

**Univerzita Palackého v Olomouci**  
**Cyriľometodějská teologická fakulta**  
**Katedra křesťanské sociální práce**

*Sociální práce s rodinou*

**Diplomová práce**

*Přínosy dobrovolnictví optikou dobrovolníků seniorů*

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

Bc. Kristýna Pavlíčková, DiS.

2018

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

9. 4. 2018

Kristýna Pavlíčková

## **Poděkování**

Děkuji doc. PaedDr. Tatianě Matulayové Ph.D. za věnovaný čas a především cenné rady, které mi byly po celou dobu tvorby této diplomové práce nápomocné. Dále bych chtěla poděkovat rodině a přátelům za to, že mě podporovali a drželi nad vodou 😊

## Obsah

ÚVOD .....	5
TEORETICKÁ ČÁST .....	6
1 Dobrovolnictví v životě seniora .....	6
1.1 Dobrovolnictví jako forma volného času a občanské participace .....	6
1.2 Stárnutí a stáří .....	9
1.3 Postavení seniora ve společnosti .....	11
1.4 Senior v roli dobrovolníka .....	13
1.5 Koncept aktivního stárnutí .....	14
2 Přínosy dobrovolnictví seniorů .....	16
3 Dobrovolnictví jako součást životní dráhy .....	20
3.1 Životní cyklus .....	20
3.2 Životní dráha .....	21
3.3 Životní dráha dobrovolníka .....	22
3.3.1 Vliv socializace a zkušeností .....	22
3.3.2 Vliv rodinného cyklu .....	23
3.3.3 Vliv historických událostí .....	27
VÝZKUMNÁ ČÁST .....	29
4 Metodologie výzkumu .....	29
4.1 Výzkumný problém .....	29
4.2 Výzkumný cíl .....	30
4.3 Popis výzkumného souboru .....	30
4.4 Výzkumná technika .....	31
4.5 Metoda sběru a fixace dat .....	32
4.6 Průběh výzkumu a jeho reflexe .....	35
5 Výsledky výzkumu .....	38
5.1 Změny v etapě životního cyklu jako počátek dobrovolnické dráhy .....	38
5.2 Interpretace přínosů dobrovolníky seniory .....	43
6 DISKUZE .....	51
7 ZÁVĚR .....	54
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	56

## ÚVOD

Tato diplomová práce vznikla za podpory projektů IGA\_CMTF\_2016\_015 Dobrovolnictví v sociálních službách prizmatem vědy o sociální práci a IGA\_CMTF\_2017\_010 Profesionalizace a deprofesionalizace v praxi české sociální práce.

Aktivní stárnutí a stáří je konceptem, který se v dnešní době stále více dostává do povědomí širšího okolí. Jedná se o koncept, který reaguje na zkvalitnění života člověka v pokročilejším věku. Jednou z oblastí tohoto konceptu je také dobrovolnictví, jakožto prostředek k uspokojení potřeb seberealizace a sebeaktualizace, které patří mezi základní lidské potřeby. Tyto potřeby se oproti mladší generaci stávají o to důležitější, protože se jedná o období života, kdy se příležitosti a šance k uplatnění se ve společnosti snižují. Skrze dobrovolnictví lze seniorovi nabídnout jedinečnou možnost jak zužitkovat své znalosti a zkušenosti v různých oblastech společenského života, dále ho podporovat v pocitu užitečnosti a v neposlední řadě mu zprostředkovat kontakt s okolím a mnoho dalších. V tomto případě hovoříme o přínosech dobrovolnictví, na které se v této práci zaměřuji.

Důležitou myšlenkou této práce je propojení jedinečného životního příběhu (životní dráhy) seniora s jeho dobrovolnickou zkušeností. Jak již z níže uvedené teorie zjistíme, člověk v průběhu svého života prochází etapami, které s sebou nesou jistá očekávání ve výkonu rolí, které jsou pro každý životní úsek charakteristické. Jedná se například o roli partnera/partnerky, manžela/manželky, rodiče, prarodiče, zaměstnance apod. To, do jaké míry se rozhodne tyto role naplňovat, se promítne i ve výkonu dobrovolné činnosti. Nejedná se však pouze naplňování rolí, nýbrž svou úlohu zde hraje také prostředí, ve kterém člověk vyrůstá a které na něj působí. Středem mého zájmu se tedy stávají ty zásadní momenty v životě dobrovolníka seniora, které nějakým způsobem ovlivnily jeho stávající dobrovolnickou angažovanost.

Práce je rozdělena do dvou částí. Teoretické a praktické. První kapitola teoretické části je zaměřena na charakteristiku dobrovolnictví jako volnočasové aktivity a specifické rysy dobrovolníka seniora. Ve druhé kapitole se věnuji stěžejnímu tématu této práce, a sice přínosům dobrovolnictví seniorů. Poslední kapitola obsahuje pojmy životní cyklus, životní dráha a dále se zaměřuje na životní dráhu dobrovolníka a ty faktory, které tuto dráhu ovlivňují.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Dobrovolnictví v životě seniora

Dobrovolnictví je aktivitou, která u seniora vyplňuje část jeho volného času, který po odchodu do starobního důchodu tvoří vyšší podíl, než u člověka v zaměstnání. Prostřednictvím dobrovolnictví je seniorovi umožněna jedinečná možnost vrátit společnosti to, co do něj bylo vloženo a naopak také vytěžit z mnoha benefitů, které podpoří období změn po skončení jeho pracovní dráhy. Vzhledem k této skutečnosti považuji za důležité se v této úvodní kapitole zmínit o dobrovolnictví jakožto formě trávení volného času a občanské participace. Neméně důležitou součástí pak bude charakteristika a specifické rysy dobrovolníka seniora a jeho postavení ve společnosti, což podle mého názoru ovlivní charakter jeho dobrovolnické angažovanosti. Do závěru kapitoly pak řadím koncept aktivního stárnutí, který souvisí s aktivizací seniorů a zahrnuje také oblast dobrovolnictví.

### 1.1 Dobrovolnictví jako forma volného času a občanské participace

V roce 2001 byla na Mezinárodní konferenci dobrovolníků v Amsterdamu přijata Všeobecná deklarace dobrovolnictví, která považuje dobrovolnictví jako základní stavební prvek společnosti, skrze který se uskutečňují nejvznešenější aspirace lidstva, jako je touha po míru, svobodě, příležitostech, bezpečí a spravedlnosti pro všechny. (Všeobecná deklarace dobrovolnictví, 2017, online).

Oldřich Matoušek (2008) definuje dobrovolnictví jako „*neplacenou a nekariérní činnost, kterou lidé provádějí proto, aby pomohli svým bližním, komunitě nebo společnosti.*“ (Matoušek, 2008 s. 49)

Matouškovo vymezení však může evokovat, že za dobrovolnictví bude považována i péče matky o dítě, nebo péče o jiného člena rodiny či sousedská výpomoc, což za dobrovolnictví dle Pennera nelze považovat. Penner 2002 (dle Frič, Pospíšilová, 2010) definuje dobrovolnictví jako dlouhodobé, plánované a svobodně zvolené prosociální chování ve prospěch cizích osob, které se odehrává v kontextu organizace. Autor považuje za podstatné, že pomoc není vykonána pro rodinu, osoby blízké či přátele, protože taková forma pomoci podle něj zahrnuje reciprocitu a povinnost, tudíž nelze hovořit o svobodné volbě. (Frič, Pospíšilová, 2010 s. 10)

Taktéž Freeman (2018) tvrdí, že dobrovolnictví je práce vykonávaná bez finanční náhrady. Vytváří sociální vstup, který by jinak vyžadoval placené zdroje. (Freeman, 1997 s. 142)

### **Volnočasová perspektiva dobrovolnické činnosti**

V souvislosti s cílem práce, kde se zabývám dobrovolnictvím seniorů, které je chápáno jako jeden ze způsobů trávení jejich volného času, bych se chtěla nejvíce věnovat **volnočasové perspektivě**, která na dobrovolnictví pohlíží jako na řízenou náplň volného času. Za podstatné považuji fakt, že tato perspektiva vnímá dobrovolnictví jako cestu k osobnímu růstu, k přínosům jako je seberealizace, rozvoj kreativity, rozvoj profesionálních a osobních vlastností. Dobrovolnictví je optikou této perspektivy chápáno jako cesta k relaxaci, k pozitivnímu zážitku, k vykonání autentické činnosti a požitku z vlastních přínosů pro druhé. Podobný efekt je spatřován i pro uživatele sociálních služeb. Dobrovolnictví se tak stává nástrojem k utváření a rozvíjení přátelského vztahu, k podpoře neformálního vzdělávání a osobního růstu dobrovolníků, k rozvíjení smyslu pro vzájemnost a altruismus. (Matoušek a kol., 2013 s. 328- 329)

Jak uvádí Frič, Pospíšilová (2010) vlivem procesu individualizace, který je spojen se stále narůstajícím vlivem post materiálních hodnot, kterými jsou například svoboda výběru, zvyšování kvalifikace, rozšíření obzorů poznání nebo rozvoj pracovní kariéry, dochází k tomu, že se dobrovolnická realita stále více opírá o hodnoty zastávané právě volnočasovou perspektivou. Hodnoty dobrovolnictví se tak posunují směrem od altruismu k seberealizaci a praktickému užítku. Tento posun je dle Hustinx a Lamertyna (dle Frič, Pospíšilová 2010) označován jako odklon od kolektivně orientovaného dobrovolníka k reflexivně orientovanému dobrovolníkovi. Lze tedy říci, že dnešní dobrovolníci si při výkonu své práce zakládají na jisté autonomii a míře svobody. Role dobrovolníka v dnešním světě se tedy odchyluje od tradiční formy, která byla chápána spíše jako amatérská, protože díky vysoké kvalifikaci se z dobrovolníka stává rovnocenný partner profesionálního pracovníka. V minulosti se dobrovolník rozhodoval na základě tradičních hodnot jako například pomoc druhým, nebo smysl pro povinnost vůči komunitě. Dnes se tato hodnotová orientace mění a těžištěm zájmů dobrovolníků se stává vlastní způsob seberealizace, velká svoboda výběru nebo preference jasně definovaných úkolů, které vedou k hmatatelným výsledkům. Tento fakt může v mnoha lidech evokovat dojem, že se vytrácí podstata „pravého dobrovolníka“, který staví na tradičních, stereotypních hodnotách a naopak nastupuje éra tzv. „sobeckého dobrovolníka“. Toto tvrzení Hustinx s Lamertynem popírají, protože odmítají redukovat

individualismus na materialismus, konzumerismus a egoismus, které dobrovolníky poškozují. (Frič, Pospíšilová 2010 s. 27- 28)

### **Dobrovolnictví jako forma občanského aktivismu**

Dobrovolnictví je však celkově natolik rozmanité, že jej nelze zachytit z jediné perspektivy. V roce 1993 Billis (dle Rochester, Pain, Howlett, 2010) vytvořil model, který zahrnuje tři perspektivy jenž zachycují fenomén dobrovolnictví. Vedle volnočasové a neziskové perspektivy definují také perspektivu občanského aktivismu, které bych se nyní chtěla věnovat. (Rochester, Pain, Howlett, 2010 s. 15-16)

Přiblížení dobrovolnictví z hlediska občanské participace zde zahrnuji z toho důvodu, protože si myslím, že úzce souvisí s tématem této práce. Senioři se stávají aktivními účastníky veřejného života, kde prostřednictvím dobrovolnictví jednak vrací společnosti to, co jim poskytla a z čeho mohli během svého života čerpat, a jednak dostávají příležitost k seberealizaci a naplnění svých potřeb.

Z hlediska nejširší definice je občanská společnost společností občanů, kteří se sdružují v jistém politickém společenství, které je vymezeno jistými právy a povinnostmi. Díky občanské společnosti dostávají občané možnost participovat na výkonu suverénní moci. Existence formálních i neformálních institucí představuje šanci zmírnění „vzdálenosti“ mezi občany a veřejnou mocí a vyjádření jejich zájmů a potřeb. Existence občanské společnosti je podle autora jedním z nejautentičtějších projevů lidské svobody a neodmyslitelnou součástí každé společnosti. (Skovajsa a kol., 2010 s. 63- 75)

Také Frič, Pospíšilová (2010) vnímají perspektivu občanské participace jako jednu z forem dobrovolnické činnosti. Z hlediska této perspektivy je cesta k občanské angažovanosti skrze dobrovolnictví dvojitá. První skrze hodnoty, postoje a nomy, které ovlivňují rozhodnutí stát se dobrovolníkem, a druhá skrze chování, které je charakteristické pro určitou komunitu, která člověka obklopuje. Autoři zmiňují Putnamův model sociálního kapitálu, který vnímá dobrovolnictví jako nástroj k podpoře vzájemně odlišných skupin osob a tím k vytváření vzájemné reciprocity a generalizované důvěry. (Frič, Pospíšilová, 2010 s. 12-17)

V návaznosti na téma dobrovolnictví seniorů jakožto formu aktivní participace ve společnosti bych zde ráda uvedla citaci z dokumentu Kvalita života ve stáří. Národní program přípravy na stárnutí na období 2008- 2012. *Starší lidé mají v důsledku svých životních a pracovních zkušeností obrovský potenciál uplatnit své zkušenosti ve prospěch komunity a společnosti.*



*Starší lidé mohou uplatnit své zkušenosti prostřednictvím dobrovolnictví, které je zdrojem seberealizace a sociálních kontaktů. Programy pro dobrovolníky by měly využít potenciálu starších osob a poskytovat příležitosti pro mezigenerační vztahy a solidaritu. Zkušenosti z dobrovolnictví mohou vést k uplatnění na trhu práce a ke „druhé“ kariéře. (Kvalita života ve stáří, 2008, s. 32)*

## **1.2 Stárnutí a stáří**

**Stárnutí** (gerontogenze, involuce) lze charakterizovat jako přirozený biologický proces, během kterého dochází v organismu k řadě změn, které se týkají jak fyzické tak psychické stránky života člověka. Během tohoto procesu dochází k fyziologickým změnám, které vedou k omezení funkční schopnosti organismu a k jeho zániku. Tento jev probíhá již od početí, nicméně jako projev stárnutí jsou označovány ty funkce, k jejichž poklesu dojde až po období sexuální zralosti. Stárnutí se týká každého živého organismu bez rozdílu, nicméně u každého jedince má individuální průběh. (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 21)

Haškovcová (2010) zdůrazňuje, že každý člověk stárne již od narození. Dodává, že stárnutí je diskontinuítní proces, což znamená, že v určitých fázích života člověk stárne rychleji, jindy pomaleji. (Haškovcová, 2010 s. 9)

Mezi nejdiskutovanější a nejzávažnější společenské otázky patří v současné době **demografické stárnutí populace**, které je definováno jako „proces, při němž se postupně mění věková struktura obyvatelstva takovým způsobem, že se zvyšuje podíl seniorů a snižuje se podíl dětí mladších 15 let“. (Rabušic, 1995 s. 12)

**Stáří** je podle Haškovcové (2010) přirozenou součástí lidského života. Stáří nelze vnímat jako nemoc, nýbrž jako souhrn přirozených změn, které jsou v lidském organismu přítomny celý život, ale nejzřetelnější jsou v pokročilejším věku. (Haškovcová, 2010 s. 58)

Na stáří můžeme nahlížet různými způsoby. Vedle věku kalendářního rozlišujeme například věk biologický, psychologický a sociální.

Kalendářní věk je dán datem narození, od kterého chronologicky plyne až do smrti. Tento věk jsme schopni přesně vymezit. Podle takové definice věku se řídí různé společenské konvence a právní normy. Nutno podotknout, že kalendářní věk nemusí korespondovat s funkčním (biologickým) věkem. (Pacovský, 1997 s. 18- 19)

Světová zdravotnická organizace (dle Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 22) vytvořila základní klasifikaci vyššího věku: 45-59 let jako střední nebo též zralý věk, 60-74 let vyšší věk nebo také rané stáří, 75-89 let stařecký věk a 90 let a výše dlouhověkost.

Biologický (funkční) věk se odvíjí od fyziologických procesů, které se uskutečňují v lidském těle již od narození. V dnešní době, díky pokroku medicíny, kvalitnější lékařské péče a lepších životních podmínek se lidé dožívají vyššího věku, než tomu bylo v minulosti. Fyziologické stárnutí a s ním spojené zdravotní problémy se tak odsouvají do vyššího věku. (Fries, 1993 s. 35)

Psychologický věk vystihuje subjektivní vnímání stáří. Tedy to, do jaké míry se člověk vnímá, že je starý. Sociální věk se odráží od společenského statutu nebo role, kterou člověk ve společnosti zaujímá. S určitým sociálním statutem a rolí jsou spojena také různá očekávání. Společnost očekává, že se člověk v daném věku, daného postavení a role bude chovat určitým způsobem, který je na základě společenských konvencí a norem akceptován a uznáván. (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016, s. 13-15)

**Stáří** je období, které je **provázeno řadou změn** jak na úrovni fyzické, tak duševní. V období stáří dochází ke stárnutí buněk všech tkání, což způsobuje změny jak na úrovni tělesné, tak i duševní. V oblasti **kognitivních změn** se zhoršuje smyslové vnímání a paměť. **Emoční oblast** má ve stáří odlišnou kvalitu. Emoce nejsou tolik intenzivní, jsou stabilnější, hodnocení situací je klidnější a racionálnější. Na počátku stáří se objevuje silná potřeba seberealizace, na konci dominuje potřeba emočního zakotvení a pozitivního přijetí blízkých osob. Lidé se v pozdním stáří stávají mnohem introvertnější, jsou méně zaujati děním okol nich a soustředí se sami na sebe a na své problémy, což v přehnané míře může být příčinou psychických poruch. Co se týká citových vztahů, nijak se intenzita citů k blízkým nemění, ale mění se význam rodiny, který s věkem stoupá. Přibývá nová role jakožto prarodiče, která je nezastupitelná. Prarodiče učí svá vnoučata hodnotám a postojům, předávají zkušenosti z generace na generaci. Jejich vliv může být jak pozitivní, tak negativní, ale každopádně jsou ukazatelem modelu stáří a budoucí prarodičovské role dítěte. (Langmeier, Krejčířová, 2006 s. 202- 214)

Šimíčková, Čížková (2005) dodávají, že přesto, že je stáří provázeno řadou změn, které kladou na člověka vyšší nároky, se kterými není mnohdy snadné se vyrovnat, nemusí tyto změny nutně znamenat degradaci. U každého člověka se vyskytují individuální rozdíly, které jsou ovlivněny činiteli, mezi které patří genetické faktory, zdravotní stav, různé okolnosti v životě člověka a také osobnost člověka. Autorky odkazují na výzkumy, které potvrzují, že

vliv na průběh stárnutí a stáří nemají pouze genetické faktory, ale roli hraje také přítomnost zdravotních komplikací. Každá nemoc je stresovým faktorem a to nejen u starého, ale i zdravého člověka. Nese s sebou kromě tělesných změn také změny psychické. Duševní stárnutí je také pravděpodobně ovlivněno přítomností krizových, zátěžových situací během života člověka. Duševnímu a tělesnému stárnutí budou lépe odolávat ti jedinci, kteří život prožili bez velkých útrap, stresu a prudkých zvrátů. Další vliv na kvalitu života ve stáří mají také vztahy, které člověk udržuje se svým okolím. U lidí, kteří v průběhu života nežili v sociální izolaci je menší pravděpodobnost, že v ní nebudou žít ani ve stáří. Člověk se smyslem pro tvořivost bude přinášet společenské hodnoty i nadále ve vyšším věku. Aktivní jedinec se bude snažit postavit výzvám stáří, kdežto pasivní člověk bude odevzdaně očekávat příchod konce. (Šimíčková - Čížková 2005, s. 135- 136)

### **1.3 Postavení seniora ve společnosti**

Na dobrovolnictví seniorů má patrně značný vliv také skutečnost, jakým způsobem je hodnotově nastavená společnost, jaké normy uznává a jak vnímá člověka v souvislosti s jeho věkem a rolí, které jsou od něj v určité fázi života očekávány. Vzhledem k cíli práce, bych zde ráda uvedla, jaké postavení má ve společnosti osobnost seniora a jak je okolím vnímána, protože si myslím, že přínosy z dobrovolnictví nejsou tvořeny pouze subjektivním pocitem seniora, ale také tím, jak velké podpůrné prostředí jej obklopuje.

V souvislosti s tímto faktem můžeme hovořit o tzv. **penzionování**, což je jev, který se objevuje v soudobé společnosti a který nastává při nástupu sociálního věku, nebo odchodu do starobního důchodu. V tomto období se mění společenský status a prestiž. V důsledku změn, kterými člověk v tomto období prochází, se mohou vyskytnout pocity osamění, nedostatečného ocenění či užitečnosti. Ve společnosti s vysokou produktivitou je velké riziko degradace stáří. Nehovoříme až tak o nebezpečí chudoby, nýbrž o ztrátě společenské role tzv. životního programu. Společnost vytváří prostředí, kde se starý člověk dostává do role „nemít roli“. Na hodnotě stoupá role pracujícího člověka a naopak role penzionovaného přestává být uznávaná. Tento fakt je spojen s obavou naplnění volného času. Často se jedná „pouze“ o péči o vnoučata či domácnost, nikoli však o společensky atraktivní a uznávanou činnost, což může mít za důsledek snížení sebevědomí a vlastní hodnoty seniora. (Urban, 2006 s. 175)

Na základě výzkumu Vidovičové a Rabušice (2003), který se zaměřoval na problematiku sociálního opatření v oblasti strnutí z pohledu české společnosti, můžeme pozorovat **postavení seniora optikou jednotlivých generací**. Za alarmující považují autoři fakt, že

česká populace nemá pravdivé mínění o tom, jak velký podíl zaujímá seniorská část obyvatelstva v ČR. Většina obyvatel žije v přesvědčení, že podíl seniorů nad 65 let věku je 30%, což je jednou tolik, než činí skutečnost. Na samotný jev stárnutí společnosti, obecně polovina obyvatelstva nahlíží s jistými obavami. Tento názor je pravděpodobně odrazem mediálního diskurzu, který vyobrazuje stárnutí a stáří jako problém nebo krizi. Důležitým zjištěním je však také to, že **obecný postoj** české společnosti ke starým lidem je **pozitivní**. Senioři nejsou vnímáni jako překážka nebo přítěž. Obyvatelstvo zastává názor, že by měl mít senior prostor pro svá práva a měly by být brány v potaz jeho problémy a potřeby. Objevuje se také názor, že staří lidé jsou důležitou citovou oporou. Taktéž se mezi většinovou společností setkáváme s názorem, že starý člověk je moudrý, zkušený a nositel tradičních hodnot, což je vnímáno jako velmi cenné. Autoři se také **zmiňují o negativních charakteristikách**. Jedná se o názor, že senioři představují ekonomickou zátěž pro systém, který vyjadřovali nejčastěji lidé s nižšími příjmy a obyvatelé velkých měst. Tento názor také častěji podporovali muži, ateisté a lidé žijící bez partnera. Naopak věřící, lidé z menších měst a vysokoškoláci zastávali názor, že následující generace by měla čerpat ze zkušeností, přítomnosti a znalostí starých lidí. Podstatná část respondentů potvrzuje, že se dostává do kontaktu se seniory a že jim tato věková skupina není cizí. Přátelské a rodinné vztahy se seniory jsou velice důležité z hlediska eliminace stereotypů (ať už pozitivních či negativních) a budování mezigenerační solidarity. (Vidovičová, Rabušic, 2003 s. 13- 40)

**V návaznosti na výkon dobrovolnické činnosti**, bych zde ráda uvedla poznatky Repkové (2012) která se ve svém výzkumu „*Institucionalizace dobrovolnických příležitostí pro starší osoby*“, zabývala mimo jiné otázkou **překážek a bariér ze strany společnosti**, se kterými se starší lidé při zájmu o dobrovolnictví setkávají. S nerovnými příležitostmi ze strany společnosti se senioři setkávají nejen díky jejich nízkému sociálnímu statusu nebo skepsi vůči jejich schopnostem vykonávat dobrovolnickou činnost. Mezi bariéry řadí také stereotypy v oblasti zdravotního stavu, či nedostatek informovanosti o jejich možnostech a dostupnosti zdrojů. **Znevýhodnění seniorův dobrovolnické angažovanosti** autorka kategorizuje do několika úrovní. **Systémová úroveň:** Znevýhodnění na úrovni systému je spojováno s celkovým nižším statusem seniorů. Senioři jsou primárně vnímáni jako objekty pomoci, nikoli jako zdroj pomoci. Do této kategorie spadá také nedostatečná infrastruktura a finanční podpora dobrovolnických center, která tuto skupinu osob podporuje. V neposlední řadě autorka zmiňuje také snižování ochoty a motivace k dobrovolnictví v důsledku nerovného a oslabeného přístupu ke zdravotní péči. **Organizační úroveň:** Obavy v organizační oblasti

jsou nejčastěji spojovány s trendem mladých lidí v neziskovém sektoru, kteří mnohdy neví, jak ke starším lidem přistupovat, nebo jak s nimi komunikovat. Znevýhodnění v této oblasti je spatřováno také v náboru dobrovolníků, nejčastěji tedy skrze internet a v prostředí mladých osob (školy), což vytváří nerovnou šanci pro zájemce z řad seniorů. **Individuální úroveň:** Na individuální úrovni je znevýhodnění seniorů spojováno se sníženou nebo chybějící zručností práce s počítačem a mobilním telefonem tzv. „aktuálnost v čase“, které jsou v dnešní době nedílnou součástí výkonu práce. Řadit zde můžeme také slabší geografickou dostupnost „aktuálnost v prostoru“ nebo oslabený fyzický stav. (Repková, 2012 s. 133- 134)

#### **1.4 Senior v roli dobrovolníka**

Je nepochybné, že senior v roli dobrovolníka bude specifický už jen svojí osobností. Osobností s mnoha životními zkušenostmi, životním naladěním a pohledem na svět, který se pravděpodobně odrazí v jeho přístupu a chování, a bude odlišovat od dobrovolníka v jiné životní fázi.

Obecně lze dle Tošnera a Sozanské (2002, s. 35) za dobrovolníka považovat osobu, která bez nároku na finanční odměnu nabízí svůj volný čas, vědomosti, energii a dovednosti, které přináší užitek jiným lidem nebo celé společnosti.

Nový (2013) se na dobrovolníka dívá jako na osobu, která se vzdá svého času ve prospěch někoho jiného. Za svůj věnovaný čas podle něj vždycky něco získává. Ať už se jedná o certifikát, vnitřní uspokojení nebo zkušenosti. Z toho důvodu autor definici upřesňuje a za dobrovolníka považuje osobu, která za svůj darovaný čas nedostává hmotnou ani finanční kompenzaci. Dodává však, že s tímto vymezením bývá v realitě problém, protože dobrovolník může být odměněn jinými benefity např. poukázkami na služby, slevami na produkty nebo různými cenami. (Nový, 2013 s. 50)

Mezi přednosti seniorů patří jejich časová flexibilita. Disponují větším množstvím času a také si mohou dovolit věnovat jeho podstatnou část do dobrovolných aktivit. Mezi jejich další výhodu patří důvěryhodnost, trpělivost, klidnější a vyrovnanější povaha nebo vysoká spolehlivost. Senioři mají také přirozeně větší předpoklad pracovat s cílovou skupinou seniorů, neboť jsou si věkově bližší a mohou tak sdílet společná témata. (Rochester, Hutchinson 2002 s. 22-23)

Dobrovolníci senioři tvoří specifickou skupinu dobrovolníků. Díky jejich specifickým vlastnostem a dovednostem, jsou cenným zdrojem pomoci. Podle Repkové (2013, s. 138) k nim patří:

**Vyšší dostupnost a flexibilita.** Především ti senioři, kteří odešli do penze, mají většinou větší podíl volného času než pracující lidé, nebo studenti. Z toho důvodu jsou časově pružnější a připravenější zastoupit mladší kolegy.

**Reciprocita a čerpání ze životních zkušeností.** Senioři jsou jedineční pro svoje životní zkušenosti, poznatky a postřehy, které mohou výrazně zkvalitnit poskytovanou péči. Nabízí svůj úhel pohledu, který může být nápomocný i kvalifikovaným pracovníkům. Dále pak pocit užitečnosti, sounáležitosti nebo udržování kontaktu s okolím je pro seniora velice cennou odměnou za svůj věnovaný čas.

**Celistvost, připravenost a standardizace.** Starší lidé mají větší potřebu si věci dopředu plánovat, standardizovat, pečlivěji se připravovat a přistupovat k práci s větší zodpovědností a vážností.

Bočková, Hastrmanová, Havrdová (2011, s. 73) také uvádějí několik specifík vystihujících dobrovolníka seniora. Senioři bývají citlivější k potřebám ostatních lidí, jejich výhodou jsou také nabyté zkušenosti a znalosti ze života, které mohou využít v dalších činnostech.

## **1.5 Koncept aktivního stárnutí**

Potřeba seberealizace a sebeaktualizace, tedy potřeba vykonávat činnost, která bude dávat životu člověka smysl, díky které bude osobnostně růst, která jej bude naplňovat a dávat pocit vlastní hodnoty, se řadí mezi základní lidské potřeby, které se týkají všech osob napříč všemi generacemi. Existují mylná přesvědčení o tom, že osoby ve stáří tyto potřeby nemají, protože svůj život téměř „prožily“ a nemají zájem ani energii a chuť se dále rozvíjet nebo realizovat. Samozřejmě, že je tato potřeba u starších osob vnímána jinou optikou, než u adolescenta, nebo dospělého člověka, který se nachází v jiné životní fázi s odlišnými ambicemi nebo počtem zkušeností, nicméně i v tomto období je neméně zásadní. Z tohoto hlediska považují za důležité zmínit se o konceptu aktivního stárnutí, který na tuto problematiku reaguje a který úzce souvisí s tématem dobrovolnictví seniorů, jehož je součástí.

Světová zdravotnická organizace definuje koncept aktivního stárnutí jako „Proces, který optimalizuje příležitosti pro zdraví, participaci a bezpečí za účelem vylepšení kvality života starých lidí.“ (WHO, 2002 s. 12)

V souvislosti s dobrovolnictvím seniorů a problematikou aktivního stárnutí v České Republice, zmiňuji například jednu z oblastí **Národního akčního plánu**, který se na tyto snaží reagovat. Vize priority spočívá ve vnímání seniorů jako aktivní, nedílné a samozřejmé součásti naší společnosti. Kroky budou směřovat ke zmenšení mezigenerační propasti a tím i ke změně negativních postojů, které jsou vůči starší generaci utvářeny. Nezbytnost formování pozitivních mínění o starých lidech již v útlém věku. Zaměření pozornosti na aktivity, které povedou k citlivějšímu přístupu k potřebám seniorů. Významným nástrojem k naplnění těchto cílů je dobrovolnictví, skrze které dochází ke zvýšení kvality života seniorů, k aktivnímu zapojení do společenského dění a prevenci sociálního vyloučení osob po odchodu z pracovního prostředí. Aktivizace seniorů je v rámci tohoto programu spatřována ve využití multigeneračních center, poradenských pozic na úřadech práce nebo v nemocnicích, spolupráce s neziskovým sektorem a seniorskými organizacemi. Cílem této priority je tedy rozvíjet podmínky pro mezigenerační setkávání, zapojit seniory do dobrovolnické činnosti, podporovat kampaně a osvěty zaměřující se na eliminaci stereotypů vůči seniorům, protože to nejsou pouze příjemci, ale také významný zdroj pomoci. (Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013- 2017, 2012, s. 11- 35)

## 2 Přínosy dobrovolnictví seniorů

Existuje řada výzkumů, které poukazují na to, že se v případě přínosů dobrovolnictví zaměřuje především na příjemce pomoci, ale opomíjenou skupinou zůstávají její poskytovatelé, tedy samotní dobrovolníci, pro které mají mnohdy výraznější a pozitivnější dopad. V této kapitole tedy poukážu na skutečnost, že dobrovolnictví neznamena pouze dávat, ale také mnoho čerpat. Přínosy dobrovolníků seniorů a dobrovolníků ostatních věkových skupin se v mnoha případech prolínají. Některé přínosy tedy budou společné pro všechny věkové skupiny, některé pak specifické pro skupinu seniorů.

Výše uvedený text se odráží od myšlenky Stevensonové (2014), podle které může odchod do důchodu poskytnout šanci pracovat na projektu nebo záležitosti, která je pro něj důležitá, a to spíše pro vášeň než pro výplatu. Senioři mají jedinečnou sadu dovedností a znalostí, které mohou jako dobrovolníci nabídnout: celoživotní zkušenosti, které mohou pomoci pomáhat druhým v mnoha ohledech, od mentoringu a doučování mladších generací až po poskytování kariérového poradenství, nabízení služeb a péče. Dobrovolnictví není prospěšné pouze pro ty, kterým se pomáhá. Výzkum ukazuje, že dobrovolnictví poskytuje těm, kteří pomáhají, výhody duševního a tělesného zdraví. Podporuje také pozitivní sociální a rodinné vztahy a přispívá k pozitivnímu obrazu seniorů jako zdravé a životně důležité součásti naší společnosti. Zde je jen několik důvodů, proč je dobrovolná činnost prospěšná. (Stevenson, 2014, online)

Wilson a Musick (1999) tvrdí, že většina lidí si pod dobrovolníkem představí osobu, která poskytuje svůj čas a energii na pomoc ostatním, aniž by očekávali zpět nějaké materiální výhody. To znamená, že dobrovolná práce, nemá pro dobrovolníka žádný důsledek. Ve skutečnosti je však dobrovolnictví prostředkem, pomocí kterého lze vytěžit mnohem více, než finanční odměnu. Existují výzkumné studie, které dokazují, že většina dobrovolníků věří, že pomoc ostatním, je dobrý způsob jak dojít k naplnění vyšších hodnot, než jsou hodnoty materiální. (Wilson, Musick, 1999 s. 141)

Existují výzkumy, které prokazují pozitivní účinky v oblasti zvládnání stresu, zlosti a úzkosti. Sociální kontakt může mít pozitivní dopad na celkovou psychickou pohodu. Dobrovolnictví také podporuje pocity štěstí. Výzkumníci pomocí měření hormonů a mozkové aktivity zjistili, že pomoc ostatním přináší obrovské potěšení. Další pozitivní vliv je zaznamenán ve **zvýšení sebevědomí**. Role dobrovolníka může zvýšit **pocit hrđosti a identity**. Čím pozitivnější pohled má člověk sám na sebe, tím pozitivněji vnímá svůj život a své cíle. V oblasti fyzické kondice



se jedná o pokles úmrtnosti u osob, které pravidelně, dlouhodobě dobrovolničí. Zejména u starších lidí má **pravidelná fyzická aktivita pozitivní vliv na krevní tlak, pohybový aparát a snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění**. Je prokázáno, že dobrovolnictví pozitivně ovlivňuje poruchy sluchu, zraku, diabetes nebo poruchy trávení. (Segal, Robinson, 2017, online)

Také Grimm, Spring, Dietz, Oman (2007, dle Okun, August, Rook a kol. 2010, online) uvádí, že existují prokazatelné výsledky **zlepšení životní úrovně, zdravotního stavu a nižší úrovně mortality** u osob, které vykonávají dlouhodobou dobrovolnickou činnost. Taktéž výsledky výzkumů prokázaly **nižší výskyt deprese ve vyšším věku a celkové zlepšení funkčnosti organismu** než u osob, které nikdy dobrovolnictví nevykonávaly.

Podobné výsledky zaznamenává také Brown, Nesse, Vinkour et al. (2003, online), který ve své studii poukazuje na souvislosti mezi sociálním kontaktem a dlouhověkostí. Výsledky studie poukazují na výrazné snížení úmrtnosti u osob, které v minulosti poskytovali pomoc příbuzným, sousedům nebo známým než u osob, které byly naopak na pomoci ostatních závislé.

Dobrovolnictví pomáhá také k **získání pocitu větší lásky a štěstí z dobročinného darování**. Míru lásky a štěstí je obtížné změřit. Existují však výzkumy, které potvrdily, že lidé, kteří přiznali svoji dobrovolnickou angažovanost, se také subjektivně cítili šťastnější. Dobrovolnictví totiž buduje empatii, posiluje sociální vazby a dává pocit radosti, což jsou faktory, které zvyšují pocit lásky. (Horozowski 2015, online)

Psychická a fyzická kondice se zlepšuje ve chvíli, kdy je člověk spokojen sám se sebou a se svým životem. Právě dobrovolnictví je prostředek, který dává člověku **pocit vyššího sebevědomí, sebeúcty**. K psychické pohodě také přispívá pocit užitečnosti, aktivity a odstranění sociální izolace, což se rovněž řadí mezi další benefity dobrovolnictví. (Rochester, Hutchions, 2002 s. 25- 26)

Jedním z nejlepších způsobů, jak vytvořit nové přátele a posílit stávající vztahy, je připojení se ke společným aktivitám. Dobrovolnictví je jeden z nejlepších způsobů, jak se **setkat s novými lidmi, jak posílit vazby na komunitu a rozšířit síť podpory**. Vystavuje dobrovolníka lidem se společnými zájmy, sousedními zdroji a zábavným a naplňujícím činnostem. Dobrovolnictví dále dává možnost procvičit a rozvíjet sociální dovednosti, protože se jedná o pravidelné setkání se skupinou lidí se společným cílem. Dobrovolnictví je

jedinečný způsob, jak prozkoumat své zájmy a vášně. Dělat dobrovolnou práci, která člověka **naplňuje dávkou pocitu smysluplnosti, může být energizující a osvobozující** únik z každodenní rutiny, ať už rodinných či jiných závazků. Dobrovolnictví taktéž poskytuje šanci rozvinout kreativitu, motivaci a vizi, která se promítne do dalších oblastí osobního života. (Segal, Robinson, 2017, online)

Stevenson (2015) se ztotožňuje s výše uvedenými autory a vymezuje pět důvodů, kvůli kterým je výhodné zastávat roli dobrovolníka i v seniorském věku:

**Pomáhá překlenout generační mezery.** Senioři, kteří dobrovolní, mají jedinečnou příležitost pracovat s mladými generacemi, pomáhat jim, a zároveň se od nich učit.

**Pomáhá změnit mínění o starších dospělých.** Senioři využívají své talenty a dovednosti ve světě různými způsoby, a tak prokazují, že jsou aktivní, zapojení a zásadní pro zdravou komunitu.

**Pomáhá zlepšit a udržet duševní zdraví a může pomoci zabránit Alzheimerově chorobě.** Národní institut pro stárnutí uvádí, že účast na společenských volnočasových aktivitách a smysluplných a produktivních aktivitách, jako je dobrovolnictví, může snížit riziko zdravotních problémů u seniorů, včetně demencí, a také zlepšit životnost. Být dobrovolníkem může přispět k udržení mozkové aktivity, což podle četných studií přispívá k pokračujícímu kognitivnímu zdraví.

**Pomáhá předcházet vyšší izolaci a depresi.** Kromě získávání seniorů do společnosti přispívá dobrovolnictví k pozitivnímu vlivu na psychologické zdraví: podle organizace pro národní a komunitní služby jsou dobrovolníci spokojenější s životem, mají smysl pro dosažení cíle a úspěch, větší odolnost vůči stresu a nižší míru deprese.

**Podporuje zdravou fyzickou aktivitu.** Dobrovolnictví může být dobré pro udržení aktivity těla. Udržování zdravé úrovně fyzické kondice ve stáří pomáhá odvrátit nemoci, zranění a dokonce i demenci. (Stevenson, 2015, online)

Hladká (2008) se na přínosy dobrovolníků dívá z pohledu sociálně slabých či znevýhodněných jedinců, kteří se pomocí dobrovolnických aktivit snadněji zařazují do společenského dění. Zmiňuje například osoby se zdravotním postižením, nebo seniory, kteří kromě nového pohledu na svět získávají pocit užitečnosti, rovnocennosti, nebo smyslu života, což je pro jejich fungování ve společnosti důležitým momentem. (Hladká 2008 s. 5, online)

Zajímavý přínos zmiňuje Horozowski (2015), podle kterého dobrovolnictví dává člověku nejen pocit, že svůj čas tráví smysluplně, ale že ho má celkově více. Tuto myšlenku podpořila Mogilnerová (dle Horozowski, 2015), na základě jejíhož výzkumu se potvrdilo, že dobrovolníci, kteří darují svůj čas ostatním, mají pocit, že ho mají daleko více, než osoby, které nevykonávají dobrovolnou činnost. Lidé se cítí časově bohatší, než ti, kteří svůj čas promarní.(Horozowski, 2015, online)

### 3 Dobrovolnictví jako součást životní dráhy

Každý člověk je originální, neopakovatelná bytost, nesoucí si svůj životní příběh. Již od narození každý počíná svou životní cestu, vlastní osobitou historií, která pak v konečnosti utváří celek jedinečné životní dráhy. Na základě této skutečnosti je nutné ke každému člověku zachovat individuální přístup, nahlížet na něj z celostního (holistického) přístupu. Člověk z toho pohledu není jen živý organismus tvořený tělesnou schránkou, nicméně se jeho existence promítá i v rovinách psychologických, sociálních a spirituálních. Pojmy životní cyklus a životní dráha, se tedy snaží zachytit vztahy mezi biologickými, psychologickými a sociálními aspekty lidského života. Tyto skutečnosti navazují na cíl mé práce, protože to, s jakými významnými momenty se člověk na své cestě setká, a které budou utvářet celou jeho historii, bude mít nepochybný vliv i na to, jakým směrem se bude ubírat jeho angažovanost v dobrovolnictví.

Poslední kapitolu teoretické části zaměřím na vymezení pojmu životního cyklu, životní dráhy a těch významných momentů v životní dráze člověka, které se promítají do výkonu dobrovolnických aktivit.

#### 3.1 Životní cyklus

Podle sociologického slovníku (1996) je životní cyklus definován jako rozmezí jednoho lidského života, resp. sled podstatných životních změn a událostí, které jej charakterizují. Cyklus života tedy zahrnuje všechny klíčové momenty socializace jedince, se kterou je spojeno přijímání nových a opouštění starých rolí. Podle slovníku je tedy zřejmé, že cyklus života je utvářen právě okamžiky životních situací a s nimi spojených rolí. Na rozdíl od cyklu rodinného, je životní cyklus vázán čistě na jednotlivce a jeho biologické a společenské předpoklady k životu. (Sociologický ústav AV ČR, 1996 s. 152)

Cyklus života se na první pohled zdá být ryze individuální záležitostí, nicméně je silně spjat s institucionální strukturou dané společnosti, právním řádem, nebo normativními představami o správném životě a správném sledu či načasování jednotlivých životních událostí. Životní cyklus není pouze biologické stárnutí člověka, proto ho ani nelze redukovat pouze na tuto rovinu. **Životní cyklus jde ruku v ruce se sociálními normami, které s sebou nesou i jistá sociální očekávání, která se v průběhu věku mění.** Život člověka je z perspektivy životního cyklu a životní dráhy soubor paralelních i po sobě následujících životních situací, které vytvářejí složitou spleť lidského života, která je tvořena ze sociálních vztahů a sociálních událostí, které jej definují. (Hamplová, Šalamounová, Šamanová, 2006 s. 5)

Jak dále uvádí sociologický slovník (1996), členěním životního cyklu se zabývá psychologie, která vychází z ontogeneze a jednotlivých životních fází, které váže na psychologická a fyziologická vývojová stádia. (Sociologický ústav AV ČR, 1996 s. 730)

Vývoj člověka jak po stránce biologické, tak osobnostní začíná již v prenatálním období, tedy v období před narozením a končí zánikem organismu, tedy smrtí člověka. Špatenková (2013) definuje smrt jako proces zániku živého organismu, k němuž dochází přirozeně, nebo v důsledku uplatnění biologických zákonitostí, či násilného zásahu do živého organismu, který nezvratně poškozuje a rozkládá jeho funkce. (Špatenková, 2013 s. 58)

### 3.2 Životní dráha

Nový (1989) charakterizuje životní dráhu takto: „*Životní dráha je trajektorie člověka v sociálně historickém prostoru a čase, sled změn sociálního postavení a rolí jednotlivce. (...) Tvoří svébytnou dynamickou strukturu, skladbu komponent a aktivit (biopsychických, rodinných, pracovních, volnočasových), jež zajišťují uspokojování potřeb člověka a společnosti v průběhu diskontinuitně kontinuálního biografického času člověka*“ (Nový, 1989 s. 32- 33)

Podle Nového (1989) lze rozlišit čtyři základní dimenze životní dráhy. **První dimenze se týká délky a času** (cesta „od... k“). Životní dráha je ohraničená počátkem a koncem, tedy narozením a smrtí. V tomto smyslu hovoříme o tzv. biografickém čase, který má u každého člověka individuální trvání. Biografický čas zároveň probíhá v čase sociálně historickém. Jedná se o historické události, které spoluutváří životní dráhu člověka. Např. války, politické režimy, revoluce aj. **Druhá dimenze zahrnuje horizontální prostor** (šířka), ve kterém se životní dráha uskutečňuje. Prostor má v tomto smyslu více významů, a sice prostor z hlediska času (den má 24 hodin, rok 365 měsíců apod.), subjektivní prostor (psychofyzická vybavenost jedince), objektivní prostor (vazba na typ zaměstnání, bydliště, škola, síť služeb, volnočasové aktivity). Do horizontálního prostoru patří také jevy sociokulturní povahy (bohatství znalostí, zájmy, dovednosti). **Třetí dimenze souvisí s pojmem vertikálního prostoru** (nahore- dole), která má vyloženě sociologický ráz. Dimenze vertikálního prostoru poukazuje na rozdíly ve společenských systémech a jejich ekonomických či politických soustavách. Poslední dimenze je **dimenze významu a hodnocení životní dráhy**, která je velmi těžce uchopitelná a je úzce spjatá s otázkami filosofickými. Zahrnuje dvě roviny: 1) Rovinu sebehodnocení, sebereflexe, interpretaci hodnot vlastního života, která se promítne do volby životní strategie. 2) Vliv okolní společnosti (rodina, přátelé, kolegové v práci apod.) na naše sebehodnocení, které je

neustále v interakci. Hodnocení okolí je důležitým prvkem pro tvorbu sebehodnocení, protože poukazuje na postavení, roli, způsob jednání a na životní dráhu člověka ve společnosti. Tato mínění se v průběhu života proměňují. Nový (1989 s. 8- 10)

Psychologie zkoumající člověka ve spojení s jeho celoživotním dějem se označuje jako psychologie životní cesty (life-span psychology), biodromální psychologie či psychologie životního běhu. Změnami v průběhu stárnutí a stáří z hlediska životní dráhy se zabývá gerontologická psychologie. Jejím cílem je „*pochopení dynamického systému procesu vývoje jedince začleněného do společnosti*“ (Křivohlavý, 2002, str. 136)

### **3.3 Životní dráha dobrovolníka**

V návaznosti na výše uvedenou definici životní dráhy, tedy člověk v průběhu svého života přirozeně prochází fázemi, které jsou spjaté s výkonem rolí a s nimi spojených očekávání ze strany okolí. V rámci rodinného prostředí se jedná o roli dítěte, rodiče, prarodiče, partnerky, manžela/manželky, sourozence aj. Z hlediska formálních vztahů pak roli zaměstnance, studenta, občana apod. Skutečnost v jakém životním úseku se člověk nachází, a potažmo také to, s jakými rolmi je konfrontován, v jakém společenském prostředí se vyskytuje nebo které historické události ovlivnily jeho život, se nepochybně odrazí i ve faktu, zdali se vůbec rozhodne dobrovolně věnovat čas a energii do činnosti nad rámec svých povinností. Touto skutečností může být ovlivněna motivace, frekvence a délka trvání dobrovolnictví. V této kapitole bych se tedy ráda věnovala těm momentům životní dráhy člověka, které nějakým způsobem vstupují do výkonu role dobrovolníka a nepochybně ji ovlivňují.

Dle Pospíšilové (2010) je dobrovolnictví pevně vevázáno do životní dráhy a jejich jednotlivých etap, které se odlišují od množství a charakteru zvolených aktivit či strukturou času. Pospíšilová dále uvádí **tři klíčová období**, která hrají ve vztahu k dobrovolnictví zásadní roli. Jedná se o **mládí/ doba studií, rodina/ děti a odchod do důchodu**. (Pospíšilová, 2010 s. 7)

#### **3.3.1 Vliv socializace a zkušeností**

Janoski, Musick a kol. (1998), se ve své studii zaměřující se na vliv sociální participace a prosociálních postojů na dobrovolnictví, zabývají otázkou počátečního impulzu, který vede k účasti na dobrovolných aktivitách. Při výzkumu vychází ze dvou sociologických přístupů. Normativistické perspektivy a perspektivy sociální praxe.

**Z pohledu normativistické perspektivy** Wuthnow (1995, dle Janoski, Musick a kol. 1998) se postoj k dobrovolnictví počíná a vyvíjí v rámci primární a sekundární socializace. Chování člověka je z tohoto pohledu odrazem vlivu hodnot, norem a postojů, které na něj v průběhu života působí. Podle autora je to rodina, která má v rámci primární socializace zásadní vliv na vytvoření postojů k etice péče. Později jsou podporovány vlivem sekundární socializace, kdy na jedince působí jeho okolí (přátelé, škola, církve nebo dobrovolnické organizace). Jinými slovy řečeno, pravděpodobnost prosociálního chování se zvyšuje tehdy, pokud je toto zakotveno v hodnotách rodiny v rámci výchovy anásledných vlivů okolí.

**Perspektiva sociální praxe** je založena na přesvědčení, že vzorce společenského chování, nemusí být nutně odrazem vlivu hodnot a norem. Obvyklé způsoby chování, mohou být založeny na zkušenostech, kterých jedinec v průběhu života nabývá. Dobrovolnictví tedy není výsledkem vlivu objektivních sociálních struktur, jako jsou vzory, hodnoty a normativní systémy, nýbrž se odráží od individuálních motivů a subjektivní interpretace každého jednotlivce. Bourdieu (1977, dle Janoski, Musick a kol., 1998) pro tento jev používá termín „habitus“, kterým označuje systém predispozic. Lidé si zvykají na určité způsoby chování prostřednictvím každodenní praxe. Cítí se komfortněji na základě ustálených způsobů chování v rámci sociálních rutin, na které jsou zvyklí. Ty se naučí a poté je praktikují v každodenním životě. Collins (1987, dle Janoski, Musick a kol., 1998) označuje tento fakt jako „řetězce rituální interakce“. Tento přístup tedy vyzdvihuje závaznou roli praxe. Lidé tedy získávají návyk k dobrovolnictví, protože jsou rutinně umístěni v sociálních situacích a společenských vztazích, prostřednictvím kterých nabývají potřebných dovedností a dispozic k výkonu dobrovolníka. Tento jev nemusí být vědomý. Lidé nemusí předem cítit potřebu být dobrovolníkem. Příznivé nebo nepříznivé postoje k výkonu této role se vyvinou až s jejím počátkem. (Janoski, Musick, 1998 s. 496-498)

### **3.3.2 Vliv rodinného cyklu**

Podle Thomsona a Knoka (2016), je zapojení do dobrovolnických sdružení ovlivněno postavením jednotlivce v rodinném životním cyklu. Povinnosti, které s sebou v každé životní fázi nesou jednotlivé role v rodině, mohou být konceptualizovány buďto jako podpora, nebo potlačení mimořádných rodinných aktivit, mezi které se řadí právě dobrovolnictví. Očekávané změny, které se vyskytují s příchodem (či ukončením) manželství, rodičovství, nástupem do zaměstnání nebo odchodem do důchodu může být systematicky spojeno s očekáváním zapojení se do sekundárních aktivit. (Thomson, Knok 2016 s. 1)

S výše uvedenými autory souhlasí také Selbe a Reed (2000), podle kterých existuje souvislost mezi mírou zapojení do dobrovolnictví a konkrétním postavením v životním cyklu, mírou sociální účasti a propojením mezi jednotlivými sociálními skupinami. Existuje hypotéza, ve které se předpokládá, že dobrovolníci budou mít tendenci vykazovat vysokou míru sociálního zapojení v ostatních sférách svého života jako je členství v občanských organizacích, interakce s rodinou a přáteli či komunitou církve. (Selbe, Reed, 2000 s. 3)

## **Rodičovství**

Většina lidí, musí svým rodinám věnovat nejen čas, ale také energii a peníze. Z toho hlediska se rodina stává jakýmsi centrem rozpočtu, které ovlivňuje další aktivity „navíc“. Jelikož rodina hraje hlavní roli při rozhodování přidělit zdroje jejím členům, lze tedy očekávat, že v momentě, kdy jsou rodinné povinnosti v rozporu s jinými úlohami, výsledek bude často směřován ve prospěch rodiny, nikoli ve prospěch mimo rodinných aktivit. Tuto skutečnost potvrzuje také fakt, že rodová identita, se řadí do vyšší úrovně hierarchie rolí, tudíž závazek vůči rodině je intenzivnější a povinnosti vůči rodině budou upřednostněny před mimořádnými povinnostmi. Závazek k rodinným vztahům se však může rozšířit tak, aby byl schopen zahrnout i mimořádné aktivity pokud jsou kompatibilní s hodnotou rodinné identity. Autoři se ve vypracování hypotéz o vlivu etap životního cyklu rodiny na dobrovolnictví, opírají o povinnosti, se kterými se jednotliví členové v každé z etap setkávají. (Thomson, Knok 2016 s. 2)

S příchodem dětí se pozornost, energie a čas koncentruje k rodinné jednotce a zapojení do aktivit mimo rodinu tak ostře klesá. Tento pokles v zapojení mladých rodičů bývá znatelnější u žen, zejména těch, které se tradičně věnují mateřské roli nebo těch, které při výchově dětí pracují. V době, kdy poslední dítě nastoupí do školního systému, rodině se opět naskýtají příležitosti věnovat se aktivitám v rámci komunity. Některé stimuly přicházejí přímo ze strany dětí, které přivádějí rodiče do různých sdružení mládeže.

Autoři Selbee, Reed (2000) také zmiňují přítomnost dětí v domácnosti jako faktor ovlivňující míru zapojení do dobrovolnictví. Ve všech věkových skupinách vykazují osoby s dětmi do pěti let nejnižší míru zapojení, zatímco rodiny s dětmi od šesti let nejvyšší míru zapojení. Bezdětní spadají mezi tyto dvě skupiny. (Selbee, Reed, 2000 s. 3)

Souvislost mezi dobrovolnictvím a rodičovstvím zachycuje také Pospíšilová (2010), podle které se tento fakt týká především žen, protože právě ty se převážně zhošťují pečující role.



U mužů tedy není tento faktor tolik zásadní. Ukazuje se, že děti jsou těmi, kdo určuje časovou dotaci na aktivity nad rámec péče. Děti určují časový režim matky a vymezují tak dobu, kdy musí s dobrovolnictvím skončit a kdy se k němu může opět vrátit. Děti však nepředstavují pouze omezení v dobrovolných aktivitách, nýbrž je mohou naopak podněcovat zapojením matek do svých aktivit či rozšířením obzoru a získáním nových kontaktů. (Pospíšilová, 2010 s. 8-10)

Dalším zásadním momentem v rodinném cyklu je období odchodu dětí z domova, s čímž se pojí tzv. syndrom prázdného hnízda. Nejen že páry získávají více času, které za normálních okolností věnovali dětem, ale hledají také kompenzační uspokojení v různých činnostech. V této době se tedy očekává prudký nárůst zapojení do mimomanželských sdružení. S nástupem stáří a blížícím se koncem cyklu života by křivka míry dobrovolnického zapojení měla klesat. Stárnutí a stáří s sebou přináší změny nejen na úrovni tělesné (manifestace onemocnění, úbytek sil), ale také na úrovni změn rolí a postavení v rodině, které jsou spojeny s odchodem do starobního důchodu nebo úmrtím manžela/manželky či vrstevníků. V důsledku tohoto faktu se sociální vazby začínají postupně rozpadat. (Thomson, Knok, 2016 s. 1-3)

### **Manželství**

Selbee a Reed (2000) popisují schéma účasti sezdaných dobrovolníků z hlediska životního cyklu a označují jej jako „*bell-shaped curve*“ (v překladu zvonovitou křivku). Toto schéma poukazuje na fakt, že nejnižší míra dobrovolnictví je zaznamenána mezi mladými manželi, vzrůstá v období střední dospělosti a ve stáří klesá. V případě tzv. *singles* (svobodných) se ale křivka mění. Nejvyšší podíl dobrovolníků je zaznamenán v mladé dospělosti, v polovině života klesá, znovu stoupá ve věku 45-60 let a po dosažení 65 let věku, podobně jako u vdaných/ženatých, prudce klesá.

S výše uvedenými autory se shoduje také Pospíšilová (2010), která tvrdí, že mladí lidé (převážně z řad studentů) disponují velkým množstvím volného času, a tak je pravděpodobnější, že se budou více věnovat dobrovolným aktivitám. (Pospíšilová 2010 s. 7)

Naopak Thomson, Knok (2016) konstatují, že mladí nesezdaní dospělí věnují velké procento svého času přátelům, budování kariéry a potažmo trávení veškerého času formálními aktivitami. Teprve po sňatku, vstupu do pracovního světa a začlenění se do společnosti větší

komunity, se může projevit zvýšená příslušnost k dobrovolnému sdružení. (Thomson, Knok, 2016 s. 1-3)

## **Zaměstnání**

Dalším důležitým momentem v životním a potažmo rodinném cyklu dobrovolníka je nástup do zaměstnání (placené práce). To, jestli dobrovolník pracuje či nikoli se pravděpodobně odrazí v míře zapojení do dobrovolnické aktivity. O tomto faktu se zmiňují Selbe a Reed (2000), kteří tvrdí, že zaměstnanecký status ovlivňuje dobrovolnictví. Osoby, které pracují na plný úvazek, se v dobrovolnictví angažují méně, než osoby, které pracují na částečný úvazek nebo studují. (Selbe, Reed, 2000 s. 3)

Pospíšilová (2010) je podobného názoru jako výše uvedení autoři, protože podle ní se zaměstnání jakožto placená práce významně odrazí v prostoru, který bude vyhrazen pro dobrovolnictví. Na základě jejího výzkumu vyplývá, že nehraje až tak velkou roli fakt, že dobrovolnictví je neplacené a zaměstnání placené, ale spíše to, že zaměstnání je povinná a nutná věc, která vymezuje prostor pro dobrovolnictví. V momentě, kdy se v jednom poli střetne placené zaměstnání a dobrovolnictví, dělí se vždy jeden na úkor druhého. Čas věnovaný oběma oblastem a taktéž jejich nároky jsou vnímány jako pnutí a soupeření. Vztah mezi placenou prací a dobrovolnictvím z hlediska časových možností je dobrovolníky vnímán natolik intenzivně, že se stává jedním z klíčových znaků dobrovolnictví. S časovým hlediskem se pojí také období odchodu do důchodu, protože v tento moment se pravděpodobně zvýší časové možnosti a otevře se prostor pro dobrovolnou činnost. (Pospíšilová, 2010 s. 7-13)

Autorka však mezi zaměstnáním a dobrovolnictvím nespatřuje pouze protipóly, nicméně v tomto vztahu shledává také průsečíky a vzájemně provázaný celek. Mezi shodné oblasti patří společné téma či uplatnění zkušeností, znalostí a dovedností. Dále hovoří o propojení sociálních sítí, sdílení kontaktů a odraz sociálního postavení v obou oblastech. V neposlední řadě také zmiňuje dobrovolnictví jako prostředek vedoucí k zaměstnání. (Pospíšilová, 2010 s. 18-19)

### **3.3.3 Vliv historických událostí**

Senioři byli v průběhu svého života svědky politických událostí, které se promítly nejen do jejich osobní životní dráhy, ale i do dráhy v roli dobrovolníka. Touto skutečností se ve svém výzkumu zabývá Pospíšilová (2010), která se zaměřuje na charakter dobrovolnictví před rokem 1989, tedy v době komunistického režimu.

Pospíšilová (2010) tvrdí, že zahraniční literatura předpokládá, že v době socialismu dobrovolnictví jako takové neexistovalo. Teprve až od roku 1989, tedy od pádu komunistického režimu, dochází k převratnému rozvoji občanské společnosti a nárůstu dobrovolných organizací. Postkomunistické země se však oproti západním zemím vyznačovaly nízkým počtem dobrovolníků, a to z důvodu absence tradice autentického dobrovolnictví a pak také z důvodu odmítavého přístupu občanů k formám „dobrovolnictví“, které byly spíše výsledkem státem určené a kontrolované povinnosti. Z tohoto faktu vyplývá, že občané k této „dobrovolné“ aktivitě, která se paradoxně vyznačovala nesvobodou a nedobrovolností, zaujali negativní postoj až odpor, což se poté promítlo do vývoje dobrovolnictví po roce 1989. Frič (2001, s. 24-25, dle Pospíšilová, 2010) shrnuje celou situaci takto: *„Až na výjimky, jako byly různé svépomocné aktivity, zasazené do lokálního prostředí (např. Akce Z), zanechala po sobě éra socialismu z hlediska dárcovství a dobrovolnictví vesměs negativní dědictví. Pojem „dobročinnost“ byl v očích běžného občana diskreditován hlavně díky jeho silné ideologizaci a vazbě takového konání na kariérní postup.“*

Pospíšilová (2010) dodává, že na vytvoření postoje k dobrovolnictví po roce 1989 nemá pravděpodobně vliv pouze zlomový okamžik nástupu nového režimu, nicméně se svůj podíl nese také mikro perspektiva každé individuální životní dráhy občana. Podle ní dobrovolnictví úzce souvisí s životními dráhami mužů a žen jak na úrovni objektivní (počátky a konce dobrovolnických epizod), tak na subjektivní úrovni (interpretace významu v kontextu vlastního života).

Výsledky výzkumu ukázaly, že dobrovolnictví před rokem 1989 je spojováno s pojmem *zájmová činnost*, což nelze díky podobě k dnešním formám dobrovolnictví přirovnat. Respondenti mají tendenci takovou formu dobrovolnictví vysvětlovat a ospravedlňovat. Zároveň vnímají rok 1989 jako významný mezník v dobrovolnictví, protože v socialistickém režimu, vyznačovaném nesvobodou, skutečně nebylo možné. Respondenti vnímají svou identitu dobrovolníka až po pádu komunistického režimu a potažmo nástupem nového charakteru dobrovolnictví. (Pospíšilová, 2010 s. 1-24)

## VÝZKUMNÁ ČÁST

V této části diplomové práce se budu věnovat popisu výzkumného problému, tedy tomu, co je středem zájmu mého bádání a k jakým výsledkům se pokusím dostat. Dále zde popíšu populaci, na kterou se zaměřuji, výzkumnou techniku a metodu sběru a fixace dat. Rovněž se pokusím o reflexi průběhu výzkumu a nakonec interpretuji jeho výsledky, které shrnu v závěru této práce.

### 4 Metodologie výzkumu

Tato kapitola bude obsahovat popis výzkumného problému a výzkumného cíle. Dále popíšu výzkumný soubor, zvolenou výzkumnou techniku a metodu sběru a fixaci dat. Na konci kapitoly reflektuji průběh celého výzkumu.

#### 4.1 Výzkumný problém

Téma stárnutí populace a s ním spojený proces v demografických změnách je aktuální záležitost, se kterou se česká společnost bude pravděpodobně potýkat i v dalších letech. Jedná se o trend, který s sebou nese mnoho výzev, ale zároveň také úskalí. Vzhledem k tomu, že česká populace stárne, se do popředí stále více dostává téma stárnutí a stáří, což pro mnohé osoby představuje jisté obavy. Stáří bývá spojováno s mnoha mýty a stereotypy, které tak pomáhají k vykreslení negativního obrazu seniora ve společnosti. Senioři mívají často nálepku nepotřebných, nesoběstačných osob, závislých na pomoci ostatních, které pro společnost představují spíše zátěž, než aby do ní něco přinášeli. V důsledku tohoto faktu se mnoho seniorů potýká s nepochopením, diskriminací nebo sociální izolovaností, což degraduje jejich potenciál. Pravdou však zůstává, že ať už je starý člověk v jakékoli fyzické či psychické kondici, stále se jedná o člověka, s jedinečným životním příběhem, který je neopakovatelný a nenahraditelný. Starý člověk v sobě nese obrovský potenciál k tomu, aby se stal významným zdrojem podpory a pomoci pro mladší generace, ať už svými životními zkušenostmi a znalostmi, tak zkrátka svou originální historií, kterou může inspirovat své okolí. Na základě toho si senioři zaslouží takové prostředí, které bude zachovávat a ctít jejich důstojnost, respektovat jejich potřeby, podporovat a podněcovat jejich potenciál k dalšímu rozvoji a předávání toho, co se od života naučili a z čeho můžeme my, mladší generace čerpat.

Životní dráha seniora je plná momentů, které společně utváří celek jedinečného lidského života, který je obohacen sumou zážitků a zkušeností. Ať už jsou to radostné nebo méně radostné okamžiky, všechny se nějakým způsobem podílí na tom, kterým směrem se životní

cesta bude ubírat, jaké aktivity bude člověk podnikat a také to, jak budou tyto aktivity ovlivněny. Jednou z aktivit, která je středem zájmu mých respondentů, je dobrovolnictví. Mým zájmem je zjistit, jak se jednotlivé momenty, které se odehrály v životě seniora, a které vnímá jako podstatné a zásadní, odrazily na průběhu jeho dobrovolnické dráhy v kontextu jejich přínosů.

## **4.2 Výzkumný cíl**

Toto téma jsem si vybrala proto, že zastávám názor, že by senioři neměli být vnímáni jako jakési „břemeno“ společnosti, které je závislé na pomoci ostatních. Naopak bych chtěla poukázat na jejich obrovský potenciál nejen k tomu, že jsou schopni pomoci ostatním, ale především sami sobě. Dokážou si najít cestu k tomu, aby neprožili stáří pouze jako uživatelé sociálních služeb s nálepkou „zátěž pro společnost“, ale jako její aktivní a nepostradatelný zdroj pomoci.

Při stanovení cíle práce jsem vycházela z předpokladu, že se člověk rodí do určitého společenského prostředí, které jej obklopuje, působí na něj tím, že mu předává jisté vzorce chování, systém hodnot a utváří tak jeho pohled na svět, který se promítne v jeho směru životní dráhy. V průběhu života, je člověk také konfrontován s mnoha rolami, které se mohou navzájem ovlivňovat a doplňovat. Některé vykonává přirozeně, některé je nucen vykonávat. Důležité však je, že od každé role, společnost očekává jistý způsob chování a jejich naplnění. To, do jaké míry se člověk rozhodne tyto role naplňovat, se odrazí nejen v jeho osobním, ale také v profesním životě. Tato fakta také působí na výkon role dobrovolníka a naopak.

**Cílem této práce je zjistit, jak senioři dobrovolníci vnímají přínosy jejich dobrovolnické činnosti a zda mají tyto přínosy souvislost s jednotlivými etapami a momenty v jejich životních dráhách.**

## **4.3 Popis výzkumného souboru**

Co se týká výběru vhodného výzkumného souboru (vzorku), Kaufmann (2010) zdůrazňuje, že kritéria jako je pohlaví, věk nebo profese, nejsou pro kvalitativní výzkum tolik stěžejní, jako samotný příběh vypravěče. Dodává, že ačkoli vzorek není pro tento typ výzkumu tolik zásadní, musí být vyvážený. Výzkumník se musí vyhnout jakémukoli zevšeobecnování. Kvalitativnímu výzkumu jde více než o soubor postojů, proto jsou účastníci vybráni nejen na základě kritérií, které určí jejich projev, ale jejich úloha může být daleko dynamičtější. (Kaufmann, 2010 s. 49)

Jak už vyplývá z cíle práce, zaměřuji se na populaci dobrovolníků seniorů. Cílem mého zájmu jsou senioři, kteří se věnují dlouhodobému dobrovolnictví, tedy minimálně jeden rok. Za seniora, pro účely této práce, považuji člověka v důchodovém věku, což bylo jediné a nejdůležitější kritérium výběru výzkumného vzorku.

Oblast a místo dobrovolnické činnosti nehrají ve výběru respondentů roli. Jelikož se však pohybuji v sociální oblasti, kde jsem měla možnost zkontaktovat několik koordinátorů dobrovolníků, kteří mi pomohli s hledáním respondentů, bude většina dobrovolníků právě z oblasti sociálních služeb. Místo výkonu dobrovolnické činnosti je však různé. Ať už se jedná o dobrovolníky z města Olomouc, tak i z místa blízkosti mého bydliště Opavy. Ve výzkumu rovněž nehraje roli pohlaví respondenta. Snažila jsem se však o rovné zastoupení z řad mužů i žen. Celkem se mi podařilo kontaktovat pět respondentů a tři rozhovory jsem obdržela od kolegyně z pracovní skupiny projektu IGA.

Vzhledem k výše uvedeným skutečnostem se jako nejvhodnější metoda výběru vzorku jeví metoda záměrného (účelného) výběru. Miovský (2006) popisuje tuto metodu jako jednu z nejrozšířenějších metod kvalitativního výzkumu. Hlavním kritériem jsou vlastnosti účastníků výzkumu, které jsou cíleně vyhledávány. Metoda se nejlépe uplatňuje u snadně dostupného vzorku o menším počtu respondentů. (Miovský, 2006 s. 135-136).

#### **4.4 Výzkumná technika**

Cílem této práce je porozumět tomu, jak senioři dobrovolníci vnímají přínosy své dobrovolnické činnosti a také zachytit souvislosti s jednotlivými životními etapami, což je velice subjektivní a individuální záležitost. Smyslem tedy je porozumět významu, který respondent přikládá každé jednotlivé situaci a také jakým způsobem ji interpretuje. Z tohoto důvodu se mi jako nejvhodnější metoda sběru dat zdála metoda kvalitativního výzkumného šetření.

Kvalitativní výzkum je charakteristický svými cíli, které se týkají porozumění některým aspektům společenského života, a také svými metodami, které (obecně) jako údaje pro analýzu generují slova, nikoliv čísla. Kvalitativní metody obecně směřují k pochopení zkušeností a postojů. Tyto metody mají za cíl odpovědět na otázku "co", "jak" nebo „proč“, spíše než "kolik" nebo "jak moc" na což se zaměřují spíše kvantitativní metody. Údaje se shromažďují pomocí rozhovorů a pozorování, ale je také možné použít knihy, dokumenty, videokazety aj. Při realizaci kvalitativního výzkumu je důležitá dovednost odstoupit a kriticky analyzovat situaci, rozeznat a vyhnout se zkreslení informací, získat platné a spolehlivé údaje,

udržet si analytický postup a také využívat dřívější zkušenosti a teoretické poznatky o daném problému. (Patton, Cochran, 2002 s. 2-3)

Podle Strauss, Corbin (1999) se kvalitativním výzkumem myslí takový výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických procedur, ani jiných způsobů kvantifikace. Může se týkat oblasti života lidí, chování, příběhů, ale taky chodu organizací, hnutí nebo vzájemných vztahů. Jedním z důvodů, kdy je vhodné přistoupit ke kvalitativnímu výzkumu je podstata zkoumaného problému. V takovém případě se jedná o odhalení a porozumění podstaty zkoumaného problému o kterém toho příliš nevíme, nebo potřebujeme získat nové poznatky o tom, o čem už něco víme. Podstatou je získání detailních informací, které kvantitativní metodou získat nelze. Mezi hlavní složky kvalitativního výzkumu patří získání potřebných údajů, jejich analýza a interpretace a konečné písemné (ústní) výzkumné zprávy. (Strauss, Corbin, 1999 s. 10-12)

Miovský (2006) zmiňuje využití kvalitativního přístupu u těch jevů, které jsou jedinečné, neopakovatelné, stále se vyvíjející a měnící. Každý z respondentů může tyto jevy vnímat zcela odlišně a v jiné kvalitě, což si vyžaduje hlubší zpracování. (Miovský, 2006 s. 17)

#### **4.5 Metoda sběru a fixace dat**

Jelikož je mým zájmem zachytit ty životní momenty, které se podílely na dobrovolnictví, bude mě jistě zajímat biografický příběh každého jednotlivého dobrovolníka. Budu se zajímat jak o jeho minulost, tak i současnost a to z hlediska momentů, které respondent vnímá jako významné a které utvářejí celou jeho historii. Z toho důvodu se mi nejadekvátnější jeví použití metody narativního rozhovoru.

**Narativní rozhovor** je dílčím přístupem biografického přístupu. Jedná se o nejčastěji polostrukturovaný rozhovor. Cílem badatele je udržovat rozhovor u tématu, které je předmětem jeho zájmu. Podstata narativního rozhovoru je volné vyprávění o daném tématu, přičemž badatel velice minimalizuje své zásahy do konverzace. Rozhovor je poskládán z plynulého vyprávění, přičemž zásahy badatele jsou velice minimalizovány. Vstup do konverzace se děje pouze za účelem udržení tématu, formulace otázek, které rozvíjí daný problém, nebo zavedení řeči na další téma. Vedoucí rozhovoru by se neměl zaměřovat na otázky typu „proč?“, ale na detaily „Co se stalo pak? Vzpomenete si na...“ (Bertaux-Kohli 1984, dle Svoboda, 2007 s. 4-5)



Podle Konopáska (1994) je strukturovaný rozhovor situován okolo epifanií. Epifanie představuje zásadní moment v lidském životě, který je paměť zaznamenala jako signifikantní a který udává životu chronologii. Ty události, které nejsou tolik významné a v životě vypravěče podstatné, jsou zapomenuty. Vyprávění se tak netýká přirozeného průběhu života vypravěče, nýbrž pouze zásadních momentů, které se během života udály (např. svatba, narození dítěte, smrt blízkého člověka apod.). Narativní (životopisná) výpověď se tedy týká jedinečných historií individuálních životů. (Konopásek, 1994 s. 13)

Jak je uvedeno výše, narativní rozhovor má nejčastější podobu polostrukturovaného rozhovoru, který jsem použila v získávání dat. Před samotným počátkem prvního rozhovoru, jsem v rámci pracovní skupiny projektu IGA obdržela několik užitečných informací, které mi poté při vedení rozhovoru velice pomohly. Jednalo se o okruhy témat, které se staly mým vodítkem pro utvoření si vlastních oblastí, podle kterých jsem poté celý rozhovor vedla. Rozhovor jsem se vždy snažila započnout větami na běžné téma, nikoli ihned na téma dobrovolnictví. Tímto se mi podařilo rozvolnit celkovou atmosféru, což bylo poté u následujících otázek velice znatelné. Po navození atmosféry, kdy jsem cítila, že je vhodné se přesunout k tématu, jsem se zeptala, zda k němu můžeme přejít. Většinou se však respondenti počátku tématu sami ujali, což mi usnadnilo situaci. Po celou dobu rozhovoru, jsem se snažila co nejméně vstupovat do výpovědi dotazovaných ponecháním větší míry svobody v odpovědi a nikam ho nesměřovat. Na druhou stranu jsem však využívala techniky aktivního naslouchání ve smyslu parafrázování, zrcadlení pocitů, uznání, pochvaly aj., což mi pomohlo lépe pochopit výpověď dotazovaného a udržet pohodovou atmosféru. Do rozhovoru jsem více zasáhla pouze v momentě, kdy se dotazovaný zcela odklonil od tématu.

Na toto téma poukazuje Kaufmann (2010) a hovoří o tzv. chápajícím rozhovoru. V případě dotazování v takovéto formě rozhovoru je seznam otázek velice flexibilní. Výzkumník nedodrží pořadí otázek tak, jak si je předem připravil. Ponechává dotazovanému prostor, aby se sám rozmluvil. Ideálem je získat více, než pouhé odpovědi na otázky, ale rozsáhlejší výpověď bez výrazné odchylky od tématu. Takový rozhovor si vyžaduje řádnou přípravu výzkumníka, který musí předem pečlivě vytvořit seznam otázek (okruhů) a v ideálním případě se je naučit z paměti. Kaufmann upřednostňuje před okruhem otázek konkrétní formu otázky. Dále zdůrazňuje koherenci celku otázek, které na sebe musí logicky navazovat. Podle Singlyho (1992/2005, dle Kaufmann, 2010) jsou nesmyslné a překvapivé otázky nebo rychlé střídání témat cestou k odrazení. Autor kromě jiného poukazuje také na důležité prvky rozhovoru, mezi které řadí empatii (porozumění a naslouchání), zaujetí (smích, lichotka,

kritika a vyjádření svého názoru), sebedůvěru, taktiku (humor, originalita) a ilustraci (klást vhodné otázky a tak získávat podněty k rozvíjení rozhovoru). (Kaufmann, 2010 s. 52-65)

Při tvorbě tematických okruhů a potažmo konkrétních otázek, jsem vycházela ze vzoru, který jsem obdržela v rámci pracovní skupiny IGA. **Sestavila jsem seznam otázek**, které jsem se snažila řadit od obecnějších informací ke konkrétním. Samozřejmě se mi při rozhovorech potvrdilo, že se nelze striktně těchto otázek držet a je zapotřebí pružně reagovat na odpověď dotazovaného. Jednalo se o tyto otázky:

- Co pro vás znamená slovo dobrovolnictví?
- Odkdy jste začal/a přemýšlet o dobrovolnictví? Kdy to vlastně všechno začalo?
- Co byl ten počáteční impuls?
- Máte ještě jiné zkušenosti s dobrovolnictvím, než je vaše současná?
- Co vás motivuje k tomu, abyste v tom setrval/a?
- Dokážete si vzpomenout na události v životě, které ovlivnily vaše dobrovolnictví?
- Dokázal/a byste říct, co vám dobrovolnictví přináší?
- Existuje naopak něco, co vám dobrovolnictví bere nebo vzalo?
- Jaký máte názor na firemní dobrovolnictví?

K získání potřebných informací jsem kromě rozhovoru využila také jako doplňkovou formu strukturovaný dotazník a časovou osu, které byly rovněž vytvořeny v rámci projektu IGA. Dotazník obsahuje základní informace o respondentovi (věk, pohlaví, stav, vzdělání aj.), jeho přínosech dobrovolnictví a dobrovolnické zkušenosti jeho příbuzných. Informace z tohoto dotazníku mi byly velice přínosné v zachycení komplexnosti zkoumaného problému. Rovněž přínosné bylo vytvoření časové osy, do které respondent zaznačoval ty okamžiky, které z jeho hlediska sehrály důležitou roli v jeho dobrovolnické činnosti, z čehož jsem zjišťovala souvislosti s životní dráhou dobrovolníka.

K **uchování dat** jsem použila audiozáznam na mobilním telefonu. Snažila jsem se vybrat co nejméně rušivé prostředí tak, aby byl záznam co nejčistější. Hotový audio záznam jsem poté zpracovala jako transkripci, tedy jsem provedla jeho převedení do textové podoby. Transkripce byla doslovná. Po tomto kroku jsem se věnovala redukci všech získaných informací na ty, které jsou z hlediska mé práce nejpodstatnější.

Získaná data jsem analyzovala podle metody tzv. trsů, což podle Miovskeho (2006) znamená rozdělit všechny získané informace do skupin, podle jejich podobnosti. Výsledkem tohoto

procesu jsou obecnější informace, které se vyznačují společnými znaky. (Miovský, 2006 s. 221).

Co se týká **etických zásad** při získávání dat, snažila jsem se postupovat tak, abych v respondentovi vzbudila důvěru a pocit bezpečí. Ještě před skutečným setkáním a pořízením nahrávky jsem se při prvním kontaktu pomocí e mailu představila, jasně a stručně jsem popsala svůj zájem a cíl. Taktéž pro mě bylo důležité, aby respondenti předem věděli, že rozhovor bude použit pouze pro účely mé diplomové práce při zachování anonymity. Na stejnou věc jsem poté upozornila ještě jednou při osobním kontaktu, těsně po spuštění nahrávání. Po sdělení informací, jsem po účastnících výzkumu požadovala ústní souhlas s pořízením záznamu. Co se dále týká etické zásady při získávání dat, účast na rozhovorech byla zcela dobrovolná. Předem jsem dotazovaného obeznámila, o čem se spolu budeme bavit tak, aby se mohl na rozhovor připravit. Během rozhovoru jsem ponechala na dotazovaném svobodu ve sdělení informací tak, aby mu to bylo příjemné. Záleželo mi rovněž na komfortním místě, a tak jsem jeho výběr ponechala na respondentovi. Většinou se jednalo o příjemnou, klidnou kavárnu nebo prostředí organizace.

(Švaříček, 2007, Hendl, 2005, a Pelikán, 1998, dle Dohnalová, 2011) v souvislosti s etikou výzkumu vymezují tzv. desatero etického chování. Jedná se o zachování soukromí a důvěrnosti, nutnost pořízení informovaného souhlasu, zajištění emočního bezpečí, citlivost výzkumníka (domýšlení důsledků výzkumu), v odůvodněných případech zatajení citů a okolností výzkumu, princip řádného odkazování, reciprocitu (výzkum nesmí ohrozit tělesné ani duševní zdraví zkoumaných), zpřístupnění práce účastníkům výzkumu a zodpovědnost výzkumného pracovníka (za preciznost a objektivitu prováděného výzkumu). (Dohnalová, 2011, online)

#### **4.6 Průběh výzkumu a jeho reflexe**

Tento výzkum vznikl za podpory projektů IGA\_CMTF\_2016\_015 Dobrovolnictví v sociálních službách prizmatem vědy o sociální práci a IGA\_CMTF\_2017\_010 Profesionalizace a deprofesionalizace v praxi české sociální práce.

Vzhledem k etickým zásadám a přání respondentů, zde budou uvedena smyšlená jména respondentů. Celkem se mi podařilo získat data ze sedmi rozhovorů, z toho pět jsem provedla osobně a tři jsem obdržela od kolegyně v rámci pracovní skupiny IGA. Sběr dat proběhl v měsících červenec- srpen 2017.

První rozhovor byl proveden s panem Radimem, který je dobrovolníkem v Maltézké pomoci v Olomouci. Konkrétně se věnuje práci se seniory, které pravidelně navštěvuje a povídá si s nimi. Pana Radima jsem zkontaktovala na základě předchozího doporučení své kamarádky, která v této organizaci pracuje jako koordinátorka dobrovolníků. S panem Radimem jsme se sešli v příjemné, klidné, kavárně. Už z počátku byla atmosféra velice uvolněná, protože na mě působil velice příjemně. Téměř ihned jsme přešli k tématu dobrovolnictví, protože si to sám přál. Začala jsem tedy podle seznamu otázek těmi obecnějšími. Z počátku se jsem se dočkala stručnějších odpovědí, ale s každou další otázkou se respondent více a více otevíral. V rozhovoru došlo také na citlivé téma úmrtí jeho blízké osoby, což bylo pro pana Radima citlivé. Přiznám se, že tato situace nebyla velice příjemná, ale snažila jsem se pochopit, že situace není pro pana lehká a tak jsem řekla, že o tom mluvit nemusíme. Poté jsme dál pokračovali v rozhovoru na jiné téma. Celý rozhovor se nesl v pohodové atmosféře, zavtipkovali jsme si, popovídali si i o jiných tématech než dobrovolnictví. Na mé připravené otázky mi pan Radim odpověděl ihned a žádnou si nepřál vynechat. Tento pán se mi stal inspirací díky své životní filosofii a energii, která z něj vyzařovala. Velmi příjemné setkání.

Druhý rozhovor proběhl s panem Jaroslavem, který je rovněž dobrovolníkem v Maltézké pomoci, prostřednictvím které se věnuje práci se seniory, se kterými si povídá i v německém jazyce, a na kterého jsem dostala kontakt od stejné koordinátorky dobrovolníků. Rozhovor proběhl v kanceláři této organizace, takže jsme měli absolutní klid a soukromí, což bylo z hlediska pořízení rozhovoru nejideálnější. Tento pán byl zpočátku velice stručný, a bylo celkem obtížné získat rozsáhlejší výpověď. Po několika otázkách se však více otevřel a rozpovídal. Tento rozhovor byl i z časového hlediska nejkratší avšak co se týká po stránce kvality informací velice „výživný“. Pan Jaroslav působil velice klidně a vyrovnaně.

Další dva rozhovory jsem získala v srpnu s dobrovolníky, kteří působí v blízkosti mého bydliště. Kontakt jsem získala od své kolegyně, která ve stejném zařízení působí také jako dobrovolnice. Jednalo se o paní Janu a pana Bohumila, kteří působí jako dobrovolníci v domě se zvláštním režimem v Budišově nad Budišovkou. S paní Janou jsme se setkaly v místní kavárně a s pánem v jeho domě. Rozhovor s paní byl opět příjemný, protože se jednalo o milou a na svůj věk velice aktivní paní plnou elánu. Paní Jana do domova dochází pravidelně jednou týdně, kde klientům předčítá a povídá si s nimi. Povídali jsme si nejen o její dobrovolnické zkušenosti, nýbrž i o sportu, ke kterému máme obě blízko, takže i toto pomohlo v navození pohodové atmosféry. Rozhovor s panem Bohumilem byl pro mě ze všech rozhovorů nejsilnějším zážitkem. Do domova chodí jednou měsíčně, kde vede

pěveckou aktivitu. Rozhovor byl zajímavý už jen místem konání, se kterým jsem vůbec nepočítala, ale také tím, jak skvělou atmosféru se svou paní dokázal navodit, což pomohlo v eliminaci mého lehkého stresu. Během rozhovoru mě pohostili kávou a domácím koláčem, což navodilo jistou „domáckou“ atmosféru, která se nesla i po zbytek rozhovoru. Pan Bohumil pracoval v minulosti jako učitel na základní škole, takže byl velice komunikativní a snadno „odbíhal“ od tématu, takže jsem ho musela často vracet zpět. Tento rozhovor byl podobně jako rozhovor s panem Radimem velice emotivní a to v momentně, kdy jsme se dostali k tématu osudu lidí, kterým se jako dobrovolník věnuje. Tento pán byl rovněž plný elánu a životní energie, kterou ho nabíjí především jeho vnoučata, o kterých měl tendence hodně vyprávět.

Poslední rozhovor jsem provedla s paní Marcelou, která se rovněž věnuje práci se seniory, a to na základně předchozí zkušenosti s péčí o svého nemocného souseda, kterému byla společně se svým manželem oporou. Setkání opět proběhlo v příjemné kavárně, kde však bylo docela rušné prostředí, které jistým způsobem znehodnotilo záznam. Ani tento poslední rozhovor však nebyl zklamáním, nýbrž se jednalo o setkání s velice hovornou a pozitivní osobou, kterou role dobrovolníka velice naplňuje a pomáhá ji vyrovnat se se změnami, které v souvislosti s věkem přicházejí.

## 5 Výsledky výzkumu

V této části práce se budu věnovat interpretaci přínosů dobrovolníků samotnými seniory dobrovolníky. Na základě analýzy dat se zaměřím na oblast změny životní etapy jako motivaci k dobrovolnictví, dále dobrovolnictví jako nástroje k pomoci druhému člověku a dobrovolnictví jako cesty k seberealizaci a sebeaktualizaci.

### 5.1 Změny v etapě životního cyklu jako počátek dobrovolnické dráhy

Přesto, že jsou přínosy dobrovolníků stěžejním tématem mé práce, chtěla bych se nejprve v této kapitole zmínit o počátečním impulzu, který vedl k dobrovolnictví a potažmo o motivaci, která je, podle mého názoru, s přínosy velice úzce spjatá. Tuto kapitolu zařazuji na první místo proto, že dobrovolníci ve svých výpovědích silně odkazovali na počátek své dobrovolnické dráhy, kterou spojovaly se změnami v životní etapě stáří, což je rovněž středem zájmu mého zjištění.

Z analýzy rozhovorů vyplývá, že prvotní impuls stát se dobrovolníkem, přišel se změnou životní etapy anebo událostí, která se odehrála po čas životního cyklu. Nejedná se však o období změn v mládí či dospělosti, nýbrž o změny, které se vyskytují v pozdějším věku. Převážně to jsou změny v souvislosti s odchodem do starobního důchodu nebo odchodem blízkého člověka, čímž mám na mysli odchod dětí z domova nebo úmrtí manžela/manželky. V tomto období, narůstá potřeba vyplnění času, který do té doby plynul ustáleným způsobem, takže potřeba toho, jak vyplnit volný čas nebyla tak vysoká.

#### Lucie:

*„... no a jak jsem šla do důchodu tak jsem měla manžela, ten zemřel, měla jsem pejska, ten zemřel. Tak jsem zůstala sama v tom bytě. Tak jsem si říkala, co budu dělat mezi čtyřma stěnami celý život čtyřadvacet hodin. No tak jsem přemýšlela a pak jsem na internetu našla nějaké stránky z Charity, tak jsem to sjízděla a tam jsem našla, že hledají dobrovolníky. No tak jsem si říkala, to by bylo něco pro mě. Že budu chodit mezi lidma.“*

#### Jana:

*„Tak já jsem skončila vlastně s prací ve školství. Celý život jsem pracovala ve školství, 40 let, a šla jsem do důchodu jo, takže jsem si říkala, že vlastně ten čas, který se mi nabízí tak musím nějakým způsobem využít... a říkám, jsem hledala něco, abych prostě nějak, jak říkám, využila ten čas nebo že já už jsem vlastně sama, dcera ta už bydlí někde jo, takže i takhle to člověk vnímá.... No a já jsem v podstatě před třemi lety ztratila tatínka, možná třeba i tady tole to.“*

Respondenti spojují počátek dobrovolnictví s novými událostmi, které se v souvislosti se změnou jejich životní etapy vyskytují. Jedná se o fakt, že míra zapojení do dobrovolnické činnosti závisí na tom, v jakém životním období se člověk nachází a jaké role vykonává. Tyto změny s sebou přináší také přehodnocování nebo bilancování nad tím, co člověk pokládá za samozřejmé a co do té doby není až tak v popředí jeho zájmu. S příchodem těchto změn se objevují „nové“ potřeby jako je efektivní vyplnění volného času nebo společnost druhého člověka, které byly do té doby samozřejmostí.

**Radim:**

*„Máte manželství, máte rodinu, máte děti, máte práci, starosti nějaký. Takže neřešíte to jako. A najednou prostě přijde okamžik, kdy se dostanete před nějakou věc a vy jí musíte řešit. To je přesně to, jak říkám, že život připravuje něco jako maturitní zkoušky. A teďka záleží na tom, jestli uspějete, nebo ne. Jestli neuspějete, dostanete šanci. Něco jako opravné zkoušky.“*

**Marcela:**

*„Když pracujete, máte děti, tak na to až tak nemyslíte, protože na to zkrátka nemáte čas. Jste v neustálém koloběhu a věci tak nějak plynou rychleji a nemáte moc času na přemýšlení o takových věcech. No ale teď je to jiné. Děti jsou už velké, mám vnoučata, která už jsou taky pomalu dospělá, a ten život je jiný. Mám víc času přemýšlet a taky čas na věci, které mě předtím ani nenapadly, anebo na ně prostě ten čas nebyl. A to, že chodím do domova je jedna z věcí.“*

**Jana:**

*„Tak já jsem skončila vlastně s prací ve školství. Celý život jsem pracovala ve školství, 40 let, a šla jsem do důchodu jo, takže jsem si říkala, že vlastně ten čas, který se mi nabízí tak musím nějakým způsobem využít.“*

**Jaroslav:**

*„... něco udělat ve svém volném čase. Já teď su v důchodu, mám čas že, tak jsem chtěl, abych nebyl tak nečinný, tak prostě něco dobrého udělat... „*

Tomu, že motivace k dobrovolnické aktivitě souvisí se změnou pracovního poměru a potažmo se získáním větší časové dotace na tyto aktivity, nasvědčují výpovědi dobrovolníků, ze kterých vyplývá, že ze všech dotazovaných se pouze jedna žena věnuje dobrovolnictví od

mládí, tedy od svých dvaceti pěti let. Ostatních sedm dobrovolníků s touto aktivitou začalo těsně před nástupem, nebo až po odchodu do starobního důchodu.

**Radim:**

K: *„Takže jste dobrovolnickou dráhu odstartoval až před dvěma lety v Maltézské pomoci ... a předtím jste nikdy nikde nedobrovolničil?“*

Radim: *„Ne, tohle je první zkušenost.“*

**Jaroslav:**

*„No začal jsem v listopadu 2015.“*

K: *„A předtím než jste nastoupil do Maltézské pomoci jste dělal ještě jinde dobrovolníka?“*

Jaroslav: *Ne, je to poprvé v životě.“*

**Bohumil:**

*„... tak ta paní za mnou přišla, to bylo v červnu 2012 a požádala mě, jestli bych s těmi starými lidmi něco nezaspíval, nezahrál a jestli bych s nimi veřejně nevystoupil... V té době jsem končil v zaměstnání, nastupoval jsem do předčasného důchodu“*

Motivace k dobrovolnictví je také u některých respondentů spojená s křesťanským přesvědčením. Jedná se o ty dobrovolníky, kteří působí v zařízeních, které stojí na těchto hodnotách. Jednalo se celkem o pět dotazovaných, kteří sami po dotazu na motivaci k dobrovolnictví zmínili víru v Boha a s ní spojené hodnoty a zásady, které dodržují. Zbylí tři respondenti, kteří nepůsobí v zařízení takového typu, se o víře vůbec nezmínili. Z výroků dotazovaných z řad věřících se lze domnívat, že chování a motivace k pomoci druhému člověku je inspirovaná vzorem křesťanských zásad a hodnot. Tento fakt se odráží také na tom, jaký typ dobrovolnické činnosti tyto lidé zvolili. Jedná se o pomoc člověku v nouzi (senioři, nemocní, zdravotně postižené osoby, umírající). Křesťanské hodnoty stojí na pomoci bližnímu jakožto lidské povinnosti, na což je při výpovědi respondentů kladen velký důraz.

**Monika:**

*„... jelikož jsem věřící člověk, tak jsem si říkala, že je dobré věnovat svůj volný čas svým bližním... aby je to povzbudilo, protože si myslím, že to náboženství je velice dobré pro ty kteří*



*věří v Boha, že jim to utrpení...že jim to pomáhá přenášet to utrpení spolu s Bohem, když člověk v nic nevěří tak je takový bez nadějí ...“*

**Jaroslav:**

*„... je to vlastně na základě toho křesťanského povědomí, protože Maltéžská pomoc pořádá i mši na Svatém Kopečku, takže to беру z hlediska té křesťanské pomoci vlastně jakoby bližnímu... tak jak říkám, to je vlastně na základě křesťanství. Je to vlastně příklad Pana Ježíše. Když třeba chodíte na mše, slyšíte slovo Boží, slyšíte pana faráře, tak tam si to taky uvědomujete. Tam jsem si to hodně uvědomoval, že je potřeba udělat něco pro slabší. Myslím si, že zrovna tady by měl být člověk věřící jako. Aby měl to přesvědčení jako. Myslím si, že většina v Maltéžské pomoci je věřících. Předpokladem tady podle mě je, aby to člověk opravdu dělal, tak aby byl věřící. Já bych řekl, že bez té víry bych to asi nedělal. Ta víra vás v podvědomí ovlivňuje. Kdybych nešel do kostela, nepřečetl bych si ani ten inzerát, protože já o jiném místě nevím, kde by ho měli vyvěšený. Kdybych neměl tu víru, tak bych tady určitě sto procentně nenastoupil. To máte jako tu Matku Terezu. Ta kdyby nevěřila, taky by se asi nestalo to, co udělala. Pomohla tolika chudákům.“*

Zajímavou zkušenost má pan Radim, který při dotazu na to, co ho přimělo věnovat se dobrovolnictví, odkázal nejprve na svou nemoc, ve které se však obrátil na Boha. Tedy i zde můžeme pozorovat počáteční impulz, který je zakořeněn ve víře.

**Radim:**

*„Ono to všechno začalo úplně jinak. Já jsem v jisté době onemocněl. A když jsem byl v nemocnici tak, a byl jsem tam dlouho, tak mi lékaři řekli, že si semnou neví rady... v tu ránu jsem zjistil, že od nich nemůžu očekávat nějakou pomoc a obrátil jsem se na Boha. Prosil jsem ho, aby mi pomohl a pokud se tak stane tak bych chtěl, nebo požádal jsem ještě o další dar, abych uměl pomáhat druhým. Takhle to vlastně začalo... A ve Vídni jsem se několikrát dostal do kostela Maltéžských rytířů. Nehledal jsem to, nevěděl jsem, jak se tam jde, nebo jak jsem se tam ocitl to nevím, ale až se to stalo po třetí, tak jsem začal přemýšlet proč. Proč zrovna tam? Takže jsem se začal zajímat co to vlastně ten řád je, kdy vznikl, jakou má funkci a proč vlastně je. No a to vlastně byl základ všeho.“*

Paní Iveta, která se dobrovolnictví věnuje již 25 let, zmiňuje vedení ke křesťanským hodnotám již od dětství. Podle ní to byla právě rodina, která ji ukázala hodnoty pomoci

bližnímu člověku, která ji vychovávala k víře, což byl prvotní impuls, který ovlivnil její altruistické chování i v následujících letech.

**Iveta:**

*„ Začala jsem to vlastně vykonávat tím, že my jsme byli doma vedeni ke křesťanské víře, tím že nás naši vedli k víře v Boha, tak z toho už pramenilo, že jsme měli vztah k těm blízkým lidem, že jsme s nimi cítili, že jsme vyhledávali takové potřebné... takže nás naši k tomu vedli, měla jsem sedm sourozenců, takže tam bylo hodně lásky a takové pochopení pro druhého člověka. Takže si myslím, že tam byl hlavní impulz už v té rodině v tom útlém dětství, že to tam bylo “*

Zajímavé bylo sledovat, že kromě paní Ivety si ostatní dobrovolníci málokdy vzpomněli na momenty z dětství nebo z mládí, které by dali do souvislosti se svou nynější dobrovolnickou aktivitou. Pouze další dva respondenti z osmi ve výpovědi odkázali na moment z minulosti (dětství, mládí), který se pojí s aktuální dobrovolnickou činností.

**Jana:**

Pozn.: jako dobrovolnice se věnuje čtení klientům v domě se zvláštním režimem.

*„ Tak já jsem skončila vlastně s prací ve školství. Celý život jsem pracovala ve školství 40 let a šla jsem do důchodu jo ... Tak při tom čtení je fakt, když jsem četla dětem ve škole... tak seděly přesně tak potichu jako ty babičky. A byli rádi, když jim někdo četl. A ještě chceme, ještě chceme. Takže tady v tom dletem třeba, že byli opravdu velmi pozorní. Byť to třeba nebyli čtenáři, ale při tom poslechu byli opravdu pozorní. Takže asi tady v tom, jinak teda nevím no. “*

**Bohumil:**

Pozn.: jako dobrovolník se věnuje aktivitě zaměřené na zpěv s klienty v domě se zvláštním režimem

*„ Nemám nějaké hudební vzdělání, jen v rámci Pedagogické fakulty v Ostravě, a potom jsem si ještě dodělával speciální pedagogiku v Olomouci. Vrátil jsem se teď trošku do rodinného života, ale velmi krátce. Můj tatínek byl houslista. A nás všechny tři kluky vedl k hudbě. Zůstal jsem u té hudby jenom já, já jsem to potom využil i v rámci toho studia a potom když jsem učil na té speciální škole, kde jsem učil všechny hudební výchovy. “*

## 5.2 Interpretace přínosů dobrovolníky seniory

V této kapitole se budu věnovat stěžejnímu tématu, a sice interpretaci přínosů dobrovolnictví samotnými dobrovolníky seniory. Kromě zjištění přínosů z dobrovolnické činnosti se pokusím zjistit, zda tyto přínosy souvisí a ovlivňují jednotlivé životní etapy dobrovolníků. Jak již z předchozí kapitoly vyplývá, bude se pravděpodobně nejvíce jednat o životní etapu stáří, ve které většina respondentů s touto aktivitou začala.

Z výpovědí se zdá, že dobrovolníci odlišují přínosy směrem sami k sobě a k ostatním. Valná většina dotazovaných řadí na první místo přínos, který vyplývá z **potěšení druhého člověka**. Většina dotazovaných uvedla, že je u nich na prvním místě zájem druhého člověka. To, že v první řadě potěší druhého, pak sekundárně spokojí je samotné.

### **Jaroslav:**

*„Vlastně práce tam s paní, její problémy, ale hlavně tam chodím proto, protože si myslím, že to paní potěší. Ona je osamocená, za ní tam nikdo nechodí. Hlavní důvod je to, že jí udělám radost. To je prvořadý. No a to mě jako tak nějak drží.“*

### **Marcela:**

**K: To máte pravdu. Je pro vás to dobrovolnictví v něčem přínosné?**

*M: „V tom, že nemyslím na nesmysly (smích). Tak určitě si myslím, že to k něčemu je. Já to dělám hlavně pro ty lidi než sama pro sebe.“*

**K: Tak co vám to přináší?**

*M: Tak jak jsem říkala, v první řadě je to, že tam můžu třeba někomu zpříjemnit den, nebo jak to říct. Protože ti lidi co tam jsou, to už jsou hodně staří lidé. Teda ne všichni, ale většina. Taký jak jsem řekla, že někteří tam jsou, nechci říct opuštění, ale prostě jejich rodina s nimi buď nějak nekomunikuje, nebo už zkrátka nikdo nežije... Prostě základní je myslet na toho člověka, pro kterého tam jsem. To, že mu můžu pomoci nebo jak to říct, no... že aspoň takto jsem k pomoci.“*

### **Bohumil:**

*„Podstatné je to, že oni jsou rádi, já to aspoň tak cítím, že jsou rádi, když tam přijdu a jak prostě zpíváme. Nejlepší kdybyste to na vlastní oči viděla, ten výraz v jejich tvářích. Já su tam pro ně... že vidím, že ty lidi mají na chvílku jiný zážitek nebo jak to říct, jsou prostě v jiném*

*světě na chvílku. Možná, že se chvílkama oni přenesou na chvílku do mládí nebo dětství. Hlavně když tam říkáme ty říkanky asi. Zase každý z těch osmi to bere asi jinak.“*

Z přínosu, ve kterém dobrovolnictví spatřují možnost pomoci druhému člověku, se krystalizuje další přínos, který s ním jde ruku v ruce. Zdá se, že zde panuje určitá reciprocita ve smyslu „pomoc druhému znamená pomoc mě samotnému“ Tento fakt si dobrovolníci vykládají prostřednictvím **dobrého pocitu z vykonané činnosti**, která má pro ně především smysl a která je naplňuje. **Potřeba smysluplné činnosti**, která vyplní jejich čas, je u těchto dobrovolníků velice znatelná. Dobrovolníci v tomto věku disponují větším množstvím času, než osoby v produktivním věku. Avšak potřeba naplnit čas takovým způsobem, který bude uspokojovat individuální potřeby každého, je stejná v každém věku. V tomto ohledu dobrovolníci senioři často v rozhovorech vyzdvihují přínos týkající se aktivity, která má pro ně i pro okolí hodnotu.

**Lucie:**

*„Doplnilo to moje prázdné chvíle...“*

**Iveta:**

*„Co mi přináší...přináší mi takové vnitřní uspokojení. Přináší mi radost a tím, že jsem věřící tak vím, že prostě je to dobrá věc těm lidem pomáhat...že to je...že to má smysl. Jsem z toho šťastná, že ti druzí jsou rádi, že za nimi docházím a skutečně ti lidi jsou tak vděční a děkují vám za všechno...No mi to dává to, že ještě nejsem zbytečná v tom důchodě a že prostě můžu někomu udělat radost.“*

**Monika:**

*„Já myslím, že pozitivní je to, když vidím, že mě vnímá a že je ráda, že jsem tam přišla, tak to je pozitivní no. A pro mě je to taky tak povzbuzující, že to není zbytečné.“*

**Radim:**

**K: A co to znamená pro vás to dobrovolnictví?**

*R: Hmm smysluplný život. To vlastně říká všechno.*

**Bohumil:**

*„Druhá věc je to, že vidím, že když mě to někdy stojí nějaký určitý čas, kdy se na to musím připravit a podobně, ale prostě že vidím, že to k něčemu je a hlavně to vidím na těch lidech, že když tam pořád chodí, tak je to baví, a že to k něčemu je...“*

Vedle potřeby vykonávat takovou činnost, která má pro dobrovolníka smysl a ve které může pomoci ostatním, se díky dobrovolnictví objevuje také **pocit užitečnosti a potřeby**. Naplnění těchto potřeb je v období stáří o to důležitější, protože se právě tehdy se senioři setkávají s pocity marnosti a zbytečnosti. Okolí většinou tyto osoby vnímá jako nepotřebné a spíš jako přítěž, než jako zdroj pomoci. Z toho důvodu je pro dobrovolníky seniory tento přínos velmi cenný a je pro ně důležité pociťovat, že jsou stále potřební a nenahraditelní. Tento přínos úzce souvisí se zpětnou vazbou, na základě které se negativní pocity zmírňují nebo vytrácejí. **Pozitivní zpětná vazba** z okolí působí jednak motivačně a jednak dobrovolníka utvrzuje a posiluje v pocitu vlastní hodnoty.

**Bohumil:**

**K:** *Můžete mít nějaký pocit z toho, jestli to děláte dobře.*

**B:** *„Já mám pocit, že to dělám dobře, ale jestli je to vždycky tak dobré, někdy je to lepší, někdy je to horší. Prostě člověk se do toho vloží a prostě to musíte vidět ty jejich obličej.“*

**Radim:**

*„Takže zase zpětná vazba. To mě naplňuje. Že vidím, že to dělám dobře, že se mi vrací zpětně reakce. Ne že by si na tom člověk zakládal, ale ta reakce je důležitá. Aspoň víte, kde jdete a jestli jdete správných směrem. To mě naplňuje.“*

**Marcela:**

*„To na těch lidech vidíte. Takoví lidé neklamou. Tak nějak to vždycky cítím, když tam jsem, že to co dělám je správné. Cítím potom takový vnitřní klid a pokoj. Neumím to moc vyjádřit, ale cítím se pak dobře“*

**Lucie:**

*„No třeba jak tam přijdu (pozn. do Oázy) tak mě klienti hned vítají a objímají mě, pusy mi dají a tak. Že mají z toho radost, že mě vidí a já zas, mám radost, že oni mají radost.,,*

**Monika:**

*„Ta vrchní sestra je moc hodná, jde vidět, že mi děkuje, že jsem ta přišla a jde vidět, že si tam lidi váží toho.“*

Zdá se, že dobrovolnictví je také způsob, jak „uniknout“ z rutiny všedního života. Respondenti často zmiňují tuto činnost jako relaxační prvek, nebo ji dokonce nazývají jako hobby. Takže lze říci, že další kladnou stránkou dobrovolnictví je **poskytnutí možnosti** trávit seniorovy čas více barvitě nebo **vyhnout se stereotypnímu způsobu života**.

**Marcela:**

*„Ty setkání jsou příjemné. Přijdu tam, popovídáme si, je to takový odpočinek bych řekla (smích)... Doma si tak s manželem nepovídám a to je vlastně úplně o něčem jiném.,,*

**K: O čem? V čem je to jiné?**

*„Tak s manželem si povídáme o takových normálních věcech každodenních. Jsme oba dva v důchodu že, máme zahrádku, manžel teda rybaří takže to je jeho velká vášeň, no a bavíme se tak o vnoučatech kterým se snažíme věnovat, jak jen to jde a tak. Prostě běžné věci. A tam si spíš tak zavzpomínáme jak to bylo kdysi, povídají mi hodně o dětství a o mládí.“*

**Jaroslav:**

**K: Takže nejen že vy jste tady pro druhé, ale dobrovolnictví vám dává smysl v naplnění vašeho volného času.**

*J: „Ano, patří to mezi moje další hobby.“*

Několik dotazovaných spojovalo dobrovolnictví s možností realizovat se v činnostech, ve kterých vynikají a které je baví. Tedy opět i zde můžeme hovořit o vzájemném přínosu, který působí prospěšně pro obě strany. Dobrovolníci věnují svůj čas a kus sebe klientům, ale **zároveň se tak realizují v tom, co je baví.**

**Jaroslav:**

*„Já mam rád třeba cizí jazyky. Angličtinu a Němčinu. Jsem rád, že s paní můžu mluvit německy. Tak to je jako druhá věc.“*

**Bohumil:**

*„No tak jednak to, že nezapomenu nadobro hrát všechny písničky (smích), já totiž doma den nebo dva dni předtím aspoň si to doma přehraju, tam kde jsme skončili. Takže si tu sednu, procvičuju si to, co budeme ten den hrát. Nehraju si třeba celou písničku, ale projdu si to, abych nezapomněl prstoklad... Takže su rád, že dostanu se do té nálady a pak si řeknu, zejtra ve dvě to zahraju.“*

V rozhovorech o přínosech z dobrovolnictví, se postupně vykrystalizovalo další, z mého pohledu velice důležité téma. Dobrovolníci často naráželi na souvislost mezi dobrovolnictvím a jeho vlivem na vnímání reality, která nějakým způsobem souvisí s jejich životní fází, ve které se aktuálně nachází. Abych byla konkrétnější, dobrovolnictví je těmito lidmi vnímáno jako cesta k častějšímu si uvědomění osudů lidí, kterým věnují svůj čas. Tyto osudy si pak dávají do souvislosti se svým vlastním životem, což je někdy nutí přemýšlet nad tím, jak bude vypadat jejich budoucnost a s čím vším budou konfrontováni.

**Bohumil:**

***K: Vidím, že je pro vás těžké o tom vyprávět. Dojímá vás to..***

*B: „To jo. Prostě, že člověk nikdy neví, jak dopadne, jak to všechno bude... No dává mi to to, že si někdy uvědomím, že taky mohu mít třeba takový podobný život ke konci.“*

***K: Hm.. takže můžeme říct, že tím, že tam pracujete jako dobrovolník, tak si to víc uvědomujete? Nebo jste si to uvědomoval i předtím, než jste tam začal chodit.***

*B: „Tak teď je to intenzivnější. Teď nevím, jak to mám říct. Neví člověk co na něho přijde, nebo co mu může být. Rodinu mám tady, manželku mám tady, ale člověk neví co opravdu bude.“*

K tomuto zjištění je ale velice důležité dodat, že se jedná o osoby, které disponují notnou dávkou životních zkušeností a nadhledu, které hrají v uchopení tohoto tématu dominantnější roli, než je dobrovolnická zkušenost. Lze říci, že názor, který dobrovolníci zaujímají k realitě stáří a všem změnám, které toto období přináší, je vytvořen spíše událostmi a zkušenostmi z průběhu života. Skrze dobrovolnictví a potažmo kontakt s osobami v podobném věku, si tuto realitu opakovaně připomínají.

**Radim:**

*„Ale to nejenom dobrovolnictví. Dobrovolnictví slouží k tomu, abych přicházel k informacím. Ale můj postoj je jakoby návaznej na to. Teoreticky: Kdybych neprošel tady tím vývojem, tak sedím někde u piva třeba, poslouchám hloupý chlapský řeči, které jsou fakt stupidní... Tím vývojem jsem dospěl k tomu, že není potřeba na všechno nadávat, stěžovat si, ale že je potřeba vidět v tom to dobrý.“*

**Jaroslav:**

***K: Ano a když s ní trávíte ten čas, tedy myslím s paní, která se nachází v takovém stavu, přemýšlíte nad tím? Uvědomujete si něco?***

*J: „Mě to dává takové uvědomění, takový celkový pohled na svět. Jak je ten svět nešťastný, ty nemoci, smrt..Vnímám to tak, že to tak musí být, že to změnit nemůžu, jako tu situaci, to zlo který tady vládne.“*

***K: Hm.. a myslíte, že i přesto kdybyste dobrovolníka nedělal, tak toto uvědomění máte? Nebo vám k tomu přispělo to dobrovolnictví?***

*J: „Uvědomuji si to daleko víc a vždycky si to každý týden připomínám.... To ovlivní každého člověka. Každý člověk, který onemocní nějakou vážnější nemocí, se už nechová tak, jako zdravý člověk. Je jen málo optimistů, kteří to dokáží překonávat.Ale tak já tak nějak za tu dobu už su na to tak nějak přizpůsobený a počítám s tím. Není mi to jedno, su z toho smutnej, ale nic s tím nenadělám. A to ale nejenom tam. To když jde člověk do nemocnice, tak si to taky uvědomuje. Prostě všude. Tam si to jen spojí. V průběhu života se s tím člověk setkává a tam si to jen spojí. To mám pořád v povědomí“*

**Lucie:**

***K: Takže to není jen tím dobrovolnictvím, ale životem jako takovým?***

*L: „Není to jen dobrovolnictvím, to vidí člověk všude kolem sebe. Jako tím, že tam do domova chodím pravidelně, tak tam si to připomínám pravidelně. Já už to ale беру jako součást života. Je to určité postižení každého člověka a já to nezměním že.. Tak to musím tak brát, musím to respektovat.“*



**Jana:**

**K:** *Přece jen jste v kontaktu s lidmi, kteří na tom nejsou zdravotně a taky někdy psychicky nejlíp. Nepůsobí to na vás?*

*J: „Ne, ne. Víte, já jsem si taky prošla něčím v životě a беру to tak, že to prostě k tomu životu nějak patří a ti lidé tam mají pěkný věk. Hodně těch babiček tam má přes osmdesát, takže pěkný věk. Já tohle ani neřeším, že bych to vzdala nebo tak. To ne.“*

**K:** *Můžu to tedy chápat tak, že to co se vám přihodilo v osobním životě, nějakým způsobem pomáhá zlepšit to vnímání toho co je tam?*

*J: „Určitě. To určitě, určitě. Že já jsem se starala doma o manžela, pak jsem se starala o tatínka a oba dva vlastně byli velmi těžce nemocní, takže možná asi vím, co ten člověk tam prožívá. Vlastně asi nevím, no nevím, jestli vím (smích).“*

U tématu přínosu dobrovolnictví se také nabízelo jeho opačné téma, tedy ztráty z dobrovolnictví. Zajímalo mě, jestli existuje něco, co by dobrovolníci označili jako negativní vedlejší jev, který se v souvislosti s jejich aktivitou vyskytl. Napadlo mě, jestli se dobrovolníci po čas svojí dobrovolnické dráhy dostali do situace, která pro ně nebyla příliš příjemná a která mohla ovlivnit právě ony přínosy. Až na jednu respondentku se žádný z dobrovolníků nikdy nesetkal se situací, kterou by vnímali nějak extra negativně a která by ovlivnila jejich činnost. Dobrovolníci se shodli na tom, že pokud by cítili, že jim v této činnosti není dobře a něco jim ubírá, nevěnovali by se jí. Pouze jedna respondentka se zmínila o zkušenosti, která pro ni nebyla příliš příjemná, avšak ne natolik, aby se rozhodla s touto aktivitou skončit.

**Monika:**

*„Já vám řeknu, že jsem měla takovou úzkost, protože jsem se setkala s takovým nepochopením a ... byly reakce všelijaké, někdy pacientka nechtěla, otočila se ke mně zády a vůbec si mě nevšimla. Takže to byly takové blbé pocity... Jednou se mi taky stalo, že jsem přišla do té vyšetřovny a paní doktorka řekla, že je tady problém. A já říkám jaký? Říkají pacientky, že jim vnucujete víru. A to jsem se zarazila. Tak jsem šla na ten pokoj, a sestřička mě potom ještě chytila a říká, jakého jste vyznání? A já ji řekla, jsem římskokatolická, asi si myslela, že jsem Jehovistka. Tak jsem z toho byla taková zaskočená.... Ale prostě bylo to několik roků, možná*

*pět roků jsem to dělala, ale opravdu s úzkostí vždycky (pozn. dobrovolnictví v nemocnici, kde se paní nesešla s pochopením), a nevěděla jsem, jak dopadnu. “*

V závěru bych chtěla připojit zjištění, které podle mého názoru také souvisí s tématem přínosů dobrovolnictví. Často se v rozhovorech objevovalo téma nastavení si hranic mezi osobním životem a dobrovolnictvím. Většina dobrovolníků si velmi dobře uvědomuje, že je důležité mít vymezené hranice, v jejichž rozmezí se budou při výkonu této činnosti cítit bezpečně a dobře. Uvědomují si, že dobrovolnictví by nemělo být poskytováno na úkor jich samotných, nebo blízkých, a tedy se snaží tyto hranice nepřekračovat.

## 6 DISKUZE

Tato diplomová práce byla věnována dobrovolnictví seniorů. Konkrétně bylo jejím cílem zjistit, zda a do jaké míry dobrovolnictví seniorů souvisí s jejich životními dráhami a jaké přínosy senioři v tomto kontextu vnímají. Výzkum jsem provedla pomocí kvalitativní výzkumné metody a jako techniku jsem zvolila narativní rozhovor. Celý výzkum se odehrál pod záštitou projektu IGA.

Jak už zmiňuji výše, tento výzkum se zaměřoval na kontext životní dráhy dobrovolníka a její jednotlivé životní etapy, které by měly pravděpodobně celou činnost nějakým způsobem ovlivňovat. Z tohoto hlediska jsem došla k zajímavému zjištění, a sice že až na jednu dobrovolnici začali všichni s touto činností až těsně před počátkem nebo až po nástupu do starobního důchodu. Předtím nikdy dobrovolnické aktivity nevykonávali. Právě odchod do starobního důchodu představuje předěl v životní dráze člověka, který s sebou přináší několik změn. Jednou z nich je právě vyšší množství časové dotace, která byla do té doby věnována zaměstnání či péči o rodinu. Potřeba vyplnit určité množství nově vzniklého času nějakou aktivitou, která by člověka naplňovala a dávala mu smysl a dobrý pocit z ní tedy vzrůstá. Skrze dobrovolnictví lze toto větší množství volného času efektivně a smysluplně využít.

Podle Van Willigena (2000, str. 1-11) existují výzkumy (Curtis, Grabb a Baer 1992, Janoski a Wilson 1995, Knoke and Thompson 1977, Umberson, Chen, House, Hopkins a Slaten 1996), které dokazují, že účast na dobrovolné aktivitě může být v různých bodech života různá. Starší osoby dobrovolně investují více času než mladší dobrovolníci. Pravděpodobně alespoň částečně proto, že jím více disponují. Dobrovolná aktivita se tedy v průběhu života liší v závislosti na tom, kdo hraje dobrovolnickou roli a kolik času jí je schopen věnovat.

Stejný autor také poukazuje na výsledky výzkumu z roku 2000, které ukazují, že se dobrovolnictví věnovalo 88% mladých dospělých a 39% starších dospělých. Starší dospělí byli však častěji aktivními dobrovolníky. 31% starších dobrovolníků uvedlo, že za posledních 12 měsíců vykázalo 80 nebo více dobrovolnických hodin, na rozdíl od mladších dobrovolníků, kterých bylo 24%. V roce 2000 starší dobrovolníci vykonávali přibližně 72 hodin dobrovolnické práce, zatímco mladší dobrovolníci věnovali přibližně 63 hodin.

Jak vyplývá z výzkumu, další potřeba, která se v této době objevuje, je potřeba být užitečný svému okolí. Mít vědomí, že senior, jakožto člověk po období produktivního věku, není pro okolí přítěží, ale dokáže být naopak nápomocný. Dobrovolnictví se tedy jeví jako jedna

z možností, jak dát seniorovi šanci, aby mohl využít svůj potenciál a pomoci tam, kde je potřeba a kde se on sám chce realizovat. Toto je seniorem dobrovolníkem vnímáno jako jeden z nejdůležitějších přínosů. Potřeba potěšit a pomoci druhému člověku a potažmo se tak utvrdit v tom, že jsou tu stále potřební. S tímto přínosem se pojí také důležitost zpětné vazby, kterou dostávají od okolí. Při výkonu dobrovolnické činnosti, se seniorům dostává převážně velké množství pozitivní zpětné vazby, která právě posiluje vědomí vlastní hodnoty a užitečnosti, což je vnímáno jako další přínosná záležitost. Dobrovolnictví se také stává možností setkávat se s novými lidmi a trávit s nimi část svého času, což působí jako prevence sociální izolace. Všechny tyto přínosy se potom podílí na zkvalitnění úrovně psychické kondice.

Studie provedená společností Corporation for National and Community Service ukazuje, že dobrovolnictví má vliv na psychické zdraví člověka. Studie zaznamenala nižší úroveň deprese u osob, které se dlouhodobě věnovali dobrovolnické činnosti. Podle této studie dobrovolnictví také seniorovi poskytuje pocit, že může být ve svém věku úspěšný a potřebný. (Corporation for National and Community Service, 2007 s. 5-10)

Odchod do starobního důchodu však není pouze jediná změna, se kterou je člověk ve stáří konfrontován. Objevují se i další situace, které se spolupodílejí na tom, že si člověk začne vyhledávat aktivity, kterými by jednak vyplnil čas samoty a jednak se myšlenkami oprostil od reality, kterou se do té doby nemusel tolik zabývat. V tomto období totiž přirozeně dochází ke ztrátě blízkých osob (manžela, manželky, odchod dětí z domova, přátel apod.), se kterými byl člověk zvyklý trávit podstatnou část svého života. Dobrovolnictví se tak stává činností, která působí terapeuticky. Setkávání se s novými lidmi a sdílení podobných osudů zmírňuje nebo odstraňuje pocit osamění a alespoň na chvíli odvádí myšlenky od reality.

Důležitost sociální sítě ve svém výzkumu zdůrazňuje také Mutchler, Burr a Caro (2003). Dobrovolnictví je podle nich přínosné ve vytvoření a udržení sociální sítě (kontaktů s lidmi), která odstraňuje pocit osamění. (Mutchler, Burr, Caro, 2003 s. 127)

Výsledky výzkumu také ukázaly, že se senior skrze dobrovolnictví podílí nejen na pomoci ostatním, ale také mu tato aktivita přináší prostor, jak se realizovat ve svých vlastních zájmech a koníčcích. V tomto smyslu zde existuje reciprocita v rámci pomoci. Dobrovolnictví zde funguje nejen jako pomoc druhému člověku, ale také dobrovolníkovi, který zde získává možnost dělat věci, které jej naplňují a baví.

Tento výsledek se shoduje s výsledky výzkumu Rochester a Hutchisona (2002), kteří v souvislosti s dobrovolnickou činností zmiňují tzv. osobní a prosociální rovinu, tedy přínos nejen pro příjemce pomoci, ale také pro dobrovolníky. (Rochester, Hutchison, 2002 s. 24)

Dobrovolnictví se také jeví jako prostor pro realizaci hodnot, které jsou pro ně důležité. Patří mezi ně i hodnota víry v Boha. Dobrovolníci senioři z řad věřících (což byla větší polovina), při dotazu na přínosy z dobrovolnictví odkazují na vzory křesťanských hodnot, které je motivují a inspirují k pomoci druhému člověku, a které také pomáhají naplnit smysl jejich života.

V návaznosti na tyto fakta zde uvádím výzkum z roku 2009, který se zaměřoval na duchovní potřeby seniorů. Výsledky tohoto výzkumu ukázaly, že u většiny seniorů duchovní potřeby převažují nad tělesnými. Nejčastěji byla uváděna potřeba dobrých mezilidských vztahů (67,5 %), potřeba lásky (56,5%) a potřeba nebýt osamělý (53,0%) a potřeba naplnění smyslu života (50,5 %). (Burelová, 2009 s. 110).

Ve výzkumu se také otevřelo téma vnímání reality stáří skrze dobrovolnickou zkušenost. Dobrovolníci si díky pravidelným návštěvám klientů, mnohdy z řad jejich vrstevníků uvědomují, jakým směrem se může jejich život ubírat v momentě, kdy se objeví takové zdravotní problémy, které způsobí omezení jejich soběstačnosti. Lze tedy říci, že takováto pravidelná setkání tváří v tvář realitě stáří, vede některé seniory k bilancování nad vlastním životem.

V souvislosti s výše uvedeným zjištěním bych zde chtěla uvést poznatky Hátlové (2010), která tvrdí, že jedním z nejpodstatnějších úkolů seniorského věku je přijetí vlastní konečnosti spojené s hodnocením vlastního života. Velkou roli v přijetí reality a v sebehodnocení hrají zkušenosti, vzpomínky, především tedy jejich znovuobnovování a obohacování se o nové. Právě nové zkušenosti a připomínání si reality stáří vede k dalšímu směřování. To, jakým způsobem senior vnímá konečnost života, závisí na jeho aktuálním prožívání, na průběhu života a na jeho hodnocení. Závěrečnou etapu života pak zhoršuje pocit nenaplnění, marnosti nebo zbytečnosti. (Hátlová, 2010 s. 21)

## 7 ZÁVĚR

Tato diplomová práce se zabývala dobrovolnictvím seniorů. Konkrétně byla zaměřena na přínosy z dobrovolnictví seniorů v návaznosti na kontext jejich životní dráhy.

Celá práce byla rozdělena na dvě části, teoretickou a výzkumnou. Teoretická část byla sestavena ze tří hlavních kapitol. V první kapitole jsem se věnovala dobrovolnictví v životě seniora. Snažila jsem se vymezit pojem dobrovolnictví, a to především z hlediska volnočasové perspektivy a perspektivy občanské participace, dále charakterizovat pojem stárnutí a stáří. Za podstatné jsem také považovala zmínit postavení seniora ve společnosti a seniora v roli dobrovolníka, s čímž se pojí také koncept aktivního stárnutí, kterému jsem se rovněž krátce věnovala. Druhá kapitola teoretické části se týkala stěžejního tématu celé diplomové práce, a sice přínosů dobrovolnictví u seniorů. Ve třetí kapitole jsem se pokusila o propojení dobrovolnictví s tématem životní dráhy. Nejprve jsem tedy vymezila pojmy životní cyklus a životní dráha, které jsem se poté snažila navázat na roli dobrovolníka. Zmínila jsem tedy jednotlivé momenty životní dráhy, které se promítají do dráhy dobrovolníka a nějakým způsobem ji ovlivňují.

Ve výzkumné části jsem popsala výzkumný problém a výzkumný cíl, kterým bylo zjistit přínosy dobrovolníků seniorů v kontextu jejich životní dráhy. Dále jsem se věnovala charakteristice výzkumného souboru a popisu výzkumné techniky. Zvolila jsem kvalitativní výzkumné šetření. Jako metodu sběru dat jsem použila narativní rozhovor, který jsem vedla za pomoci předem sestaveného okruhu otázek. Ve výzkumné části dále kromě fixace získaných dat zmiňuji průběh celého výzkumu a jeho výsledky.

Zjistila jsem, že valná většina dobrovolníků seniorů, začínají svojí dráhu dobrovolníka převážně s nástupem nebo těsně po nástupu do starobního důchodu. Za tímto faktem pravděpodobně stojí získání většího množství času na dobrovolné aktivity, který byl do té doby věnován nejen zaměstnání, ale také péči o rodinu. Za startem dobrovolnické dráhy seniora také pravděpodobně stojí změny v rodinném uspořádání. Mám tím na mysli odchod dětí z domova nebo úmrtí manžela/manželky, kterým byla věnována také podstatná část nejen času, ale také pozornosti. Dobrovolnictví se tedy v tomto případě, skrze kontakt s novými lidmi, stává jednou z možností prevence sociální izolace a také poskytuje prostor pro aktivity, které mohou usnadnit vyrovnání se se situací ztráty blízkého člověka. Dobrovolnictví je dále přínosné z hlediska pocitu potřebnosti a užitečnosti pro okolí, který je pro seniory velice důležitý. V tomto případě lze hovořit o tzv. reciprocitu v rámci pomoci. Skrze pomoc

druhému člověku, kterou dobrovolníci často označují jako prvořadou, a skrze pozitivní zpětnou vazbu se seniorovi dostává pocit uznání a nenahraditelnosti, což působí kladně na jeho psychickou kondici a samozřejmě také motivaci. Dobrovolníci senioři dále hovoří o potřebě výkonu činnosti, která pro ně bude mít smysl a bude je naplňovat. Právě dobrovolnictví podle nich představuje jednu z možností, jak se svým časem naložit smysluplně a dělat něco, z čeho budou mít dobrý pocit. Z výzkumu také vyplynulo, že dobrovolnictví se stává prostorem, který umožňuje nejen pomoc ostatním kolem sebe, ale také realizaci vlastních zájmů a koníčků, což pomáhá naplnit potřebu seberealizace. V neposlední řadě byla pro většinu dobrovolníků z řad křesťanů důležitá potřeba realizovat hodnoty, které se s tímto pojí. Dobrovolnictví je tedy dále těmito lidmi vnímáno jako možnost praktikovat hodnoty víry, které jsou pro ně v životě důležité a dávají jejich životu smysl. Výzkum také ukázal, že prostřednictvím dobrovolnictví dochází u seniorů k neustálému připomínání si osudů jejich vrstevníků, což je dovádí nikoli k novým informacím, ale k častějšímu se zamýšlení nad tím, jaký osud může potkat je samotné.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BOČKOVÁ, Lenka. HASTRMANOVÁ, Šárka. HAVRDOVÁ. 2011. *Egla. 50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 95 str. ISBN: 978-80-904153-2-4.
- [2] BROWN, L. Stephanie. NESSE, M. Randolph. VINKOUR, D. Amiram et al. PROVIDING SOCIAL SUPPORT MAY BE MORE BENEFICIAL THAN RECEIVING IT: Results From a Prospective Study of Mortality. *Psychological science*, VOL. 14, NO. 4, JULY 2003.
- [3] BURELOVÁ, Marie. *Duchovní potřeby seniorů*. (diplomová práce). 2009. Brno: Masarykova Univerzita. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/258439/lf\\_m/](https://is.muni.cz/th/258439/lf_m/)
- [4] CORPORATION FOR NATIONAL AND COMMUNITY SERVICE. *The health benefit of volunteering. A review of recent research*. 2007. Corporation for National and Community Service, Office of Research and Policy.
- [5] ČELEDOVÁ, Libuše, KALVACH, Zdeněk a kol. 2016. *Úvod do gerontologie*. Praha: Karolinum. 154 str. ISBN: 978-80-246-3404-3.
- [6] DOHNALOVÁ, Zdenka. *Výzkumníkovo desatero etického chování. Sociální práce/ sociálna práca*, č. 1/2011.
- [7] DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. HOLCZEROVÁ, Vladimíra. 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 96 str. ISBN 978-80-247-4697-5.
- [8] FRIČ, Pavol. POSPÍŠILOVÁ, Tereza. 2010. *Vzorce a hodnoty dobrovolnictví*, Praha: Hestia, 263 str. ISBN 978-80-903696-8-9.
- [9] FRIES, James. F., LORING. Kate. 1993. *The Arthritis Helpbook*. AddisonWesley.
- [10] FREEMAN, B., Richard. 1997. *Working for Nothing: The Supply of Volunteer Labor*. The University of Chicago Press on behalf of the Society of Labor Economists and the National Opinion Research Center.
- [11] HAMPLOVÁ, Dana. ŠALAMOUNOVÁ, Petra. ŠAMANOVÁ, Gabriela. 2006. *Životní cyklus - sociologické a demografické perspektivy*. *SOCIOLOGICKÝ ČASOPIS Sociologický ústav AV ČR*. ISBN:80-7330-082-6.



- [12] HAŠKOVCOVÁ, Helena. 2010. Fenomén stáří. 368 str. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [13] HÁTLOVÁ, Běla. Psychologie seniorského věku. 2010. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně.
- [14] HLADKÁ, M. Význam dobrovolnictví jako specifického lidského zdroje. [online] Dostupný z: [http://www.e-cvns.cz/soubory/Konference\\_Pardubice\\_Hladka.pdf](http://www.e-cvns.cz/soubory/Konference_Pardubice_Hladka.pdf)
- [15] HOROSZOWSKI, Mark. [online] 5 Surprising Benefits Of Volunteering. [cit. 2015-03-19]. Dostupné z: <https://www.forbes.com/sites/nextavenue/2015/03/19/5-surprising-benefits-of-volunteering/#23614f2d127b>.
- [16] JANOSKI, Thomas. MUSICK, March et al. 1998. Being Volunteered? The Impact of Social Participation and Pro-Social Attitudes on Volunteering. Sociological Forum, Vol. 13, No. 3, pp. 495-519.
- [17] KAUFMANN, Jean- Claude. 2010. Chápající rozhovor. Praha: Slon. 151 str. ISBN: 978-80-7419-033-9.
- [18] KONOPÁSEK, Zdeněk. 1994. Auto/biografie a sociologie. Druhá verze. Praha. Institut sociologických studií FSV UK.
- [19] KNOKE, David. THOMSON, Randall. [online] Voluntary Association Membership Trends and the Family Life Cycle. [cit. 2016-05-05]. Dostupné z: <http://sf.oxfordjournals.org/>.
- [20] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2002. Psychologie nemoci. Praha: Portál.
- [21] LANGMEIER, Josef. KREJČÍŘOVÁ, Dana. 2006. Vývojová psychologie, 2. aktualizované vydání. Praha: Grada. 368 str. ISBN: 978-80-247-1284-0.
- [22] MATOUŠEK, Oldřich. 2008. Slovník sociální práce, Praha: Portál, 271 str. ISBN 978-80-7367-368-0.
- [23] MATOUŠEK, Oldřich a kol. 2013. Encyklopedie sociální práce, Praha: Portál, 576 str. ISBN 978-80-262-0366-7.
- [24] MAŘÍKOVÁ, Hana. PETRUSEK, Miloslav. VODÁKOVÁ, Alena a kol. 1996. Velký sociologický slovník. Sociologický ústav Akademie věd ČR. ISBN: 80-7184-311-3.

- [25] MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. 2008. Kvalita života ve stáří. Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 55 str. ISBN 978-80-86878-65-2
- [26] MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. 2012. Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013- 2017. MPSV ČR.
- [27] MIOVSKÝ, Michal. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. 2006. Grada. 332 str. ISBN: 80-247-1362-4.
- [28] MUTCHLER, J.E. BURR, J.A. CARO, F.G. 2003. From Paid Worker to Volunteer: Leaving the Paid Work force and Volunteering in Later Life. *Social Forces* 81(4): 1267-1293.
- [29] NOVÝ, Jan. 2013. Dobrovolnictví ve výzkumu a v praxi. Sborník konference konané u příležitosti 60. výročí založení VŠE v Praze. Praha: Oeconomica. 136 str. ISBN: 978-80-245-1986-9
- [30] NOVÝ, Lubomír. Životní dráha jako sociologický problém. 1989. Brno: Univerzita J.E. Purkyně. 150 str. ISBN: 8021001879.
- [31] OKUN, A. Morris. AUGUST, J. Kristin, ROOK, S. Karen et. al. [online] Does Volunteering Moderate the Relation between Functional Limitations and Mortality? [cit. 2010-09-26]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2975672/#R9>.
- [32] PACOVSKÝ, Vladimír. 1997. Proti věku není léku? Úvahy o stárnutí a stáří. Praha: Karolinum. 124 str. ISBN 80-7184-486-1.
- [33] PATTON, Michael, Q. COCHRAN, M. 2002. *Qualitative Research & Evaluation Methods*. Sage. 598 str. ISBN: 0-7619- 1971-6.
- [34] POSPÍŠILOVÁ, Tereza. 2010. Dobrovolnictví v kontextu životní dráhy dobrovolníků. *Lidé města. Sociologický časopis*. str. 109-133.
- [35] POSPÍŠILOVÁ, Tereza. 2010. Dobrovolnictví v České republice před rokem 1989: diskurzy, definice, aktualizace. *Sociologický časopis*. str. 887-910.
- [36] RABUŠIC, Ladislav. 1995. Česká společnost stárne. Masarykova univerzita v Brně. 192 str. ISBN: 80-210-1155-6.

- [37] REPKOVÁ, Kvetoslava. 2013. Inštitucionalizácia dobrovolníckych príležitostí pre staršie osoby. Sociální práce/ Sociálna práca, č. 2/2013, str. 133- 134.
- [38] ROCHESTER, Colin. HUTCHISON, Romaine et al. 2002. A Review of the Home Office Older Volunteers Initiative Home Office Research Study 248. Home Office Research, Development and Statistics Directorate.
- [39] ROCHESTER, Colin et al. 2010. Volunteering and Society in 21 st Century. US: Palgrave Macmillian, ISBN: 978-1-349-30314-4.
- [40] SEGAL, Jeanne. ROBINSON, Lawrence. [online] Volunteering and its Surprising Benefits. How Giving to Others Makes You Healthier and Happier. [cit. 2016-03-03]. Dostupné z:  
<https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm>
- [41] SELBEE, L. Kevin. REED, B. Paul. [online] Patterns of Volunteering Over the Life Cycle. Statistics Canada. [cit. 2001-11-08]. Dostupné z:  
[www.volunteerspirit.org/files/volunteer%20pattern.pdf](http://www.volunteerspirit.org/files/volunteer%20pattern.pdf)
- [42] SKOVAJSA, Marek a kol. 2010. Občanský sektor. Organizovaná občanská spoločnosť v Českej republike. Praha: Portál, ISBN: 978-80-7367-681-0.
- [43] STEVENSON, Sarah. [online] 5 Reasons Seniors Should Volunteer Their Time. [cit. 2014-09-26]. Dostupné z: <https://www.aplaceformom.com/blog/9-26-14-reasons-seniors-volunteer/>
- [44] STRAUSS, Anselm L. CORBIN, Juliet. 1999. *Základy kvalitatívneho výzkumu: postupy a techniky metódy zakotvené teórie*. Vyd. 1. Boskovice: Albert, 196 str. ISBN 808583460X.
- [45] SVOBODA, Michal. 2007. Biografická metóda v antropológii. Přeľadová studie. Centrum aplikovanej antropológie a terénneho výzkumu (CAAT).
- [46] ŠIMČÍKOVÁ - ČÍŽKOVSKÁ, Jitka. 2005. Přeľad vývojovej psychológie. Olomouc: Univerzita Palackého. 175 str. ISBN: 80-244-0629-2.
- [47] ŠPATENKOVÁ, Naděžda. 2013. Poradenství pro pozůstalé-Principy, proces, metody, 2., aktualizované a doplněné vydání. Grada Publishing.

- [48] TOŠNER, Jiří. SOZANSKÁ, Olga. 2002. Dobrovolnictví a metodika práce s nimi v organizacích. Praha: Portál. 149 str. ISBN: 80-7178-514-8
- [49] VAN WILLIGEN, Marieke. 2000. Differential Benefits of Volunteering Across the Life Course. *Journal of Gerontology: SOCIAL SCIENCES*. Copyright 2000 by The Gerontological Society of America 2000, Vol. 55B, No. 5
- [50] VIDOVIČOVÁ, Lucie, Ladislav RABUŠIC a Martina MAZÁČOVÁ. 2003. Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu veřejnosti. Zpráva z empirického výzkumu. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 67 str. Výzkumné zprávy.
- [51] VŠEOBECNÁ DEKLARACE DOBROVOLNICTVÍ. [online] [cit. 2017-08-10]. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/vseobecna-deklarace-o-dobrovolnictvi>
- [52] WHO. 2002. Active Ageing: A policy framework. World Health Organization, Geneva.
- [53] WILSON, John. MUSICK, Marc A. 1999. Attachment to Volunteering. *Sociological Forum* 14 (2) ISSN: 0884-8971, 1573-7861.