keď sa zhorší zrak, tak je menej možností.*“ Podľa P5 „*bariéry sú veľmi veľké dá sa povedať, pretože nemôžete chodiť ako normálny človek, že niekde chcete ísť, nemôžete sa všade dostať.*“

Participantí nemali pocit, že by bolo málo možností, ako tráviť voľný čas. Niektorí participantí však mali na mysli skôr všeobecnú existenciu potenciálnych možností, ktoré nie vždy reálne využívali, alebo ich z nejakého dôvodu nepovažovali vo svojom prípade za dostupné. Podľa P1: „*Keby človek chcel, tak by mal dosť možností.*“ Čo sa týkalo jej vlastných možností, mala pocit, že by ich bolo viac, keby nebola sama. P3 sa vyjadrila veľmi podobne: „*No možností by bolo, možno že ich nevyužívam.*“ Dôvody nevyužívania, ktoré uviedla, zahŕňali hlavne problémy pri cestovaní a samotou. Pridávame aj názor P5: „...*keby som sa snád' viac zaujímala, viac by som tých možností mala.*“ Povedala, že už má vytvorený vlastný okruh aktivít, s ktorými je spokojná, preto sa o ďalšie nezaujíma. Možnosti teda z pohľadu participantov jestvujú, avšak záleží od samotného jednotlivca, do akej miery sa bude aktívne snažiť získať k nim prístup. V konečnom dôsledku je dôležitá hlavne subjektívna spokojnosť človeka, ktorou sa zaoberáme nižšie.

Participantí sa v priebehu interview zmienili o činnostiach, ktoré by chceli vykonávať, ale ku ktorým mali sťažený alebo znemožnený prístup. Prirodzene, existujú obmedzenia,

ktoré vyplývajú z povahy postihnutia a spočívajú v nemožnosti venovať sa napríklad spomínanému čítaniu, ručným prácam, či šoférovaniu. Strach, o ktorom sme sa zmieňovali vyššie, môže tiež predstavovať bariéru, vyplývajúcu z postoja a povahy človeka. Okrem toho sa vyskytlo viacero aktivít, ktorým by sa účastníci napriek svojmu postihnutiu venovať mohli, ale ich dostupnosť nebola taká, ako by si želali. Príčinou bolo napríklad to, že k ich realizácii potrebovali ďalšieho človeka. P4 považoval nevyhnutnosť vykonávať niektoré záujmové aktivity s pomocou druhej osoby za limitujúcu pri dosahovaní vytýčeného cieľa.

P6 svoje možnosti zhodnotil celkovo pozitívne, k čomu z veľkej časti prispievala skutočnosť, že má okolo seba známych, ktorí mu umožňujú venovať sa rôznym voľnočasovým aktivitám. Okrem medziľudského kontaktu môže byť pri rozširovaní voľnočasových možností nápomocná aj technika, ktorú hojne využíval P4: „*počítač, to je kvalitná optika, pre mňa je voľný čas aj vtedy, keď sedím pri počítači, a napríklad skenujem knihy. Počítač mi otvára svet, otvára mi obzory.*“ Istý limit však účastník videl v tom, že pri jeho používaní je viazaný na konkrétne miesto.

Informovanosť o možnostiach voľnočasových aktivít

V oblasti informovanosti sa opäť vyjadrenia účastníkov rozchádzali. P2, P3 a P6 mali pocit, že ich informovanosť o možnostiach je dostatočná, a P1, P4 a P5 vyjadrili názor, že informácií by mohlo byť viac. Jednotliví účastníci uviedli rôzne príčiny nízkej informovanosti. P1 udala ako dôvod to, že nemá prístup k internetu, P4 sa vyjadril, že hoci informácie si dokáže pohľadať, niektoré mu práve kvôli zrakovému postihnutiu unikajú. Na ilustráciu uviedol príklad televízie: „*...televíziu nesledujem, ale počúvam. Dávajú nejakú informáciu, ale telefónne číslo je na obrazovke. Ale to ani nepovedia, že je tam číslo. Alebo, bude relácia, taká a taká, a povedia akurát deň, a ten čas, o koľkej, je tam napísaný. Proste toto sú už veci, ktoré by sa asi mohli brať v úvahu, ale neberú sa.*“ Opäť ide o situáciu, v ktorej by problém vyplývajúci zo zrakového postihnutia mohol byť prekonaný, avšak ďalšie okolnosti tomu nie sú priaznivo naklonené. V tomto prípade sú z pohľadu účastníka príčinou ľudia, ktorí na potreby zrakového postihnutých neberú dostatočný ohľad, hoci riešenie problému existuje. Aj P5 vyjadrila názor, že „*...dalo by sa viacej pomôcť ľuďom s postihnutím...*“

Spokojnosť s voľným časom

Väčšina účastníkov sa vyjadrila o svojej spokojnosti pomerne kladne, aj keď takmer každý by uvítal možnosť istých zmien v spôsobe, akým svoj voľný čas trávi. P1 povedala: „*Ja som spokojná ako ho trávim, dá sa povedať, lebo si vždy niečo nájdem, aby som ho nejako trávila.*“ Zároveň však spomenula, že jej chýba niekto, s kým by svoj voľný čas mohla prežívať, a to jej bráni v spokojnosti. Išlo o protirečiacie názory, dalo by sa z nich však vyvodiť, že hoci niektoré okolnosti bránia v naplnení predstáv účastníčky o voľnom čase, snaží sa o pozitívny prístup. Na otázku, či by niečo chcela zmeniť na spôsobe, akým trávi voľný čas, odpovedala: „*...už ani nie, lebo ja už mám taký svoj kolobeh, že mi to vyhovuje. Keď chcem, tak zavolám niektorej kamarátke a porozprávame sa a hotovo.*“ Pre P2 je spokojnosť spojená so splnením toho, čo si určila: „*Keď stihnem všetko čo naplánujem, tak som veľmi spokojná.*“ Dôležitá je pre ňu aj sloboda vo výbere: „*...môžem niečo uprednostniť, môžem niečo zavrhnúť, niečo zrušiť alebo nahradiť, takže to je dobre.*“ Ako negatívum vnímala hlavne nedostatok voľného času. Keby mohla, viac by sa venovala kultúrnym

aktivitám, avšak pociťuje silný záväzok voči ľuďom, ktorí očakávajú jej pomoc, preto jej na spomenuté aktivity nezostáva toľko času. P4 vyhovuje, ako trávi voľný čas, pretože, ako povedal: „...keby som bol nespokojný, tak by som hľadal nejaké iné spôsoby. A keby som k tomu došiel, názoru, tak bez problémov to urobím.“ Z výpovede P4 vidieť, že k svojmu voľnému času zaujíma aktívny postoj. Ohľadom želaných zmien v spôsobe trávenia voľného času povedal: „...73 rokov už je tak dostatočný vek, aby človek začal ukrajovať z toho času pre iných, a že aby sa venoval takým aktivitám, čo jeho tešia. Proste, myslím si, že do takého stavu prenikám...“ V jeho prípade by teda išlo o zmenu reálne dosiahnuteľnú, v čom sa líši od väčšiny ostatných participantov. Vo výpovediach P5 sa objavoval motív vďačnosti a prijímania pozitívnej stránky veci: „...áno, dalo by sa to aj inak, ale, spokojná som s tým, že aspoň takto sa to dá. Niekedy sa veľmi hnevám na to, že mi to nejde, ale potom sa ukludním a poviem, ďakujem, že vidím aspoň to, čo vidím. Štrikovanie nie je podstatné. Ak by mohla, rada by zmenila spôsob, akým trávi voľný čas: „Určite by som veľa zmenila, veľa by som zmenila, tým, keby som lepšie videla, veľa. Viacej by som bola aktívnejšia...“ P6 pôsobil ohľadom svojho voľného času jednoznačne najspokojnejšie spomedzi všetkých participantov: „Tak ja mám všetko dobré, pozitívne, no ja nemôžem sa sťažovať. Aj predtým bolo dobre, aj teraz je dobre.“ Jeho optimistické naladenie súvisí jednak s tým, že participant má „ľudí okolo seba, človek musí mať ľudí“, a zároveň s pripravenosťou participanta v otázke prognózy postihnutia: „...chodil som k profesorovi XY do štátnej školy, a ten mi hovoril: jedného dňa ráno sa môžeš zobudiť a oslepneš, tak sa pripravuj na to! Vždy ma na to pripravoval. Aby som počítal s tým, takže ja som bol ako pripravený na to, že tie oči pôjdu dole vodou, skôr či neskôr.“ Vyjadril sa, že na spôsobe, akým trávi voľný čas „...sa nedá nič meniť, lebo hovorím, že mám toho dost, takže meniť sa nedá...“ Naopak, P3 sa na svoju spokojnosť s voľným časom pozerala skôr negatívne: „Nie [som spokojná]. Mohla by som ho aj lepšie využiť. Pomaličky si musím zvykať.“ Aktuálny pohľad participantky na jej voľný čas súvisí pravdepodobne s veľkou životnou zmenou, ktorou bola strata životného partnera a ktorú prekonala len nedávno: „...stále myslíte len na chorobu, ešte toho manžela, to je ešte dosť čerstvé. Veľa voľného času mi vyskočilo, lebo som sa musela o manžela starať, bol ležiaci, zrazu bum...“ Predtým bola zvyknutá s manželom cestovať, a momentálne, ako sme už spomínali, sú jej možnosti dopravy obmedzenejšie, čo takisto negatívne vplýva na jej vnímanie voľného času. Na novú situáciu sa potrebuje adaptovať, ale snaží sa k nej postaviť pozitívne a neupadať do pasivity. Vyjadrila sa, že by chcela viac využívať aktivity organizované ÚNSS. Výpovede participantov demonštrujú, aký dôležitý je proces adaptácie na zmeny v živote človeka, či už ide o zrakové postihnutie, alebo hocikakú inú závažnú udalosť.

Vyhodnotenie výsledkov výskumu a diskusia

Cieľom, ku ktorému sme smerovali v našom výskume, bolo zistiť, ako seniori so zrakovým postihnutím trávajú voľný čas a aké špecifiká vo sfére voľného času týchto jednotlivcov existujú. Aj keď výsledky výskumu vzhľadom na počet participantov nemôžeme zovšeobecniť s univerzálnou platnosťou, napriek tomu z výskumu vyplynulo niekoľko zaujímavých zistení.

Seniori so zrakovým postihnutím sa venujú širokej škále voľnočasových aktivít a väčšina pristupuje k svojmu voľnému času aktívne. Využívajú možnosti, ktoré im ponúkajú športívne inštitúcie, najmä poznávacie zájazdy, návštevy divadla, besedy, koncerty a výlety.

Spôsoby trávenia voľného času sa u participantov odlišujú, prevažujú prechádzky v prírode, stretnutia s ľuďmi, či už so zrakovým postihnutím alebo nie, počúvanie rádia a „sledovanie“ televízie. Zrakové postihnutie špecificky ovplyvňuje voľný čas každého z participantov, hoci konkrétna miera, v ktorej sa tento vplyv prejavuje, závisí od viacerých faktorov, hlavne stupňa zrakového postihnutia, sociálneho zázemia a postoja samotného jednotlivca. Celkovo hodnotia svoj voľný čas participanti skôr pozitívne, k prípadným nedostatkom sa snažia stavať rozumovo a s nadhľadom.

Pre všetkých participantov mal voľný čas, respektíve aktivity v rámci neho uskutočňované, nemalý význam. Prostredníctvom nich sa odpúťovali od starostí, ktoré v živote prežívajú, či už im k takému úniku pomáhal film, alebo rozhovor s kamarátkou. Vďaka voľnočasovým aktivitám prechádzajú nuda a samota, umožňujú im získať nové poznatky a informácie, seberealizovať sa. Využívanie voľného času podľa ich predstáv im prináša pocit spokojnosti, dôležitá je aj sloboda v rozhodovaní sa o možnostiach využitia voľného času. Vďaka niektorým aktivitám, ktorým sa participanti venujú, získavajú určitý pocit užitočnosti.

Prekážky, ktoré participanti popisovali, pramenili často z dôsledkov samotného zrakového postihnutia. Museli prestať vykonávať niektoré aktivity, ktorým sa predtým venovali, alebo sa nimi mohli zaoberať len v obmedzenej miere. Vyskytoval sa aj strach, jednak ako obava, že kvôli sťaženému vizuálnemu vnímaniu dôjde k úrazu alebo inému nepríjemnému zážitku, ale išlo aj o strach zo zhoršenia poruchy zraku následkom nevhodnej aktivity, napríklad športu. Niektorí participanti mali dojem, že kvôli zhoršenému vizuálnemu vnímaniu nemôžu byť natoľko aktívni vo svojom voľnom čase ako by chceli, čo súviselo hlavne s limitmi pri činnostiach, ktorým sa venovali v minulosti. Ťažkosť spôsobovala aj odkázanosť na druhých ľudí, či už vo väčšej alebo menšej miere, najmä v prípadoch, keď sa niekam potrebovali dostať, a pri prístupe k informáciám. Cestovanie bolo problematické aj pre tých participantov, ktorí boli zvyknutí chodiť sami, zmieňovali sa napríklad o komplikáciách pri cestovaní vo večerných hodinách. Ako limitujúce popisovali aj neprispôsobenie informačného obsahu, napríklad v televízii alebo na webových stránkach, potrebám zrakovo postihnutých. Participantom chýbala aj nejaká osoba, s ktorou by mohli pravidelne tráviť voľný čas, pretože napríklad ich rodinní príslušníci boli pracovne vyťažení. Väčšina participantov však mala vytvorený taký okruh aktivít, ktorým sa vzhľadom na svoje postihnutie venovať mohli aspoň čiastočne, a k problémom, ktoré sa v ich voľnom čase objavovali, sa snažili pristupovať pragmaticky.

Výskumy, ktoré sa zaoberali voľným časom seniorov so zrakovým postihnutím ukázali, že voľnočasové aktivity sa významnou mierou spolupodieľali na utváraní zmyslu života týchto jednotlivcov. Vykonávanie aktivít však od nich vyžadovalo vynaložiť väčšie úsilie, a spokojnosť s týmito aktivitami bola nižšia. Významný bol pre nich kontakt s druhými ľuďmi, ktorý však nebol naplnený do takej miery, ako by si priali. Zároveň pociťovali zvýšenú závislosť od svojho okolia. Niektorým záujmom sa v dôsledku straty zraku nemohli ďalej venovať, a rozsah sociálnych, fyzických aj mentálnych aktivít, na ktorých participovali, sa tým pádom znížil (*Berger, 2011; Stevens-Ratchford, Krause, 2004*).

Poznatky vyplývajúce z uvedených štúdií korešpondujú so zisteniami, ktoré vychádzajú z nami realizovaného výskumu. Voľný čas a aktivity realizované počas neho mali pre participantov veľký význam, avšak nie všetky jeho aspekty spĺňali ich predstavy. Zo zrakového postihnutia vyplývali pre túto sféru rôzne negatíva, podľa participantov to bola predovšetkým nemožnosť vykonávať obľúbené činnosti, závislosť na druhých ľuďoch, sťažený prístup k informáciám, či zhoršená možnosť cestovania.

Odchod z práce predstavuje pre jednotlivca kompletne novú situáciu. Mení sa tým aj koncept samotného voľného času. Zo štúdie, realizovanej Roadburgom v 80. rokoch minulého storočia, ktorý skúmal voľný čas skupiny seniorov vyplynulo, že bežné vnímanie voľného času v zmysle slobody/oslobodenia od práce sa väčšiny starších ľudí netýka, keďže spravidla už nie sú zárobkovo činní. Voľný čas participanti v tomto výskume chápali najmä v zmysle potešenia a relaxácie. Vyše 80 percent z nich uviedlo, že voľno majú celý deň, a preto sloboda/oslobodenie už pre ich voľný čas nebola určujúcou charakteristikou (Driedger, Chappell, 2014).

Veľké množstvo voľného času, ktoré však človek nadobudne po odchode zo zamestnania, však so sebou prináša aj isté riziká. Podstatná je totiž najmä kvalita, nie kvantita. Ako sa vyjadrila jedna participantka: „*Mám fakticky voľný celý deň, lenže ako ho využijem? Niekedy mi je ľúto toho času, že ho len tak premárnim ...mohla by som niečo robiť, ale nerobím nič.*“ Problémom niekedy môže byť, že títo jednotlivci, či už v dôsledku zrakového postihnutia, alebo nejakej okolnosti, ktorá súvisí so starnutím, nemajú taký dobrý prístup k možnostiam, alebo nemajú až takú motiváciu, a funkcie voľného času – teda potešenie a relaxácia, ktoré sa uvádzali vo vyššie spomínanom výskume, nedokážu dosiahnuť na takej úrovni, ktorá by viedla k ich spokojnosti. S tým súvisí téma, ktorá sa objavovala vo výpovediach participantov, a je ňou *potreba zmyslu, prípadne užitočnosti*.

Ďalšia významná téma, ktorá vyplynula z výskumu, bola *potreba sociálneho kontaktu*. Podľa Aulda a Casea (1997) sociálna interakcia je jeden z najčastejších dôvodov, pre ktorý ľudia realizujú voľnočasové aktivity. S týmto tvrdením sa na základe poznatkov získaných z nášho výskumu stotožňujeme. Dôležitosť medziľudského kontaktu rezonovala vo výpovediach participantov a rôznymi spôsobmi vplývala na ich voľný čas. Tráviť čas s rodinou, kamarátmi, či známymi pre nich malo veľký význam a v prípade, že žiaduca úroveň sociálneho kontaktu nebola naplnená, odrazilo sa to na spokojnosti participantov. Sociálna interakcia nemusí byť len cieľom voľnočasovej činnosti, ale medziľudský kontakt je veľmi dôležitý aj ako motivácia k realizácii aktivít, a jeho chýbanie či nedostatok často negatívne vplývalo na mieru aktivity jednotlivcov.

Nesmierne dôležitým faktorom, ktorý sa tiež podieľa na vnímaní voľného času, je *postoj k svojmu zrakovému postihnutiu*. Súhlasíme s Melillo (2007 in Houde, 2007), ktorá uvádza, že to, ako senior so zrakovým postihnutím vníma stratu zraku, ovplyvňuje jeho sebavedomie, životnú spokojnosť, úspešné starnutie a kvalitu života. Dôležité je aj to, či priebeh zrakového postihnutia má náhly alebo postupný charakter.

V priebehu interview zazneli rôzne vyjadrenia k tejto téme, ktoré nám priblížili, ako sa participanti k postihnutiu a z neho plynúcim dôsledkom stavajú. Participanti prejavili racionálny prístup a snahu akceptovať realitu takú, aká je. Samozrejme, dosiahnuť tento stav nejde hneď, predchádza mu proces adjustácie, ktorý môže trvať rôzne dlhý čas. Bolo zrejmé, že si uvedomujú, aké je dôležité neupadať do sebaľútosti, snažiť sa byť aktívny a tešiť sa z pozitívnych vecí, ktoré život prináša.

Miera adaptácie na zrakové postihnutie ovplyvňuje takmer všetky aspekty života jednotlivca so zrakovým postihnutím. Jedným z faktorov, ktoré sa podieľajú na úspešnosti adaptácie na túto životnú zmenu je aj čas, ktorý od jej nástupu uplynul. Participanti, ktorí sa podieľali na našom výskume, žili so zrakovým postihnutím už dlhší čas, a preto mali vyššiu pravdepodobnosť, že ich emócie a osobnostné charakteristiky už budú ustálenejšie. Domnievame sa, že ak by sme tento výskum realizovali s ľuďmi, pre ktorých je zrakové postihnutie čerstvá životná udalosť, bolo by veľmi pravdepodobné, že by sme dospeli k úplne iným výsledkom.

Zrakové postihnutie so sebou vnáša do oblasti voľného času množstvo zmien, ktoré sú väčšinou prijímané hlavne ako zmeny negatívneho charakteru. To však neznamená, že človeka, ktorý stratí zrak, už nečaká nič príjemné. Strata zraku núti jednotlivca zamyslieť sa nad tým, čo je podstatné v jeho živote, často dochádza k zmene rebríčka hodnôt. Prirodzene, najprv je potrebné prejsť procesom adaptácie, ktorý prebieha u každého človeka špecifickým spôsobom a môže trvať rôzne dlhú dobu. Potom však môže aj prostredníctvom voľnočasových aktivít opäť dosiahnuť spokojnosť. Veľmi pekne to vystihol jeden z účastníkov: „...strata zraku je silný zásah do života človeka, že tam sú iba dve možnosti. Jedna možnosť, že akceptuje dotýčny túto novú vec, tento stav, alebo neakceptuje, a bude bojovať. Ale v tom druhom prípade je ten človek odsúdený na večné týranie seba samého samým sebou. V tom prvom prípade môže nájsť konštruktívny priestor, kde môže sa cítiť veľmi dobre, ba dokonca ešte lepšie, ako keď videl.“

Napriek ich vlastnej snahe prežívať svoj voľný čas kvalitne sa mnohí účastníci stretávali s problémami, ktoré pramenili z vonkajšieho prostredia, a zahŕňali najmä nepochopenie okolia, nedostatočnú úroveň prístupu k informáciám, či bariéry vo fyzickom prostredí. Tieto prekážky účastníkom znepriemňovali trávenie voľného času, ako aj celkové každodenné fungovanie. Jedna účastníčka sa vyjadrila: „je taká určitá nevšímavosť medzi ľuďmi, kde človeka to aj zamrzí.“

Globálnym fenoménom dnešnej doby je starnutie populácie, teda zvyšovanie podielu starších ľudí v rámci populácie. Tento proces vnáša do spoločnosti mnohé zmeny, najmä v sociálnej a ekonomickej oblasti, ktoré predstavujú pre vlády jednotlivých krajín veľkú výzvu. Starších ľudí pribúda, a keďže s vekom narastá výskyt zrakového postihnutia, riziko jeho vzniku sa týka väčšieho počtu ľudí. Hoci situácia sa pod vplyvom intenzívnejšej osvetly a mediálnych výstupov zlepšuje, a niektorí účastníci sami uvádzali pozitívne skúsenosti, myslíme si, že stále je veľa vecí, ktoré by bolo potrebné doriešiť a skvalitniť.

References

- Alma, M. et al. (2011). *Participation of the elderly after vision loss. Disability and Rehabilitation, Vol, 33, no. 1, 63-72. [in English].*
- Auld, Ch. J., Case, A. J. (1997). *Social Exchange Processes in Leisure and Non-leisure Settings: A Review and Exploratory Investigation. Journal of Leisure Research, Vol 29, no. 2, 183-200. [in English].*
- Berger, S. (2011). *The Meaning of Leisure for Older Adults Living with Vision Loss. OTJR: Occupation, Participation and Health, Vol. 31, no. 4, 193-199. [in English].*
- Cory, P. (2001). *Elementary Rehabilitation for Seniors Who Lose Sight Late in Life, In: Wahl, H. W., Schulze H. E. On the Special Needs of Blind and Low Vision Seniors: Research and Practice. Amsterdam: IOS Press. [in English].*
- Crews, K., Campbell, V. (2004). *Vision impairment and hearing loss among community-dwelling older American: implications for health and function. Am J Public Health, Vol. 94, no. 5, 823-829. [in English].*
- Depp, C., Jeste, D. (2006). *Definitions and predictors of successful aging: a comprehensive review of larger quantitative studies. Am J Geriatr Psychiatry, Vol. 14, no. 1, 6-20. [in English].*
- Driedger, L., Chappell, N. L. (2014). *Aging and Ethnicity: Toward an Interface. Oxford: Butterworth-Heinemann. [in English].*

- Dumazedier, J. (1966). *Volný čas. Sociologický časopis / Czech Sociological Review*, 2 (3), 443-447. [in Czech].
- Gerinec, A. (2005). *Detská oftalmológia. Martin: Osveta*. [in Slovak].
- Hájek, B., Hofbauer, B., Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy. Praha: Portál*. [in Czech].
- Jakabčič, I. (2002). *Základy vývinovej psychológie. Bratislava: Iris*. [in Slovak].
- Klevetová, D., Dlabalová, I. (2008). *Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grade Publishing*. [in Czech].
- Kratochvílová, E. (2010). *Pedagogika volného času. Výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a praxi. Trnava: Typi Universitatis Tyrnaviensis*. [in Slovak].
- Lopúchová, J. (2011). *Základy pedagogiky zrakovo postihnutých. Bratislava: Iris*. [in Slovak].
- Mühlpachr, P. (2004). *Gerontopedagogika. Brno: Masarykova univerzita v Brně*. [in Czech].
- Oláh, Z. (2005). *Oftalmológia v kocke. Bratislava: Poľana*. [in Slovak].
- Pávková, J. et al. (2001). *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času. Praha: Portál*. [in Czech].
- Phoenix, C., Griffin, M., Smith, B. (2015). *Physical activity among older people with sight loss: a qualitative research study to inform policy and practise. Public Health, Vol. 129, no. 2, 124-130*. [in English].
- Ponchillia, P. E., Ponchillia, S. K. V. (1996). *Foundations of Rehabilitation Teaching with Persons who are Blind or Visually Impaired. New York: American Foundation for the Blind*. [in English].
- Pressman, S. et al. (2009). *Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. Psychosom Med., Vol. 71, no. 7, 725-732*. [in English].
- Průcha, J. Walterová, E., Mareš, J. (2003). *Pedagogický slovník. 4. aktualizované vydání. Praha: Portál*. [in Czech].
- Roelofs, L. (1999). *The meaning of leisure. Journal Gerontol Nurs, Vol. 25, no. 10, 32-39*. [in English].
- Scheiman, M., Scheiman, M., Whittaker, S. (2007). *Low Vision Rehabilitation: A Practical Guide for Occupational Therapists. New Jersey: SLACK Incorporated*. [in English].
- Sosna, T. (2009). *Diabetická retinopatia. Med. Pro Praxi, Vol 6, no. 5, 270-275*. [in Czech].
- Stevens-Ratchford, R., Krause, A. (2004). *Visually Impaired Older Adults and Home-Based Leisure Activities: The Effects of Person-Environment Congruence. Journal of Visual Impairment & Blindness, Vol. 98, no. 1, 14-27*. [in English].
- Stuart-Hamilton, I. (1999). *Psychologie stárnutí. Praha: Portál*. [in Czech].
- Vágnerová, M. (2008). *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. Praha: Karolinum*. [in Czech].
- Wang, Ch.-W., Chan, C. L. W., Chi, I. (2014). *Overview of Quality of Life Research in Older People with Visual Impairment. Advances in Aging Research, Vol. 3, no. 2, 79-94*. [in English].
- WHO. (2015). *World report on aging and health. [Electronic resource]. Retrieved from http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf?ua=1*. [in English].