

EWA DYDUCH

Instytut Pedagogiki Specjalnej, Uniwersytet Pedagogiczny

Kraków

ewadyd@poczta.fm

Czas wolny jako wyznacznik jakości życia dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną

Dorosłość jest tym okresem w życiu człowieka, który następuje po zakończeniu wzrastania i biologicznego dojrzewania organizmu do pełnienia wszystkich istotnych funkcji życiowych (Tyszkowa 1987: 65) związanych ze zdolnością do prokreacji, podejmowaniem nowych ról społecznych (np. współmałżonka, rodzica, pracownika), a przede wszystkim autonomicznym kierowaniem własnym życiem (Gurba 2004: 203). Definityjne określenie dorosłości w odniesieniu do osób z niepełnosprawnością intelektualną jest trudne, albowiem w drodze od „stania się dorosłym” do „bycia dorosłym” wymagają one wspomagania i wsparcia w realizacji zadań rozwojowych, podejmowaniu nowych ról społecznych i osiąganiu coraz to bardziej złożonych kompetencji życiowych. Bycie z osobą z niepełnosprawnością intelektualną i towarzyszenie jej w różnych sytuacjach życiowych jest czynnikiem warunkującym u tych osób:

- poznanie siebie – pewność siebie i samoocenę,
- podstawę do samookreślenia się, budowania przyjaźni oraz zabezpieczenia socjalnego,
- pracę, dzięki której osoby mogą określić i realizować swoje potrzeby budowania wartościowych stosunków społecznych (Piotrowicz 2010: 88).

Osobom z niepełnosprawnością intelektualną często trudno „stać się” i „być” dorosłym, albowiem przez lata w świadomości ludzi ukształtował się obraz „wiecznych dzieci” wymagających opieki, ponieważ nie są one w stanie samodzielnie funkcjonować. Doprowadziło to do ich uprzedmiotowienia, co wiąże się z brakiem oczekiwania od nich samodzielności czy traktowania ich na zasadach partnerstwa. Ograniczenia autonomii osób z niepełnosprawnością intelektualną wynikają zarówno z troski o bezpieczeństwo i chęci ochrony, jak i z przyzwyczajenia i braku refleksji (Wolska 2011: 48).

Istotny zatem wpływ na funkcjonowanie dorosłego człowieka i realizację przez niego zadań rozwojowych charakterystycznych dla okresu dorosłości mają:

środowisko jego życia, postawa otoczenia wobec niego, rodzaj i jakość oddziaływań wychowawczych i socjalizacyjnych.

Dorosły człowiek z niepełnosprawnością intelektualną żyjący w domu pomocy społecznej znajduje się w szczególnej sytuacji. Placówki te są nie tylko miejscem zamieszkania osób, które ze względu na stan zdrowia, wypadki losowe czy wiek nie są w stanie zaspokoić samodzielnie swoich potrzeb w swoim naturalnym środowisku życia, ale również w miejscu tym osoby starsze czy niepełnosprawne mogą liczyć na niezbędną pomoc (zob. Dłużewska-Martyniec, Kowalik, Zabor 1998: 5). Dom pomocy społecznej stanowi dla tych osób rzeczywisty ekosystem społeczny, gdzie życie „toczy się” w ograniczonej, często niezmiennej, mało zróżnicowanej przestrzeni, gdzie czas płynie wolniej, a jego zagospodarowanie wyznacza harmonogram zajęć ukierunkowanych głównie na zaspokajanie podstawowych potrzeb życiowych.

Obok poczucia osamotnienia związanego z brakiem bliskich osób u pensjonariuszy domu pomocy społecznej występują trudności w społecznym funkcjonowaniu uwarunkowane nie tylko dorosłością, ale i ograniczeniami wynikającymi z niepełnosprawności intelektualnej, pojawia się też bezradność jako sposób adaptacji w społecznie wyznaczonych dla nich rolach (zob. Gajdzica 2007: 88). Wyłączenie tych osób w podstawowych czynnościach życia codziennego oraz ogólne nieprzygotowywanie do dokonywania właściwych wyborów zdaniem J. Lausch-Żuk (2003: 230–321) prowadzi do bierności i braku motywacji do sensownej aktywności. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną cechuje brak doświadczeń życiowych i niedojrzałość psychiczna, co uzależnia je od rodziców, wychowawców i opiekunów.

Zapobieganie tym negatywnym zjawiskom stanowi zatem priorytetowe zadanie domów pomocy społecznej. Tworząc określone warunki i sytuacje dające możliwości rozwijania różnych form własnej aktywności, domy pomocy społecznej umożliwiają człowiekowi z niepełnosprawnością intelektualną pełną realizację potrzeb psychicznych, rozwijanie zainteresowań indywidualnych, uzdolnień plastyczno-technicznych, teatralnych, ruchowych. Wykonywanie zadań i pełnienie ról społecznych sprzyja wyrabianiu poczucia odpowiedzialności, przydatności społecznej, własnej inicjatywy, samokontroli. Aktywne uczestnictwo w celowo inicjowanych sytuacjach społecznych spełnia ważną funkcję w regulowaniu stosunków interpersonalnych, umożliwia komunikację, uczy postępowania zgodnego z oczekiwaniami społeczeństwa i przestrzegania norm społecznych (zob. Dyduch, Wyczesany 2009: 146).

Aktywizacja mieszkańców domów pomocy społecznej następuje poprzez:

- *wykonywanie czynności samoobsługowych* takich jak toaleta, ubieranie się, ścielenie łóżka, sprzątanie swojego pokoju, jedzenie oraz sprzątnięcie po

posiłku, dokonywanie zakupów i wykonywanie innych czynności życia codziennego;

- *pracę na rzecz domu* – zgodnie z zainteresowaniami, umiejętnościami i możliwościami powierzanie mieszkańcom obowiązków związanych z utrzymaniem czystości w placówce, przygotowaniem posiłków, dbaniem o inwentarz żywy, prace w ogrodzie i inne;
- *udział w terapii zajęciowej*, rozumianej jako oddziaływanie terapeutyczne (rozwijające, usprawniające, usamodzielniające) poprzez organizowanie różnego rodzaju zajęć ruchowych, artystycznych, gospodarczych oraz rzemieślniczych, przyuczających osoby z niepełnosprawnością intelektualną na przykład do prac zawodowych (Maciarz 2005: 105);
- *trening umiejętności społecznych* będący okazją do uczenia się społecznych zachowań, współpracy, komunikowania się, udzielania wsparcia i pomocy;
- *czynne spędzanie czasu wolnego*.

Choć czas wolny stanowi nieodłączny składnik życia człowieka wpływający na jego jakość, mający dla niego dużą wartość, pełniący różnorodne funkcje, które wyznaczają formy i sposoby jego spędzania, tematyka czasu wolnego osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną nie należy do popularnych wśród badaczy (Cytowska 2011: 362).

Celem przeprowadzonych badań było poznanie form i sposobów spędzania czasu wolnego przez pensjonariuszki domu pomocy społecznej. Badaniami objęto 46 kobiet z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim i umiarkowanym – pensjonariuszek 8 domów pomocy społecznej z województw: małopolskiego, podkarpackiego, śląskiego i świętokrzyskiego. Wiek badanych oscylował między 30. a 45. rokiem życia. Wszystkie badane osoby przebywały w domu pomocy społecznej co najmniej 5 lat. Materiał badawczy zebrano w trakcie wywiadów przeprowadzonych z dorosłymi osobami z niepełnosprawnością intelektualną.

Termin „czas wolny” jest pojęciem wielowymiarowym nieodłącznie związanym z wolnością, odpoczynkiem, rozrywką, pracą nad sobą (doskonalenie się), aktywnością społeczną o charakterze dobrowolnym i bezinteresownym, rozwojem zainteresowań i uzdolnień człowieka poprzez zdobywanie wiedzy oraz amatorską działalność artystyczną, techniczną, sportową itp. Istotę czasu wolnego stanowi **wolność**, rozumiana jako swoboda wyboru (działań, idei) unormowana prawem i przyjętymi zwyczajami, a uwarunkowana sytuacją społeczną człowieka. Wolność umożliwia godne życie, pozwala na aktywność, rozwój i świadome kształtowanie siebie i zewnętrznej rzeczywistości (zob. Gajda 2006: 126).

Czas wolny w życiu człowieka, w zależności od sposobów jego wykorzystania i towarzyszących im motywów, pełni różne, wzajemnie się przenikające funk-

cje. Do podstawowych funkcji czasu wolnego zalicza się: odpoczynek, rozrywkę i wszechstronny udział w życiu społecznym (zob. Orłowska 2006: 591–592)¹.

Jan Pięta (2004, za: Cytowska 2011: 361) nadaje tym funkcjom znaczenie zdrowotne, wychowawcze i kulturotwórcze. Odpoczynek ma głównie znaczenie zdrowotne, rozrywka (zabawa) – zdrowotne i wychowawcze, praca nad sobą i aktywność społeczna poza aspektami zdrowotnymi i wychowawczymi nabierają również sensu kulturotwórczego.

Spędzanie czasu wolnego przez mieszkańców domów pomocy społecznej połączone jest z planem dnia. We wszystkich badanych placówkach w planach dnia uwzględniono czas wolny dla mieszkanki w wymiarze od 7 do 10 godzin. Jednakże w przed- i popołudniowym czasie określanym jako wolny dla pensjonariuszek organizowano zajęcia na bazie indywidualnych planów opieki związane przede wszystkim z rehabilitacją i terapią zajęciową. Poza tym w domach pomocy społecznej organizowane są zajęcia kulturalno-oświatowe, w których biorą udział obligatoryjnie wszystkie podopieczne. A zatem na czas wolny, który winien być czasem indywidualnie wartościowanym z możliwością podejmowania decyzji o jego realizowaniu, pozostaje mieszkankom domów pomocy społecznej około 2–4 godzin.

Kobiety zamieszkałe w badanych placówkach mają bardzo dużo możliwości zagospodarowania wolnego czasu. Mogą ten czas organizować we własnym zakresie lub też korzystać z oferty zaproponowanej przez kierownictwo i pracowników DPS-u.

Czas wolny spędzany może być w sposób czynny lub bierny. O sposobie spędzania czasu wolnego w dużej mierze decyduje stopień niepełnosprawności intelektualnej i poziom sprawności fizycznej. Im lżejszy stopień niepełnosprawności intelektualnej i większa sprawność fizyczna, tym większy zakres samodzielności w podejmowaniu decyzji o zagospodarowaniu czasu wolnego. O wyborze form spędzania czasu wolnego decydują także stan zdrowia i wiek. Badane z ograniczoną sprawnością ruchową (głównie lekkie niedowłady i porażenia) czy chorobami przewlekłymi często z konieczności preferowały takie formy spędzania wolnego czasu, które nie wymagały aktywności ruchowej. Młodsze pensjonariuszki domów pomocy społecznej cechowała wyższa energia i zapał do poznawania otaczającego świata, nawiązywania nowych kontaktów, pomocy innym i działalności na rzecz domu pomocy społecznej. Wraz z wiekiem aktywność ta u większości badanych kobiet najczęściej malała, a preferencjom zaczynały podlegać inne for-

¹ Zagadnieniem funkcji czasu wolnego zajmowali się m.in.: A. Kamiński (wyróżnił on funkcje: odpoczynek, rozrywka, zabawa i praca nad sobą), M. Ostrowski (f. regeneracyjna, f. kompensacyjna, f. kreatywna, f. demonstratywna, f. społeczna), Z. Dąbrowski (f. twórcza, f. percepcyjna, f. rekreacyjna, f. uspołeczniająca, f. szkodliwa), E. Wnuk-Lipiński (f. edukacyjna, f. wychowawcza, f. integracyjna, f. rekreacyjna, f. kompensacyjna), T. Wujek (f. rekreacyjna, f. rozwojowa).

my spędzania czasu wolnego. Zjawisko to występowało w grupie kobiet około 38–40 lat.

Na jakość i formę zajęć podejmowanych w czasie wolnym przez mieszkanki domów pomocy społecznej istotny wpływ miało również usytuowanie placówki w środowisku społecznym, jej infrastruktura, wyposażenie. Wszystkie domy pomocy społecznej (8), w których przeprowadzano badania, ulokowane były w odrębnych budynkach otoczonych ogrodem, w czterech z nich były także place zabaw i boiska sportowe. We wszystkich placówkach znajdowały się tak zwane sale dzienne, świetlice, salki rehabilitacyjne i terapii zajęciowej.

Formy spędzania czasu wolnego przez pensjonariuszki domów pomocy społecznej

Swój czas wolny podopieczne domów pomocy społecznej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną najchętniej spędzały na odpoczynku. Odpoczynek zazwyczaj przybierał charakter bierny, to znaczy ograniczona była do minimum aktywność umysłowa i fizyczna. Jego najczęściej podejmowaną formą był sen. Kierownictwo i pracownicy placówek, w których przeprowadzane były badania, uwzględniając indywidualne psychospołeczne możliwości i upodobania podopiecznych, starali się tę formę spędzania wolnego czasu w jak największym stopniu ograniczać. Proponowali inne, różnorodne formy odpoczynku, tak aby każda z podopiecznych mogła wybrać sobie taki rodzaj zajęć, który najbardziej jej się podobał, uwzględniał jej możliwości w zakresie podejmowanych czynności, sprawiał przyjemność, a jednocześnie sprzyjał osiągnięciu jak najlepszych efektów terapeutycznych. Oprócz odpoczynku czas wolny miał dostarczać także zabawy i rozrywki. Nad realizacją tych zajęć czuwali wykwalifikowani pracownicy – terapeuci zajęciowi, instruktorzy do spraw kulturalnooświatowych, instruktor terapii zajęciowej oraz przeszkoleni opiekunowie.

Najchętniej pensjonariuszki domów pomocy społecznej spędzały swój wolny czas w swoim pokoju. Oprócz odpoczynku i spania porządkowały swoje rzeczy, przeglądały „zbiory” kolekcjonerskie, słuchały radia, wyglądały przez okno lub „nic nie robiły”.

Najwięcej czasu, w tym wolnego, badana populacja kobiet z niepełnosprawnością intelektualną spędzała w tak zwanej sali dziennej oraz w świetlicach. Pomieszczenia te wyposażone były w sprzęt audiowizualny, gry planszowe, puzzle, pomoce terapeutyczne. W sali dziennej telewizor w większości placówek był cały czas włączony, aby podopieczne mogły w każdej chwili oglądać wybrany przez siebie program. Najchętniej i najdłużej skupiały uwagę na reklamach telewizyjnych oraz na programach rozrywkowych (muzycznych, takich jak *Jaka to melodia*

czy *Szansa na sukces*). Spontanicznie reagowały na słowa, śpiewały piosenki, biły brawo wykonawcom (tak samo jak publiczność w studio). W godzinach popołudniowych i wieczornych duża grupa badanych (85%) regularnie oglądała telenowe i seriale, między innymi: *Klan*, *M jak miłość*, *Rodzina zastępcza*, *Na dobre i na złe*, *Świat według Kiepskich*, *Cztery pancerni i pies*. Mieszkanke bardzo przeżywały każdy film, wczuwały się w sytuacji bohaterów, po swojemu je interpretowały. Połowa badanych osób pilnie śledziła programy informacyjne i wiadomości, uważnie przysłuchując się zwłaszcza prognozie pogody na następny dzień. Wiele kobiet chętnie oglądało różne bajki i programy dla dzieci (np. *Domowe przedszkole*, *Ziarno*, *Domisie* czy *Smurfy*). Pensjonariuszki domów pomocy społecznej przed telewizorem mogły spędzić cały swój wolny czas, jeżeli nie miały zaproponowanych atrakcyjniejszych zajęć.

Wśród innych proponowanych biernych form spędzania wolnego czasu najpopularniejsze były gry planszowe, karty, układanie puzzli, rozwiązywanie krzyżówek, słuchanie muzyki, przeglądanie i czytanie kolorowych czasopism i książek. Pensjonariuszki miały swobodny dostęp nie tylko do telewizji czy filmów na płytach DVD, ale również do książek oraz czasopism, gier towarzyskich, mogły więc samodzielnie decydować o ich wyborze. Wśród czytanych pozycji dużym zainteresowaniem cieszyły się wiersze (zwłaszcza Jana Brzechwy), bajki i baśnie oraz kolorowe pisma kobiece, w których mieszkanki zwracały uwagę przede wszystkim na stroje.

Ulubionym, choć bardzo ograniczonym ze względu na małą ilość sprzętu komputerowego zajęciem pensjonariuszek domów pomocy społecznej w czasie wolnym było „siedzenie” na komputerze. Najchętniej grały w proste gry komputerowe, ale lubiły też oglądać filmiki w internecie, słuchać muzyki, rzadziej poszukiwać jakiejś informacji.

Przyjemnością sprawiało podopiecznym słuchanie muzyki relaksacyjnej (odgłosów przyrody: śpiewu ptaków, szumu drzew czy dźwięków wydawanych przez delfiny), disco polo, muzyki biesiadnej, piosenek dla dzieci. Dla większości kobiet nie było to tylko bierne słuchanie – ponad połowa badanej populacji podczas słuchania muzyki klaskała w dłonie, wytupywała rytm, śpiewała, tańczyła, naśladowała ruchy wykonawców. Badane kobiety również chętnie „muzykowały”, wykorzystując dostępne instrumentarium (głównie grzechotki, bębni, cymbały czy organki).

Amatorstwo artystyczne stanowiło dla podopiecznych domów pomocy społecznej zarówno formę spędzania czasu wolnego, jak i jedną z form terapii zajęciowej. Podopieczne wszystkich domów pomocy społecznej w swoim czasie wolnym miały możliwość samodzielnego zdobywania i rozwijania umiejętności w różnych dziedzinach sztuki. Najchętniej i najczęściej realizowały się w plastyce, muzyce, tkactwie, fotografowaniu, uczestniczyły w zajęciach chóru czy grup

tanecznych i teatralnych. Tylko nieliczne kobiety przejawiają niechęć do zajęć artystycznych. Większość osób z badanej grupy (prawie 80%) chętnie występowała w przedstawieniach i programach artystycznych, uczestniczyła też w różnych festynach i festiwalach, na których prezentowała swoje umiejętności artystyczne i manualne. Dużym przeżyciem dla pensjonariuszek domów pomocy społecznej były wyjścia do muzeum, kina, teatru, cyrku, na wystawy, koncerty.

Hodowla amatorska to kolejna forma aktywnego i pożytecznego spędzania czasu wolnego przez mieszkanki domów pomocy społecznej. We wszystkich placówkach podopieczne chętnie uczestniczyły w pracach polowych: kopały grządki, siały / sadziły kwiaty i warzywa, pielęgnowały rośliny (również te w doniczkach), kosiły trawę. Hodowla amatorska dotyczy także hodowli zwierząt: rybek akwariowych i ptaków (papugi i kanarki). Rzadko, choć stanowiło to pragnienie większości badanych, podejmowały opiekę nad zwierzętami domowymi – królikami, psami i kotami.

Inną rzadko podejmowaną w czasie wolnym działalnością było kolekcjonerstwo. Tylko 10 badanych kobiet zadeklarowało, że coś kolekcjonują. Były to przede wszystkim widokówki, karty telefoniczne, zdjęcia ulubionych aktorów i piosenkarzy, kapsle, papierowe serwetki. Jedna z badanych zbierała... nekrologi (wycinała z gazet nekrologi i przyklejała je w swoim zeszycie, a wieczorem modliła się za zmarłe osoby).

Aktywność społeczna pensjonariuszek domów pomocy społecznej w czasie wolnym

Aktywność społeczna została wyróżniona jako jedna z form spędzania czasu wolnego. Charakteryzowała się ona obserwowalnym dążeniem podopiecznych domów pomocy społecznej do oddziaływania na otoczenie społeczne, to jest na środowisko ludzi, w którym przebywały, oraz na zadania, które z nimi wykonywały. Aktywizacja społeczna pensjonariuszek w czasie wolnym obejmowała wszystkie możliwe zakresy związane z: czynnościami codziennego życia (np. w zakresie samoobsługi), czynnościami higienicznymi i porządkowymi w najbliższym otoczeniu, czynnościami wykonywanymi na rzecz innych pensjonariuszek (pomoc innym), czynnościami wykonywanymi na rzecz ogólnego funkcjonowania domów pomocy społecznej (dyżury, prace porządkowe na terenie DPS i w otoczeniu), aktywnością i kontaktami ze środowiskiem lokalnym opartymi na różnych formach i rodzajach działania (zwiększają poczucie wspólnoty, przynależności i kontaktów społecznych). Aktywność społeczna przejawiała się dbałością o własny wygląd oraz utrzymaniem porządku w swoim otoczeniu, samodzielnością w zakresie parzenia kawy i herbaty, robienia kanapek, deserów,

sałatek, pieczenia ciast, wykonywania przetworów na zimę, nakrywania i dekorowania stołu (układanie sztuczków i talerzy), sprzątanía po posiłkach. Organizowane w domach pomocy społecznej imprezy okolicznościowe (np. bal andrzejkowy, bal karnawałowy, ogniska, pikniki, urodziny) umożliwiały badanej populacji kobiet wykazanie się własną pomysłowością, inicjatywą, zdolnościami organizacyjnymi, a także stwarzały możliwość wyjścia na „zewnątrz”.

Rekreacja ruchowa i turystyka jako formy spędzania wolnego czasu przez pensjonariuszki domów pomocy społecznej

Lubianymi przez podopieczne domów pomocy społecznej formami aktywnego spędzania wolnego czasu były **rekreacja i turystyka**.

Rekreacja ruchowa jest podstawowym elementem zdrowego stylu życia, służy nie tylko odprężeniu, wypoczynkowi, ale przede wszystkim podtrzymuje sprawność fizyczną i wpływa na dobre samopoczucie. Pensjonariuszki mogły swobodnie spędzać swój wolny czas na świeżym powietrzu, przesiadując na parkowych ławeczkach lub też spacerując po otaczających budynki DPS-u parkach. Chętnie korzystały również z placów zabaw i boisk, grały w kometkę, dwa ognie, siatkówkę, koszykówkę. W ogrodach często organizowane były gry i zabawy ruchowe, zabawy muzyczne czy pikniki, w których podopieczne DPS-ów aktywnie uczestniczyły.

Do najbardziej popularnych i często wybieranych w czasie wolnym form rekreacji ruchowej należały również: taniec, pływanie, jazda na rowerze, fitness, nordic walking.

Z rekreacją ruchową nieodłącznie związana była **turystyka**, w ramach której organizowano w domach pomocy społecznej przede wszystkim wycieczki. Tylko nieliczne badane kobiety odmawiały wyjścia bądź wyjazdu do miejsc interesujących pod względem przyrody, historii, zabytków. Najpopularniejsze i najbardziej lubiane przez podopieczne domów pomocy społecznej były krótkie wycieczki piesze. Większość mieszkanek domów pomocy społecznej (nawet te mniej sprawne ruchowo) swój wolny czas poświęcała na pielgrzymki do miejsc kultu Maryjnego czy kultu świętych w Polsce i za granicą.

Praktyki religijne pensjonariuszek domów pomocy społecznej

Nieodzowną część egzystencji kobiet zamieszkałych w domach pomocy społecznej stanowią wiara i praktyki religijne, stąd też parafie, na terenie których znajdowały się domy pomocy społecznej, troszcząc się o dojrzałość w wierze do-

rosłego człowieka proponowały pensjonariuszkom takie formy spędzania wolnego czasu jak celebrowanie mszy świętej, udział w katechezach, rekolekcjach, pielgrzymkach, spotkania we wspólnotach religijnych.

Ponad połowa mieszkanek przynajmniej raz w tygodniu chętnie i aktywnie uczestniczyła w modlitwie i mszy świętej w kaplicy na terenie domu lub też w kościele, biorąc czynny udział zarówno w modlitwie, jak i w śpiewie.

Grupa 14 podopiecznych domów pomocy społecznej tylko w ostatnim roku uczestniczyła w katechezach przygotowujących je do przyjęcia sakramentów świętych: chrztu i komunii świętej. Większość pensjonariuszek regularnie uczestniczyła w grupowych katechezach, przystępowała do spowiedzi i komunii świętej. Każdemu wyjściu do kaplicy lub kościoła towarzyszyło przygotowanie i założenie odświętzonego ubioru.

Na terenie wszystkich domów pomocy społecznej działały grupy modlitewne, która stwarzały możliwość wspólnej modlitwy, odprawiania nabożeństw, dbania o rozwój duchowy, a przez to realizowania swojego życia chrześcijańskiego. Poza wspólną modlitwą, uczestnictwem we mszy świętej, czytaniem Pisma Świętego podopieczne DPS-ów dbały o groby mieszkańców, uczestniczyły w mszach świętych za zmarłych mieszkańców oraz w innych intencjach wnoszonych przez mieszkańców, tworzyły dekoracje świąteczne w kaplicach, uczestniczyły w spotkaniach z innymi grupami modlitewnymi.

Podsumowanie

Różnorodne formy i sposoby aktywnego spędzania czasu wolnego przez pensjonariuszki domów pomocy społecznej stwarzały korzystne warunki dla ich rozwoju umysłowego, społeczno-moralnego, estetycznego, politechnicznego i fizycznego. Sprzyjały kształtowaniu pożądanых cech osobowości, chroniły przed niekorzystnym wpływem izolacji społecznej, pozwalały nawiązywać i utrzymywać kontakty towarzyskie, zapomnieć o samotności, problemach, chorobach, poprawiały samopoczucie, dawały możliwość utrzymania dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.

Rewalidacyjna wartość czasu wolnego polega na tym, że stwarza on sytuacje, w których osoby z niepełnosprawnością intelektualną muszą przejawiać inicjatywę, aktywność i umiejętność organizowania zajęć wykraczających poza program ich codziennych obowiązków. W czasie wolnym mają okazję do samodzielnego podejmowania decyzji i działania (Matyjas 2003: 561).

Bibliografia

- Adamczyk B., 2010, *Wychowawcze aspekty czasu wolnego dorosłego człowieka*, [w:] *Czas wolny młodzieży szkolnej*, red. M. Banach, T.W. Gierat, Levoča: Vydavateľstvo MTM.
- Cytowska B., 2011, *Spędzanie czasu wolnego przez dorosłe osoby z niepełnosprawnością intelektualną*, [w:] *Dorośli z niepełnosprawnością intelektualną w labiryntach codzienności. Analiza badań – krytyka podejść – propozycje rozwiązań*, red. B. Cytowska, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Dłużewska-Martyniec W., Kowalik S., Zabor Z. (red.), 1998, *Rozwiązywanie problemów życiowych mieszkańców domów opieki społecznej*, Materiały Stowarzyszenia Przyjaciół i Sympatyków Domu Pomocy Społecznej w Jarogniewicach i Katedry Kultury Fizycznej Osób Niepełnosprawnych AWF w Poznaniu, z. 3.
- Dyduch E., Wyczęsany J., 2009, *Rola Warsztatów Terapii Zajęciowej w aktywizacji młodzieży z niepełnosprawnością*, [w:] *Wspomaganie rozwoju dzieci z rzadkimi zespołami genetycznymi*, red. A. Twardowski, Poznań: Wydawnictwo Naukowe Polskiego Towarzystwa Pedagogicznego.
- Gajda J., 2006, *Granice wolności*, „Horyzonty Wychowania”, nr 5.
- Gajdzica Z., 2007, *Edukacyjne konteksty bezradności społecznej osób z lekkim upośledzeniem umysłowym*, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Gurba E., 2004, *Wczesna dorosłość*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, t. 2, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Lausch-Żuk J., 2003, *Modele wspierania osób z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodzin*, [w:] *Dorosłość, niepełnosprawność, czas współczesny. Na pograniczu pedagogiki specjalnej*, red. K. Rzędzicka, A. Kobyłańska, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Maciarz A., 2005, *Mały leksykon pedagoga specjalnego*, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Matyjas B., 2003, *Czas wolny*, [w:] *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, red. T. Pilch, t. 1, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Piotrowicz R., 2010, *Wyznaczniki dorosłości osób z zespołem Downa*, [w:] *Trudna dorosłość osób z zespołem Downa. Jak możemy wspomóc?*, red. B. Kaczmarek, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Tyszkowa M., 1987, *Rozwój człowieka dorosłego w świetle wybranych koncepcji teoretycznych psychologii*, „Oświata Dorosłych”, nr 2.
- Wolska D., 2011, *Wpływ prawidłowego przystosowania społecznego na jakość życia osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną*, [w:] *Dorośli z niepełnosprawnością intelektualną w labiryntach codzienności. Analiza badań – krytyka podejść – propozycje rozwiązań*, red. B. Cytowska, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.