

**Univerzita Palackého v Olomouci**  
**Cyrlometodějská teologická fakulta**

**Katedra křesťanské sociální práce**

*Charitativní a sociální práce*

Eliška Garnolová

*Dobrovolnictví seniorů*

Bakalářská práce

vedoucí práce: doc. PaedDr. Tatiana Matulayová, Ph.D.

**2018**

**Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně a že jsem všechny informační zdroje uvedla v seznamu literatury.

V Olomouci dne 26. června 2018

.....

Eliška Garnolová

## **Poděkování**

Ráda bych vyjádřila díky doc. PaedDr. Tatianě Matulayové, Ph.D. za cenné rady, podporu a vedení při tvorbě této kvalifikační práce. Velice si vážím jejího odborného, ale přesto lidského přístupu. Díky také patří lidem, kteří se se mnou podělili o své příběhy, důvěřovali mi a věnovali mi svůj čas. Dále děkuji těm, kteří se podíleli na této práci a poskytli mi pomoc, rady a zpětnou vazbu. Obzvláště bych chtěla ze srdce poděkovat Libuši Satorové a Veronice Rysové, které se mnou práci diskutovaly a poskytovaly mi zpětnou vazbu. A na závěr bych ráda poděkovala i mé rodině, přátelům a lidem, kteří mi umožnili studovat, podporovali mne a věřili ve mne.

# Obsah

Úvod.....	5
TEORETICKÁ ČÁST .....	7
1 Dobrovolnictví.....	8
1.1 Význam dobrovolnictví.....	11
1.2 Motivy dobrovolnictví .....	11
2 Senioři.....	14
2.1 Aktivní stáří.....	16
2.2 Limity seniorů .....	18
3 Dobrovolnictví seniorů .....	19
3.1 Výhody dobrovolnictví seniorů.....	21
3.2 Motivace seniorů dobrovolníků .....	23
3.3 Bariéry dobrovolnictví seniorů .....	25
EMPIRICKÁ ČÁST .....	29
4 Cíl výzkumného šetření .....	30
5 Popis použité metody.....	32
5.1 Popis použitých metod .....	32
5.2 Metoda výběru respondentů.....	33
5.2.1 Popis výzkumného vzorku.....	34
5.3 Technika sběru dat .....	35
5.4 Fixace a zpracování použitých dat .....	37
5.5 Etický rozměr .....	38
6 Analýza dat .....	40
7 Výsledky výzkumného šetření .....	42
8 Diskuse.....	46
Závěr .....	50
Seznam použitých zdrojů.....	52

## Úvod

Bakalářská práce se zabývá dobrovolnictvím seniorů. Mnoho kvalifikačních prací a publikací se zajímá o problematiku dobrovolnictví se seniory, avšak už ne tak často se zabírají seniory, kteří vykonávají nebo by mohli vykonávat dobrovolnickou činnost. Tato práce pojednává o seniorech dobrovolnicích neboli o tom, proč lidé důchodového věku vykonávají pomoc prostřednictvím dobrovolnictví a pokud ne, tak z jakých důvodů. Empirická část bakalářské práce se zabývá výzkumným šetřením kvalitativního charakteru.

Vzhledem k demografickým změnám v Evropě, kde vzrůstá počet starších lidí a není tak přímá úměra s porodností, je zapotřebí zabývat se otázkou participace. Je také potřeba staré lidi motivovat k aktivní účasti na veřejném a občanském životě.

Stárí se v dnešní době stalo téměř univerzálně dosahovanou etapou života a navíc etapou, která se stále prodlužuje. Délka lidského života se rapidně prodlužuje a zkvalitňuje se i zdravotní stav obyvatel. (Petrová Kafková 2013: 9)

Nejenom informace, které předkládají předchozí odstavce, značí potřebu zabývat se tématem seniorů. Fakt, že senioři jsou jednou ze základních cílových skupin sociální práce. Jejich život se prodlužuje a disponují velkým množstvím volného času, který lze vyplnit například dobrovolnictvím.

Cílem práce je porozumět chápání dobrovolnictví u seniorů a jejich zkušenostem s ním – jinými slovy se jedná o interpretaci jejich perspektivy. Jde o empirickou práci provedenou kvalitativním výzkumem, kdy jsou data zjišťovány prostřednictvím rozhovorů.

Práce by mohla sloužit lidem, kteří pracují se seniory, jako je obor sociální práce. Také by práce mohla být k užitku studentům těchto oborů, organizacím, které umožňují dobrovolnickou činnost či veřejnosti pro přiblížení perspektivy seniorů.

Motivem pro volbu tématu bakalářské práce je můj osobní zájem o dobrovolnictví a volný čas seniorů. Během své školní praxe jsem se setkala s mnoha seniory, kteří svůj volný čas vyplňovali velice rozdílně – zde jsem právě také narazila na to, že mohou vykonávat dobrovolnickou činnost.

Samotná práce je členěna do dvou základních částí, které jsou navzájem propojené – jedná se o část teoretickou a část empirickou. Teoretická část práce je rozdělena na tři kapitoly, kdy první popisuje dobrovolnictví, druhá se zabývá otázkou stáří a jeho aspekty a třetí kapitola propojuje tyto dvě oblasti. V empirické části je prezentován výzkum, který byl proveden formou polostrukturovaných rozhovorů. Na konci práce se nachází část, ve které jsou popsány získané přínosy výzkumu a závěr celé práce.

V práci hojně pracuji s literaturou, od Heleny Haškovcové, Jiřího Tošnera nebo Marcely Petrové Kafkové. Každý z uvedených autorů pohlíží na problematiku jinak a přináší zcela odlišné poznatky, ale všechny jejich publikace jsou pro téma dané zásadní.

## **TEORETICKÁ ČÁST**

V teoretické části této bakalářské práce se budu zabývat problematikou dobrovolnictví seniorů. V úvodní části přiblížím základní pojmy, se kterými budu následně pracovat. První kapitola se zaměřuje na dobrovolnictví obecně, definice, dělení a možnosti. Druhá kapitola se věnuje stárnutí a aspektům stáří. V poslední kapitole teoretické části této bakalářské práce jsou tyto dvě oblasti propojeny.

Frič a Pospíšilová (2010: 7) upozorňují na to, že „*dobrovolnictví je jev, který lidskou společnost provází už tisíce let.*“

Avšak v naší zemi se s dobrovolnictvím hojněji setkáváme až od roku 1989, z důvodu nepříznivého postoje minulého režimu. Ačkoliv uběhlo již téměř 30 let, i přesto stále nalezneme mnoho předsudků, jako je například ten, že se jedná o činnost pro ty, kteří jsou sami osamělí a léčí si touto aktivitou své osobní komplexy. (Tošner 2005: 31)

## **1 Dobrovolnictví**

V této kapitole je popsáno dobrovolnictví a uvádím zde definice, význam, typy a motivace pro jeho výkon. V literatuře a nynější době je dobrovolnictví velice obsáhlé a aktuálně stále více diskutované téma, ke kterému se váží různé definice a přístupy.

V literatuře se setkáme s velkým množstvím definic dobrovolnictví. Například můžeme najít definici, která dobrovolnictví popisuje jako komplexní fenomén, který je integrální součástí vývoje české společnosti. Dle různorodých definic jej můžeme popsat třemi znaky – jedná se o činnost, kdy prvním znakem je to, že je nepovinná – je tedy vykonávána dobrovolně. Druhým znakem je, že není placená, nicméně dobrovolníci mohou získat i jiné benefity než finanční ohodnocení. Třetím znakem je úmysl vykonávat práci v obecný prospěch a prospěch druhých. (Frič, Pospíšilová 2010: 7, 9 – 10)

Dobrovolník se vyznačuje jako člověk, který poskytuje svůj čas, energii a dovednosti ve prospěch druhých lidí bez nároku na finanční odměnu a může se stát nositelem změn ve společnosti. Dobročinnost neboli filantropie se pokládá za jednu z občanských cností, která vychází z křesťanské a židovské morálky, nehledě na to, zda jsme či nejsme věřící. (Tošner, Sozanská 2006: 36)



Dobrovolnictví je pro naši společnost významné – považujeme jej za nástroj sociálního začleňování. Vysílající organizace se tak mohou stát aktérem při tvoření zdravé občanské společnosti. (Müllerová 2011: 9)

Významnosti dobrovolnictví se věnuje Iveta Šípošová, která v časopisu Sociální práce/Sociálna práca (2011: 20 – 21), publikovala esej, kde rozdělila význam dobrovolnictví do šesti funkcí. První je *servisní funkce*, která plní mnoho různých druhů veřejně prospěšných služeb. Druhá je *inovační funkce*, ta je zdrojem velkého množství inovací, nových možností, aplikace moderních metod ze zahraničí, a touto funkcí jsou také vyjádřeny požadavky společnosti, které jsou kladeny na dobrovolnické organizace. Třetí – *advokátní funkce*, ve které dobrovolníci obhajují nebo prosazují práva klientů a zlepšují kvality jejich životů. Čtvrtou je *funkce expresivní*, díky které dobrovolnická centra vytvářejí prostor pro uvědomování si odlišností (kultury, rady, jazyka). Pátou je *objevovací funkce*, díky které lidé skrze dobrovolnické aktivity objevují své schopnosti, které běžně nevyužívají. A poslední šestou je *funkce budování komunit*, která podporuje jejich přirozený rozvoj a rozvíjí zodpovědnost za život v určité komunitě.

Dobrovolnictví lze obecně rozdělit na formální a neformální. Častějším provedením je formální dobrovolnictví, které je provozováno pod záštitou organizace, se kterou má dobrovolník uzavřenou smlouvu. Neformální dobrovolnictví bývá předmětem výzkumů velice ojediněle, protože není v literatuře jednoznačně vymezené, a dokonce někteří z autorů tento typ za dobrovolnictví ani nepovažují. (Frič, Pospíšilová 2010: 10 – 11)

**Neformální dobrovolnictví** je obtížně prokazatelné, tudíž i těžce zaznamatelné z hlediska statistických dat. Hranice neformálního dobrovolnictví mezi pomocí cizím lidem a pomocí příbuzným osobám. Takovým hraničním prvkem může být i podmínka svobodné volby neboli podmínka, kdy nás k pomoci druhým nevede pocit morální povinnosti. (Frič, Pospíšilová 2010: 10 – 11)

Tato pomoc je poskytnuta z vlastní dobré vůle a bez žádné mzdy. Většina definic neformálního dobrovolnictví do okruhů příjematelů pomoci nepočítá vlastní rodinu.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Hronová, T. (2012): Dobrovolnictví [on-line]. Dostupné 20. 6. 2018 z: <http://www.mladiinfo.cz/dobrovolnictvi/>

Dále lze dobrovolnictví rozdělit z časového hlediska nebo charakteristických oblastí, kde je možné dobrovolníky nejčastěji nalézt. Rozdělení dobrovolnictví dle časového hlediska se dělí na tři skupiny: první z nich je zapojení se při jednorázových akcích, které se pořádají jedenkrát či několikrát ročně. Druhou skupinou je dlouhodobá pomoc, která je poskytována pravidelně a opakovaně. Třetí skupinou je pomoc, která je poskytována soustavně několik měsíců či let – jedná se například o humanitární pomoc. (Tošner, Sozanská 2006: 40, Müllerová 2010: 12)

Dělení dobrovolnictví dle charakteristických oblastí, působení dobrovolníků Tošner a Sozanská (2006: 41 – 43) člení na oblasti ochrany životního prostředí, oblasti humanitární organizace, oblasti sociální a zdravotní, sportovní oblasti a kulturní oblasti.

Matulayová, Jurníčková a Doležel (2016: 5) ve své publikaci z roku 2016 udávají číselná data od vlády, kde předkládají informaci, že v České republice jsou do dobrovolnictví zapojeny 2 miliony jedinců, což představuje 29% občanů nad 14 let, což řadí naši zemi na osmé místo mezi členskými státy Evropské unie.

Tošner a Sozanská (2006: 36) přichází s jiným názorem a přinášejí dělení, které přirovnávají k formálnímu a neformálnímu dělení. Uvádějí nejjednodušší dělení dobrovolnictví, kdy hovoříme o sousedské výpomoci (občanské výpomoci) a o vzájemně prospěšném dobrovolnictví. Tvrdí, že v sousedské výpomoci dobrovolník vypomáhá především v prostředí rodiny nebo mezi sousedy a znaky jsou spontánnost a určitá samozřejmost jejího výkonu. Naopak ve vzájemně prospěšném dobrovolnictví je pomoc prováděna ve veřejný prospěch (komunity, obcí, sportovních klubů a podobně).

Zde uvedenou „*sousedskou výpomoc*“ můžeme také označovat termínem „*svépomoc*“. Jeden z příkladů svépomoci můžeme nalézt ve Švédsku, kde výraz „*Väntjänst*“ označuje místní iniciativy vzájemné pomoci ve stáří, které jsou ve švédských obcích tradičně provozovány, a jedná se o běžnou záležitost. Do češtiny by se tento druh pomoci mohl překládat jako dobrovolnická činnost mezi přáteli. Jelikož se jedná o neformální uskupení místních obyvatel, nelze pro tuto pomoc stanovit jasná pravidla. Jedná se o společné setkávání se zábavným charakterem či společensky přínosné aktivity. Někdy se jedná o sportovní aktivity, jindy o společné setkávání či vzdělávací aktivity, které přinášejí přirozenou pomoc v komunitě.

Společným jmenovatelem všech těchto aktivit je princip dobrovolnictví. Dobrovolníci v těchto místních komunitních centrech mají k dispozici seznam dobrovolníků, kteří jsou schopni a ochotni vypomáhat v případě, že někdo ze starších obyvatel vyjádří nějakou potřebu či problém. Obdobou švédských iniciativ jsou v naší zemi kluby seniorů. (Bočková 2011: 80)

## **1.1 Význam dobrovolnictví**

Dobrovolnictví v organizacích je přínosné jak dobrovolníkům samotným, tak i organizaci, ve které působí, což dokazují následující uváděné teorie.

Dobrovolníci nepředstavují pro organizaci pouze zdroj pomoci, nýbrž mají velký význam, když přinášejí nové zkušenosti či nápady. (Tošner, Sozanská 2006: 37)

Müllerová (2011: 11) doplňuje, že přicházející dobrovolníci poskytují organizaci zpětnou vazbu, která je pro ně zásadní.

Matoušek a kol. (2008: 61) říká, že dobrovolníci jsou nepostradatelní pro chod organizace a mohou vykonávat užitečnou práci, zde v kontextu sociální práce především v kontaktu s klienty.

Tošner ve své Příručce pro dobrovolníky upozorňuje na to, že dobrovolník není obět', nejedná se o amatérismus či levnou pracovní sílu. Také by neměl vykonávat práci, do které se nikomu ze zaměstnanců nechce nebo je určená profesionálům. Organizace, ve které se dobrovolník nachází musí respektovat a pamatovat na přání klientů i dobrovolníků. Aby bylo dosaženo požadovaných výsledků, je zapotřebí dobrovolnickou službu dobře organizovat, a to je důvodem, proč vznikají dobrovolnická centra a vzniká nový obor – management dobrovolnictví, který je pro organizace zásadní. (Tošner 2005: 31 – 32)

## **1.2 Motivy dobrovolnictví**

Motivy k pomoci se mohou zcela lišit. Někteří lidé se zapojují do formálního dobrovolnictví a spolupracují na určitém projektu, jiní jsou součástí neformálního dobrovolnictví a konají tak pomoc druhým.

Lidé se stávají dobrovolníky z mnoha různých důvodů, někdy touží poznat nové lidi, chtějí pomáhat a být užiteční nebo chtějí získat nové zkušenosti či chtějí dělat něco netradičního a zajímavého, co vyplní jejich volný čas či jim napomůže k seberealizaci. (Müllerová 2011: 10, 13)

Matulayová (2016: 9) poukazuje na myšlenku, že existuje stejný počet motivů pro výkon dobrovolnické činnosti jako je počet dobrovolníků.

Motivaci k vykonávání dobrovolnické činnosti lze rozřadit do šesti kategorií. První z těchto kategorií motivace jsou *hodnoty*. Dobrovolnická činnost poskytuje člověku možnost vyjádřit určitý soubor hodnot související s jeho prosociálním či altruistickým zájmem o druhé jedince. Druhou kategorií motivace může být *porozumění*, kdy dobrovolnictví umožňuje jedinci získat nové příležitosti k učení a k rozvoji jeho specifických vědomostí, schopností a dovedností. Další kategorií je *sociální funkce*, zde dobrovolnictví reflektuje motivaci subjektu, která je zaměřená na interpersonální vztahy. Čtvrtou kategorií je oblast *kariéry*, kdy dobrovolnictví slouží člověku jako prostředek ke zlepšení vyhlídky osvojit si budoucí profesi a k rozvoji jeho kompetencí nezbytných k rozvoji jeho pracovní kariéry. Další kategorií motivace je *protektivní funkce*, přičemž dobrovolnictví je nástrojem obrany ega subjektu, který mu umožňuje únik před jeho vlastními negativními pocity a snížení pocitů viny, vyplývající z jeho percepce jiných osob v nouzových situacích. Dále je zde *posílení*, kdy dobrovolnická činnost slouží jedinci jako příležitost k osobnímu rozvoji, k získání sebeúcty nebo jako prostředek k dosažení pocitů jeho osobního významu. (Clary a kol. 1998 podle Mlčák 2011: 207)

Motivaci lze kategorizovat mnohými způsoby. Dalším z nich je například tříprvkový model motivační struktury. První kategorií tohoto členění motivace je *altruistická motivace*, ve které je hlavním motivem prospěch jiných nebo celé komunity. Druhou kategorií je *egoistická motivace*, která upřednostňuje prospěch dobrovolníka, ale pouze v situaci, kdy z jeho aktivity budou také profitovat další jedinci nebo celá komunita. Další je *normativní motivace*, kde primárním motivem je naplňování morálních imperativů a závazků komunitě. (Matulayová 2016: 12)

Rozdělit motivaci je možné taky na tři typy: konvenční, reciproční a nerozvinutá motivaci. *Konvenční motivace*, při níž jsou lidé vedeni morálními hodnotami (okolí často spojenými s vírou či obecná pravidla chování ve společnosti) a z velké části starší

dobrovolníci tento typ považují ze nejdůležitější. Dalším typem je *reciproční motivace*, ve které dobrovolník spojuje pomoc druhému s pomocí sám sobě. Důvodem pro výkon takového dobrovolnictví může být: získávání nových zkušeností, znalostí a dovedností, osobní, emocionální a intelektuální růst, možnost trávení svého volného času, seberealizace či nové kontakty. Třetím typem je *nerozvinutí motivace*, kde důvodem pro dobrovolníky je smysluplnost organizace a její činnosti. (Dvořáková 2014: 15 – 16)

Mlčák a Zášková (2013: 468) ve svém výzkumu, zaměřeném na identifikaci motivů k dobrovolnické činnosti, zjistili, že nejvíce preferované hodnoty dobrovolníků celkově náleží do triády hodnotových typů. K těmto typům patří sebeurčení (svoboda, kreativita, zvědavost a nezávislost), benevolence (pomoc, odpuštění, poctivost, odpovědnost a laskavost) a univerzalizmus (spravedlnost, mír, moudrost a soulad s přírodou).

Matulyová (2016: 14 – 15) ve své knize konstatuje, že lidé jsou k dobrovolnické činnosti motivováni hodnotami – mají zájem změnit věci a pomoci lidem, ale nalezneme také sociální podmíněnost, kdy hovoříme o potřebě sociálních kontaktů nebo normách v dané kultuře. Třetí možností je motivace související s osobním rozvojem a potřebou trávit svůj čas aktivně a smysluplně.

## 2 Senioři

Tato kapitola se zaměřuje na oblast stáří, její specifika, volnočasové aktivity, aktivní stáří a limity, které se ke stárnutí pojí. Každý člověk je naprosto odlišný, ale určité podobnosti můžeme ve skupině vyššího věku nalézt, čemuž se věnuje právě tato kapitola.

Každý jedinec stárne již od zrození a každý stárne jinak. Tento proces je diskontinuitní, což znamená, že v některých etapách života člověk stárne rychleji, v jiných pomaleji. Proto z praktických i etických důvodů hovoříme obecněji o seniorech. (Haškovcová 2010: 20)

Říčan (2004: 320) upozorňuje na to, že většina lidí vidí ve stárnutí převážně úpadek, ztrátu tělesných i duševních sil a schopností, ztrátu pŕvabu a mládí. Na stárnutí jako takové může být nahlíženo jako na cestu, na níž se sice některé možnosti, úkoly a příležitosti ztrácejí, avšak objevují se zcela nové. Můžeme říci, že každé životní období přináší něco nového a odlišného, kvůli čemuž stojí za to projít i takové věci, které nepŕsobí zprvu atraktivně. Při těchto věcech se však jedinec může poučit a zdokonalit, či pro jeho vývoj může být zcela zásadní, aby si prošel určitou zkušeností.

Stáří je poslední, takříkající závěrečnou etapou života, protože již byly realizovány všechny latentní schopnosti rozvoje, tato fáze života je označovaná jako postvývojová. (Stuart–Hamilton, 1999: 18 – 19)

Nyní je zapotřebí také definovat pojem senior, který je pro tuto práci klíčový. Haškovcová (2012: 148) za seniora označuje „*staršího člověka, který je nejstarším a váženým členem určité společnosti*“.

Pro označení takového člověka existuje více názvů jako je například „*senior*“, „*dŕchodce*“, v psychologické literatuře nalezneme označení „*senescent*“ a v gerontologii, vědě zabývající se touto problematikou a jejími specifiky, nalezneme pojem „*geront*“. (Ondrušová 2011: 14)

Autoři, kteří se zabývají problematikou stáří a stárnutí se shodují, že se jedná o relativní pojem. Ovšem pro sjednocení určují věkovou hranici 60 let, která zahajuje vývojovou etapu stáří. (Holásková 2008: 130)

Nyní je potřeba se pozastavit nad přechodem, kdy jedinec zvyklý na pracovní denní režim ze dne na den přechází do starobní penze.

Přechod ze zaměstnání do penze znamená pro člověka ztrátu společenského postavení, změnu v denním režimu a prostředí. Negativním vlivem tohoto odchodu ze zaměstnání je ztráta nebo částečné omezení sociálních vztahů. Další výraznou změnou je transformace sociálních rolí, která ovlivňuje jedince na svém sebevnímání. Pokles sebevědomí, který je sdružený se změnou pracovní aktivity, může jedinec vyvážit získáním osobní svobody prostřednictvím času. Tento nově získaný volný čas může využít dle svého uvážení, věnovat jej svým koníčkům a žít dle svých představ a možností. (Holásková 2008: 139)

Naopak Hastrmanová (2011: 11) uvádí data, kde pro většinu seniorů přechod do penze znamená pocit ulehčení a rozhodně není ztrátou radosti ze života.

Z uvedených textů je zřejmé, že přechod z práce do penze je zásadní změnou pro každého jedince, na kterou je zapotřebí se adaptovat. Bromley rozlišuje pět strategií adjustace na stáří. První z těchto strategií je *konstruktivnost*, která je jednoznačně nejoptimálnější strategií. Jedinec vyššího věku je spokojený, má smysl pro humor, navazuje osobní vztahy, je optimistický, soběstačný, tolerantní, přizpůsobivý, má své zájmy a je smířený s faktem stárnutí, přičemž hledí do budoucnosti. Druhou strategií je *závislost*, kdy je senior nesoběstačný a pasivní. Tento senior očekává, že jeho potřeby budou naplněny jinými lidmi. Je plný obav, opatrný, podezřívavý, nic jej neuspokojuje a zajímá se pouze o sebe. Třetí strategií je *obranný postoj*, při kterém byl senior v předchozím životě aktivní a spíše profesionálně zaměřen. Z toho důvodu se obává závislosti a ztráty aktivního života. Není schopen přijmout stárnutí, proto odmítá jakoukoliv pomoc a nemá čas na sociální kontakty. Čtvrtou strategií je *nepřátelství*, kdy mají lidé tendenci svalovat vinu na jiné, jsou nedůvěřiví, agresivní a neústupní. Chovají se nepřátelsky z důvodu závisti. A poslední strategií je *sebenenávist*, zde geront svou nenávist, na rozdíl od předchozí kategorie, obrací vůči sobě samotnému. Smrt vnímají jako vysvobození, ale se stárnutím nejsou smířeni. Jsou pesimističtí, depresivní, lítostiví, často nemívají koníčky a nevyhledávají sociální kontakty. (Holásková 2008: 144 – 145)

Lze tedy říci, že dobrovolníkem se může stát především jedinec, který je smířený s okolnostmi, které jeho stárnutí přináší, má optimistický postoj, je společenský a má své zájmy, které rozvíjí (viz strategie 1).

Holásková (2008: 146) upozorňuje na potřebu přípravy jedince před odchodem do důchodu v tématu volného času a koníčků.

## **2.1 Aktivní stáří**

Lze nalézt velké množství definic popisující termín aktivní stáří, ale ve všech se nachází stejný základ zachování aktivního života ve vyšším věku. Nejznámější definici tohoto pojmu popsala Světová zdravotnická organizace – World Health Organization (2002: 12), která aktivní stáří popisuje jako proces vylepšování příležitostí k participaci a zdraví. Jejím cílem je zlepšit kvalitu života starých lidí a pomoci jim nalézt jejich potřeby, přání a využít jejich potenciál.

Haškovcová (2002 podle Bartoňová 2015: 16 – 17) označuje období aktivního stáří pojmem „druhý životní program“, který podle formy aktivity dělí do čtyř skupin:

1. Možnost dále se věnovat svému zaměstnání nebo pracovat dále v méně náročném oboru formou zkrácených úvazků, flexibilní pracovní doby či brigád.
2. Pro pocit uspokojení a společenského uznání existuje forma dobrovolnictví (voluntérství).
3. Rozvíjení individuálních aktivit, koníčků a zájmů (Svaz zahrádkářů, klub včelařů, filatelistů, klub důchodců a mnoho dalších).
4. Akademie a univerzity třetího věku jsou součástí programu celoživotního vzdělávání a těší se oblibě zejména u seniorů, kteří mohou, ale nechtějí pracovat a individuální aktivity jim nepřinášejí potřebné uspokojení. Součástí jsou také cykly trénování paměti, které jsou velkým přínosem pro udržení si vitality během stáří.

V prožívání aktivního a důstojného stáří hraje nezastupitelnou roli vzájemná komunikace seniorů s okolím, která podporuje jejich osobní identitu, motivuje je



ke společenskému zapojení, usnadňuje řešení problémů, prohlubuje vzdělávání, přispívá k zábavě.<sup>2</sup>

Této problematice se v České Republice věnoval rok 2012, který byl Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Hlavním výstupem byl nový Národní program přípravy na stárnutí pro období let 2013 až 2017. Jeho cílem bylo podpořit aktivní zapojení seniorů do společnosti a zvýšit kvalitu jejich života.<sup>3</sup>

K aktivnímu stáří se úzce pojí volnočasové aktivity seniorů. Seniorům se po odchodu do penze naskytne velké množství volného času. Každý člověk tento čas vyplní odlišným způsobem, jedním z těchto způsobů je právě pomoc jiným, o čemž píší v této své práci.

Ve stáří dochází k odloučení jedince od předchozích etap jeho života, odchází z pracovního procesu a také ztrácí společenské kontakty, což může mít za důsledek pocit beznaděje, osamělosti a sociálního vyloučení. Nalézání smyslu svého dalšího života je pro seniory klíčové, někteří jej nachází v životní soukromé rovině, někteří chtějí být prospěšní nad tento rámec a chtějí se angažovat občansky. Jednou z takových forem je právě dobrovolnictví, které jim napomáhá překonávat izolaci, naplňuje pocit uznání, užitečnosti a sounáležitosti. (Haškovcová 2010: 15 – 16, 179)

S odchodem do starobního důchodu přichází také volný čas, na který jedinec není zcela zvyklý. Opouští zaměstnání a čas, který trávil v něm, má pro sebe a je pouze na něm, jak jej využije. Díky odchodu ze zaměstnání ztrácí kontakty, na které byl zvyklý. Velkou část dne seniorů tvoří volnočasové aktivity, proto je jejich skladba velice důležitá. Aktivní trávení volného času napomáhá udržovat sociální kontakty a také podporuje duševní i fyzické zdraví. (Agahi, Parker 2005 in Bartoňová 2015: 18 – 19)

Aktivity pro volný čas seniorů nabízí organizace a instituce jako jsou například kluby aktivního stáří, kluby seniorů, kluby důchodců a další. Jednou z možností, jak využít volný čas může být právě dobrovolnictví, kterému se věnuje další kapitola.

---

<sup>2</sup> HAVLÍK, J. (2008). Komunikace jako nástroj aktivizace seniorů. Kontakt. vol. X, no. 1 supplement. [on-line]. Dostupné 23. 4. 2018 z: <http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/kontakt/administrace/clankyfile/20120506164133934482.pdf>

<sup>3</sup> MPSV (2012): Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 [on-line]. Dostupné 22. 4. 2018 z: [https://www.mpsv.cz/files/clanky/13099/Teze\\_NS.pdf](https://www.mpsv.cz/files/clanky/13099/Teze_NS.pdf)

## 2.2 Limity seniorů

Haškovcová (2002 podle Bartoňová 2015: 13) upozorňuje na to, že fyziologické stárnutí je přijímáno spíše jako nezbytná skutečnost. Je zde klíčové, zda je zachována soběstačnost a jakou mírou je proces stárnutí komplikován nemocemi. V moderní společnosti se „favorizuje mládí, funkčnost a plná nezávislost“.

Jedním z limitů seniorů je zdravotní stav, který přináší ve vyšším věku určitá omezení, jež mohou bránit v aktivitách, které jedinec chce provádět. (Hastrmanová 2011: 8)

Jinými slovy dalším z limitů věkové kategorie seniorů jsou fyzické předpoklady, které podléhají stárnutí. Hovoříme tedy o zdravotním stavu jedince. (Hastrmanová 2011: 21)

Pocit omezení věkem je někdy silně ovlivněn kondicí člověka, která se se zvyšujícím věkem snižuje. Současně s biologickými změnami během stárnutí dochází k poklesu rychlosti, pružnosti a vitality. Snížení pohyblivosti staršího člověka zvyšuje se pravděpodobnost úrazu, kdy jsou kosti mnohem více náchylnější ke zlomeninám než v mládí. Ke změnám dochází také v motorice stárnoucího jedince. (Holásková 2008: 131)

Holásková (2008: 144 – 154) upozorňuje na změny, které stáří přináší. Hovoří nejen o biologických změnách, ale také o změnách osobnosti či citového prožívání. Tyto změny jsou ve stáří přirozené, avšak mohou působit jako limity.

### 3 Dobrovolnictví seniorů

Předchozích dvě kapitoly popisují dobrovolnictví a následně oblast stáří a seniorů. Tato kapitola poukazuje na možné propojení těchto dvou sfér. Kapitola hovoří o dobrovolnické činnosti seniorů, jejich možnostech, motivech a možných překážkách. Kvalifikačních prací a publikací na téma dobrovolnictví ve spojitosti se seniory najdeme mnoho, avšak posléze zjistíme, že většina těchto publikací a kvalifikačních prací se zaměřuje na dobrovolnickou činnost se seniory. Tato práce se snaží na dobrovolnickou činnosti nahlížet z druhé stránky věci, tedy na možnost, aby byl senior dobrovolníkem.

*„I obyčejní lidé mohou jako dobrovolníci dělat neobyčejné věci.“ (Pavlíková 2015: 34)*

Dobrovolníkem může být kdokoliv, kdo je ochoten svůj čas, energii, dovednosti a sílu věnovat jiným bez nároku na nějakou odměnu. Škála, kde se dobrovolník může uplatnit, je velice pestrá – od volnočasových aktivit pro děti až po osamělé stárnoucí jedince. V naší společnosti je dobrovolnictví považováno za aktivitu, které se věnují mladí lidé, převážně studenti. Avšak věk pro tuto činnost není vůbec důležitý. Dobrovolníkem se může stát člověk v jakémkoliv věku, který má čas, energii a chuť pomáhat. (Pavlíková 2015: 34)

Frič a Pospíšilová (2010: 134) předkládají reálná čísla, která ukazují na výzkumu z roku 2008, že věk není zcela zásadní pro vykonávání dobrovolnické služby – a to až do věku 55 let, kdy se poté podíl dobrovolníků začíná redukovat. Výrazný pokles vyzorovali u lidí od 65 let. Poukazují na to, že podíl dobrovolníků seniorů je pouze 22%.

Druhý úhel pohledu přináší Mlčák a Zášková (2013: 75), kteří tvrdí, že věk je jedna z limitujících a preferovaných oblastí v dobrovolnictví. V období dospívání je oblíbenější sportovní a rekreační dobrovolnictví, ve středním věku pak lidé preferují oblast vzdělání a ve stáří se lidé orientují na sociální služby.

Hastrmanová (2011: 89) předkládá výzkum z roku 2010, kdy myšlenky stát se dobrovolníkem byly nakloněny necelé dvě pětiny tazajících, z čehož 21% dotazovaných seniorů vyjádřilo velký zájem. Jednalo se převážně o ženy v mladším důchodovém věku.

Stáří nemusí nutně představovat pasivní způsob života, i v pokročilém věku může být jedinec prospěšný jiným a také může vést bohatý život. Dobrovolnictví může seniorům napomáhat při takovémto stylu života, přinášet možnost se setkávat s mladší generací, nalézat nové přátele, možnost uplatnit své životní zkušenosti a dále je rozvíjet. (Senioři sobě 2008 podle Pavlíková 2015: 36 – 37)

Možností, jak a kde vykonávat dobrovolnictví je nespočetně. Výběr je na preferencích dobrovolníka, zda bude upřednostňovat seniory, děti, lidi s hendikepem či jiné cílové skupiny. Dále se liší typ zařízení a pracovní náplň dobrovolníka – v některé ze služeb bude dobrovolník může doprovázet klienty na výlet, a naopak jindy může asistovat při každodenních aktivitách v přirozeném prostředí. Paleta je opravdu hojná a je z čeho si vybírat. Samozřejmě jedinec může dobrovolnickou činnost provádět i mimo sociální služby, můžeme se setkat s dobrovolníky v církevních organizacích, ve sportovních klubech a podobně.

Jako reakce na situaci vznikají různé spolky a organizace, které zprostředkovávají dobrovolnické aktivity seniorům. Mezi významné projekty, které zapojují seniory do dobrovolnických aktivit patří například Program 3G, projekt Senioři sobě, sociologický výzkum 50+ Aktivně či organizace Život 90. (Pavlíková 2015: 40)

Senioři sobě (2008 podle Pavlíková 2015: 36) upozorňují na důležitost zaměřením se na potencionální dobrovolníky ještě před jejich odchodem do starobní penze.

K tomuto názoru se přiklání Petrová Kafková (2013: 133), která tvrdí, že nestačí seniory motivovat až po odchodu do důchodu. Je to z důvodu, že většina aktivních dobrovolníků důchodového věku má dobrovolnickou zkušenost ještě před odchodem do penze.

Křivohlavý (2011: 64) poukazuje na způsob předávání kulturních hodnot od starších jedinců. Jedná se o jakousi formu spolupodílení se na kulturním a společenském životě prostřednictvím dobrovolnictví. Tato forma předávání kulturních hodnot ve stáří byla kdysi samozřejmostí, poté byla na čas zapomenuta a nyní se začíná opět objevovat.

Toto téma se pojí s tématem mezigeneračního učení, bohužel kvůli cíli práce a jejímu zaměření zde nyní není dostatečný prostor se tomuto tématu více věnovat. Více o této problematice nalezneme například v publikaci Milady Rabušicové.

Míra participace lidí vyššího věku po odchodu do penze je odvozena od předchozího života a zaměstnání, které provozovali. Je zcela na jejich rozhodnutí, zda chtějí být i nadále aktivní v pracovní pozici či jak budou uvažovat a vnímat svůj status a roli seniora. V teorii kontinuity je zásadní, zda v životě již dobrovolníky byli a jak mají k této pozici blízko. (Musick, Wilson 2007: 238 – 266)

### **3.1 Výhody dobrovolnictví seniorů**

Dobrovolníci senioři jsou specifickou skupinou dobrovolníků, kteří mají určité výhody a přednosti oproti jiným. Nejprve se zaměřím na přínosy pro organizaci a poté popíši přínosy pro samotného seniora.

Senior, který vykonává roli dobrovolníka může díky svému zralému věku a řadě zkušeností znamenat pro pomáhající organizaci určité výhody. Je schopen se lépe rozhodovat a dokáže snáz zvážit důsledky svého rozhodnutí díky svým předchozím zkušenostem a získaným dovednostem. Někdy je takovými osobám svěřována zodpovědnější práce; mluvíme například o bývalých učitelích, lékařích, sociálních pracovnících, sportovcích a podobně. Senioři ke všemu mají více volného času, který mohou věnovat právě dobrovolnické činnosti. (Musick, Wilson 2007: 238 – 266)

Rochester a Hutchinson (2002: 22 – 23) popisují, že senioři mají přirozený předpoklad pro práci s lidmi svého věku, protože jsou si věkově blízko, mohou sdílet společná témata a jsou schopni lépe chápat jejich potřeby.

Potenciálem starší generace vykonávající dobrovolnickou činnost jsou nejen zkušenosti a znalosti načerpané během života, ale především dostatek volného času, který byl doposud věnován placenému zaměstnání. Tito lidé tak představují určité volné zdroje, které společnost může využít ve svůj prospěch. (Petrová Kafková 2013: 133)

Mezi nejzákladnější přednosti dobrovolníků v seniorském věku patří časová flexibilita. Oproti jiným věkovým kategoriím tato skupina disponuje velkým množstvím času, který si může dovolit věnovat dobrovolnictví. Avšak časová

flexibilita není jejich jedinou výhodou. Další jsou například trpělivost, důvěryhodnost, spolehlivost či klidnější a vyrovnanější povaha. (Rochester, Hutchinson 2002: 22 – 23)

Repková (2013: 138) se přiklání k názoru, že dobrovolníci senioři jsou cenným zdrojem pomoci, neboť nabízí vyšší disponibilitu a flexibilitu – jedná se o časové možnosti, které již byly popsány v předešlých kapitolách. Další z předností je reciprocita a čerpání z životních zkušeností, kterých mají za svůj život mnoho a mohou být přínosné pro dobrovolnickou práci a může být nápomocná i kvalifikovaným pracovníkům. Výhodou také může být celistvost, připravenost a standardizace, protože starší lidé mají potřebu si chystat věci dopředu, plánovat a připravovat se na možné situace.

Hastrmanová (2011: 87) ve výzkumu, který byl proveden v roce 2010, uvádí výhody dobrovolníků vyššího věku. Tvrdí, že tato generace je schopna citlivě vnímat potřeby jiných a je tak více připravená pomáhat. Dále disponuje cennými a praktickými zkušenostmi z jejich profesního života, které lze dále využít při práci s lidmi.

Hastrmanová (2011: 89) dále doplňuje, že k výhodám nabytých zkušeností a znalostí ze života také neodlučitelně patří citlivost k potřebám jiných. Tito lidé jsou ohleduplnější k identifikaci i samotnému naplňování potřeb, což je klíčové pro práci s lidmi a dobrovolnictví.

Koordinátorka dobrovolníků ve fakultní nemocnici v Olomouci představuje seniorům možnost dobrovolnické praxe na různých odděleních nemocnice. Detailně popisuje průběh činností, jejich rozmanitost i co je zapotřebí projít před samotným kontaktem s pacientem. Upozorňuje na potřebu dobrovolníků vyššího věku: „Hledáme dobrovolníky z řad starší generace, která má skutečně již něco odžité a mohou si s pacienty vyměňovat a předávat zkušenosti a stát se vhodnými partáky pro naše starší pacienty.“ Jinými slovy vyzdvihuje důležitost věkové rozmanitosti dobrovolníků a předkládá je jako klad. (Stejskalová 2018: 6 – 7)

Zde uvedené výhody se však vztahovaly především k tomu, co senioři mohou nabídnout, nyní je prostor zaměřit se na výhody plynoucí pro dobrovolníky seniory.

Stevenson<sup>4</sup> předkládá pět důvodů k dobrovolnictví ve vyšším věku. První důvod je ten, že dobrovolnictví pomáhá překlenout generační mezery, kdy senioři mají možnost pracovat s mladými lidmi, pomáhat jim a zároveň se od nich učit. Dalším důvodem je, že dobrovolnictví pomáhá měnit mínění o seniorech, kteří jsou aktivní a využívají své talenty. Třetím důvodem je fakt, že dobrovolnické aktivity pomáhají zlepšovat a udržet si duševní zdraví a může pomoci zabránit Alzheimerově chorobě. Národní institut pro stárnutí představuje teorii, kdy účast na volnočasových aktivitách, smysluplných a produktivních aktivitách (jako je právě dobrovolnictví) může rapidně snížit riziko onemocnění a zvyšovat délku života. Je tomu tak, protože dobrovolnictví může podporovat mozkovou aktivitu seniorů. Dále pomáhá předcházet vyšší izolaci a depresi, kdy jsou dobrovolníci zapojeni do sociálních kontaktů, vykonávají smysluplnou práci a jsou odolnější vůči stresu. Posledním z důvodů je podpora zdravé fyzické aktivity, která napomáhá jak fyzickému, tak psychickému stavu dobrovolníka.

Jinými slovy dobrovolnictví může být přínosné jedinci nejenom po psychické stránce, ale také sociální, spirituální či fyzické úrovni a může souviset s oddálením zdravotních komplikací.

Silnými stránkami seniorů mohou být zkušenosti, které jsou mnohdy důležitější než teoretické znalosti. Dále pak vztah k práci a loajlnost. Další silnou stránkou jsou osobní předpoklady, kdy jsou senioři psychicky stabilnější, vytrvalejší, klidnější a lépe zvládají stresové situace. (Hastrmanová 2011: 19 – 21)

Výše uvedené přínosy dobrovolnictví úzce souvisí s motivací seniorů k výkonu dobrovolnictví, přínosy mohou sloužit také jako nástroj motivace, a právě proto se další kapitola věnuje této konkrétní oblasti.

### **3.2 Motivace seniorů dobrovolníků**

*„Jestliže chceme porozumět jednání lidí, pochopit je a předvídat do budoucnosti, jak budou za různých okolností jednat, pak se přirozeně ptáme, co chtějí, oč jim jde, a co je baví, zajímá a těší, nebo zase čeho se bojí, v co doufají, o čem sní. Ptáme se,*

---

<sup>4</sup> STEVENSON, S. (2014): 5 Reasons Seniors Should Volunteer Their Time. [on-line]. Dostupné 15. 5. 2018 z: <https://www.aplaceformom.com/blog/9-26-14-reasons-seniors-volunteer/>

*jaké síly jimi hýbou, odborně řečeno: Jak silně a k čemu jsou motivováni.*“ (Říčan 2010: 95)

Motivace obecně je souhrnné označení pro motivy a jejich působení na jedince. Slovo „*motiv*“ je převzato z latiny, kde „*motus*“ znamená pohyb. Můžeme tedy říci, že motiv je určitý faktor, který uvádí věci do pohybu. Motiv lze ale také chápat jako vektor, který má sílu, směr a cíl. (Říčan 2010: 96)

Slovník psychologie definuje motivaci jako proces nebo vnitřní stav organismu, který jej nutí k akci. Motivaci lze tedy chápat jako zdroj energie chování. (Reber, Reber 2001: 447)

Randalla (2002 podle Zášková, Mojžíšová 2011: 65 – 66) uvádí 6 kategorií prosociálního chování, které jsou rozděleny dle vnitřní motivace.

1. Altruistické dobrovolné chování, kdy se jedinec stará o potřeby druhých a motivací mu je především sympatie, empatie a soucit.
2. Kompliance, která je motivována verbální nebo neverbální žádostí o pomoc
3. Emocionální prosociální chování, který je typický pro vypjaté situace a charakterizuje jej motivace ze soucitu a emocionálního distresu.
4. Veřejné prosociální jednání, při kterém je motivací snaha pro získání uznání, obdivu, respektu a pozitivně prezentovat své kvality.
5. Anonymní prosociální jednání, motivující jsou příjemné pocity satisfakce, kdy pomáhající nezná příjemce.
6. Prosociální chování v nouzových situacích, které je impulsivní, automatické a motivované solidaritou.

Senioři chtějí zůstat nezávislími, avšak si nepřejí být osamělými. Právě proto vyhledávají a navazují nové sociální kontakty, hledají, kde mohou uplatnit své dovednosti a zkušenosti a rádi je také předávají. Takto aktivní senioři jsou zásadním přínosem pro společnost, především pak v době, kdy je světovým trendem stárnutí populace. (Hucková 2008: 133)

Motivace starších lidí je převážně založena na náboženských přesvědčeních a hodnotách. Někdy se také ale potkáváme se sociálními důvody jako je například najít si nové přátele, touhu mít smysluplnou práci, být produktivní, získat nové zkušenosti, dovednosti a pocit, že jsou užiteční. (Musick, Wilson 2007: 238 – 266)



Lidé se stávají dobrovolníky z různých důvodů, dalším z nich je například možnost poznat nové lidi, chtějí být užiteční, chtějí získat zkušenosti z praxe, plnohodnotně využít svůj volný čas, zabavit se, seberealizovat, uplatnit své schopnosti či nebýt sám. (Müllerová 2011: 10, 13)

*„Staňte se dobrovolníkem! Nic nepřinese takový pocit uspokojení jako dobrovolná práce“* motivuje Harrar a Gordon (2009: 247)

Dále autoři poukazují na souvislost mezi poskytováním pomoci jiným a zvyšováním sebevědomí, od čehož se dále odvíjí menší nebezpečí deprese. Také poukazují na dostupnost pomoci od jiných, až to bude samotný jedinec potřebovat. (Harrar a Gordon 2009: 247)

Kniha 50+ aktivně předkládá *pár kroků k tomu, jak se stát dobrovolníkem*, které navádí a pobízí seniory (Hastrmanová 2011: 94):

1. *„Dobrovolníkem je každý, kdo ze své dobré vůle, ve svém volném čase a bez nároku na finanční odměnu vykonává činnost ve prospěch jiných lidí.*
2. *Dobrovolníkem se může stát v podstatě kdokoliv, protože každý z nás umí něco jiného, co může nabídnout druhým. Víte, že dobrovolníkem se můžete stát i vy?*
3. *Důvody proč se lidé stávají dobrovolníky, je velké množství. Dobrovolná činnost vám může přinést pocit užitečnosti, nové zkušenosti, kontakty, dovednosti a mnoho dalších.*
4. *Nemusíte být dobrovolníkem na plný úvazek, stačí pár hodin týdně či měsíčně.*
5. *Díky dobrovolnictví či účasti na obecně prospěšných aktivitách můžete napomoci změnit oblasti, které vás trápí a které by podle vás měly fungovat či vypadat jinak.*
6. *Zkuste v duchodu něco nového!“*

### **3.3 Bariéry dobrovolnictví seniorů**

Bariéry mohou přicházet buď ze strany společnosti nebo ze strany seniorů.

Jelikož oblast dobrovolníků není tak rozšířena, je zapotřebí ptát se, co je příčinou. Jednou z možných bariér může být například neinformovanost o pomoci

jiným a takovéto volnočasové aktivitě. Senioři neví o možnosti pomáhání skrze organizace či mají dokonce mylnou představu o dobrovolnictví. Informovanost by měla být předkládána prostřednictvím zdrojů, které jsou seniorům blízké, jako jsou noviny, časopisy, televize a podobně. Někteří dnešní senioři využívají internet, ale není to pravidlem u všech seniorů. Ve článku Lidových novin autor motivuje seniory k dobrovolnictví prostřednictvím příběhů, avšak text je zakončen slovy: „*databáze v ČR najdete na webových stránkách databáze dobrovolníků*<sup>5</sup>“. Informovanost o možnostech a zkušenostech je velice omezená a senioři tak často o takovéto možnosti ani neví – s tímto faktem jsem se při empirické části výzkumu sama setkala.

Tošner a Sozanská (2006: 54) vnímají hlavní bariéru ve vyhledávání a získávání dobrovolníků. Tento problém může pramenit z různých důvodů – od nízkého zájmu organizace o dobrovolníky či nedůvěrou a nedostatkem informací o dobrovolnictví až po názor, že o dobrovolnictví v organizaci není zájem.

Další z bariér, s kterými jsem se při empirické části výzkumu sama setkala jsou obavy. Obavy z nevědomí, jak práce probíhá, s kým se jedinec potká, neznámého prostředí, nároků, které na něj budou kladeny. Je tomu tak, protože senioři jsou často oběťmi marketingového průzkumu a zločinů, což značně poškozuje důvěru seniorů v neznámé společnosti.

Souvislostí mezi mírou dobrovolnictví a důvěrou se zabývá socioložka Marcela Petrová Kafková (2013: 150 – 153), která poukazuje na přímou úměru mezi zapojením občanů do dobrovolnictví a mírou důvěry ve společnosti.

Hastrmanová (2011: 91) vnímá bariéry seniorů u dobrovolnictví v nedostatku informací o možnostech dobrovolnictví v České republice, nedostatek finančních aktivit tohoto typu, nedostatečně propracovaný systém přípravy dobrovolníků a absenci institucionálního a právního zajištění. Tyto bariéry brání ve využití potenciálů seniorů dobrovolníků.

Další bariérou, se kterou se můžeme setkat jsou předsudky vůči dobrovolníkům seniorům či starým lidem obecně.

---

<sup>5</sup>HESTIA. Lidové noviny píší o dobrovolnictví seniorů. [on-line]. Dostupné 20.5. z: <http://www.hest.cz/cdn/public/lidove-noviny.pdf>

Můžeme se také setkat s ageismem, jenž je druh diskriminace, která pramení z věkového rozdílu a zahrnuje negativní představy a předsudky vůči seniorům. (Vidovičová 2008: 11)

Repková (2012: 137) ve svém výzkumu s názvem „*Institucionalizace dobrovolnických příležitostí pro starší osoby*“ kategorizuje znevýhodnění angažovanosti seniorů na systémovou, organizační a individuální úroveň. První je *systémová úroveň*, kdy je znevýhodnění seniorů spjato s celkově nižším statutem seniorů ve společnosti. Seniori jsou převážně vnímáni jako objekty pomoci. Zde řadíme nedostatečnou informovanost a finanční zdroje na podporu dobrovolnických center. Druhou kategorií, kterou autorka představuje je *organizační úroveň*. Mladí mnohdy neví, jak komunikovat se staršími lidmi nebo jak k nim přistupovat. Znevýhodnění, které plyne z organizační úrovně, se vyskytuje u náboru dobrovolníků, kdy jsou vytvořené nerovné podmínky pro seniory skrze internet a v prostředí mladých lidí. Třetí kategorie je *individuální úroveň*, kdy je znevýhodnění seniorů spatřováno ve snížené nebo zcela chybějící zručnosti práce s elektronikou. Takzvaná „aktuálnost“ v čase je mnohdy pro organizace důležitá pro výkon práce či komunikaci. Do této kategorie také spadá geografická dostupnost nebo oslabení fyzického stavu.

Limitujícím faktorem pro seniory mohou být fyzické a osobní předpoklady, které jsou v souvislosti se stářím popsány v kapitole 2.2. Starší lidé mají více zdravotních problémů, s čímž souvisí pokles fyzického výkonu. Pro některé se může stát pokles fyzického výkonu bariérou pro výkon volnočasových aktivit (v našem případě dobrovolnictví). (Hastrmanová 2011: 21)

Seniora také může limitovat technická nebo jazyková bariéra. (Hastrmanová 2011: 19)

Silnou bariérou seniorů jsou nerovné příležitosti ze strany společnosti, která souvisí s nízkým sociálním statutem a skepsí vůči schopnostem vykonávat dobrovolnickou činnost. (Repková 2012: 138)

Jedna z možností je také zvyk na stereotyp a denní chod, který nechce jedinec narušit. Zvykat si na nové věci je v pokročilém věku obtížné. Je zapotřebí myslet na to, že tito lidé vyrůstali v odlišném systému než my. Nezájem o společnost a pomoc jiným může být další z bariér nebo důvodů pro nevykonávání dobrovolnické práce. Tento nezájem může pramenit z uzavřenosti, obav, předsudků nebo sobeckosti.

Můžeme se také setkat s jedincem, který nechce vykonávat dobrovolnictví na základě špatné zkušenosti. V poslední řadě se můžeme setkat s bariérou, kdy senior vnímá sám sebe jako příjemce služby či je natolik limitován zdravotním stavem, že není schopen pomoci jiným.

## **EMPIRICKÁ ČÁST**

Bakalářská práce se věnuje tématu dobrovolnictví seniorů. Na teoretickou část navazuje část empirická, která je tvořena popisem realizovaného výzkumného šetření zaměřeného na zjištění, zda seniori vykonávají dobrovolnickou činnost, zda o ni mají zájem a jaké jsou jejich bariéry. Ve výzkumné části této práce je v první řadě popsána výzkumná otázka a cíle této práce. Dále se bude zabývat strategií a metodou, které jsou pro naplnění těchto cílů zvoleny a v závěru jsou popsány jednotlivé kroky analýzy dat a výstupy tohoto výzkumu.

## 4 Cíl výzkumného šetření

Cílem práce je porozumět chápání dobrovolnictví u seniorů a zjistit jejich zkušenosti. Pro náplň tohoto cíle, by bylo možno použít jak kvalitativní, tak kvantitativní metodu. Kvantitativní metoda by přinesla informace o větší skupině respondentů, avšak problematiku by řešila velice povrchově. Proto pro účely této práce byla vybraná metoda kvalitativní, konkrétně metoda respondentů, která přináší informace o malém počtu vzorků, ale umožňuje výzkumníkovi hlouběji proniknout do problematiky, což je vzhledem ke stanovenému cíli adekvátnější. Podstatou cíle je porozumět vnímání dobrovolnictví seniorů, proto je zapotřebí rozhovoru, ve kterém bude dostačující prostor na vyprávění respondenta a jeho vlastní interpretaci.

Dobrovolnictví je pro sociální služby velice zásadní, avšak ne vždy organizace a společnost vnímají starší občany jako nositele možné pomoci. Porozumět perspektivě seniorů a jejich interpretaci dobrovolnictví je důležité pro následnou práci s nimi. Tyto informace jsou také přínosné pro organizace a jejich pracovníky, kteří pracují s dobrovolníky. Poukázat na fakt, že seniori mohou vykonávat dobrovolnictví je důležité, ale je zapotřebí se ptát seniorů, zda mají zkušenost s dobrovolnictvím a zda mají o dobrovolnictví zájem, neboť, jak dále podrobněji rozvedu, seniori nejsou o dané oblasti dostatečně informováni.

Hlavní cíl bude dále rozdělen na dílčí cíle, ze kterých je poté vycházeno při konstrukci otázek:

- Dílčí cíl č. 1: *Zjistit, jak seniori rozumí pojmu dobrovolnictví (interpretace)*
- Dílčí cíl č. 2: *Zjistit, zda v životě mají zkušenost s dobrovolnictvím (hodnocení)*

- Dílčí cíl č. 3: *Zjistit, jaké jsou jejich motivy pro vykonávání dobrovolnictví (zájem)*
- Dílčí cíl č. 4: *Zjistit, jaké jsou jejich bariéry pro vykonávání dobrovolnictví (motivace)*

Výzkumná otázka je: *Jak senioři interpretují dobrovolnictví?*

Tuto výzkumnou otázku jsem si dále rozdělila do dílčích výzkumných otázek:

- VO1: *Jak senioři rozumějí pojmu dobrovolnictví?*
- VO2: *Mají senioři zkušenost s dobrovolnictvím?*
- VO3: *Jaké jsou motivy seniorů pro vykonávání dobrovolnictví?*
- VO4: *Jaké jsou bariéry seniorů pro nevykonávání dobrovolnictví?*

Záměrem výzkumu je co nejlépe pochopit perspektivu seniorů a jejich náhled na vykonávání dobrovolnické činnosti.

## 5 Popis použité metody

V následující kapitole je popsána výzkumná strategie a metoda, které byly zvoleny pro získávání dat, jejich postup a následné zpracování. Tyto volby jsou zdůvodněny na základě fakt z odborné literatury. V závěru kapitoly jsou reflektovány etické zásady, kterými se práce při procesu získávání dat řídila.

### 5.1 Popis použitých metod

Pro účely této práce byla vybrána kvalitativní výzkumná strategie, která je vhodná pro proces hledání porozumění. Nabízí se i možnosti kvantitativní metody sběru dat, ta však natolik nekoresponduje s cílem práce, který se zaměřuje na pochopení situace jedinců.

Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání určitého sociálního nebo lidského problému. Výzkumník se snaží o vykreslení celistvého obrazu, analyzuje texty, sděluje názory respondentů a provádí výzkum v přirozených podmínkách dotazovaných. (Hendl 2016: 46)

Jelikož se kvalitativní výzkum vykonává na malém množství respondentů, standardizace je zde velice slabá, proto má poměrně nízkou reliabilitu, avšak díky této slabé standardizaci umožňuje volnou formu otázek a odpovědí, přičemž si nevynucuje taková omezení jako kvantitativní výzkum. Potenciálně se zde může nacházet veliká validita. Kvalitativní výzkumná strategie využívá induktivní logiku, kdy na začátku výzkumného procesu se jedná o pozorování, sběr dat a následovně se hledá pravidelnost v těchto datech. Po ukončení výzkumu se formulují předběžné závěry a konečným výstupem práce mohou být nově formulované hypotézy a nové teorie. (Disman 2000: 285 – 289)

Charakteristickým rysem kvalitativního zkoumání je, že základní otázky jsou doplňovány a modifikovány v průběhu zkoumání, během získávání informací a jejich analýz. Sbíráni dat probíhá simultánně s jejich hodnocením, podle toho se výzkumník rozhoduje, jak bude dále postupovat, přičemž své dosavadní reflexe a závěry neustále přehodnocuje. (Reichel 2009: 64)



Aby byl kvalitativní výzkum dobře proveden, je zapotřebí zůstat neutrální a vyhnout se zkreslování, důležité je také dokázat kriticky analyzovat situaci. Dále si ověřit, že získané údaje jsou spolehlivé a pravdivé. Musíme být také schopni abstraktně nad tématem uvažovat. Je důležité, aby byl výzkumník teoreticky i sociálně vnímavý, schopný udržet si analytický odstup a zároveň v tomto procesu využíval předchozí znalosti a zkušenosti, aby vhodně interpretoval, co je mu přednášeno. Dále musí být výzkumník všímavý a schopný komunikovat. (Strauss, Corbinová 1999: 11)

Nedílnou součástí rozhovorů je pozorování, které začíná okamžitě s prvním kontaktem s participantem. Reakce respondentů na položené otázky nebo témata jsou stejně důležitými daty, jako vyslovené odpovědi. Záměrem výzkumníka je opustit situaci respondenta v takovém stavu, do jakého vstupuje, neovlivnit dotazovaného a neuvádět ho do nepříjemných situací. V situaci, kdy výzkumník vycítí, že položená otázka je dotazovanému nepříjemná či se při ní necítí pohodlně, je vhodnější téma opustit a věnovat se jiné oblasti.

## **5.2 Metoda výběru respondentů**

Problematika výběru vzorků v kvalitativním výzkumu se neopírá o populaci, ale o zobecnění teorie a výběr relevantních osob. Pro účely této práce a výběr jejich respondentů byla zvolena metoda snowball, jedná se o postupné určování výběrové struktury, kdy jeden klíčový respondent odkáže na jiné členy cílové skupiny. Metoda nese pojmenování „sněhová koule“ protože spočívá v „nabalování“ respondentů, kteří se mohou ke zkoumané problematice vyjádřit. (Disman 2000: 112 – 114)

Výběr výzkumného vzorku je zaměřen na seniory a na jejich volný čas. Především na možnosti v tomto čase vykonávat dobrovolnickou činnost.

Jako kritéria pro výběr zkoumaného vzorku byl stanoven minimální věk 60 let, a to na základě věkové hranice seniorů která je uvedena v teoretické části. Dalším kritériem byla minimální doba od odchodu do penze, která je stanovena na 3 roky. Tento bod má poukázat na to, že lidé, se kterými bude výzkum prováděn jsou již nějakou dobu v penzi a nějakým způsobem vyplňují svůj volný čas. Pokud by tento bod nebyl v kritériích výběru a byli by zahrnuti jacíkoliv jedinci, kteří jsou v penzi, nemusela by získaná data o trávení jejich volného času odpovídat požadavkům, protože si jedinec může na změnu denního rytmu teprve zvykat a nemusel by mít

volnočasové aktivity. Dalším kritériem, které bylo nastaveno, byla podmínka, že daný senior nevystupuje reprezentativně jako dobrovolník pod určitou organizací, kde je jasně označován a vnímán v roli dobrovolníka. Výzkum by se měl spíše zaměřit na jedince, kteří se výrazně nerepresentují rolí dobrovolníka a žijí takřkajíc v ústraní.

Během rozhovoru první respondentka navrhla osoby, které by byly ochotny a schopny být také participanty výzkumu, čímž velice usnadnila jejich hledání. Velkou výhodou této metody snowball bylo doporučení respondentky č. 1, kdy ujistila jí doporučené participanty, že se nejedná o zneužití, marketingový výzkum či podobný prodej. Díky tomu vznikla větší důvěra mezi výzkumníkem a dalšími respondenty, i přesto však byli doporučení v začátku rozhovoru nervózní, že by o některou z výše uvedených aktivit mohlo jít.

### **5.2.1 Popis výzkumného vzorku**

V této kapitole bude popsán výzkumný vzorek. Výzkumným vzorkem byli senioři, kteří byli získáni metodou snowball přes prvního „klíčového“ respondenta (pro zachování anonymity se jedná v popisu o respondenta č. 1).

Pro účely práce jsou zde uvedeny základní informace o všech respondentech jako je věk, životní stav a zkušenost s dobrovolnictvím, koníčky nebo původní zaměstnání.

#### **Respondent č. 1 (R1)**

Je seniorka, která má 85 let, je vdova a nyní žije sama v bytě. V penzi je již téměř 31 let. Respondentka nemá zkušenost s dobrovolnictvím, pouze s přátelskou a sousedskou výpomocí, která je vzájemná. Sama je osobou, které občas docházejí jiní vypomáhat.

#### **Respondent č. 2 (R2)**

Je 75letá žena, která žije sama na vesnici, kde se stará se o zvířata a domácnost. V penzi je přibližně 18 let. Z důvodu nízkého příjmu si seniorka přivydělává na brigádách nebo vlastní rukodělnou tvorbu.

#### **Respondent č. 3 (R3)**

Je 69letá žena, která se 14let starala o svou maminku, která byla upoutaná na lůžko a posléze o svého muže. Respondentka je ve starobním důchodě již 10 let a nyní žije sama, avšak je velice aktivní. Osobně vypomáhá seniorům a známým, ale nejedná se o formální dobrovolnickou činnost, pouze o přátelskou výpomoc.

#### **Respondent č. 4 (R4)**

Je žena, která má 62 let a žije se svým mužem, v penzi je 4 roky. Dříve pracovala manuálně v továrně a dnes vykonává funkci předsedy v Klubu seniorů. Respondentka č. 4 je velice aktivní a má ráda společnost.

#### **Respondent č. 5 (R5)**

Je 64letý muž, který žije se svou ženou a v důchodu je přes 3 roky. Jeho velkou zálibou je zahrádka, kde tráví většinu svého volného času a o kterou se stará už roky.

### **5.3 Technika sběru dat**

Pro účely tohoto sběru dat byl vybrán polostrukturovaný rozhovor, který zřejmě patří mezi nejrozšířenější metody získávání kvalitativních dat. Je to především z důvodu, že dokáže řešit mnoho nevýhod jak nestrukturovaného, tak zcela strukturovaného rozhovoru. U polostrukturovaného rozhovoru máme jasně definované jádro interview a dále jej můžeme doplňovat dalšími informacemi. Při analýze dat záleží na vyhodnocovateli, zda informace, které jsme se dozvěděli navíc jsou relevantní a potřebné pro výzkum, či pouze posloužily jako zasazení do tématu nebo dokreslení skutečnosti. Aby nedocházelo k ovlivňování respondentů, tato metoda vyžaduje od tazatele určitou standardizaci vzezření a projevů, univerzální a dobře kontrolované podmínky průběhu interview. Největší výhodou polostrukturovaného rozhovoru je především to, že dokáže eliminovat nevýhody jak nestandardizovaného, tak plně standardizovaného rozhovoru a zároveň z jejich výhod vylézt maximum. (Miovský 2006: 159 – 174)

Díky polostrukturovanému rozhovoru byla možnost přichystat si oblasti rozhovoru, ve kterých byly připraveny otázky, které napomáhají pro zodpovězení dílčích cílů a následně cíl celého výzkumu. Díky své charakteristice polostrukturovanosti také byla možnost v rozhovoru pokládat doplňující otázky a flexibilně tak reagovat na odpovědi, které výzkumník nepředpokládal. Taková

možnost je pro pochopení perspektivy respondentů zásadní a dovoluje tak efektivně reagovat na nečekaný směr rozhovoru.

Polostrukturovaný rozhovor vyžaduje náročnější technickou přípravu například oproti nestrukturovanému rozhovoru. Je zapotřebí předem vytvořit schéma okruhů otázek, se kterými se dále v rozhovoru operativně pracuje. Je možné zaměnit pořadí podle potřeby a možností a tím se umožní přirozený průběh rozhovoru, ze kterých je poté možno vytěžit co nejužitečnější informace. (Miovský 2006: 159)

Příprava polostrukturovaného dotazníku probíhá před samotným rozhovorem, kdy je vytvořena sada klíčových otázek tak, aby si výzkumník byl jist, že otázky pokrývají celou oblast výzkumného problému, tvoří logický celek, jsou srozumitelné cílové skupině a vztahují se k cíli výzkumu. Vedle hlavních otázek v polostrukturovaném rozhovoru existují prohlubující otázky, které tvoří požadavek na hlubší objasnění, tvoříme je během rozhovoru a jsou určitým znakem pozornosti a senzitivity výzkumníka. (Topinka 2013: 68 – 69)

Předem připravené okruhy otázek zastávaly také funkci struktury rozhovorů a soupisu otázek, které bylo potřeba zjistit. Výhodou byla možnost střídat a operativně pracovat s okruhy otázek a pracovat dle potřeb. U většiny respondentů se rozhovor vyvíjel dle okruhů předpřipraveného materiálu, ale někdy bylo zapotřebí otázky prohodit a pozměnit jejich formulaci.

Po provedení prvního rozhovoru byly otázky lehce pozměněny, doplněny a výzkumník si uvědomil, že je zapotřebí dát větší možnost respondentovi pro rozvíjení otázek dle jeho uvážení. Bylo však zapotřebí vnímat změny a původní otázky, aby nedošlo k tomu, že každý rozhovor bude zcela odlišný a aby výzkumník získal potřebná data.

Většina rozhovorů této práce byla vedena osobně. Bylo tak zvoleno především z důvodu možností cílové skupiny i samotného přínosu osobního kontaktu, kdy věnuji respondentovi veškerou svou pozornost.

Jeden rozhovor s respondentem musel být provedena přes mobilní telefon. S respondentem bylo provedeno osobní střetnutí před samotným rozhovorem, ale z důvodu okolností respondentka požádala o rozhovor přes telefon.

Rozhovory probíhaly v domácím prostředí, kde se respondenti mohli cítit komfortněji a bezpečněji. Tyto trvaly kolem 45 minut. Někteří respondenti byli struční a neměli k tématu tolik co říct a rozhovor trval kratší dobu, ale také proběhl rozhovor, který trval dvě hodiny. Tento extrém vznikl z důvodu zápalu seniorky do vyprávění o tom, kde všude byla, co viděla, co si pamatuje. Výzkumník nechtěl rozhovor přerušovat, pouze jej vždy zavedl zpět k tématu. Rušivé vlivy nebyly zaznamenány u žádného z respondentů.

Otázky, které byly pokládány byly roztríděny dle dílčích cílů výzkumu, které také tvořily okruhy otázek. Otázky, které byly během rozhovoru pokládány se měnily dle individuálního vývoje rozhovoru a jejich pořadí bylo uspořádáno zhruba takto:

- 1) *Co si představíte pod pojmem dobrovolnictví?*
- 2) *Jak jste se o dobrovolnictví dozvěděl/a?*
- 3) *Máte zkušenost s dobrovolnictvím?*
- 4) *Bylo Vám někdy poskytováno dobrovolnictví?*
- 5) *Jakou cílovou skupinu byste upřednostňoval/a, pokud byste dobrovolnictví vykonával/a?*
- 6) *Co je Vaším důvodem/motivem pro vykonávání dobrovolnictví?*
- 7) *Co je Vaší bariérou, kvůli které nevykonáváte dobrovolnictví?*
- 8) *Měl/a byste zájem vykonávat dobrovolnictví?*

## **5.4 Fixace a zpracování použitých dat**

Každý rozhovor, byl po schválení respondenta nahráván na diktafon v mobilním telefonu. Tento postup umožňuje se k odpovědím nadále vracet prostřednictvím vzniklého audiozáznamu. Po uskutečnění byly části interview, přímo se vztahující k otázkám a danému tématu této práce, přepsány do doslovné transkripce, což umožnilo přehlednější práci a hledání společných rysů. Odpovědi se společnými rysy jsem si rozdělila dle okruhů otázek, které jsem si vyznačila různými barvami.

Při fixaci dat výzkumník hledá podobnosti a odlišnosti respondentů, které by mezi sebou mohly mít spojitost. Aby se minimalizoval vliv výzkumníka při selekci dat, je zapotřebí použít nějakou z technik kontroly jako například kontrola transkripce opakovaným poslechem nahrávky, kontrola prostřednictvím vnějšího auditora,

kontrola prostřednictvím účastníka či vyhodnocování dat více výzkumníky s následným porovnáním získaných dat. (Miovský 2006: 205 – 209)

Nedílnou součástí fixace dat bylo pozorování, které nebylo možné při rozhovoru přes telefon.

## **5.5 Etický rozměr**

Topinka (2013: 72 – 75) představuje etické otázky, na které by měl výzkumník během své práce myslet. Kromě ochrany soukromí, zajištění anonymity či dobrovolnosti, o které jsem již psala výše se pozastavuje u chybného dotazování. Jedná se o způsob pokládání otázek, které může vyznít zcela jinak, než autor zamýšlel – například mnozí začínající výzkumníci nemusí být na mnoho situací náležitě připraveni. Mohou vzbuzovat nedůvěru, působit urážlivě, manipulativně či dokonce provokativně. Jedinec by měl přicházet do terénu již s připraveným úvodním slovem, kde jasně sdělí, co je potřeba. Také nesmíme zapomínat na to, že respondenti nemohou být chápáni pouze jako zdroj informací a dat, což odkazuje na přístup k výsledným datům výzkumu, na které mají právo. Mnohdy se setkáváme se situací, kdy je výzkum před respondenty utajen, díky čemuž v nich roste nedůvěra vůči všem výzkumům. Na závěr nám autor předkládá zřejmě nejdůležitější etickou zásadu a to, že by měl vědec vstupovat do terénu takovým způsobem, aby ho zasáhl minimálně. Ideální by v tomto případě bylo, že v momentě, kdy jej bude opouštět, zanechá jej v takovém stavu, za jakého do něj vstupoval.

Před samotnými rozhovory byla potencionálním respondentům výzkumu vždy představena práce, nastíněn účel této práce, byli ujištěni a informováni, jak bude nakládáno se sdělenými údaji a jejich identifikačními informacemi. Bylo jim vysvětleno, jak bude výzkumník zachovávat jejich anonymitu a byly ujištěni, že nahrávka slouží pouze pro účely výzkumníka. Dále byly obeznámeni s možností kdykoliv rozhovor ukončit nebo možností neodpovídat na položené dotazy. Po takovémto úvodu se výzkumník přesvědčil, zda jsou respondenti ochotni podniknout takovýto rozhovor a zda je možné si komunikaci nahrávat.

Po vysvětlení možností a základních informací, avšak před samotným začátkem nahrávání a rozhovorem byly respondenti požádáni o podepsání informovaného souhlasu. Respondent vždy obdržel svou kopii. V informovaném souhlasu byl uveden

také kontakt výzkumníka (telefon a email) pro případ, že by respondent měl dotazy, zpětně by si nepřál, aby byl získaný materiál použit pro práci či by se chtěl ještě zpětně k rozhovoru vyjádřit.

Také byla potřeba pamatovat na prostředí, kde bylo zkoumání realizováno. V takovémto prostředí se dotazovaný musí cítit bezpečně, dobře a pohodlně, právě proto je nejvhodnější přirozené prostředí, které jedinec dobře zná – nejčastěji byly rozhovory realizovány v domácím prostředí respondentů. Pokud tato situace nebyla možná nebo si jedinec nepřál, aby rozhovor probíhal u něj doma, společně s výzkumníkem bylo vybráno vhodné prostředí, ve kterém se cítí komfortně.

V textu práce nejsou uvedeny jména respondentů, uvádím pouze řadová čísla, kdy klíč k dekodování má uschován výzkumník a přístup k němu a nahrávkám rozhovorů má pouze on.

## 6 Analýza dat

Metoda transkripce, kdy výzkumník přepisuje citace z nahrávky rozhovoru zabere velké množství času, avšak tento krok je zcela zásadní pro následnou práci s textem. Velice důležité je umět pracovat s nahrávkou ve vhodném programu, ten může výzkumníkovi ušetřit hodiny práce. U této práce byl využit program v tabletu, do kterého byly rozhovory nahrávány. Tento program posléze umožnil nahrávku zrychlit, zpomalit či vrátit o pár sekund zpět. Tyto funkce velice usnadní proces transkripce a umožní plynulou práci s nahrávkou.

Transkripce je nepostradatelným procesem, aby mohlo být co nejvíce dat převedeno z audio záznamu do elektronické písemné podoby. Tato podoba je praktická především z hlediska úspory času při třídění a následném zpracování dat. (Miovský 2006: 208)

Během převádění nahrávky do písemné podoby nebyly přepisovány celé rozhovory, jak jsem již zmínila, někteří z respondentů zabíhali do témat, která nesouvisela s cílem a tématem práce. Okruhy, které se netýkaly tématu práce, například detailů zážitků z cestování a podobně, nebyly v přepisu zaznamenány. S postupnou transkripcí se v textu začaly krystalizovat podobná témata u různých respondentů. Pro lepší přehlednost byl text rozčleněn na dílčí otázky a dále byla v textu vždy vyznačena určitá oblast jednou barvou, která se shodovala s tématem. Tyto oblasti byly pojmenovány a u všech respondentů vyznačeny stejnou barvou. Takovýchto oblastí bylo více a některé byly členěné jako podkapitoly. V kapitolách jsem poté hledala podobnosti či odlišnosti odpovědí respondentů. Po vytvoření kapitol a podkapitol, které byly pojmenovány dle oblastí zájmu, byly odpovědi a získaná data seskupovány dohromady dle podobností odpovědí. Cílem této práce bylo rozčlenit texty do kapitol dle zájmu a hledat jejich podobnosti.

Jinými slovy můžeme říci, že se jednalo o kódování. Miovský (2006: 211) tuto metodu popisuje jako barvení textu, které nám napomáhá třídít a seskupovat data, která nejsou dostatečně uspořádána a je tedy zapotřebí je pro následnou analýzu upravit. V textu se vyznačí barevně úseky, které odpovídají na základní výzkumné otázky kategorie.



V následující kapitole budou uvedeny kategorie, které byly vyzorovány u výpovědí respondentů, získaných prostřednictvím rozhovorů.

## 7 Výsledky výzkumného šetření

V této kapitole bude popsáno, jakým způsobem byly naplněny cíle práce a jaké nové poznatky tento výzkum přinesl.

Každý z respondentů je zcela odlišný, a má originální životní příběh, přesto můžeme nalézt podobnosti ve výpovědích, které uváděli během výzkumu. Ony podobnosti se nyní pokusím zachytit a popsat v následujících řádcích.

Výzkum byl rozčleněn do čtyř kategorií, přičemž se v každé vyskytovaly různé oblasti zkoumání.

První kategorií je *dobrovolnictví z pohledu seniorů*, kde je zkoumána informovanost seniorů o dobrovolnictví. Druhou kategorií jsou *zkušenosti seniorů s dobrovolnictvím*, kde se dotazujeme na dosavadní zkušenosti seniorů s dobrovolnictvím a jakou cílovou skupinu by pro tuto činnost upřednostňovali. Třetí kategorií je *motivace pro výkon dobrovolnictví*, zde se výzkumník zajímal o hnací motor jedinců a v poslední kategorii jsme se věnovali *barierám bránícím výkonu dobrovolnictví*.

### Dobrovolnictví z pohledu seniorů

První otevírací otázkou všech rozhovorů bylo vždy: „*Co si představíte pod pojmem dobrovolnictví?*“. Na tuto otázku mi R1 sdělil, že netuší, co pojem dobrovolnictví znamená. Většina respondentů odpovídala nejasnými informacemi, kdy bylo zřejmé, že si nejsou zcela jisti významem toho pojmu. Při rozvinutí debaty a společném popisu dobrovolnictví všichni respondenti přiznali, že tuší, o co se jedná, ale neumí pojem definovat. R4 konstatoval: „*Dobrovolnictví je, když někdo pomáhá a nemá z toho žádné peníze.*“ R5 si sféru dobrovolnictví zprvu nespojil se sociální oblastí, pouze s prací, kdy uváděl školní praktikanty jako dobrovolníky.

Z uvedených dat vyplývá, že žádný z respondentů, neměl jasnou představu, co dobrovolnictví znamená a obnáší, i když si vybavovali, že tento termín je spjat s pomocí lidem. Domnívám se, že základní problém může souviset s informovaností, proto jsem se v rámci této kategorii dále zaměřila na to, odkud ví o dobrovolnictví.

R3 uvedla: „*Já jsem viděla v televizi, že dobrovolníci pomáhají dětem v zahraničí hodně. Oni tam pracují zadarmo.*“ A R5 řekla: „*Já hodně koukám*

na ČT24, tam jsou hodně zajímavé věci no. Tak i odtamtud jsem slyšela, že dneska jezdí třeba do Nepálu stavět školy a pomáhat.“ R1 také potvrdila zdroj informací z televize, kdy řekla: „...no o tom mluvili v televizi, v Karviné je domov důchodců, tam jedna paní mluvila o tom, že nikoho nemá a hledá někoho, kdo by za ní jednou za čas přišel a povykládal si s ní, takže jsou takovíto lidi no. Ale ona hledala pomoc.“. Na druhou stranu R2 uvedla, že o dobrovolnictví a pomoci lidem slyšela v televizi, ale také četla články v časopise nebo novinách. R3 ještě dodává, že občas vyhledává zprávy na internetu.

Ze získaných dat tedy vyplývá, že základním zdrojem přenosu informací je televize a poté je možné se o dobrovolnictví dozvědět také prostřednictvím časopisů, novin nebo internetu.

### **Zkušenosti seniorů s dobrovolnictvím**

Druhou oblastí, na kterou byly cílené dotazy, byly právě zkušenosti seniorů s dobrovolnictvím, kdy nebylo zjištěno formální dobrovolnictví. Nejbližší pomoc, která se blížila formálnímu dobrovolnictví byl výkon předsedy Klubu seniorů. Důležitým zjištěním bylo, že všichni respondenti někdy někomu pomohli, avšak s opakujícím se periodikem jsem se setkala už jen u čtyř respondentů. R3 vypomáhá vrstevníkům přátel, když je potřeba. R2 má zkušenost s pomocí skrze církve a R1 prováděla sousedkou výpomoc, dokud žila její sousedka. U všech dotazovaných se nejedná o formální způsob dobrovolnictví, ale můžeme zmíněné pomoci zařadit do skupiny svépomoci. R1 má kromě sousedské výpomoci zkušenost s přijímáním pomoci. Jedná se o společné nákupy, posezení, procházky a společnost. R2 konstatuje a uvědomuje si důležitost své pomoci: „*Jak já pomáhám té jedné paní, tak jdeme na kafičko, to je pro ni dost důležité, vytáhnout ji ven, To není o té kávě, ale o tom, že někam jdeme!*“

Dva respondenti vyslovili potřebu pomoci a toho, že jsou spíše příjemci pomoci než vysílajícími, jednalo se o R1 a R5.

Všichni respondenti uvedli, že upřednostňují pro práci cílovou skupinu seniorů, z čehož dva respondenti k této cílové skupině přidali i děti. R5 se názorově vymanol proti Romům. R5 uvedl: „*Mě by bavila práce s vrstevníky, lidmi mého věku. Ale i pro toho seniora, kterému pomáháte, je lepší, když mu pomáhá někdo jeho věku. Si myslím, že tomu rozumí víc.*“, „*Jakože, ale já osobně bych s Romákama pracovat nemohl.*

*Protože jsem na ně tak trošku vysazený, na ty nepracující Romy samozřejmě. Ti normální jsou mi jedno, ale na ty nepracující – nemám je moc rád, co dělají bordel a kriminalitu a takový. Takové by měli zavřít!“*

### **Motivace pro výkon dobrovolnictví**

Tato kategorie je úzce spojena s kategorií bariér, někdy respondenti odpověděli pouze na jednu z nich, protože se okruhy mohou vzájemně vylučovat. Avšak objevují se i takoví, kteří byli schopni reagovat na obě uvedené kategorie. Zde byl zjišťován důvod pro výkon dobrovolnictví či jakoukoliv výpomoc jiným.

R4 hovoří o seniorech, se kterými pracuje v klubu pro seniory, říká: *„No to víš, že tomu musím věnovat hodně času, ale nechci, aby senioři seděli doma. Mým motivem je to, že mi je těch lidí líto, když jsou doma zavření....těší mě, když přijdou, popovídají si a rozptýlí se, přijdou na jiné myšlenky, těší se na výlety....Jsem ráda, když můžu pro ty lidi něco udělat, ale taky vypadnout z baráku. Celý život jsem byla mezi lidmi, potřebuju lidi kolem sebe.“*

R3 uvádí, že se domnívá, že její zájem o seniory je především z důvodu toho, že se starala o svou maminku. R1 na tuto otázku reagovala názorem, že je to druh investice, když pomůže ona kamarádce, tak se jí to potom vrátí.

R2: *„Nikdy nevíte, jak dopadnete právě vy a kdy budete potřebovat pomoci. Musíme si pomáhat mezi sebou.“*

R5 konstatuje a hodnotí dobrovolnictví slovy: *„Ale dobrovolnictví je určitě přínosné pro lidi. Ne každý umí a chce pomáhat, ale je to důležité pro společnost a ty lidi.“*

Když získaná data z této kategorie shrneme, zjistíme, že nejčastěji jsme se setkali s participací ze strany pomáhajících. Motivace je u každého z respondentů jiná a nyní zde nenalezneme souvislosti. Avšak můžeme tvrdit, že zájem o pomoc jiným projevila většina tazajících.

### **Bariery bránící seniorům výkonu dobrovolnictví**

R5 jako osobní bariéru uvádí zálibu v práci na své zahrádce: *„Snažím se to tam zvelebit pro nás, pro naše děti a vnoučata. Raději budu pracovat na svém, když to tak řeknu než na cizím. Možná je to sobecké, ale je to tak.“*

R5 ještě jako svou bariéru uvádí obavy z práce, kterou by vykonával při dobrovolnické činnosti (ať už dlouhodobého nebo jednorázového charakteru): „*No nevíte, co vám dají za práci tam. Asi mám z toho strach, když nevím, jakou práci by mi dali. Kdybych věděl, do čeho vyloženě jdu, jo třeba něco, čemu rozumím, třeba stavebnictví, tak bych pomohl rád. Ale kdyby mi tam dali práci třeba s téma Romama, které já nemusím, tak to fakt ne.*“

R2: „*Ráda bych více pomáhala jiným, ale v tomhle věku se starám o domácnost, a ještě si přivydělávám, abych vyžila s důchodem.*“ Respondentka ještě dále hovoří o obavách z neznáma a narušení svého denního řádu.

R1 mluví o své věkové bariéře, kdy jí její zdravotní stav neumožňuje se plně postarat o sebe samotnou, natož pak o jiné. R3 také hovoří o svém zdravotním stavu, který je značně ovlivněn předchozí péčí o osobu upoutanou na lůžko. R3 dále říká: „*Celý život jsem se o někoho starala, bylo to náročné, teď je čas abych se věnovala sama sobě, tomu, co mě baví. Aspoň rok myslet jen na sebe a své zdraví. Za týden jedu poprvé k moři.*“

V souhrnu řečeno jsou základní bariéry převážně zdravotní stav, který uvedli čtyři respondenti, dále se ve výzkumu vyskytl zájem o rozvíjení vlastního prostředí anebo upřednostnění přivýdělnku z důvodu finančních problémů.

## 8 Diskuse

V této kapitole bude popsáno, jakým způsobem jsem naplnila cíle práce a jaké nové poznatky tento výzkum přinesl.

Cílem tohoto výzkumného šetření bylo porozumět chápání dobrovolnictví u seniorů a jejich zkušenosti s ním – jinými slovy se jedná o interpretaci jejich perspektivy.

Tento cíl byl dále rozdělen na dílčí cíle, aby bylo možné efektivněji naplnit hlavní cíl.

### **Dílčí cíl č. 1:** *Zjistit, jak senioři rozumí pojmu dobrovolnictví (interpretace)*

Z rozhovorů s respondenty vyplynulo, že většina tazatelů zcela nevěděla, co je to dobrovolnictví, avšak měli o pojmu určitou představu a zcela základní informace, které se pojily především k tomu, že práce je neplacená – což je zároveň odpovědí na vědeckou otázku.

Z výzkumu lze vypožorovat, že respondenty otázka dobrovolnictví zajímá, avšak mají určité obavy, které klíčí z neinformovanosti o možnostech, průběhu a dobrovolnictví obecně. Je to zřejmě z důvodu, že organizace cílí na mladé dobrovolníky, přizpůsobují jim kampaně a média, skrze které informace šíří. Avšak z důvodu rozdílného věku jsou tyto dvě skupiny odlišné, proto se šířené informace nedostanou tolik k druhé nejpočetnější skupině dobrovolníků – kterou jsou senioři.

Tyto výsledky potvrzuje Hastrmanová (2011: 87), která uvádí, že pracovníci neziskových organizací a psychologové ve výzkumu v roce 2010 potvrdili, že účast seniorů na dobrovolnictví je malá, avšak viníkem není pouze poptávka ale také nabídka dobrovolnictví pro seniory.

Jak uvádí Tošner a Sozanská (2006: 54), kteří hlavní bariéru vidí ve vyhledávání a získávání dobrovolníků, tento problém může pramenit z různých důvodu – od nízkého zájmu organizace o dobrovolníky či nedůvěrou a nedostatkem informací o dobrovolnictví až po názor, že o dobrovolnictví v organizaci není zájem. Fakt, že

informovanost o dobrovolnictví mezi seniory je nedostatečná se ve výzkumu potvrdil u všech respondentů.

### **Dílčí cíl č. 2:** *Zjistit, zda v životě mají zkušenost s dobrovolnictvím (hodnocení)*

Z rozhovorů s participanty vyplynulo, že většina dotazovaných seniorů má zkušenost s dobrovolnictvím, i když převážně formou svépomoci. Někteří se do něj zapojují aktivněji, ale všichni někdy byli poskytovatelé pomoci.

Jak uvádí Tošner a Sozanská vdělení uvedeném v první kapitole jedná se o neformálním dobrovolnictvím, a to formou sousedské výpomoci (neboli občanské výpomoci). Popisují, že v sousedské výpomoci dobrovolník vypomáhá především v prostředí rodiny nebo mezi sousedy a znaky jsou spontánnost a určitá samozřejmost jejího výkonu. S čímž jsme se v rozhovorech setkali nejčastěji.

Výzkum tedy potvrdil také tvrzení, že preferovaná cílová skupina seniorů jsou vrstevníci. Respekt provedl v roce 2010 výzkum 50+ aktivně, kde zjistil, stejná data – tedy, že lidé vyššího věku projevují největší zájem o práci s vrstevníky. (Hastrmanová 2011: 91)

### **Dílčí cíl č. 3:** *Zjistit, jaké jsou jejich motivy pro vykonávání dobrovolnictví (zájem)*

Vědeckou otázku lze zodpovědět citací respondenta R2: „*Nikdy nevíte, jak dopadnete právě vy a kdy budete potřebovat pomoci. Musíme si pomáhat mezi sebou.*“ Tato citace poukazuje na podílení se pomoci za účelem investice, dále se ve výzkumu setkáváme se soucitem, lítostí a pochopením důležitost pro společnost.

Ve výzkumu jsem se nejčastěji setkali s typem *konvenční motivace*, při níž jsou lidé vedeni morálními hodnotami (okolí často spojenými s vírou či obecná pravidla chování ve společnosti) a z velké části starší dobrovolníci tento typ považují za nejdůležitější. Ale také se zde vyskytl typ *reciproční motivace*, ve které dobrovolník spojuje pomoc druhému s pomocí sám sobě. Tento typ se vyskytoval u R4 uvedla: „*Jsem ráda, když můžu pro ty lidi něco udělat, ale taky vypadnout z baráku. Celý život jsem byla mezi lidmi, potřebuju lidi kolem sebe.*“

Dle kategorií prosociální chování od Randalla, které jsou rozděleny dle vnitřní motivace, jsme se během výzkumu setkali s první kategorií a to: altruistickým

dobrovolnickým chováním, kdy se jedinec stará o potřeby druhých a motivací mu je především sympatie, empatie a soucit. Tedy i zde nacházíme shodu s daty uvedenými v teoretické části.

#### **Dílčí cíl č. 4:** *Zjistit, jaké jsou jejich bariéry pro vykonávání dobrovolnictví*

Z rozhovorů s respondenty vyplynulo, že nejčastějšími bariérami výkonu dobrovolnictví, jsou zdravotní stav, věk, finanční důvody, obavy, neinformovanost a jeden respondent v pomoci lidem neviděl takovou hodnotu jako v práci na svém.

Jak je již dříve řečeno, sami senioři jsou často příjemci dobrovolnické pomoci a jejich omezení jsou hlavně fyzická a mají strach, zda by na takovou aktivitu vůbec stačili. Dále bych uvedla, že přesto výzkumy ukazují, že by jim dobrovolnictví mohlo přinést zlepšení kondice fyzické i psychické.

Výsledky výzkumu potvrzuje Hastrmanová, což je uvedeno v kapitole 3.3, kdy poukazuje na fyzické a osobní limity seniorů. Jedná se o zdravotní problémy, s čímž souvisí pokles fyzického výkonu.

### **Limity práce**

Pokud nyní opustíme dílčí cíle a podíváme se na práci znovu širšího úhlu pohledu, nalezneme určité limity. Mezi limity práce této kvalifikační práce a výzkumu patří také skutečnost, že éma dobrovolnictví seniorů není tak zcela prozkoumané. Mezi další limity můžeme zařadit samotnou cílovou skupinu, která může být považována organizacemi pro svá omezení za neatraktivní, avšak na druhé straně se také stává terčem podvodů a zneužití, což snižuje důvěru seniorů v dobrovolnickou činnost. Velké obtíže jsem měla před samotným rozhovorem, kdy jsem se snažila o navázání důvěry ze strany respondentů s čímž mi velmi pomohlo navázání kontaktu přes R1, tedy metoda snowball. Velice často jsem se setkala s nutností ujistit seniory o tom, že nepřicházím na průzkum trhu a ani jim nebudu vnucovat žádný produkt. Také bylo potřebné respondenty ujistit, že po nich nevyžadují žádné finanční obnosy či podpis smlouvy. Cítila jsem z respondentů určité obavy, nejistotu a nedůvěru. Ztížením mi byl informovaný souhlas, který bylo potřeba podepsat před začátkem rozhovoru.



Senioři tím byli často zaskočeni a bylo nutné vše společně projít a ujistit je, že informovaný souhlas chrání jak mne, tak je samotné.

Metoda snowball může být také jistým omezením této práce, neboť doporučení participanti mohou být pouze z jedné skupiny, čímž vzniká omezený vzorek. Výhodou bylo, že se osoby mezi sebou zkontaktovaly a potvrdily si, že se nejedná a marketingovou schůzku a nebudou do ničeho nuceni, ale limitem byl omezený okruh lidí, což může být pro získání dat restriktivní. Limitem samotných dat je to, že je není možno zobecnit.

## **Shrnutí diskuze**

Ve výzkumu se velice četně vyskytovala občanská svépomoc, která je řazena do neformálního dobrovolnictví. Tyto data ukazují, že respondenti si vzájemně napomáhají, ale vůči výkonu formálního dobrovolnictví mají určité bariéry.

Někteří respondenti hovořili o jejich pomoci jiným, která by mohla být kategorizována jako dobrovolnictví, jiní popisovali, proč nevykonávají dobrovolnickou činnost. Někteří dotazovaní vyprávěli o svém osobním příběhu, který nesouvisel s tématem, jiní strozeji odpovídali pouze na položené dotazy a nezabíhali tolik do jejich osobního života. Hovořili o tom, co si představují pod pojmem dobrovolnictví, kde tyto informace získali, jestli mají zkušenost (ať už jako přijímající nebo vysílající pomoc), jaká cílová skupina jim vyhovuje nebo je láká, pokud činnost nevykonávají, a také jaké jsou jejich motivy či bariéry při výkonu dobrovolnictví.

Data získaná při mém výzkumu potvrzují teoretický základ, ze kterého jsem čerpala v první části své práce. Je však nesporné, že jednotlivá témata jsou zatím podložena teorií jen stroze a je třeba hlubšího zkoumání. Zásadním tématem, které provázelo celý můj výzkum je nedůvěra seniorů v neznámé, potažmo tedy i v dobrovolnickou činnost, o které nemají dostatek informací. Tento fakt ovlivnil celou práci, protože respondenti kromě svépomoci z tohoto oboru znají jen málo. Výhodou i nevýhodou této skutečnosti je, že k otázkám přistupovali jako tabula rasa, tedy s čistou hlavou a jejich odpovědi nebyly nijak cílené nebo hluboce promyšlené a poznamenané zkušeností, což bylo pro tuto práci příhodné.

## Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo pomocí kvalitativního výzkumu porozumět chápání dobrovolnictví u seniorů a jejich zkušenosti s ním – jinými slovy se jednalo o interpretaci jejich perspektivy. Pro dosažení tohoto cíle jsem si zvolila dílčí cíle, kdy jsem zjišťovala, jak rozumí senioři dobrovolnictví, zda s ním již mají zkušenost, jaké jsou jejich motivy a bariéry.

Cíl bakalářské práce byl naplněn. V první části je popsána teorie související s dobrovolnictvím, se seniory a následně s dobrovolnictvím seniorů. Ve výzkumu byly provedeny polostrukturované rozhovory, které prokázaly, že senioři mají o dobrovolnictví zájem a někteří zkušenosti, avšak nejsou dostatečně informováni o možnostech. Hlubšímu porovnání výzkumu s teoretickou částí jsem provedla v kapitole diskuze, kde se také mnoho předpokladů z teorie potvrdilo v praxi.

Prostřednictvím rozhovoru se seniory jsem získala jejich názor a představu o dobrovolnictví, jejich vnímání a pohled na tuto problematiku i osobní zkušenosti.

Výsledky výzkumu mohou být přínosné pro rozvíjející se pozice dobrovolníků seniorů. Mohou sloužit jako informační materiál pro organizace, které pracují s dobrovolníky a poukázat na možné rozšíření jejich věkových skupin, lépe porozumět perspektivě seniorů a následně umožnit organizacím efektivněji oslovovat a pracovat s potenciálními dobrovolníky seniory.

Z dat, které jsem díky této práci sesbírala lze hodnotit, že dotazovaní respondenti nejsou dostatečně informováni o možnosti formálního dobrovolnictví. Dle dat na tom neformální dobrovolnictví bylo lépe, avšak ani tam se nejednalo čistě o dobrovolnickou práci, spíše výpomoc s dobrovolnickým charakterem v práci je tato forma popsána jako svépomoc. Proto můžeme soudit, že je potřeba se více zaměřit na informovanost veřejnosti o možnosti dobrovolnictví seniorů, ale také na informace určené k oslovení potenciálních dobrovolníků. Dále je dle výzkumu zřejmé, že respondenti upřednostňují pomoc ve známém prostředí a lidem, které osobně znají, kdy preferují své vlastní skupiny, tedy skupiny seniorů.

Výsledky výzkumu mohou být užitečné seniorům, ale také organizacím, které mají nedostatek dobrovolníků, a proto by mohli v této práci najít jakýsi návod, jak pracovat s potenciálními dobrovolníky z řad senior, či alespoň pochopit jejich

perspektivu. Práce může také posloužit široké veřejnosti jako informační materiál a může napomoci studentům sociálních oborů k rozšíření úhlu pohledu, tedy o seniora jako dobrovolníka, ne pouze příjemce služby nebo k porovnání jiného výzkumu. Práce dále může zvýšit povědomí o dobrovolnictví seniorů, nahlédnout na problematiku z nového úhlu pohledu nebo ukázat seniorům, jak mohou využít svůj volný čas.

Práce by dále mohla být rozšířena o výzkum, který by se detailněji věnoval představě seniorů o výkonu dobrovolnictví nebo o projekt pro organizaci, který by se zaměřoval na nábor a informovanost potencionálních dobrovolníků seniorů a vyhledání vhodných komunikačních kanálů pro tuto cílovou skupinu. Také je možné se při rozšíření práce zaměřit na četnost neformálního dobrovolnictví a přechod dobrovolníků z neformálního do formálního dobrovolnictví, protože je mnohem větší pravděpodobnost takového přechodu, než že se z žádného dobrovolnictví stane dobrovolnictví formální.

## Seznam použitých zdrojů

BARTOŇOVÁ, L. (2015). *Senior jako dobrovolník ve školní družině ve městě Kopřivnici*. Diplomová práce. Fakulta tělesné kultury. Univerzita Palackého v Olomouci.

BOČKOVÁ, L. (2011). Volný čas a aktivní stárnutí. In: BOČKOVÁ, L., HASTRMANOVÁ, Š., HAVRDOVÁ, E. (eds.). *50+ aktivně: Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut. s. 75 – 85.

DISMAN, M. (2000). *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. Praha: Karolinum.

DVOŘÁKOVÁ, L. (2014). *Specifika práce s dobrovolníkem ve volnočasových aktivitách*. Bakalářská práce. Teologická fakulta. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

FRIČ, P., POSPÍŠILOVÁ, T. (2010) *Vzorce a hodnoty dobrovolnictví v české společnosti na začátku 21. století*. Praha: Agnes.

HARRAR, S., GORDON, D. L. (2009). *Nikdy není pozdě na dlouhý život: rychlé a snadné způsoby, jak si v každém věku udržet zdraví a energii*. Praha: Reader's Digest.

HASTRMANOVÁ, Š. (2011). Spokojenost a životní pocity generace 50+; Padesátkou pracovní příležitosti nekončí; Dobrovolníkem v seniorském věku? Proč ne?. In: BOČKOVÁ, L., HASTRMANOVÁ, Š., HAVRDOVÁ, E. (eds.). *50+ aktivně: Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut. s. 5 – 11; 12 – 25; 86 – 94

HAŠKOVCOVÁ, H. (2010). *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team.

HAŠKOVCOVÁ, H. (2012) *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*. Praha: Galén.

HAVLÍK, J. (2008). Komunikace jako nástroj aktivizace seniorů. *Kontakt*. vol. X, no. 1 supplement. [on-line]. Dostupné 23. 4. 2018 z: <http://casopis-zsfju.zsf.jcu.cz/kontakt/administrace/clankyfile/20120506164133934482.pdf>

HENDL, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.

HESTIA. Lidové noviny píší o dobrovolnictví seniorů. [on-line]. Dostupné 20.5. z: <http://www.hest.cz/cdn/public/lidove-noviny.pdf>

HOLÁSKOVÁ, K. (2008). Gerontopsychologie. In: ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. (eds.). *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. s. 128 – 152.

HRONOVÁ, T. (2012): Dobrovolnictví [on-line]. Dostupné 20. 6. 2018 z: <http://www.mladiinfo.cz/dobrovolnictvi/>

HUCKOVÁ, A. (2008). Vnímání programu Senioři vítání očima příslušníka cílové skupiny. In: SOŠKOVÁ, E. (eds.). *Senioři vítání: sborník případových studií*. Praha: Otevřená společnost. s. 133.

KŘIVOHLAVÝ, J. (2011). *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada.

MATOUŠEK, O. A KOL. (2008). *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál.

MATULAYOVÁ, T. (2016). Teoretická východiska zkoumání motivace dobrovolníků. In: MATULAYOVÁ, T., JURNÍČKOVÁ, P., DOLEŽEL, J. (eds.). *Motivace k dobrovolnictví*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. s. 9 – 15.

MATULAYOVÁ, T., JURNÍČKOVÁ, P., DOLEŽEL, J. (2016). *Motivace k dobrovolnictví*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

MIOVSKÝ, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.

MLČÁK, Z. (2011). Teoretické a empirické aspekty motivace k dobrovolnické činnosti. In: BARTOŠOVÁ, K., ČERNÁK, M., HUMPOLÍČEK, P., KUKÁŇOVÁ, M., SLEZÁČKOVÁ, A. (eds.). *Sborník příspěvků Conference Proceedings* Brno: Tribun EU. s. 207 – 210.

MLČÁK, Z., ZÁŠKODNÁ, H. (2013). *Prosociální charakteristiky osobnosti Dobrovolníků*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta.

MPSV (2012): Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 [on-line]. Dostupné 22. 4. 2018 z: [https://www.mpsv.cz/files/clanky/13099/Teze\\_NS.pdf](https://www.mpsv.cz/files/clanky/13099/Teze_NS.pdf)

- MUSICK, M. A., WILSON, J. (2007). *Volunteers: A Social Profile*. Indiana University Press.
- MÜLLEROVÁ, M. (2011). *Dobrovolníci pro kulturu: dobrovolnická činnost v kulturních organizacích*. Praha: Česká kancelář programu Culture nákladem Insti-tutu umění – Divadelního ústavu.
- ONDRUŠOVÁ, J. (2011) *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum.
- PAVLÍKOVÁ, L. (2015). *Dobrovolnictví seniorů*. Diplomová práce. Fakulta humanitních studií. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.
- PETROVÁ KAFKOVÁ, M. (2013). *Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií.
- REBER, A. S., REBER, E. S. (2001). *Dictionary of psychology*. London: Penguin Reference.
- REICHEL, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada.
- REPKOVÁ, K. (2013). Inštitucionalizácia dobrovolnických príležitostí pre staršie osoby. *Sociální práce/ Sociálna práca*. č. 2, str. 130 – 140.
- ROCHESTER, C., HUTCHISON, R. ET AL. (2002). *A Review of the Home Office Older Volunteers Initiative* Home Office Research Study 248: Home Office Research, Development and Statistics Directorate.
- ŘÍČAN, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- ŘÍČAN, P. (2010). *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. Praha: Grada.
- STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert.
- STEJSKALOVÁ, P. (2018). Reálná očekávání jsou velmi důležitá. *Moravský senior*. č. 5 s. 4 – 7.

STEVENSON, S. (2014): 5 Reasons Seniors Should Volunteer Their Time. [on-line]. Dostupné 15. 5. 2018 z: <https://www.aplaceformom.com/blog/9-26-14-reasons-seniors-volunteer/>

STUART-HAMILTON, I. (1999). *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál.

ŠÍPOŠOVÁ, I. (2011). Dobrovolnictvo – služba so srdcom. *Sociální práce/Sociálna práca*. č. 4, s. 20 – 21.

TOPINKA, D. (2013). *Metody a techniky výzkumu v sociální práci*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

TOŠNER, J. (2005). Dobrovolník v mimořádných událostech. In *Příručka pro dobrovolníky: (NPIT)*. Praha: ADRA.

TOŠNER, J., SOZANSKÁ, O. (2006). *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. Praha: Portál.

VIDOVIČOVÁ, L. (2008). *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita Brno, Mezinárodní politický ústav.

WHO (2002). Active Ageing: A policy framework. World Health Organization, Geneva. Dostupné z: [http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who\\_nmh\\_nph\\_02.8.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf)

ZÁŠKODNÁ, H., MOJŽÍŠOVÁ, A. (2011). Psychologické aspekty dobrovolnictví v kontextu sociální práce. *Sociální práce/Sociálna práca*. č. 4, s. 62 – 68.