

# Pomen prostega časa pri osebah z zmanjšano zmožnostjo

Znanstveni članek

UDK 615.851.3-056.26

**KLJUČNE BESEDE:** prosti čas, zadovoljstvo z življenjem, osebe z zmanjšano zmožnostjo, delovna terapija

**POVZETEK** - Delovna terapija poudarja pomen vključenosti posameznika v prostočasne aktivnosti za življenjsko ravnovesje in vitalnost. Osebe z zmanjšano zmožnostjo pa se srečujejo z omejeno izbiro in ovirami. Zadovoljstvo v prostem času je povezano z zadovoljstvom z življenjem. Preučevano je bilo doživljanje in pomen prostega časa pri osebah z zmanjšanimi zmožnostmi. Zanimala nas je frekvenca ter povezanost ovir in podpor z zadovoljstvom v prostem času in z življenjem. V kvalitativnem delu raziskave so bili izvedeni intervjui s 5 osebami z zmanjšano zmožnostjo. Statistična analiza je pokazala, da osebe brez zmanjšane zmožnosti dosegajo višje zadovoljstvo z življenjem. Vpliv zadovoljstva v prostem času na zadovoljstvo z življenjem je večji pri osebah z zmanjšano zmožnostjo. Prostočasne aktivnosti so pri teh osebah pomemben napovednik zadovoljstva z življenjem. Delovni terapevti jim s prilagajanjem in pripomočki omogočajo njihovo izvajanje.

Scientific article

UDC 615.851.3-056.26

**KEY WORDS:** leisure time, life satisfaction, person with disabilities, occupational therapy

**ABSTRACT** - Occupational therapy emphasises the importance of involvement in leisure activities for the benefits of a balanced lifestyle and vitality. In their free time, people with disabilities often face numerous barriers preventing them the choice of and participation in leisure activities. Leisure satisfaction is related to life satisfaction. The study focused on the meaning and impact of leisure time among people with disabilities, thus the aim of the study was to determine the frequency and the relatedness between the support and barriers factors of satisfaction in the field of leisure time and life in general. The qualitative analysis of five interviews with people with disabilities was included in the study. 843 participants divided into two groups were included in the quantitative research: group 1 included people without disabilities (554 participants) and group 2 included people with disabilities (303 participants). The statistical analysis showed that people without disabilities experience higher levels of life satisfaction compared to the participants with disabilities. Comparing both groups, leisure time is more important predictor of life satisfaction among people with disabilities. Using adaptation and different aids, occupational therapists enable the implementation of leisure activities.

## 1 Teoretična izhodišča

Svobodna izbira aktivnosti, užitek in sprostitve so temelj prostočasnih aktivnosti, ne glede na različnost strok, ki prosti čas definirajo. Ta se povezuje s socialno pripadnostjo, samoaktualizacijo, z ohranjanjem dobrega počutja in izkušnjo »flowa« (Sellar and Stanley, 2010). Oseba svoj prosti čas nameni sprostitvi, rekreaciji, druženju, skratka aktivnostim, ki zadovoljujejo njene potrebe. Po opravljenih delovnih in družinskih obveznostih nam prosti čas omogoča, da si povrnemo moči ter dosežemo psihično in fizično ravnovesje (Kubińska idr., 2013). Brez sodelovanja v prostočasnih aktivnostih »ljudje ne morejo raziskati svojega socialnega, intelektualnega, čustvene-

ga, komunikativnega in fizičnega potenciala« (Hendry, 1983, v King, idr., 2003, str. 64). Delovna terapija poudarja pomen prostega časa za ohranjanje ravnovesja v človekovem delovanju in doseganje zadovoljstva. Zadovoljstvo v prostem času sta Beard in Ragheb (1980) definirala kot »pozitivno dožemanje ali občutenje, ki ga posameznik doživlja ali doseže pri vključitvi v prostočasne aktivnosti.

Specht idr. (2002) ter Kerr idr. (2012) menijo, da je zaradi srečevanja z omejitvami in ovirami v vsakdanjem življenju prosti čas še posebej pomemben za osebe z zmanjšano zmožnostjo. Omogoča pridobivanje zaupanja v lastne sposobnosti in preseganje ovir, razvijanje spretnosti in samostojnosti ter socialno vključenost. S pomočjo skrbi za telo in duševnost posamezniki z zmanjšano zmožnostjo lažje premagujejo (telesne in duševne) težave (Cook, 2001; Kerr idr., 2012; Łabudzki in Tasiemski, 2013; Specht idr., 2002).

Zadovoljujoči odnosi in podpora okolja, zdravstveno stanje ter občutek sprejetosti in pripadnosti pomembno vplivajo na zadovoljstvo oseb z zmanjšano zmožnostjo (Cook, 2011; Kokorić idr., 2012).

Z zmanjšano zmožnostjo se po ocenah svetovne zdravstvene organizacije srečuje 15 % svetovnega prebivalstva (WHO, 2015). »Osebe z zmanjšano zmožnostjo so po klasifikaciji opredeljene na podlagi senzornih, fizičnih, duševnih in intelektualnih oslabeitev« (WHO, 2011, str. 21). V nadaljevanju si bomo ogledali tri vrste zmanjšane zmožnosti: gibalno oviranost, slabovidnost in slepoto ter gluhost in naglušnost, ki so bile preučevane v raziskavi. Gibalno ovirani imajo prirojene ali pridobljene okvare gibalnega aparata, centralnega ali perifernega živčevja. Gibalna oviranost se nanaša na celotno ali delno izgubo telesnih funkcij neke osebe (tj. hoje, motoričnih sposobnosti itd.) in na popolno ali delno izgubo dela telesa (Physical Disability Council of NSW, 2009). Za gluho osebo je značilna izguba sluha na frekvencah 500, 1000 in 2000 Hz, povprečno na ravni 91 dB ali več. Naglušnost se stopnjuje od lažje (do 40 dB) preko srednje (do 60 dB) do težje naglušnosti (80 dB in več) (ZDGNS, 2014). Po Mednarodni klasifikaciji bolezni-10 razvrščamo osebe z okvaro vida v štiri skupine: v 1. skupini so osebe, ki nimajo okvare vida; v 2. in 3. skupini so osebe, ki so slabovidne in imajo zmerno ali hudo okvaro vida, v 4. skupini pa so osebe, ki so slepe. Zmerna okvara vida, kombinirana s hudo okvaro vida sta združeni v besedo »slabovidnost« (MKF, 2006). Slepota pomeni nezmožnost zaznavanja svetlobe (visionaware.org, 2017).

Osebe z zmanjšano zmožnostjo se velikokrat srečujejo s številnimi ovirami, tako pri izboru aktivnosti kot tudi pri izvajanju prostočasnih aktivnosti, zato pogosto poročajo o manjšem zadovoljstvu pri preživljanju prostega časa (Addabbo idr., 2014). Buchanan (1997) navaja, da imajo osebe z zmanjšano zmožnostjo nekaj več specifičnih osebnih lastnosti, ki jim pomagajo, da se lažje vključijo v aktivnosti prostega časa in dosegajo zadovoljstvo. Veliko raziskav ugotavlja povezavo med zadovoljstvom v prostem času in zadovoljstvom z življenjem (Addabbo idr., 2014; Brown in Frankel, 1993; Cook, 2011; Kinney in Coyle, 1992; Łabudzki in Tasiemski, 2013; Specht idr., 2002; Yerlisu Lapa, 2013). Zadovoljstvo z življenjem je posameznikovo vrednotenje lastnega življenja v celoti (Diener, 2000), pomeni pozitivno vrednotenje zadovoljstva z življenjem, ki je povezano s srečo (Diener in Diener, 1995). Pomeni posamezniko-

vo vrednotenje življenja glede na standarde, ki si jih je sam postavil (Stegmuller in Bakračević Vukman, 2012). Raziskave, ki bi v Sloveniji preučevala zadovoljstvo v prostem času in z življenjem pri različnih osebah z zmanjšano zmožnostjo in ga primerjala z osebami brez zmanjšane zmožnosti, še nismo našli.

Zanimalo nas je doživljanje in pomen prostega časa oseb z zmanjšano zmožnostjo. Preučevali smo ovire in podpore za izvedbo prostočasnih aktivnosti in ali se le-te povezujejo z zadovoljstvom v prostem času. Zanimalo nas je, ali je zadovoljstvo v prostem času napovednik zadovoljstva z življenjem.

## 2 Metode dela

### 2.1 Kvalitativna raziskava

Preučevanje doživljanja prostega časa je potekalo s kvalitativnim raziskovalnim pristopom. Maja 2015 smo izvedli pet poglobljenih intervjujev: tri z gibalno oviranimi in dva z osebami z okvaro vida, v starosti med 20 in 65 let. Transkripte intervjujev smo analizirali z induktivnim pristopom, kar pomeni, da smo kode določali med analizo besedila (Mesec, 1998; Vogrinc, 2008).

### 2.2 Kvantitativna raziskava

Kvantitativni raziskovalni pristop smo uporabili za preučevanje razlik med skupinama in povezanosti preučevanih spremenljivk. Za statistično analizo podatkov smo uporabili program IBM SPSS Statistics 20.0.0. Za analizo smo uporabili Pearsonov korelacijski koeficient in neodvisni t-test. Za preverjanje napovednikov zadovoljstva z življenjem smo uporabili multiplo linearno regresijo.

#### *Anketiranci v kvantitativnem delu raziskave*

V kvantitativnem delu raziskave je sodelovalo 540 oseb brez zmanjšane zmožnosti (skupina 1) in 303 osebe z zmanjšano zmožnostjo (skupina 2), starih med 18 in 65 let. Anketirance v skupini 2 smo razdelili v naslednje podskupine. Podskupina 2.2 vključuje 102 osebi z gibalno oviranostjo, podskupina 2.3 100 gluhih in naglušnih oseb, podskupino 2.3 predstavlja 101 slepa oziroma slabovidna oseba.

V skupini 1 je bilo 394 (73 %) žensk in 146 (27 %) moških, v skupini 2 je bilo 143 (48 %) žensk in 160 (52 %) moških. Anketiranci skupine 1 imajo nižjo povprečno starost (46 % jih je starih med 18 in 28 let) kot anketiranci iz skupine 2 (20 % je starih med 58 in 65 let). V skupini 1 je dosežena formalna izobrazba višja kot v skupini 2. V skupini 1 je 25,9 % študentov in 57,6 % zaposlenih, v skupini 2 je 17,8 % študentov in 31 % zaposlenih. V skupini 2 je 16,2 % brezposelnih, 14,9 % upokojenih in 20,1 % invalidsko upokojenih.

#### *Ocenjevalni instrumenti*

Vprašalnik o zadovoljstvu z življenjem (Diener, Emmons, Larsen in Griffin, 1985) Satisfaction with life scale – slovenska verzija, je kratek instrument s petimi postav-

kami in je zasnovan za merjenje globalnih kognitivnih presojev zadovoljstva z lastnim življenjem (Diener, idr., 1985). Lestvica se vrednoti s sedemstopenjsko Likertovo lestvico, in sicer: 1 – sploh se ne strinjam, 2 – se ne strinjam, 3 – delno se ne strinjam, 4 – se strinjam in se ne strinjam, 5 – delno se strinjam, 6 – se strinjam, 7 – zelo se strinjam. Seštevek točk pokaže, kako zadovoljni so udeleženci s svojim življenjem. Zanesljivost vprašalnika v naši raziskavi znaša po Cronbachu  $\alpha = 0,90$ .

Vprašalnik o zadovoljstvu v prostem času (Leisure satisfaction measure, v nadaljevanju LSM) (Beard in Raheb, 1980, cit. po Burlingame in Blaschko, 2002) je skrajšana verzija vprašalnika o zadovoljstvu v prostem času (Burlingame in Blaschko, 2002). S pomočjo vprašalnika anketiranec oceni stopnjo zadovoljstva na petstopenjski številčni lestvici. Anketiranec ovrednoti dosežek, koliko posamezna trditev zanj velja (1 = nikoli, 2 = redko, 3 = včasih, 4 = pogosto, 5 = vedno), v različnih kategorijah pristočasnih aktivnosti (psihološki, izobraževalni, socialni, sprostitveni, fizični in estetski). V naši raziskavi je koeficient po Cronbachu znašal  $\alpha = 0,93$ .

Na podlagi analize intervjujev in pregleda literature smo sestavili Vprašalnik o ovirah in podporah za izvedbo aktivnosti prostega časa. Vprašalnik vključuje 14 ovir (premalo denarja, revščina, odvisnost od drugih, neprilagojenost okolja, težave s prevozi, slabo vreme, telesne nezmožnosti, nizko samozaupanje, premalo in nezanesljive informacije, predragi pripomočki, nizko samozaupanje, pomanjkanje motivacije, strah pred socialno izključenostjo ter preveč obveznosti in dela) in 10 podpor (prijetelji, članstvo v društvih, dobro zdravstveno stanje, dosežen uspeh, komunikacijske spretnosti, optimizem, kulturne norme, znanje, sodelovanje in tekmovanje z drugimi). 24 trditev anketiranci ocenijo s petstopenjsko Likertovo lestvico, pri kateri pomeni: 1 = nikoli ne velja, 2 = redko velja, 3 = včasih velja, 4 = pogosto velja in 5 = vedno velja. Cronbachov koeficient v naši raziskavi je znašal  $\alpha = 0,85$ .

### *Potek raziskave*

Za preverjanje ustreznosti in razumljivosti ocenjevalnih instrumentov smo izvedli pilotno študijo. Podatke pri udeležencih brez zmanjšane zmožnosti smo zbirali preko spletnega vprašalnika orodja 1KA. Podatke pri preiskovancih skupine 2 smo pridobili preko društev. Pri izpolnjevanju vprašalnika pri gluhih in naglušnih smo bili osebno prisotni kot pomočniki, vključili smo tolmača. Pridobivanje podatkov je potekalo od septembra do novembra 2015.

## **3 Rezultati**

### *3.1 Kvalitativna analiza intervjujev*

V analizi je bilo sedem tem: pomen prostega časa, povezanost prostega časa z zdravjem, vrste in prilagoditve pristočasnih aktivnosti, ovire in podpore za izvedbo aktivnosti ter doživljanje »flowa«, kar prikazuje tabela 1.

Tabela 1: Teme v doživljanju prostega časa oseb z zmanjšano zmožnostjo

| <i>Teme</i>                                | <i>Kode</i>                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pomen prostega časa                        | Se sprostim.<br>Pridobim nova poznanstva.<br>Čas za stvari ki so mi všeč in za prijatelje.<br>Je svoboda, užitek.<br>Čas za mene in moj napredek.                                       |
| Povezanost prostega časa z zdravjem        | Ko se gibam, naredim veliko za svoje zdravje.<br>Prosti čas pozitivno vpliva na psihično počutje.<br>Prosti čas je nujno potreben za zdravje.                                           |
| Vrste prostočasnih aktivnosti              | Najrajši kolesarim.<br>Ples na vozičku.<br>Branje.<br>Hoja.<br>Kava s prijatelji.<br>Gledanje televizije.                                                                               |
| Prilagoditve v izvajanju aktivnosti        | Prilagodil sem si razne aktivnosti.<br>Na svoj način izvedem aktivnost.<br>Vzamem si več časa.<br>Vnaprej naredim načrt.<br>Uporabljam pripomočke.                                      |
| Izkušnja »flow«                            | Izgubim občutek za čas in prostor.<br>Pozabim na realnost in probleme.<br>Čisto sem zavzet v aktivnosti.<br>Pri vožnji s skuterjem pozabim na težave.                                   |
| Ovire za izvedbo prostočasnih aktivnosti   | Zavedanje fizičnih omejitev.<br>Predragi pripomočki.<br>Rabim pomoč drugega.<br>Slabovidnost mi predstavlja težavo.<br>Veter in slabo vreme.<br>Dostopnost okolja.<br>Težave s prevozi. |
| Podpore za izvedbo prostočasnih aktivnosti | Družina in prijatelji<br>Dosežen uspeh mi predstavlja motivacijo.<br>Društvo mi veliko nudi.<br>Sponzorji mi veliko omogočajo.<br>Vozim svoj avto.                                      |

Za intervjuvance je prosti čas čas užitka, sprostitev »... da uživam ob tem, da v bistvu nekak sprostim samega sebe in da to, kar me muči, probam pozabit« (A 2, 3). »V prostem času si moraš napolnit baterijo za tiste obveznosti in dolžnosti, ki jih imaš.« (D 4). Povezujejo ga z zdravjem: »... je to nujno, da ne pregoriš, da ne zboliš in propadeš« (D 3). Ob izvajanju aktivnosti so vsi intervjuvanci doživeli izkušnjo »flow«. Njihovi občutki ob doživljanju »flow« stanja so: »... mi je bil prav užitek se zgubit noter u gozdu ...« (A 33), »... včasih me mal zanese, tako da dejansko pozabim na čas in prostor ...« (C 29)). Intervjuvanci so v kategoriji ovir izpostavili naslednje: zmanjšana zmožnost, odvisnost od pomoči drugih: »Recimo, sam ne morem pripet »hendbajka«, dokler ga ne predelamo, ker me morejo zvezat, v monoski ne morem bit sam noter, ne morem ga sam vozit, rabim nekoga za pomoč, iz bazena ne morem sam, pri teh transferih se mi zatakne in rabim pomoč ...« (A 28); omejena dostopnost okolja: »V največji meri je problemom dostopnosti« (C 19); prevozi: »Ja, tako, da glavni problem je mobilnost in izredno visoka poškodba ...« (B 25); finance: »Vsaka stvar, ki

je namenjena invalidom, je pregrešno draga« (C 26). Med podporami so bili svojci in prijatelji izraženi kot najbolj pomembni: »Stojijo ob strani, koker se le da. Vem, komu lahko zaupam.« (A 24); nato društva in sponzorji.

### 3.2 Rezultati statistične analize podatkov

#### *Zadovoljstvo z življenjem in zadovoljstvo v kategorijah prostočasnih aktivnosti*

Osebe brez zmanjšane zmožnosti so dosegle višjo stopnjo zadovoljstva z življenjem kot osebe z zmanjšano zmožnostjo. Več kot polovica (51,2 %) anketirancev skupine 1, ocenjuje svoje življenje z najvišjo stopnjo (zelo zadovoljen oz. zadovoljen). V skupini 2 je zadovoljstvo z življenjem najvišje ocenilo 27,4 % anketirancev. Najnižje zadovoljstvo z življenjem (zelo nezadovoljen, nezadovoljen) je izrazilo 9,9 % anketirancev skupine 1, medtem ko je v skupini 2 najmanj zadovoljnih z življenjem 15,4 % anketirancev. Razlika v zadovoljstvu z življenjem med skupinama 1 in 2 se je izkazala kot statistično pomembna ( $p = 0,000$ ). Primerjavo v zadovoljstvu z življenjem prikazuje tabela 2.

*Tabela 2: Primerjava zadovoljstva z življenjem med skupino 1 in skupino 2 z neodvisnim t-testom*

| <i>Anketiranci</i>                         | <i>Zadovoljstvo z življenjem<br/>M</i> | <i>t-test</i> | <i>p-vrednost</i> |
|--------------------------------------------|----------------------------------------|---------------|-------------------|
| Skupina 1 (osebe brez zmanjšane zmožnosti) | 4,91                                   | 5,29          | 0,000             |
| Skupina 2 (osebe z zmanjšano zmožnostjo)   | 4,30                                   |               |                   |

Legenda: M = aritmetična sredina ocene splošnega zadovoljstva z življenjem; p-vrednost ( $p < 0,05$ )

Med anketiranci z zmanjšano zmožnostjo najvišje zadovoljstvo z življenjem izkazujejo gibalno ovirani ( $M = 4,46$ ), nato gluhi in naglušni ( $M = 4,054$ ) in najnižje slepi in slabovidni ( $M = 3,389$ ).

Primerjava zadovoljstva v kategorijah prostočasnih aktivnosti med anketiranci brez zmanjšane zmožnosti (skupina 1) z anketiranci z zmanjšano zmožnostjo (skupina 2) izkaže višjo stopnjo zadovoljstva pri anketirancih v skupini 1. Razlika je zanemarljiva in ne izkazuje statistično pomembnih razlik. Obe skupini sta izrazili najvišje zadovoljstvo v sprostitveni kategoriji (skupina 1:  $M = 4,34$ ; skupina 2:  $M = 4,33$ ). Posamezna primerjava anketirancev podskupin skupine 2 s skupino 1, zanimivo izkaže, da anketiranci z gibalno oviranostjo dosegajo višjo stopnjo zadovoljstva v prostočasnih aktivnostih kot anketiranci brez zmanjšane zmožnosti.

Zanimala nas je razlika v zadovoljstvu v prostem času med posameznimi podskupinami anketirancev znotraj skupine z zmanjšano zmožnostjo. V tabeli 3 je predstavljena primerjava rezultatov zadovoljstva v prostem času glede na naravo oviranosti. Podskupini 2.2 (gluhi in naglušni) in 2.3 (slepi in slabovidni) smo primerjali s podskupino 2.1 (gibalno ovirani), ki dosega najvišje zadovoljstvo v prostem času. Pri primerjavi gibalno oviranih (podskupina 2.1) ter gluhih in naglušnih anketirancev (podskupina 2.2) smo ugotovili, da sta obe podskupini izrazili najvišje zadovoljstvo v spro-

stitveni kategoriji prostega časa. Zanimivo je, da so gibalno ovirani v fizični kategoriji izkazali najvišje zadovoljstvo znotraj oviranih udeležencev. Med tema podskupinama so statistično pomembne razlike glede zadovoljstva s prostim časom v psihološki in fizični kategoriji. Iz primerjav vrednosti podskupin 2.1 (gibalno ovirani) in 2.3 (slepi in slabovidni) ugotavljamo statistično pomembne razlike v socialni in fizični kategoriji prostega časa. V obeh kategorijah izkazujejo gibalno ovirani višje zadovoljstvo. Med podskupinama 2.2 in 2.3 ni statistično pomembnih razlik, zato izračunov nismo prikazali.

*Tabela 3: Primerjava zadovoljstva v prostem času med anketiranci z zmanjšano zmožnostjo z neodvisnim t-testom*

| Zadovoljstvo v kategorijah prostega časa | Skupina 1<br>M 1 | Podskupina 2.1<br>(gibalno ovirani)<br>(M 2. 1) | Podskupina 2.2<br>(gluhi in naglušni)<br>(M 2. 2) | Podskupina 2.3<br>(slepi in slabovidni)<br>(M 2. 3) | t-test med skupinama 2.1 in 2.2 |      | t-test med skupinama 2.1 in 2.3 : p |      |
|------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------|------|-------------------------------------|------|
|                                          |                  |                                                 |                                                   |                                                     | t-test                          | p    | t-test                              | p    |
| Psihološka k.                            | 3,89             | 4,03                                            | 3,71                                              | 3,82                                                | 2,89                            | 0,00 | 1,778                               | 0,08 |
| Izobraževalna k.                         | 3,55             | 3,66                                            | 3,79                                              | 3,75                                                | -1,11                           | 0,27 | -0,828                              | 0,41 |
| Socialna k.                              | 3,61             | 3,79                                            | 3,56                                              | 3,49                                                | -1,94                           | 0,06 | 2,735                               | 0,00 |
| Sprostitutvena k.                        | 4,34             | 4,43                                            | 4,24                                              | 4,33                                                | -1,87                           | 0,06 | 0,942                               | 0,35 |
| Fizična k.                               | 3,75             | 3,89                                            | 3,52                                              | 3,53                                                | 2,68                            | 0,01 | 2,706                               | 0,01 |
| Estetska k.                              | 3,64             | 3,84                                            | 3,74                                              | 3,63                                                | 0,87                            | 0,38 | 1,883                               | 0,06 |

Legenda: M = aritmetična sredina; p-vrednost ( $p < 0,05$ )

### *Podpore in ovire za izvedbo pristočasnih aktivnosti*

Anketiranci skupine 2 imajo več dejavnikov podpore. Statistično pomembna razlika med skupinama 1 in 2 je izražena pri šestih kategorijah podpore (članstvo v društvih, prijatelji, dosežen uspeh, kulturne norme, lastno znanje in tekmovalnost). Tudi ovire so pogostejše v skupini 2; pri vseh je v aritmetični sredini z izračunom neodvisnega t-testa izkazana statistično pomembna razlika med skupinama anketirancev. Le v oviri preveč obveznosti in dela, ki je pogostejša pri anketirancih skupine 1, ni statistično pomembne razlike.

Zanimalo nas je, ali se podpore in ovire za izvedbo pristočasnih aktivnosti povezujejo z zadovoljstvom z življenjem. Višja stopnja podpor se pozitivno povezuje z višjim zadovoljstvom z življenjem vseh anketirancev, povezanost je nizka. Zanimivo je, da je povezanost izrazitejša pri anketirancih brez zmanjšane zmožnosti. Višja stopnja ovir se povezuje z nižjo stopnjo zadovoljstva z življenjem (negativna povezanost) pri vseh anketirancih, pri osebah z zmanjšano zmožnostjo je povezanost izrazitejša in predstavlja zmerno stopnjo. Izračun je prikazan v tabeli 4.

Preučevali smo povezanost podpor in ovir z zadovoljstvom v prostem času. Podporni dejavniki so pozitivno povezani z zadovoljstvom v prostem času pri vseh skupinah anketirancev. Kot zanimivost ugotavljamo, da je povezanost podpornih dejavnikov z zadovoljstvom v prostem času močnejša kot povezanost ovir. Povezanost ovir



z zadovoljstvom v prostem času je pri večini kategorij prostočasnih aktivnosti negativna, s posameznimi kategorijami prostočasnih aktivnosti pa je neznatna. Povezanost ovir z zadovoljstvom v prostem času je najmočnejše izražena pri slepih in slabovidnih osebah. Pri gibalno oviranih statistična pomembnost z zadovoljstvom ni izkazana v nobeni kategoriji prostočasnih aktivnosti. Tabela 5 prikazuje povezanost ovir in podpor z zadovoljstvom v prostem času.

*Tabela 4: Povezanost ovir in podpor z zadovoljstvom z življenjem s Pearsonovim koeficientom korelacije pri anketirancih*

| <i>Podpore in ovire</i> | <i>Zadovoljstvo z življenjem</i> |
|-------------------------|----------------------------------|
| Podpore skupina 1       | 0,25**                           |
| Podpore skupina 2       | 0,21**                           |
| Ovire skupina 1         | -0,36**                          |
| Ovire skupina 2         | -0,50**                          |

Legenda: \*statistična pomembnost na nivoju 0,05; \*\*statistična pomembnost na nivoju 0,01

*Tabela 5: Povezanost ovir in podpor z zadovoljstvom v prostem času s Pearsonovim koeficientom korelacije pri anketirancih brez in z zmanjšano zmožnostjo*

| <i>Podpore in ovire</i>            | <i>Zadovoljstvo v prostem času</i> |                                |                           |                               |                           |                          |
|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------------|
|                                    | <i>Zadov. psihološka k.</i>        | <i>Zadov. izobraževalna k.</i> | <i>Zadov. socialna k.</i> | <i>Zadov. sprostitvena k.</i> | <i>Zadov. estetska k.</i> | <i>Zadov. fizična k.</i> |
| <i>Podpore skupina 1</i>           | 0,52**                             | 0,51**                         | 0,52**                    | 0,43**                        | 0,26**                    | 0,28**                   |
| <i>Podpore gibalno ovirani</i>     | 0,32**                             | 0,52**                         | 0,3**                     | 0,35**                        | 0,2**                     | 0,4**                    |
| <i>Podpore slepi in slabovidni</i> | 0,39**                             | 0,51**                         | 0,43**                    | 0,53**                        | 0,21                      | 0,4**                    |
| <i>Podpore gluhi in naglušni</i>   | 0,25*                              | 0,51**                         | 0,5**                     | 0,38**                        | 0,4**                     | 0,4**                    |
| <i>Ovire skupina 1</i>             | -0,27**                            | -0,09                          | -0,16**                   | -0,11*                        | -0,04                     | -0,23                    |
| <i>Ovire gibalno ovirani</i>       | -0,19                              | 0,09                           | 0,01                      | -0,13                         | 0,01                      | -0,03                    |
| <i>Ovire slepi in slabovidni</i>   | -0,46**                            | -0,30**                        | -0,28**                   | -0,08                         | -0,24*                    | -0,29**                  |
| <i>Ovire gluhi in naglušni</i>     | -0,50**                            | -0,27**                        | -0,18                     | -0,21                         | -0,12                     | -0,07                    |

Legenda: \*statistična pomembnost na nivoju 0,05; \*\*statistična pomembnost na nivoju 0,0

### *Vpliv zadovoljstva v prostem času na zadovoljstvo z življenjem*

Zadovoljstvo v prostem času napoveduje zadovoljstvo z življenjem. Zadovoljstvo v prostem času pri anketirancih brez zmanjšane zmožnosti (skupina 1) pojasnjuje le



23,5 % variance zadovoljstva z življenjem, pri udeležencih z zmanjšano zmožnostjo (skupina 2) pa kar 49,8 %.

Napovedniki zadovoljstva z življenjem so pri anketirancih skupine 1 in 2 različni. Pri skupini 1 statistična analiza prikazuje, da zadovoljstvo v socialni kategoriji ( $\beta = 0,19$ ;  $p = 0,00$ ) in podpore ( $\beta = 0,130$ ;  $p = 0,03$ ) statistično pozitivno pomembno vplivajo na zadovoljstvo z življenjem. Vrednost ovir ( $\beta = -0,272$ ;  $p = 0,00$ ) statistično pomembno negativno vpliva na zadovoljstvo z življenjem. Pri skupini 2 statistična analiza prikazuje, da zadovoljstvo v psihološki ( $\beta = 0,229$ ;  $p = 0,00$ ), socialni ( $\beta = 0,150$ ;  $p = 0,01$ ) in estetski kategoriji ( $\beta = 0,214$ ;  $p = 0,00$ ) prostega časa statistično pomembno pozitivno vpliva na zadovoljstvo z življenjem. Ovire statistično pomembno negativno vplivajo na zadovoljstvo z življenjem ( $\beta = -0,393$ ;  $p = 0,00$ ), kar pomeni, da večja pogostost ovir pri izvedbi pristočasnih aktivnosti znižuje zadovoljstvo z življenjem. Povzetek izračunov regresijskih koeficientov prikazuje tabela 5.

*Tabela 6:* Prikaz regresijskih koeficientov  $\beta$  in signifikance ( $p < 0,05$ )

|           |                   | $\beta$ | Standardna napaka | Parcialni reg. koeficient $\beta$ | t-test | p-vrednost |
|-----------|-------------------|---------|-------------------|-----------------------------------|--------|------------|
| Skupina 1 | Konstanta         | 3,556   | 0,529             |                                   | 6,722  | 0,00       |
|           | Psihološka k.     | 0,257   | 0,137             | 0,141                             | 1,872  | 0,06       |
|           | Izobraževalna k.  | -0,127  | 0,119             | -0,074                            | -1,071 | 0,29       |
|           | Socialna k.       | 0,344   | 0,114             | 0,191                             | 3,005  | 0,00       |
|           | Sprostitutvena k. | -0,152  | 0,121             | -0,076                            | -1,264 | 0,21       |
|           | Fizična k.        | 0,136   | 0,085             | 0,089                             | 1,607  | 0,11       |
|           | Estetska k.       | 0,032   | 0,087             | 0,019                             | ,369   | 0,71       |
|           | Ovire             | -0,631  | 0,114             | -0,272                            | -5,531 | 0,00       |
|           | Podpore           | 0,275   | 0,123             | 0,130                             | 2,244  | 0,03       |
| Skupina 2 | Konstanta         | 1,754   | 0,563             |                                   | 3,115  | 0,00       |
|           | Psihološka k.     | 0,389   | 0,123             | 0,229                             | 3,173  | 0,00       |
|           | Izobraževalna k.  | 0,016   | 0,130             | 0,009                             | 0,125  | 0,90       |
|           | Socialna k.       | 0,246   | 0,094             | 0,150                             | 2,607  | 0,01       |
|           | Sprostitutvena k. | 0,012   | 0,110             | 0,006                             | 0,111  | 0,91       |
|           | Fizična k.        | -0,075  | 0,080             | -0,052                            | -0,932 | 0,35       |
|           | Estetska k.       | 0,378   | 0,090             | 0,214                             | 4,178  | 0,00       |
|           | Ovire             | -0,657  | 0,094             | -0,393                            | -6,993 | 0,00       |
|           | Podpore           | 0,201   | 0,129             | 0,099                             | 1,559  | 0,12       |

Legenda:  $\beta_0$  = regresijska konstanta;  $\beta$  = parcialni regresijski koeficient; p-vrednost = statistična pomembnost,  $p < 0,05$

## 4 Razprava

Ocena zadovoljstva anketirancev brez zmanjšane zmožnosti v pristočasnih aktivnostih je v primerjavi z vsemi anketiranci z zmanjšano zmožnostjo višja le v štirih kategorijah. Zmanjšana zmožnost glede na naravo oviranosti izkazuje pomembne

razlike pri zadovoljevanju posameznikovih potreb. Gibalno ovirani izražajo najvišjo stopnjo zadovoljstva v prostem času. Naše ugotovitve niso skladne z izsledki raziskave Kokorić idr. (2012), saj so v njihovi raziskavi ugotovili, da so med osebami z zmanjšano zmožnostjo z življenjem najbolj zadovoljni slepi in slabovidni, sledijo gluhi in naglušni, gibalno ovirani in ljudje z več vrst zmanjšane zmožnosti. Zmanjšana zmožnost pri gibalno oviranih ni bila razlog za nižje zadovoljstvo z življenjem (Viemerö in Krause, 1998).

Zanimivo je, da je povezanost podpor z zadovoljstvom v prostem času močnejša kot povezanost ovir. Zelo pomembna podpora dejavnika pri udeležencih obeh skupin sta prijatelji in dobro zdravstveno stanje. Specht idr. (2002) kot glavni dejavnik podpore oseb z zmanjšano zmožnostjo v prostem času navajajo občutek pripadnosti, ki zvišuje zadovoljstvo. Članstvo v društvih je prav zaradi občutka pripadnosti ključno za anketirance z zmanjšano zmožnostjo. Plemelj in sod. (2015) so iz rezultatov vprašalnika ugotovili, da anketirancem brez zmanjšanje zmožnosti (skupina 1) najpogostejše ovire predstavljajo pomanjkanje časa, denarja, slabe vremenske razmere, obveznosti in delo ter nizko zaupanje v lastne sposobnosti. Anketirancem skupine 2 predstavljajo najbolj omejujoče ovire slabe vremenske razmere, dostop do objektov, težave z ustreznimi prevozi, odvisnost od drugih, predragi pripomočki in pomanjkanje motivacije. Višja stopnja ovir za izvedbo aktivnosti prostega časa je povezana z nižjo stopnjo zadovoljstva z življenjem in v prostem času pri vseh anketirancih.

Zadovoljstvo v prostem času močno vpliva na zadovoljstvo z življenjem pri osebah z zmanjšano zmožnostjo. Rezultati ne presenečajo, saj osebe z zmanjšano zmožnostjo glede na zaposlitveni status, več svojih potreb zadovoljujejo v prostem času. Pagan (2014) navaja tudi, da je pri vseh osebah udeležba in višja stopnja vključenosti v pristočasne aktivnosti pozitivno povezana z zadovoljstvom z življenjem. Vendar je vpliv udeležbe in višje stopnje vključenosti na zadovoljstvo z življenjem relativno večji pri osebah z zmanjšano zmožnostjo. Tudi Kinney in Coyle (1992) v svoji raziskavi ugotavljata, da je zadovoljstvo v prostem času najpomembnejši napovednik za zadovoljstvo z življenjem pri osebah z gibalno oviranostjo.

Raziskave navajajo (Albrecht in Devlieger, 1999; Riis idr., 2005), da veliko oseb z zmanjšano zmožnostjo pozitivno vrednoti svoje življenje, kljub težavam in omejitvam, s katerimi se srečujejo. Razlike v oceni zadovoljstva z življenjem oseb brez in z zmanjšano zmožnostjo niso velike. Ta pojav avtorji opisujejo z izrazom »paradoks zmanjšane zmožnosti« (disability paradox). Fellinghauer idr. (2012) menijo, da k doseganju zadovoljstva z življenjem pri osebah z zmanjšano zmožnostjo najbolj pripomorejo osebni dejavniki: posameznik ohranja kontrolo, cilje in smisel v svojem življenju, se ne čuti odvisen od drugih, ter uživa podporo bližnjih in okolice.

## 5 Zaključek

Zadovoljstvo v prostem času je pri osebah z zmanjšano zmožnostjo še enkrat večji napovednik zadovoljstva z življenjem kot pri osebah brez zmanjšane zmožnosti. Zato

je pomembno, da delovni terapevt s prilagoditvami in pripomočki omogoča izvedbo prostočasnih aktivnosti osebam z zmanjšano zmožnostjo. Tako posredno prispeva tudi k njihovem zadovoljstvu v življenju. Prva raziskava o vplivu prostega časa različnih oseb z zmanjšano zmožnostjo v Sloveniji opozarja, da velja prezrtemu področju prostega časa nameniti več pozornosti.

*Alenka Plemelj, MSc*

## **The Meaning of Leisure Time for People with Disabilities**

*The foundation of any leisure activity is the individual subjective experience of an activity that is freely chosen and completed for its own sake. When taking part in leisure activities, we relax and get motivated to cope with obligations of everyday life. The leisure experience is characterised by perceived freedom, motivated by a sense of intrinsic reward, enjoyment or pleasure, relaxation, temporality and flow (Sellar and Stanley, 2010). Leisure provides opportunity for a sense of belonging and meaningful interaction with others. Serious leisure activities, such as sport or hobbies, enhance well-being through self-actualisation, self-enrichment, and re-creative experiences.*

*Occupational therapy's holistic principles emphasise the importance of involvement in leisure activities for the benefits of a balanced lifestyle and vitality. Participation in different leisure activities is an important factor to increase individuals' well-being especially among those who intensively suffer from social isolation and exclusions, for example, people with disabilities. The World Health Organization (WHO) estimates that around 10% of the total world's population, approximately 650 million people, has some kind of disability. A physical disability is one that affects a person's mobility or dexterity. A person with physical disability may need to use some sort of equipment for assistance with mobility. People who have a hearing loss are not able to hear as well as those with normal hearing – hearing three scolds of 25 dB or better in both ears. Total blindness is the complete lack of light perception and form perception, and it is recorded as “no light perception” (Visionaware, 2017). People with disabilities are still at a significant disadvantage in the labour market in all European countries, with low employment rates (Pagan, 2014). There are still many barriers (physical, attitudinal, and environmental), that limit full access to leisure environments. Common barriers for performing leisure activities are bad health status, financial status or poverty, lack of information and low self-esteem. Friends, family, and good health condition are an important support for participating in leisure activities and achieving leisure satisfaction. Leisure satisfaction is defined as the positive perception of feelings that the individual forms, elicits, or gains as a result of engaging in leisure activities, and is satisfied with their general leisure experience and situations. Leisure satisfaction is related to life satisfaction. Diener and Diener (1995) also define life satisfaction as a subjective evaluation of overall quality of life, where*

*in positive life evaluations, satisfaction is linked with happiness and achievement of good life.*

*The focus of our research was to explore how people with disabilities experience leisure time, and its impact on their lives; moreover, we wanted to know if barriers and supports for implementing leisure activities are connected with leisure and life satisfaction, and whether leisure satisfaction has an impact on life satisfaction.*

*The qualitative method was used in the first part of the research, for determining the meaning of leisure time for people with disabilities. Semi-structured in-depth interviews were carried out, which were later transcribed and analysed in the inductive way. In the quantitative part of the research, data were analysed with SPSS software, using independent t-test, Pearson's correlation coefficient and multiple linear regression.*

*The total of 843 participants, between 20 and 65 years of age, participated in the quantitative research, divided into two groups. The first group consisted of 554 participants without disabilities (group 1), and the second group of 303 participants with disabilities (group 2). The second group was further divided into three subgroups, namely, the group of 109 participants with physical disabilities (group 2.1); the group of 100 participants with partial or complete deafness (group 2.2), and the group of 102 participants with complete or partial vision loss (group 2.3). The online survey was used for collecting data for the group 1. Many societies helped in the data collection for group 2. Sign language interpreter helped to collect data among deaf participants. Research was performed between September and December 2015. The data were collected with the following measurement instruments:*

- ☐ *Leisure Satisfaction Measure (Idyll Arbor). The purpose is to measure the degree to which a person perceives their general "needs" are being met by leisure time. To measure the individual's overall satisfaction on scale from 1 - almost never true, to 5 - almost always true. The assessment tool divides satisfaction of leisure into six categories: psychological, educational, social, relaxation, physiological, and aesthetic.*
- ☐ *Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen in Griffin, 1985). It presents a cognitive aspect of satisfaction with life. Results on the scale can be labelled as an individual's global estimation of quality of their life according to personal criteria. The scale consists of five items which the individual has to assess on the scale from 1 - not true at all to 7 - completely true. For the final result, we summarised the answers on all five items. The possible range of result is from 5 to 35.*

*The questionnaire of barriers and supports for performance of leisure activities (Plemelj idr., 2015). The questionnaire includes 10 supports and 14 barriers, based on our qualitative research experiences and literature review. Persons were asked to evaluate the perception of barriers or supports from 1 - almost never true, to 5 - almost always true.*

*Seven categories were found in the qualitative analysis: the meaning of leisure activities for health and life, adaptations and type of leisure activities, barriers and support for the performance and "flow" experiences. They define leisure as a time of*

enjoyment and relaxation: "I enjoy relaxing and I try to forget my problems." (A2, 3); "I feel a complete regeneration is needed for the daily activities and all the stuff that should be done." (D4). In connection with general health, they responded: "I feel that it is necessary to do something, not to get sick and collapse" (D 3). The level of life satisfaction was higher in participants without disabilities. The most life satisfaction is felt by participants with physical disabilities, and the least by participants with complete or partial vision loss. There is no difference between the two groups in leisure satisfaction. Participants with physical disabilities have the highest level of leisure satisfaction. We found statistically important differences between participants with physical disabilities and participants with complete or partial vision loss, as well as between participants with physical disabilities and participants with partial or complete deafness. Our results are different than results present in other studies, for example, the study of Kokorič idr. (2012). They found that the most satisfaction of life is present among people with visual disabilities, then people with hearing disabilities, and finally, among people with physical disabilities.

The correlation between barriers and leisure and life satisfaction are in negative correlation. Barriers for performing leisure are more frequent in group 2. The difference between groups are statistically significant in 11 variables: not enough money, poverty, dependency, inaccessibility of the environment, difficulties with transport, bad weather, physical abilities, lack of information about opportunities in leisure, too expensive devices, social anxiety, and too much work. Bad weather is the most common barrier for both groups. Open questions in the research showed the following barriers: not enough money and lack of time, especially for group 1.

There is a significant positive correlation between supports and life satisfaction and leisure satisfaction. Support is more common for leisure satisfaction for group 2. The most common supports are good health conditions among both groups. High rate of success, friends, and cooperation with others have high values in both groups. The difference between groups is significant in 6 variables: friends, high rate of success, cultural norms and values, general sophistication, and competitiveness. The sense of belonging is the main factor for increasing leisure satisfaction among participants of group 2. Membership in associations is an important part for the sense of belonging for people with disability. 65% of participants of group 2 are members of associations (only 29% participants of group 1). The sense of belonging is not so important for people without disabilities.

Leisure satisfaction has a more positive impact on life satisfaction among people with disabilities than among people without disabilities. Leisure satisfaction in participants without disabilities (group 1) explains 23.5% variance of life satisfaction, but in participants with disabilities (group 2), it explains 49.8% variance of life satisfaction.

Leisure activities promote social acceptance of people with disabilities. Accessing leisure resources is not the same as with people without disabilities. Occupational therapists provide support and adapt the activities to perform leisure time activities and thus contributing to leisure satisfaction and indirectly also to life satisfaction.

## ZAHVALA

*Za pridobivanje podatkov in skupni pregled literature za oblikovanje vprašalnika o ovirah in podporah za izvedbo prostočasnih aktivnosti se zahvaljujem Anji Kranjc, Vanji Malus, Karmen Petric in Ani Primožič. Za dovoljenje za prikaz nekaterih skupaj pridobljenih rezultatov v statistični analizi podatkov se zahvaljujem Niki Čepar, Katji Klemenc in Ani Marini Palčnik.*

## LITERATURA

1. Addabbo, T., Sarti, E. in Sciulli, D. (2014). Disability and life satisfaction in Italy (Raziskovalno poročilo). University of Genova: Geneva School of Economics and Management.
2. Albrecht, G. L. in Devlieger, P. J. (1999). The disability paradox: high quality of life against all odds. *Social Science & Medicine*, 48, št. 8, str. 977–988.
3. Beard, J. G. in Ragheb, M. J. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, str. 20–33.
4. Brown, B. A. in Frankel, B. G. (1993). Activity through the years: leisure, leisure satisfaction and life satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, 10, str. 1–17.
5. Buchanan, R. J. (1997). Interpersonal constraints and facilitators to leisure: facing people with physical disability (Magistrsko delo). Združeno kraljestvo: Lincoln University6.
6. Burlingame, J. in Blaschko, T. M. (2002). Assessment tools for recreational therapy and related fields. Washington, Ravensdale: Idyll Arbor, cop.
7. Diener, E., Emmons, R. A., Randy, J. in Griffin, L. S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *ZDA: Journal of Personality Assessment*, 49, str. 71–75.
8. Diener, E. in Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, str. 653–663.
9. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for national index. *American Psychologist*, 55, št. 1, str. 34–43.
10. Cook, L. H. (2011). Disability, leisure, and work-life balance. Dissertation. Urbana: University of Illinois at Urbana-Champaign.
11. Coyle, C.P., Lesnik-Emas, S. in Kinney, W. B. (1994). Predicting life satisfaction among adults with spinal cord injuries. *Rehabilitation Psychology*, 39, št. 2, str. 95–112.
12. Fellinghauer, B., Reinhardt, J. D., Stucki, G. in Bickenbach, J. (2012). Explaining the disability paradox: a cross-sectional analysis of the Swiss general population (Raziskovalno poročilo). *Bio Med Central Public Health*.
13. Kinney, W. B. in Coyle, C. P (1992). Predicting life satisfaction among adults with physical disabilities. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 73, str. 863–869.
14. Kerr, J. L., Dattilo, J. in O'Sullivan, D. (2012). Use of recreation activities as positive coping with chronic stress and mental health outcomes associated with unemployment of people with disabilities. *Work*, 43, št. 3, str. 279–292.
15. King, G., Law, M., King, S., Rosenbaum, P., Kertoy, M. K. in Young, N. L. (2003). A Conceptual Model of the Factors Affecting the Recreation and Leisure Participation of Children with Disabilities. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 23, št. 1, str. 63–90.
16. Kokorič, S. B., Berc, G. in Rusac, S. (2012). Satisfaction with life and informal and formal sources of support among people with disabilities. *Društvena istraživanja*, 12, št. 1, str. 19–38.
17. Kubińska, Z., Bergier, B. in Bergier, J. (2013). Usage of leisure time by disabled males and females from the Lublin Region. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 20, št. 2, str. 341–345.
18. Łabudzki, J. in Tasiemski, T. (2013). Physical activity and life satisfaction in blind and visually impaired individuals. *Human movement*, 14, št. 3, str. 210–216.
19. Mednarodna klasifikacija funkcioniranja, zmanjšane zmožnosti in zdravja (2006). Ljubljana: IVZ RS in IRSR.



20. Mesec, B. (1998). Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
21. Pagan, R. (2014). How do leisure activities impact on life satisfaction? Evidence for German people with disabilities. *Applied Research Quality life*, 10, str. 557–562.
22. Plemelj, A., Petric, K., Malus, V., Krajnc, A. in Primožič, A. (2015). Prosti čas in zadovoljstvo z življenjem. Neobjavljeno delo.
23. Physical Disability Council of NSW. (2009). What is Physical Disability?. Pridobljeno dne 12. 3. 2017 s svetovnega spleta: [http://www.pdcnsw.org.au/index.php?option=com\\_content&id=49:what-is-physical-disability&Itemid=118](http://www.pdcnsw.org.au/index.php?option=com_content&id=49:what-is-physical-disability&Itemid=118).
24. Riis, J., Loewenstein, G., Baron, J. in Jepson, C. (2005). Ignorance of hedonic adaptation to hemodialysis: A study using ecological momentary assessment. *Journal of Experimental Psychology: General*, 134, št. 1, str. 3–9.
25. Sellar, B. and Stanley, M. (2010). Leisure. In: Curtin, M., Mollineaux, M. in Supyk-20.Mellson, J. (Eds.). *Occupational therapy for physical dysfunction: Enabling occupation*. Ediburgh: Churchill Livingstone Elsevier.
26. Specht, J., King, G., Brown, E. in Foris, C. (2002). The importance of leisure in the lives of persons with congenital physical disabilities. *American Journal of Occupational Therapy*, 56, št. 4, 436–445.
27. Stegmüller, N. in Bakračević Vukman, K. (2012). Zadovoljstvo z življenjem v povezavi s pozitivnim in negativnim čustvovanjem v srednji in pozni odraslosti: Raziskava na slovenskem vzorcu odraslih. *Anthropos*, 1, str. 31–54.
28. Viemerö, V. in Krause, C. (1998). Quality of life in individuals with physical disabilities. *Psychother Psychosom*, 67, št. 6, 317–322.
29. Vogrinc, J. (2008). Značilnosti kvalitativnega raziskovanja. Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
30. VisionAware. Pridobljeno dne 2. 6. 2017 s svetovnega spleta: <http://www.visionaware.org/blog/visually-impaired-now-what/archive/2017/156>.
31. WHO - World Health Organization. (2006). Visual impairment and blindness. Pridobljeno dne 24. 5. 2017 s svetovnega spleta: <http://www.who.int/mediacentre/fs282/e>.
32. WHO - World Health Organization. (2011). World report on disability. Pridobljeno dne 7. 1. 2017 s svetovnega spleta: <http://search.who.int/search?q=people+with+disability&ie=utf8&site=who&client>.
33. WHO - World Health Organization. (2015). Disability and health. Pridobljeno dne 18. 2. 2016 s svetovnega spleta: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs352/en/>.
34. Yerlisu Lapa, T. (2013). Life satisfaction, leisure satisfaction and perceived freedom of park recreation participants. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, str. 1985–1993.
35. ZDGNS - Zveza gluhih in naglušnih Slovenije. (2014). Naglušnost. Pridobljeno dne 14. 11. 2016 s svetovnega spleta: <http://www.zveza-gns.si/o-zvezi/o-naglusnosti/>.