

*Katedra psychologie a patopsychologie PdF UP v Olomouci*

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra psychologie a patopsychologie**

# **Diplomová práce**

Bc. Michaela Krejčí

Řízení volnočasových aktivit

Seberealizace a životní spokojenost ve vztahu k dobrovolnické činnosti

Olomouc 2020

vedoucí práce: Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval/a samostatně a použil/a jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne

.....

Michaela Krejčí

Děkuji Mgr. Veronice Kavkové, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce, její čas a trpělivost při poskytování podnětů a rad k práci. Také bych ráda poděkovala všem respondentům, kteří byli ochotni se zúčastnit výzkumného šetření. Děkuji všem, kteří se podíleli na dokončení této diplomové práce, ať už cennými radami nebo podporou.

# OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ÚVOD .....</b>                                  | <b>5</b>  |
| <b>1 DOBROVOLNICTVÍ .....</b>                      | <b>6</b>  |
| 1.1 Vymezení dobrovolnictví .....                  | 6         |
| 1.2 Motivace k dobrovolnictví .....                | 9         |
| 1.3 Dobrovolník v organizaci .....                 | 12        |
| <b>2 SEBEREALIZACE .....</b>                       | <b>16</b> |
| 2.1 Teorie motivace .....                          | 16        |
| 2.2 Kritéria seberealizace .....                   | 19        |
| 2.3 Formy chování vedoucí k seberealizaci .....    | 21        |
| <b>3 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST .....</b>                 | <b>24</b> |
| 3.1 Vymezení životní spokojenosti .....            | 24        |
| 3.2 Teoretické přístupy životní spokojenosti ..... | 26        |
| 3.3 Faktory životní spokojenosti .....             | 29        |
| <b>4 EMPIRICKÁ ČÁST .....</b>                      | <b>33</b> |
| 4.1 Výzkumné cíle, otázky a hypotézy .....         | 33        |
| 4.2 Metody získávání a analýzy dat .....           | 35        |
| 4.3 Výběr a definice zkoumané populace .....       | 39        |
| 4.4 Etika ve výzkumu .....                         | 42        |
| 4.5 Interpretace výsledků z interview .....        | 43        |
| 4.6 Interpretace výsledků z dotazníku .....        | 49        |
| <b>DISKUZE .....</b>                               | <b>56</b> |
| <b>ZÁVĚR .....</b>                                 | <b>60</b> |
| <b>REFERENČNÍ SEZNAM .....</b>                     | <b>62</b> |
| <b>SEZNAM TABULEK .....</b>                        | <b>68</b> |
| <b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>                          | <b>69</b> |
| <b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>                         | <b>70</b> |
| <b>ANOTACE .....</b>                               | <b>79</b> |

## ÚVOD

Dobrovolnictví jako forma aktivního trávení volného času je stále nedostatečně probádanou oblastí. I když je již formálně a legislativně ukotveno v zákoně a má určité základní definice, stále existuje mnoho otevřených otázek. Co vlastně dobrovolníci ze své činnosti získávají a jak tato činnosti ovlivňuje život člověka? Jelikož pracuji jako koordinátorka dobrovolníků v neziskové organizaci Maltézská pomoc a předtím jsem byla v této organizaci dobrovolnicí, mám k tomuto tématu blízký vztah. Vždy jsem měla z dobrovolnické práce velmi příjemný pocit a jako koordinátorka to vnímám i u ostatních dobrovolníků. Dobrovolnickou činnost mám tedy spojenou s pozitivními emocemi a se smysluplností této aktivity. Proto jsem se chtěla zaměřit právě na pozitivní důsledky dobrovolnictví a přispět tím do nevelké skupiny prací a výzkumů, jež se zaměřují na podobnou problematiku.

Realizace dobrovolnické činnosti je prospěšná pro společnost hned z několika důvodů. Stát se sice zaměřuje na rizikové skupiny různými formami sociálních služeb a podporou, ale je to spíše plošná pomoc. Neziskové organizace se pokouší zaměřit přímo na konkrétního osamoceného seniora, zdravotně postiženou osobu nebo ohrožené dítě v dětském domově a podpořit je ve smysluplných volnočasových aktivitách. Například osamocený senior nepotřebuje jen materiální zabezpečení, ale hlavně emocionální vazbu na člověka, který si s ním bude povídat, provázet ho a pomáhat mu v jeho starostech. Role dobrovolníka v navázání vztahu s jakýmkoliv klientem je v tomto případě nezastupitelná. Dobrovolníci se také angažují v oblastech humanitární pomoci, zdravotnictví, ochrany životního prostředí nebo pomáhají při katastrofách.

V této práci bude zkoumán vztah dobrovolnické činnosti se seberealizací a životní spokojeností. Úmyslem práce je poukázat na pozitivní dopady dobrovolnictví a tím zvýšit povědomí a prestiž dobrovolnické práce v České republice.

# 1 DOBROVOLNICTVÍ

V dané diplomové práci je velmi podstatnou částí vymezení dobrovolnické činnosti a dobrovolnictví obecně. Každý z nás si může představit dobrovolnickou činnost jinak, a to hlavně v souvislosti s nezištnou pomocí. Úkolem této kapitoly je definovat pojmy spojené s dobrovolnickou činností a zakotvení celého konceptu do teorie.

## 1.1 Vymezení dobrovolnictví

Tato kapitola diplomové práce se bude v počátku zabývat vymezením dobrovolníka samotného, dobrovolnictví, a také legislativní zakotvení pojmů. „**Dobrovolník** je člověk, který bez nároku na finanční odměnu poskytuje svůj čas, svoji energii, vědomosti a dovednosti ve prospěch ostatních lidí či společnosti” (Tošner a Sozanská, 2006, 35). Dobrovolník je člověk spolehlivý, který plní předem dohodnuté úkony. I když je dobrovolnictví profesionální a občas se podobá placenému zaměstnání, stále si uchovává spontaneitu a neformálnost (Tošner a Sozanská, 2006).

Definice **dobrovolnictví** je každým autorem pojímána jinak. Každopádně podle Dekkera a Halmana se objevují tři charakteristiky, které jsou společné všem definicím. Dobrovolnictví je **nepovinné, neplacené a ve prospěch druhých**. Jedinec by se dle těchto znaků měl sám rozhodnout pro dobrovolnictví, můžeme ale spekulovat, jestli se nejedná o určitou míru donucení. Například morální donucení k dobrovolnické činnosti nebo donucení zaměstnavatelem. Stále by ale měla existovat možnost dobrovolnictví neprovozovat a být tedy nepovinná. O odměně za dobrovolnictví se také dá spekulovat. Proplácí se cestovné, dobrovolníkům se zajišťují drobná ocenění. Spíše je to bráno za projev uznání než za nárok dobrovolníka na odměnu. Poslední charakteristika dobrovolnictví, ve prospěch druhých může být diskutabilní ve vztahu k rodině, kde pomoc funguje na základě určitě reciprocit, blízkých vztahů a pocitu povinnosti, než je tomu u dobrovolnické činnosti ve prospěch cizích osob (Frič a Pospíšilová, 2010).

Dobrovolnictví nemá zakotvenou definici, ale s daným pojmem souvisí dobročinnost neboli filantropie. Považuje se za jednu z občanských ctností a vychází

z židovské a křesťanské morálky. Dobročinnost se dále dělí na dárcovství a dobrovolnictví. Dárcovství se týká peněžních i nepeněžních darů pro různé účely. Dobrovolnictví se může dále rozdělit na občanskou výpomoc, která zahrnuje pomoc rodině, příbuzným a známým. Dobrovolnictví vzájemně prospěšně souvisí s dobrovolnou činností v rámci obce, farnosti nebo sportovního klubu. Dobrovolnictví, na které se zaměřuje daná práce je označováno jako veřejně prospěšně dobrovolnictví, kdy místem uplatnění pro tuto činnost jsou neziskové organizace (Tošner a Sozanská, 2006).

Dobrovolnictví je často vnímáno jako pomoc při živelných katastrofách, nebo jako zaktivizování určité skupiny dobrovolníků pro jednorázovou pomoc. Možností je mnohem více. Mnoho organizací je založeno na dobrovolnických aktivitách a mělo by se poukázat na to, že dobrovolníci nejsou levná pracovní síla a neměli by nahrazovat práci profesionálů. V roce 2001 schválila Mezinárodní asociace pro dobrovolnické úsilí **Všeobecnou deklaraci o dobrovolnictví** a zde popisuje dobrovolnictví jako základní prvek občanské společnosti, který uskutečňuje touhu po míru, svobodě, příležitostech, bezpečí a spravedlnost pro všechny (Vyskočil a Cvejnová, 2019).

Dalším pojmem je **dobrovolnická** a **dobrovolná organizace**. Dobrovolnická organizace se zaměřuje na organizaci dobrovolnické činnosti v rámci různých center. Dobrovolné organizace jsou například Hnutí DUHA, Skaut-Junák a jejich činnost je postavena na dobrovolnících. Hranice mezi těmito pojmy je často neostrá (Tošner a Sozanská, 2006).

**Typy dobrovolnické činnosti** mohou být rozděleny podle časového vymezení. Zde patří dobrovolné zapojení při jednorázových akcích. Jde o různé sbírky, kampaně, které mohou probíhat vícekrát do roka. Je zde možnost oslovit i nové zájemce o dobrovolnictví. Dále se jedná o dlouhodobou dobrovolnou pomoc, která je poskytovaná pravidelně, například na dvě hodiny každý týden po určitou dobu. Posledním typem je dobrovolná služba, což je chápáno jako dobrovolný závazek věnovat se dobrovolné činnosti mimo svoji zemi na několik měsíců nebo let (Tošner a Sozanská, 2006).

Základní **oblasti dobrovolnictví** jsou rozděleny dle typu dobrovolnické činnosti. Patří sem dobrovolnictví s dětmi a mládeží, v církvích a náboženských společnostech, v kultuře a umění, dobrovolnictví při mimořádných a krizových událostech, v ochraně životního prostředí, v sociálních službách ve zdraví, ve sportu. Dále se může jednat

o komunitní, firemní dobrovolnictví a také mezinárodní dobrovolnictví a rozvojová spolupráce (Vyskočil a Cvejnová, 2019).

**Dobrovolnictví** je také legislativně ukotveno v **zákoně č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě**. Dobrovolnickou službu definuje jako činnost, při níž dobrovolník poskytuje pomoc nezaměstnaným, osobám sociálně slabým, zdravotně postiženým, seniorům, příslušníkům národnostních menšin, imigrantům, osobám po výkonu trestu odnětí svobody, osobám drogově závislým, osobám trpícím domácím násilím, také pomoc při péči o děti, mládež a rodiny v jejich volném čase. Dobrovolníci také poskytují dle zákona pomoc při přírodních, ekologických nebo humanitárních katastrofách, při ochraně a zlepšování životního prostředí, při péči o zachování kulturního dědictví a při pořádání kulturních nebo sbírkových charitativních akcí. Dále také pomoc při uskutečňování rozvojových programů a v rámci operací, projektů a programů mezinárodních organizací a institucí, včetně mezinárodních nevládních organizací (Zákon č. 198/2002 Sb.).

**Dobrovolníkem** se může stát fyzická osoba starší 15 let, jestliže se jedná o dobrovolnickou činnost v rámci území České republiky. Pokud je to činnost mimo Českou republiku, musí mít dobrovolník 18 let. Dobrovolník vykonává svou činnost na základě stanovené smlouvy s vysílající organizací, legislativními dokumenty se budu zabývat v další podkapitole (Zákon č. 198/2002 Sb.).

V České republice je dobrovolnictví vnímáno negativněji oproti jiným zemím, kde je bráno jako součást života. Za nejvýraznější problémy v souvislosti s dobrovolnictví jsou považovány například kvalita některých dobrovolnických aktivit, nízké povědomí o hodnotě dobrovolnictví, legislativní zakotvení některých dobrovolnických aktivit, kde je nutná novelizace zákona o dobrovolnické službě, zařazení koordinátora dobrovolníků do katalogu prací apod. Také je uvedeno nedostatečné sdílení know-how dobrovolnictví mezi lidmi a organizacemi (Vyskočil a Cvejnová, 2019).

Mnoho autorů zabývajících se problematikou dobrovolnictví vidí problém ve vnímání dobrovolnictví v českých zemích. Stále je dobrovolnictví vnímáno jako něco neobvyklého. Zájem o dobrovolnickou činnost je v různých organizacích rozdílný. Hlavní bariérou je pasivita při hledání a získávání dobrovolníků. Podstatná je v tomto ohledu práce koordinátora dobrovolníků a PR aktivit. Mezi nejčastěji se vyskytujícími bariérami v rozvoji dobrovolnictví je nedostatečné řízení dobrovolnické činnosti, nezájem přijímacích zařízení o dobrovolníky z důvodu neznalosti nebo většího množství povinností.



Objevují se také obavy z rizika úrazu, ze zneužití klienta dobrovolníkem, také nedůvěra v čestné motivy dobrovolníka. Dále zde patří nedostatek znalostí o dobrovolnictví (vzdělávání o dobrovolnictví by se mělo zavést do osnov základních škol) apod. Je nezbytné zaměřit se na odstranění těchto bariér pomocí úspěšného využívání dobrovolníků v organizacích nebo například zvyšování prestiže dobrovolníků prostřednictvím masmédií (Hruška, Hrušková, Tošner a Pilát, 2018).

Podle analýzy managementu dobrovolnictví v zahraničí se může Česká republika inspirovat v rozvoji dobrovolnictví. Patří sem spolupráce s ostatními kraji nebo regiony, vytvoření národní platformy dobrovolnických center s vlastní právní subjektivitou, podpora dobrovolnických center, které se zaměřují na lokální problémy. Důležitá oblast v rozvoji dobrovolnictví je vzdělávání dobrovolníků a zvýšení motivace se vzdělávání účastnit. Například v Německu mají dobrovolnická centra speciálně pro osoby starší dospělosti a seniory. Tato věková skupina totiž může nabídnout mnoho zkušeností a zapojit se tak do dobrovolnických aktivit (Hruška, Hrušková, Tošner a Pilát, 2018).

Za zmínku také stojí portál **Dobrovolník.cz**, který spojuje dobrovolníky s organizacemi a se všemi, kteří potřebují pomoc. Jedná se o největší a nejnavštěvovanější dobrovolnický portál v České republice a provozuje ho od roku 2001 nezisková organizace Hestia - Centrum pro dobrovolnictví. Daný portál neposkytuje jen informace, ale také se zde mohou spojit ti, kteří chtějí věnovat svůj čas a energii s těmi, jež dobrovolníky potřebují pro rozvoj veřejně prospěšných projektů a aktivit (Získejte nové dobrovolníky na Dobrovolnik.cz).

## 1.2 Motivace k dobrovolnictví

V dané kapitole bych se chtěla zabývat tématem motivace k dobrovolnické činnosti. Jako první bych definovala samotnou motivaci, i když je motivace velmi široký pojem. **Motivace** stojí za každou lidskou činností a to přímo nebo nepřímo. Motivace je velmi složitá a komplexní. V důsledku působení motivů vzniká pocit vnitřního napětí a neklidu, který člověka determinuje. Nejvýznamnějším motivem jsou potřeby, ty pokud nejsou uspokojeny, mohou vytvářet frustraci nebo deprivaci (Kohoutek, 2000).

Terminologie uvádí pojem motivace a motiv. Motivace je proces, který vychází z nějaké pohnutky (motivu) a je to souhrn všech intrapsychických pohnutek, díky kterému člověk jedná. Motiv neboli pohnutka člověka podněcuje k aktivitě a ta je pak spojována

do širších komplexů. Motiv vede ke dvěma základním výsledkům činnosti. Buď chceme něco získat, nebo se něčemu vyhnout (Nakonečný, 2014).

Nakonečný (2014) definuje motivaci jako proces, jež určuje zaměření, trvání a intenzitu chování, jedná se tedy o psychologickou příčinu chování. Motivace má svůj zdroj ve vnitřní a vnější situaci jedince. Do vnitřní situace patří například pocit žízně nebo hladu a vnější situace člověka je například pocit ohrožení, peníze apod. Funkcí motivace je uspokojování potřeb ve fyzické i sociální oblasti, dále zajišťuje účelné chování, které udržuje vitální a sociální funkce a organizuje chování. Uplatňuje se také v organizaci chování, je základní podmínkou učení a souvisí s odměnami a tresty.

Existují dva introspektivně fyzikální homeostatické modely patřící do teorií motivace, které definuje Říčan (2007). **Model nedostatku**, který vychází z pocitů prázdnoty, a my toužíme po jeho naplnění. Například mám hlad a potřebuji se najíst. Potřeba naplnění je jen nástrojem k pochopení psychologické skutečnosti. Druhý **model vybití neboli přetlaku** je opačný pocit. K uspokojení dochází, když organismus ze sebe něco vydá, něčeho se zbaví. Jedinec například potřebuje vybit svůj vztek, odreagovat se, uvolnit napětí. Náš organismus se pokouší dosáhnout homeostatické rovnováhy, pocitu vyrovnanosti.

**Motivace k dobrovolnictví** je velmi podstatné téma, jelikož ukazuje důvody účasti na dobrovolnických aktivitách, tedy proč jedinci dané aktivity vyhledávají a proč v těchto činnostech pokračují. Při zjištění motivace dobrovolníků můžeme lépe najít nové zájemce o dobrovolnictví a také dobrovolníky udržet déle. V literatuře jsou uváděny dva přístupy, které vysvětlují motivaci k dobrovolnictví, kdy každý z těchto přístupů má své disciplinární zakotvení. První z nich je **psychologický přístup**. Zaměřuje se na osobnostní vlastnosti altruistické osobnosti a charakterizuje dobrovolníka jako člověka, který se díky empatii vcítí do druhých osob a má tedy altruistickou motivaci. Dělá tedy dobrovolnickou aktivitu bez očekávané odměny. Pro altruistickou motivaci je typická láska k bližnímu, pocit solidarity s chudými, soucit s lidmi v nouzi, milosrdenství a empatie ve vztahu k trpícím a také zápal pro konání v zájmu veřejného blaha. Je ale třeba dodat, že poznat čistý altruismus je náročné. Člověk totiž díky své dobrovolnické práci přece jen něco získává a může to být i tzv. hřejivý pocit uspokojení. Podle některých teorií jedinec nekoná činnost, pokud za ni nedostane odměnu, tedy na základě reciprocity. Zisky, které jedinec

v dobrovolnictví dostává, jsou jiné povahy než zisky egoisty, jsou mravně krásné (Frič a Pospíšilová, 2010).

Dalším přístupem v zkoumání motivace k dobrovolnictví je **sociologický přístup**. Tento přístup vychází z toho, že motivací jsou kontextuální faktory, například společenské odměny. Obhajuje tedy sobecké motivy k dobrovolnickým aktivitám. Někteří autoři popisují soubor norem, dle kterých se dobrovolníci řídí a provádějí dobrovolnickou aktivitu. Je to norma generalizované reciprocit, spravedlnosti a sociální zodpovědnosti. Jestliže bychom se měli řídit dle těchto norem, ztrácela by dobrovolnická činnost onu dobrovolnou účast. Významnou roli má také sociální kontext a komunita, ve které se nacházíme. Zde se nám naskýtají příležitosti k dobrovolnictví. Pro jedince může být také motivací zapojení se do jisté sociální skupiny, dobrovolnictví také může představovat únik od běžného života, volnočasové aktivity. Dobrovolníkovi pak dobrovolnická činnost přináší pocit potěšení z interakce s dalšími lidmi (Frič a Pospíšilová, 2010).

Dobrovolnictví je vnímáno jako příležitost k seberealizaci a může touto cestou řešit své osobní problémy nebo životní nejistoty. Dle českých autorů **Friče a Pospíšilové** (2010) se v motivační struktuře dobrovolníků objevuje solidarita a individualistický altruismus. Autoři zvolili tříprvkový model motivační struktury. První z nich je **altruistická motivace** dobrovolníka. Jak již název naznačuje, primárním motivem je prospěch jiných nebo celé komunity. **Egoistická motivace**, kdy největší motiv dobrovolník vnímá jako svůj prospěch, za předpokladu, že z jeho aktivit budou profitovat i jiní. Poslední kategorií je **normativní motivace**, jejímž primárním motivem je naplňování morálních povinností a závazků komunitě (Matulayová, Jurníčková a Doležel, 2016).

Motivaci pro dobrovolnickou činnost lze specifikovat do více než tří kategorií. Nejpropracovanější psychologickou koncepcí navrhli **E. G. Claryová a M. Snyder** se svými kolegy a nazývá se funkcionální přístup. Tento přístup předpokládá přímou kauzální linii mezi motivy a chováním. Identifikovali šest kategorií motivace (ty operacionalizovali do dotazníku Volunteer functions inventory). Jako první kategorii určili **hodnoty**, kdy jedinci mohou prostřednictvím dobrovolnictví své hodnoty vyjádřit. Další kategorií je **porozumění**. Lidé se stávají dobrovolníky, aby se něco nového naučili, zlepšili své schopnosti nebo dovednosti. Dobrovolnictví také pomáhá lidem získat zkušenost pro novou pracovní pozici, což souvisí s kategorií **kariéra**. Další kategorií motivace je **sociální funkce**, kdy dobrovolnictví poskytuje lidem možnost navazovat nové vztahy.

Motivace k dobrovolnictví má také **funkci protektivní**, kdy jedinec může uniknout negativním pocitům a ochraňuje své sebepojetí. Poslední kategorií je **posílení**, kdy dobrovolnictví poskytuje lidem jako možnost osobního rozvoje a slouží jako prostředek k posílení sebeúcty (Mlčák a Šamajová, 2013).

V této podkapitole je nutné zaměřit se i na negativní motivaci dobrovolníků, jelikož tato motivace může být nebezpečná pro klienty nebo organizaci, ve které dobrovolník činnost vykonává. Jedná se o **substituční motivy**, což znamená léčení komplexů dobrovolnictvím. **Sexuální motiv** je velmi nebezpečný, protože je to silná motivace lidského chování. Dalším motivem bývá **moc**, kdy signálem bývá silné manifestační projevy vlastního dobrovolnictví atd. V této souvislosti je důležitá práce koordinátora dobrovolníků, která bude definovaná v následující podkapitole (Hynek, 2006).

Tošner a Sozanská (2002) vnímají negativní motivaci dobrovolníků v těchto charakteristikách. Patří sem **soucit vedoucí k degradaci klienta, nepřiměřená zvědavost, pocit povinnosti skutkaření, touha obětovat se**. Může to vycházet ze situace, kdy člověk zažil osobní neštěstí a pokouší se najít osobní rovnováhu. Nebo má jedinec **nedostatek sebeúcty** a prací s lidmi, kteří potřebují pomoc, si ji zvyšuje.

Autoři **Omoto a Snyder** zjistili, že egoistické motivy předpovídají dlouhodobost činnosti u dobrovolníků AIDS, zatímco altruistické motivy nikoli. Vzhledem k tomu, že dobrovolníci získávají výhody pro sebe, může být obtížné udržet své prosociální chování dlouhodobě, možná zejména v emocionálně obtížné dobrovolnické aktivitě. Důkazy nyní důrazně naznačují, že akt dobrovolnictví je spojen i se zdravotními přínosy pro dobrovolníky, zejména u starších dospělých. Vysoká úroveň blahobytu může být také předpovědí dobrovolnického chování. Například pomocí longitudinálních analýz průzkumu American's Changing Lives od Thoits a Hewitt, kteří prokázali nejen, že dobrovolnictví mělo pozitivní účinky na životní spokojenost, sebevědomí a další ukazatele blahobytu, ale že lidé, kteří byli zpočátku v blahobytu vyšší, následně přispěli více hodinami dobrovolnické práce než ti s nižším blahobytem (Stukas, Hoye, Nicholson, Brown a Aisbett, 2014).

### 1.3 Dobrovolník v organizaci

V neziskovém sektoru existují organizace, které se zaměřují na práci a péči o dobrovolníky, metodiku, práci koordinátora atd. V dané podkapitole bych se tedy chtěla

zaměřit na konkrétní práci dobrovolníka v organizaci. Aby dobrovolnictví probíhalo na profesionální úrovni, je třeba definovat práci koordinátora dobrovolníků, který má na starosti získávání, výběr a výcvik dobrovolníků, supervize a hodnocení činnosti. Profesionál má dostatečné vzdělání, praxi a motivaci pro výkon své práce, musí vědět, jaká má práva a povinnosti a jaká je jeho náplň práce. Dobrovolník věnuje čas a energii prospěšnému cíli bez nároku na finanční odměnu. Profesionál i dobrovolník potřebují kvalitní vedení (Tošner a Sozanská, 2006).

Prvním krokem ke spolupráci organizace a dobrovolníka musí být **příprava organizace** na dobrovolníka. Organizace by měla analyzovat své cíle a rozhodnout se, proč potřebuje dobrovolníka a co bude jeho úkolem. Všichni v organizaci by také měli mít představu o tom, jakou činnost bude dobrovolník realizovat, jak dlouho bude trvat, komu se dobrovolníci budou zodpovídat a kde budou dobrovolnickou činnost vykonávat (Tomečková, Szabó a Szabóová, 2012).

V práci s dobrovolníky zaujímá důležité postavení **koordinátor dobrovolníků**. V podstatě obstarává aktivity, které dále specifikují. Patří zde získávání a nábor dobrovolníků, výběr a výcvik dobrovolníka, supervize, hodnocení a ocenění dobrovolníků. Při **náboru dobrovolníků** je důležité zaměřit se na cílovou skupinu jedinců, kterou chceme oslovit. Existují různé formy náboru jednorázově nebo průběžně. Další z forem může být například doporučení organizace jiným dobrovolníkem, oslovení potencionálních zájemců na veřejných akcích, prostřednictvím emailu, plakáty, letáky s nabídkami dobrovolnictví. Velmi využívaná jsou také média (časopisy, rádio, sociální sítě). Koordinátor dobrovolníků může oslovit školy, kluby, kde může prezentovat dobrovolnické programy. Internetové stránky organizace by měly poskytovat veškeré informace pro zájemce o dobrovolnictví, pokud někdo cíleně hledá dobrovolnické aktivity (Tomečková, Szabó a Szabóová, 2012).

Další fází je **příprava a výcvik dobrovolníků**. Vždy záleží na charakteru činnosti, kterou bude dobrovolník realizovat. V praxi to znamená, že si zájemce o dobrovolnictví pozveme na osobní setkání, kde se s koordinátorem vzájemně poznají, ujasní si motivaci a formu dobrovolnické činnosti. Dobře slouží osobní dotazník pro zájemce s otázkami o motivaci, speciálních dovednostech, na jakou cílovou skupinu se chce zaměřit apod. Velmi často je potřeba, aby se dobrovolník seznámil se zařízením nebo

s místem výkonu dobrovolnické činnosti a proběhla určitá forma školení (Tošner a Sozanská, 2006).

Poslední důležitou aktivitou v souvislosti s prací s dobrovolníky jsou **supervize, hodnocení a oceňování** dobrovolníků. Na supervizi může skupina dobrovolníků komunikovat se supervizorem v neohroženém prostředí a dobrovolníci zde mohou vyjadřovat své pocity, postoje a zkušenosti, které souvisí s dobrovolnickou aktivitou. Proces hodnocení souvisí s hodnocením celé organizace. Cílem hodnocení je zkvalitňování práce organizace. S hodnocením souvisí i vykazování hodin dobrovolníků, aby organizace měla přehled o výkonu dobrovolnické činnosti. Oceňování dobrovolníků by mělo probíhat při každé příležitosti alespoň slovně (pochvala a podpora) a jednou ročně například při setkání dobrovolníků (předání drobných dáreků od organizace) (Tošner a Sozanská, 2006).

Zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě uvádí náležitosti smluv mezi vysílající organizací a dobrovolníkem a dále také mezi vysílající a přijímající organizací. **Akreditované organizace** mají metodiky, jak pracovat s dobrovolníky (jak jsou vybírání, připravování na svou činnost, jaká jsou rizika činnosti a jak jsou proti daným rizikům bránění). Výhody, jež plynou z akreditovaných programů, tedy organizací jsou, že tyto organizace mohou žádat Ministerstvo vnitra o státní dotace na pojištění dobrovolníků. Akreditované organizace také mohou lépe vytvořit podmínky pro dobrovolnickou činnost nezaměstnaných, kteří jsou zaevidováni na úřadu práce (Legislativa dobrovolnictví - výňatky ze zákona o dobrovolné službě).

Pozitiva pro dobrovolníka plynoucí z akreditovaného programu jsou například, že má jedinec smluvně zaručené postavení a je pojištěn proti škodám na zdraví a na majetku. Má také nárok na poskytnutí kvalitní přípravy k výkonu dobrovolnické činnosti, může se zúčastnit školení a součástí je i pravidelná supervize. Dobrovolníkovi může také organizace hradit cestovné, stravné a ubytování (v souvislosti s dobrovolnickou činností). Dobrovolník má nárok na poskytnutí pracovních prostředků a ochranných pomůcek (Legislativa dobrovolnictví - výňatky ze zákona o dobrovolné službě).

*“Základním posláním dobrovolnických center je propagace a podpora myšlenky dobrovolnictví ve společnosti a spolupráce s neziskovými organizacemi v regionu s cílem zapojení co největšího počtu obyvatel do řešení problémů komunity”* (Tošner a Sozanská, 2006, 100). Dobrovolnické centrum by při zakládání mělo dodržovat určitý

postup. Jako první by mělo **zajistit finanční zdroje** - reálné a potenciální, nadace, sponzoři, žádosti o granty, dotace apod. Dále je vhodné vybrat **koordinátora centra a koordinátory konkrétních dobrovolnických programů** a zajistit jim **výcvik a vzdělávání**, jestliže nemá zkušenost s danou problematikou. Poté je podstatné zajistit logistiku, tedy **technické zázemí** (kancelář, telefon, kontaktní místnost). Následně připravit **informační materiály** centra a **prezentace dobrovolnického centra**, s čímž souvisí i navázání spolupráce s médii a s místní správou. Dalším postupem je **mapování sítě škol a klubů**, kde bude možné oslovit dobrovolníky a také **mapování organizací**, kde by mohla probíhat cílená pomoc dobrovolníka. Také je potřeba **připravit a realizovat semináře** a diskuzní kluby pro organizace, **vytvořit skupiny dobrovolníků**, **vytvořit poradní výbor významných osobností** v regionu, jež chápou a podporují myšlenku dobrovolnictví. Důležité je nezapomenout na **práci koordinátora** a připravovat ho na práci s dobrovolníky. Poslední bod by spočíval v účasti na **supervizích** pro dobrovolníky, ale i pro pracovníky centra (Tošner a Sozanská, 2006).

Předešlá podkapitola se zaměřovala na motivaci dobrovolníků, což je podstatné pro práci koordinátora, aby nové dobrovolníky namotivoval k činnosti, ale aby dobrovolníci v organizaci zůstali. V dokumentu analýzy rozvoje dobrovolnictví jsou definovány **faktory udržující motivaci dobrovolníků** při jejich náročné činnosti. Patří sem například příjemná atmosféra v dobrovolnickém centru a v přijímací organizaci, dobře fungující management dobrovolníků a kladný vztah koordinátora s dobrovolníky. Uvedeno je také sdílení pocitů a zážitků mezi dobrovolnickými kolegy nebo účinné řešení problémů (Hruška, Hrušková, Tošner a Pilát, 2018).

## 2 SEBEREALIZACE

Následující část diplomové práce se bude zabývat pojmem seberealizace. V souvislosti s tímto pojmem si můžeme představit mnoho činností, které k seberealizaci vedou. Každý člověk se může realizovat v jiné aktivitě a tato práce se pokouší o to, najít vztah mezi činností dobrovolnickou a seberealizací. V dané kapitole budou definované teorie motivace, ze kterých potřeba seberealizace vychází, dále charakteristické znaky a chování, které vede k seberealizaci.

### 2.1 Teorie motivace

Na otázku, proč se lidé chovají tak jak se chovají, se snažilo zodpovědět spoustu autorů v různých psychologických přístupech. Základním problémem teorie motivace je intrapsychická a emocionální podstata motivace. Jestliže tento aspekt není v teoriích přítomen jako klíčová charakteristika, je teorie velmi zjednodušená. Teorie motivace úzce souvisí s teorií osobnosti a teorií učení, v některých případech splývají. Například u psychoanalýzy splývá teorie motivace s teorií osobnosti. Splynutí s teorií učení se předpokládá, jelikož motivace učení podněcuje. Jak již bylo zmíněno v podkapitole motivace k dobrovolnictví, základním aspektem lidské motivace je směřování k nějakému cíli, nebo vyhnutí se něčemu. Dále tedy budou uvedeny specifičtěji některé teorie motivace (Nakonečný, 2014).

Jako první teorie motivace je **Teorie pudů**, která souvisí s psychoanalýzou a vytvořil ji **Sigmund Freud**. Freud definuje dva základní lidské pudy, pud smrti - Thanatos, který popisuje jako nutkání všech lidí k obnovení dřívějšího anorganického stavu. A pud života - Eros, jež souvisí s libidinózními sexuálními impulsy. Pudy jsou dle Freuda zdrojem veškeré psychické energie. Lidská psychika má tendenci udržovat duševní energii na nízké úrovni. Předpokládal existenci vrozené biologické základny a popsal základní etapy psychosexuálního vývoje (orální, anální, falické stadium, stádium latence a genitální stádium) (Plháková, 2004).



**Behaviorismus** vnímal psychologii zjednodušeně, jako vědu o chování organismu. Zkoumáním chování zvířat vypracovali dílčí motivační koncepty, například drive, což je vnitřní endogenní popud nebo vnější pobídkou vyvolaný popud. Daný pojem nejlépe zpracoval **Clark Leonard Hull**. Podrobnější teorie behavioristé vypracovali v souvislosti s teoriemi učení. Dle těchto autorů může dojít ke změně podmíňování a celý koncept motivace lze vypustit. Později byly ale rozlišeny čtyři základní vrozené popudy: hlad, žízeň, sex a bolest. Podněty nebo situace, které je redukuje, se nazývají primární zpevníovači a uplatňují se jako činitele podmíňování. Z těchto poznatků pak vychází mnoho dalších teorií motivace (Nakonečný, 2014).

Dalším významným autorem, který přispěl k pochopení motivace, je **Henry Murray**. Byl přesvědčen, že pochopení jakéhokoliv psychického procesu lze docílit dlouhodobým klinickým sledováním jedinců, čímž se stal jedním z průkopníků kvalitativních metod. Komplexní teorie motivace vnímá potřebu „*jako konstrukt označující sílu v oblasti mozku, která organizuje vnímání, myšlení, snažení a jednání v určitém směru, s cílem změnit existující neuspokojivou situaci*“ (Plháková, 2004, 366).

Murray rozdělil potřeby na primární (viscerogenní) a sekundární (psychogenní). Do primárních potřeb patří fyziologické procesy (potřeba kyslíku, vody, potravy, vyhýbání se horku a chladu). Vzorce sekundárních potřeb tvoří podstatu osobnosti, Murray jich popsal kolem dvaceti, například potřeba úspěšného výkonu, potřeba uznání, nadvlády, sdružování nebo pečování. Důležitými pojmy jsou také tlak a téma. Potřeby se prosazují buď spontánně, nebo pomocí tlaků, které mohou být pozitivní nebo negativní. Téma je pak výsledkem interakce mezi potřebami a tlaky, s tím že u každého člověka se setkáváme s podobnými tématy, kterými byl vystaven v dětství (Plháková, 2004).

Další teorie vychází z **humanistického přístupu**, která vnímá člověka jako jedinečného a pojem seberealizace člověka se stává klíčovým. Nejvýznamnější je teorie motivace **Abraham Harold Maslowa**. Rozlišuje deficitní, tedy nižší potřeby a potřeby růstu, což jsou vyšší potřeby. Maslow předpokládá, že pokud jsou uspokojeny potřeby nižší, jedinec má možnost dosáhnout na potřeby růstu a dojít k seberealizaci. „*Od deficitních potřeb osvobozený jedinec touží po kráse, dobru, spravedlnosti, tj. touží po estetických a jiných zážitcích, jejichž zdrojem jsou hodnoty*“ (Nakonečný, 2014, 332). Ty Maslow nazývá jako metapotřeby, které vyjadřují potřebu růstu - seberealizaci (Nakonečný, 2014).

Maslow rozdělil potřeby na fyziologické (žízeň, hlad, sex, spánek), potřeby bezpečí, lásky a náklonnosti, uznání, seberealizace. Pokud jsou všechny nedostatkové, deficitní potřeby uspokojeny, člověk vidí svět a všechny jeho aspekty zřetelněji. Tento člověk se nebude řídit nedostatkovými potřebami, ale bude rozdávat lásku, ocenění a bude radostnější. Tyto vlastnosti se nevyskytují u každého, jelikož prožili velkou část života na úrovni nedostatkových potřeb a vyšší a specificky lidské možnosti zůstanou ukryty (Maslow, 2014).

Další teorií motivace vychází z teorie **Alberta Bandury**, který vychází ze **sociálně kognitivní teorie motivace**. Vysvětluje, že lidské chování působí v rámci recipročních interakcí mezi osobními, behaviorálními a vlivy sociální nebo také vlivy prostředí, jež se vzájemně ovlivňují. Bandura popsal pojem self-efficacy jako součást osobnosti člověka, což znamená důvěra ve vlastní schopnosti a dovednost při dosahování cílů. Cíle, kterých se snažíme dosáhnout, zahrnují seberegulační procesy a ty jedince udržují v činnosti. Sociálně kognitivní proces motivace tedy obsahuje cíle a sebehodnocení procesu, výsledné očekávání, hodnoty, sociální srovnání a již zmíněné self-efficacy (Ryan, 2019).

Cíle neovlivňují chování, pokud není přítomný závazek. Lidé nejčastěji dosahují stanovených cílů, pokud jsou cíle dosažitelné. Rozdíl je také mezi cílem učení a cílem výkonu. U cíle učení je dle výzkumu velmi důležitý proces sebehodnocení, který podporuje self-efficacy. Výsledné očekávání může být například předpoklad studenta „hodně jsem se učil, tudíž bych měl dostat dobrou známku“. Sociální komparace neboli porovnávání sebe s ostatními je také jeden z faktorů motivace (Ryan, 2019).

Jako poslední teorii bude uvedena **sebedeterminační teorii**. Teorie se zabývá lidským chováním a osobním rozvojem. Důležitější než míra motivace pro předpověď určitých životních událostí člověka je typ a kvalita motivace jedince. Dle dané teorie má člověk potřebu uspokojovat tři základní vrozené lidské potřeby. Patří sem potřeba autonomie, vztahu s druhými lidmi a kompetence. Autonomie znamená vnímat sám sebe jako původce vlastní činnosti. Je to možnost řídit se vlastními zájmy a hodnotami. Druhá z potřeb se nazývá kompetence, tento pojem znamená, že je člověk schopen aktivně dosáhnout vytyčeného cíle. Poslední potřeba vztahu s ostatními lidmi souvisí s kontaktem se sociálním prostředím, být přijímán a budovat pozitivní vztahy. Daná teorie klade důraz na vnitřní motivaci (Ryan a Deci, 2017).

## 2.2 Kritéria seberealizace

Osobní seberealizace znamená rozvoj vlastní připravenosti k rozvoji já, projevů schopností, které naznačují vyvážený a harmonický rozvoj různých aspektů člověka s uplatněním přiměřeného úsilí o rozšíření osobního potenciálu. Seberealizace je vlastně převádění možností do reality. Psychologická literatura představuje řadu konceptů, které jsou podobné, jako například: seberozvoj, seberealizace, osobní sebeurčení, sebečinnost atd. Předpona „self - sebe - já“ je společná pro všechny tyto pojmy a implikuje něco, co je kauzální a je regulováno zevnitř. Tento jev je tedy obtížné studovat a pochopit (Maksimenko a Serdiuk, 2016).

Nejprve bychom měli rozlišovat mezi „sebeaktualizací“ a „seberealizací“. Oba tyto koncepty zahrnují základní Maslowovu představu o vrozené motivační tendenci všem lidem bez výjimky, aby si uvědomili svůj potenciál a schopnosti. Oba termíny představují stejný proces, ale na vnitřní, subjektivní úrovni existuje ve větší míře sebeaktualizace a seberealizace na vnější, objektivní úrovni osobnosti. Je to praktický projev v činnostech, chování, osobních schopnostech řešit praktické problémy a zároveň rozvíjet osobní schopnosti v souladu s osobními životními plány. Osobní seberealizace je tedy širší pojem, který zahrnuje sebeaktualizaci jako její vnitřní aspekt (Maksimenko a Serdiuk, 2016).

V předchozí kapitole byl zmíněn autor A. Maslowa, který sestavil hierarchii potřeb. Na prvním místě jsou potřeby, jež souvisí s naší existencí: hlad, žízeň, odstranění bolesti apod. Bez uspokojení těchto potřeb nejsme schopni regulovat své jednání a prožívání. Jestliže jsou dané potřeby uspokojeny, vstupuje do popředí potřeba bezpečí, tzv. nemít strach. Další potřebou je potřeba někam patřit a být milován. Člověk touží po tom patřit do určité skupiny a po láskyplných vztazích. Navazující potřebou je potřeba úcty a sebeúcty. Týká se sebevědomí, pocitu sebevědomí, sebeúcty, vlastní ceny. Pokud jsou dané potřeby syceny, nastupují potřeby poznání, krásy, harmonie a poté přechází do potřeby seberealizace. Seberealizace podle Maslowa znamená nezaměřovat se na sebe, ale právě naopak. Přestává myslet na uspokojování svých potřeb, ale zaujme se pro tvořivou práci, pro nadosobní cíl, ve kterém se realizuje. Nad seberealizací je ještě potřeba transcendence, přesahu. Jestliže tedy nejsou uspokojeny nižší potřeby, vyšší potřeby nemohou být v popředí (Říčan, 2007).

Maslow nejprve používal pojem sebeaktualizace, která je chápána jako touha po uplatnění svých možností. Tyto potřeby jsou vysoce individuální a každý člověk se

může realizovat v jiných činnostech. Existuje i kritika Maslowovi teorie. Nejspornější je předpoklad, že k seberealizaci je potřeba uspokojit všechny nižší potřeby. Avšak mnoho vědců a umělců se věnovalo tvůrčí práci a přitom neměli zajištěny základní existenční podmínky (Plháková, 2006).

Maslow se zaměřoval na studium zdravých, tvůrčích, dospělých osobností. Jeho východiskem bylo, že studiem seberealizovaných jedinců zjistíme podmínky, jak dosáhnout a udržet si psychické zdraví a pocit štěstí. Maslow zkoumal osoby, u kterých nebyla identifikovaná neurotická porucha, psychopatické sklony nebo psychózy. Zároveň u nich byly viditelné seberealizační znaky (využití svého potenciálu). Vybral tedy 16 sebeaktualizovaných osobností, údaje o nich zanalyzoval a výsledky ukázaly několik charakteristik seberealizovaných jedinců (Cakirpaloglu, 2012).

Jedním z kritérií sebeaktualizovaného člověka je **akceptace sebe, ostatních a přírody**. Tito jedinci vidí realitu nezkresleně, takovou jaká je a ne jaká by měla být. Je to přímý protiklad neurotické osobnosti. Dalším znakem jedince, který dosáhl sebeaktualizace je **spontaneita, skromnost a přirozenost** (Maslow, 1970).

**Kritéria pro sebeaktualizovanou osobnost** podle Maslowa v Cakirpaloglu (2012):

- jedinec vnímá skutečnost takovou, jaká je;
- akceptuje sebe, ostatní a okolní svět;
- je spontánní, skromný, přirozený;
- je soustředěný na vnější problémy, než na své problémy;
- je autonomní, tvořivý, realistický vůči společenským a kulturním normám;
- vnímá krásu v běžných situacích;
- jedinec je otevřený pro vrcholné zážitky;
- je schopen dosahovat mimořádného kognitivního a emočního výkonu;
- prožívá hluboké vztahy vůči jiným lidem;

- je přátelský, empatický, altruistický, společenský;
- je nekonformní, demokratický vzhledem k sociálním a politickým otázkám;
- je tolerantní vůči náboženským a kulturním rozdílům;
- jedinec má autentické a stabilní hodnoty.

Na jedné straně musíme tento jev analyzovat v horizontální dimenzi, která se týká vztahu mezi individualitou a společenským prostředím, a na druhé straně je musíme analyzovat přes vertikální rozměr, který se týká vztahu mezi dolním a horním okrajem vyšší úrovně vývoje (nebo komplexnější úrovně) v lidské existenci. Třetím důležitým parametrem je koncept Já - self. Stává se důležitým, protože vztah mezi horizontálními a vertikálními rozměry, bude určen podle toho, jak je realizováno já. Člověk se tedy při realizaci svých cílů pohybuje mezi přirozeností a povinnostmi (Tønnesvang, 2006).

Seberealizaci lze vnímat i jinak než jen v kontextu s motivací. Dle Rogerse, který zaujímá důležité postavení v psychoterapii je sebeaktualizace tendence dosáhnout, co možná nejvyšší úrovně lidského bytí. Dle něj platí dvě základní potřeby - ocenění sebe sama a ocenění druhými lidmi. Plně fungující osoba má znaky **otevřenosti vůči zkušenosti, žije aktuálně zde a nyní, věnuje pozornost a důvěru ve své emoce**. Dále jedinec **naplňuje život s perspektivou změn, má tvořivé myšlení, hledá nové zážitky a nebojí se rizik**. Rogers uplatňuje daná témata v psychoterapii, kdy je cílem terapie vnitřní rovnováha mezi reálným a ideálním self (Nakonečný, 2014).

### 2.3 Formy chování vedoucí k seberealizaci

Normální člověk je oživován meta-potřebami a vyznačuje se fungováním na nejvyšší úrovni svého potenciálu. Tento druh fungování je známkou duševního zdraví. Psychologická patologie je dána omezením a zkreslením uspokojení těchto potřeb (B-hodnot). Pokud definujeme normálního člověka jako přizpůsobeného, je považován za ideálního člověka, který je ve skutečnosti tím přirozeným a zdravým člověkem. V konečném důsledku je normální člověk zralá osobnost, která je seberealizovaná. Seberealizace, která má být naplněna, znamená odvalu, úsilí, riskování a někdy i utrpení, frustraci a izolaci. Seberealizace je růstová motivace, která se nachází v každém jedinci, je potřeba rozvíjet jeho vlastní psychický potenciál. Potřeba růstu přináší uspokojení, které

vyvolává nové napětí, a tím pohání člověka do vzestupného procesu sebezlepšování, tedy procesu, jehož výsledkem jsou vynikající sociální či profesní úspěchy (Rusu, 2019).

Psychologický obsah pojmu osobní seberealizace se ve vědeckých zdrojích posuzuje podle několika významů, zejména jako schopnost osoby realizovat bohatství vlastního vnitřního světa v jakékoli formě činnosti (práce, hra, poznávání, vnímání, komunikace atd.), také jako proces realizace (transformace) schopností a individuálních potenciálů, například plánů a myšlenek ve vlastní činnosti a v jiné osoby nebo jako snaha o rozvoj silných stránek své osobnosti. Dle studie, která popisuje, jakou roli ve hledání smyslu v životě hraje spirituální seberealizace, existují stále obtíže v obsahové náplni pojmu spirituální seberealizace, které jsou spojeny s neshodami v chápání samotné kategorie seberealizační. Stále je velmi náročné definovat, zda se jedná o jev, procesní kategorii, výsledek, potřebu, schopnost, majetek atd. Výzva pochopit podstatu pojmu seberealizace je dána nemožností ji přímo a objektivně pozorovat. Je možné pouze vidět, jak se její výsledky promítají do lidské psychiky (Shebzuhova, Bondarenko, Mukhtarova, Simonova a Znamenskaya, 2018).

Podle článku od Dalibora Špoka jsou předpoklady pro seberealizaci například schopnost sebezpoznání, sebeanalýzy a změny. Jedinec by také měl mít schopnost riskovat, snášet strach a budovat nezdolnost. Také je dobrým předpokladem pro seberealizaci umění sebemotivace a také schopnost najít podporu ve svém okolí. Důležité je také být otevřený vůči sobě i svému okolí (Špok, Seberealizace - klíčový úkol našich životů).

Maslow popisuje nejen vlastnosti seberealizovaných jedinců, ale také chování, které vede k seberealizaci. Stále vychází z výzkumu, které prováděl na osobnostech, jež považoval za seberealizované, například Albert Einstein, Eleanor Rooseveltová, Abraham Lincoln nebo Baruch Spinoza. Poukazoval na to, aby jedinec **prožíval život jako dítě s plným ponořením a soustředěním**. Dále také již zmiňované **zkoušení nových věcí a neulpívání na bezpečných způsobech**. Znamená to i vystoupení z komfortní zóny. V hodnocení vlastních zkušeností se **řídí spíše vlastními pocity** než názorem autority a většiny, což vychází z nekonformního jednání, které je znakem seberealizované osobnosti. V těchto situacích jsou **schopni se smířit s tím, že budou neoblíbení**, pokud nepodlehnu většinovému názoru. Tito jedinci jsou **čestní, nejednají falešně** a v rozporu s jejich vlastními hodnotami. **Přijímají odpovědnost** za své jednání. **Pracují usilovně**, aby

dosáhli cíle, pro který se rozhodli. Seberealizovaní jedinci jsou **schopni pojmenovat své obrany** a mají i **odvahu se jich zříci** (Nolen-Hoeksema, 2012).

Podle Rogerse jsou lidé schopni plně rozvíjet svůj potenciál, jestliže jsou ve svém životě bezpodmínečné a pozitivně přijati. Hodně závisí na dětství a prvních obdobích života dítěte, kdy pozitivní přijetí a vytváří pozitivní sebepojetí. Věřil také, že člověk má vrozenou tendenci k růstu a pozitivní změně. Humanisté považují jako zdravého člověka toho, kdo směřuje k seberealizaci a považují psychické zdraví za proces, nikoliv za stav (Atkinson, 2003).

## 3 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

Důležitým pojmem v pozitivní psychologii je životní spokojenost. Tato kapitola se pokusí nastínit termín životní spokojenosti, jaké přístupy se tímto tématem zabývají a jaké jsou faktory životní spokojenosti. Kapitola přímo navazuje na empirickou část, kde je životní spokojenost podstatnou složkou zkoumání ve vztahu k dobrovolnické činnosti.

### 3.1 Vymezení životní spokojenosti

Již dlouho lidé přemýšlejí nad tím, co dělá život dobrým. Subjektivní pocity jsou takové, že se nám líbí náš život. Je to široký koncept, který zahrnuje zkušenost příjemných emocí, nízkou úroveň negativních nálad a vysokou životní spokojenost. Pozitivní zkušenosti jsou ztělesnění vysokého subjektivního well-beingu (v češtině blahobyt, spokojenost) a jsou základním tématem pozitivní psychologie (Snyder a Lopez, 2005).

Existuje několik pojmů, které pod sebou skrývají v podstatě to samé. Jedná se o již zmíněný pojem well-being, dále je to životní spokojenost, kvalita života a osobní pohoda. Zdraví je podle Světové zdravotnické organizace (WHO) definováno jako, stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody (well-being). „*Psychologie osobní pohody se naproti klinické psychologii zajímá o negativní, tak (a to především) o pozitivní psychické stavy a klade důraz na subjektivní pocit hodnocení stavu pohody*” (Blatný, 2010, 198).

V nejširším smyslu je osobní pohoda vytvářena dvěma složkami, jedná se o **emoční** a **kognitivní složku**. Kognitivní část zahrnuje vědomé hodnocení vlastního života a kognitivní komponenty představují spokojenost ve významných oblastech života a sebehodnocení. Hlavní kognitivní komponentou osobní pohody je životní spokojenost, tedy vědomé, globální hodnocení vlastního života jako celku. Životní spokojenost pak vychází z dalších komponent, jako například rodina, přátelé, pracovní prostředí, socioekonomický status. Emoční složka představuje nálady, emoce a afekty a za emoční komponenty jsou považovány dlouhodobé pozitivní nebo negativní emoční stavy a také štěstí, tedy převaha pozitivních emocí nad negativními (Blatný, 2010).



Termín well-being je subjektivní pohled dané osoby na to, jak je mu “dobře”. Hodnocení vlastní spokojenosti je relativně stabilní charakteristika. I když se v průběhu života mohou vyskytnout situace zvýšeného stresu a nepohody, je empiricky dokázáno, že navzdory odchýlkám, existuje u každého jedince určitý set-point. Při zjišťování míry well-being je nutné dbát na okolnosti, ve kterých se jedinec nachází (Křivohlavý, 2013).

Křivohlavý (2015) rozděluje well-being na dvě dimenze. První z nich je dimenze psychické pohody, kam patří **sebepřijímání**. Člověk má kladný postoj k sobě samému, přijímá pestrý soubor aspektů vlastního života a má kladný emocionální vztah k dosaženým cílům ve svém životě. Další dimenze je **osobní růst**, kdy jedinec má pocit, že se neustále vyvíjí, je otevřený novým zkušenostem a cítí se výkonný. Třetí dimenzi je **účel života**. V této dimenzi má jedinec určitější životní cíle, směřuje v životě určitým směrem, vidí svůj život a své jednání jako smysluplné a osvojil si určité životní přesvědčení, které dává jeho životu dobrý účel. Následná dimenze souvisí se **začleněním do života**, kdy se jedinec cítí být kompetentní řídit svůj vlastní život ve složitém prostředí, ve kterém žije. Je také například schopen zdokonalovat své schopnosti a dovednosti podle životních potřeb v životě. Dimenze **samostatnost neboli autonomie** je schopnost řídit sám své jednání, hodnotit sám sebe svými vlastními morálními hodnotami. Poslední dimenzí psychické pohody je **vztah k druhým lidem**, kdy jedinec má uspokojivé vztahy k lidem, je schopen empatie a má zájem o to, aby lidem bylo dobře.

Druhá dimenze well-being je dimenze sociální pohody. Patří sem **sociální přijetí**. Člověk má tedy kladné vztahy k druhým lidem, uznává druhé a jedná s nimi s respektem a přijímá druhé bez ohledu na jejich chování. Následující je dimenze **sociální aktualizace**, kdy se jedinec domnívá, že společnost má v sobě něco kladného, že uskutečňuje něco kladného, a že je schopna růst. Při **spoluúčasti na společenském dění** člověk cítí, že má, čím by přispěl do společnosti, je to myšleno tak, že to jak se chová a co dělá, je hodnotné a zároveň se domnívá, že i společnost kladně hodnotí jeho činy. Další dimenzí sociální pohody je **sociální soudržnost**, kdy je jedinec přesvědčen, že sociální život není chaos a nachází v něm určitý řád. Také nestojí stranou společenskému dění, ale zajímá se a stará se o komunitu, v níž žije. Poslední dimenzí je **sociální integrace**, při které se člověk cítí organickým prvkem společnosti nebo komunity, cítí se být společností podporován a s druhými lidmi sdílí to, co je jim společné (Křivohlavý, 2015).

**Štěstí** zahrnuje mnohem víc než jen emoce, díky kterým se cítíte dobře. Zkušenost pozitivního vlivu umožňuje lidem vybudovat sociální, intelektuální, fyzické a psychologické zdroje. Může také jednotlivci signalizovat, že vše probíhá dobře, a tím mu umožnit být kreativnější, produktivnější a společenský. Šťastní jedinci mají relativně větší tendenci vyhledávat vztahy, projevovat pomoc chování, být produktivní v práci a úspěšně se vyrovnávat s životními změnami. Jako takové se zjistilo, že štěstí prospívá mezilidským vztahům, pracovnímu životu a zdraví (Armenta, Ruberton a Lyubomirsky, 2015).

S životním štěstím také souvisí **smysluplná existence**. Význam slova smysl v dané oblasti ukazuje určitý záměr, směr událostí, intence nebo účel jednání. Vyšší úroveň smysluplnosti se vztahuje k dlouhodobým aktivitám a vnitřním hodnotám. Člověk se často snaží najít svůj smysl existence, kdy se snaží porozumět tomu, co se děje, jak různé události lze vnímat v širším spektru. Dle Maslowa si člověk může svůj smysl života vybrat dle jeho přirozenosti. Pokud tato potřeba není uspokojena, člověk upadá do nemoci (Křivohlavý, 2006).

Jedinci s well-being mají sklon k úspěšným společenským vztahům. Například je u nich relativně pravděpodobnější, že vyhledávají formální i neformální společenské aktivity, zapojují se tak do sociálních interakcí. Tato vysoká míra sociální angažovanosti jim může umožnit budovat silnější, hlubší pouta s ostatními. Pracovní život zastupuje velkou část života jedince. Práce je skutečně pro mnoho lidí životně důležitým zdrojem příjmů a úcty k sobě samému. Šťastnější jedinci mají relativně větší pravděpodobnost úspěšného pracovního života a mají sklon být se svým zaměstnáním spokojenější. Subjektivní well-being je spojen s řadou pozitivních zdravotních výsledků. Například spokojení lidé hlásí, že mají lepší zdraví, chybí méně v práci kvůli nemoci a nenavštěvují tolik doktory a nemocnice. Jedním z možných důvodů fyzického zdraví může být spojitost mezi štěstím a silným imunitním fungováním (Armenta, Ruberton a Lyubomirsky, 2015).

### **3.2 Teoretické přístupy životní spokojenosti**

V teorii životní spokojenosti existují dva přístupy, které ji zkoumají. Jako první je **hédonistický pohled**. Aristippus, řecký filozof ze čtvrtého století před Kristem, učil, že cílem života je prožívat maximální množství rozkoše a že štěstí je celistvost hédonických momentů člověka. Po jeho raném filozofickém hédonismu následovalo mnoho dalších. Hobbes tvrdil, že štěstí spočívá v úspěšné honbě za našimi lidskými choutkami. DeSade

věřil, že snaha o potěšení je konečným cílem života. Utilitární filosofové jako Bentham tvrdili, že právě prostřednictvím snahy jednotlivců maximalizovat potěšení a sobeckost je vybudována dobrá společnost. Psychologové, kteří přijali hédonický názor, měli tendenci zaměřit se na široké pojetí hédonismu, které zahrnuje preference a potěšení mysli i těla. Převažujícím názorem mezi hédonickými psychology je skutečně to, že blahobyt se skládá ze subjektivního štěstí a týká se prožitku rozkoše versus nelibosti. Definováním blahobytu ve smyslu rozkoše versus bolesti představuje hédonická psychologie pro sebe jasný a jednoznačný cíl výzkumu a intervence, totiž maximalizaci lidského štěstí (Ryan a Deci, 2001).

Dalším přístupem v pohledu na životní spokojenost neboli well-being je **eudaimonické pojetí**. Mnozí filozofové, náboženští mistři a vizionáři popírali štěstí jako hlavní kritérium blahobytu. Například Aristoteles považoval hédonické štěstí za vulgární ideál, který z lidí dělá otrocké stoupence tužeb. Místo toho zdůrazňoval, že opravdové štěstí se nachází ve vyjádření ctnosti. Dle Fromma je podstatné rozlišovat mezi těmi potřebami, které jsou pouze subjektivně pociťovány a jejich uspokojení vede k momentálnímu potěšení, a těmi potřebami, které jsou zakořeněny v lidské přirozenosti a jejichž realizace napomáhá lidskému růstu a vyvolává eudaimonii, tedy well-being. Eudaimonické teorie tvrdí, že ne všechny touhy, kterých by si člověk mohl vážit, by přinesly blahobyt, až by se jich dosáhlo. Eudaimonické pojetí blahobytu vyzývá lidi, aby žili v souladu se svým skutečným já. Eudaimonie nastává, když se životní aktivity lidí nejvíce shodují nebo se potýkají s hluboce držnými hodnotami a plně se zapojují do daného konceptu (Ryan a Deci, 2001).

Eudaimonický přístup definuje blahobyt jako prožití kompletního lidského života hledáním realizace oceněných lidských potenciálů. Eudaimonické pojmy se tak zaměřují na obsah života a procesy, které se na životním pořádku podílejí. Dosavadní hodnocení seberealizace byla četná, ale několik výzkumných pracovníků využilo k jeho definování Ryffův psychologický rámeček blahobytu. V jejím měřítku well-being identifikuje šest psychologických rozměrů seberealizace. Každý rozměr formuluje různé výzvy, s nimiž se jednotlivci setkávají, když se snaží fungovat pozitivně. Jedná se o: sebezpřijetí (schopnost vidět a přijmout své silné a slabé stránky), smysl života (cíle, které dávají životu smysl a směr), osobní růst (pocit, že osobní talenty a potenciál jsou realizovány v čase), pozitivní vztahy s ostatními (mají úzké, oceňované spojení s významnými ostatními), ekologické zamyšlení nad životem a samostatnost (Miquelon a Vallerand, 2006).

Každý autor zastává jiné postavení ve vnímání osobní pohody. Hédonický přístup zastupuje příjemné prožitky z vlastního společenského postavení, úspěch, splněná přání, kdežto eudaimonický přístup vnímá jako osobní pohodu něco víc, například rozvoj vlastního potenciálu, seberealizace naplňování potřeb poznání a potřeby konat dobro (Blatný, 2010).

Výzkumem osobní pohody se zabýval **Ed Diener**, který výslednou osobní pohodu vnímá jako racionální i emocionální zhodnocení vlastního života. Do duševního bohatství, které Diener považuje za předpoklad štěstí, zahrnuje například, spiritualitu a smysluplný život, životní spokojenost, pozitivní postoj a emoce, láskyplné mezilidské vztahy a také fyzické a mentální zdraví. Diener považuje štěstí za proces ne výsledek (Slezáčková, 2012).

Další již zmíněná teorie se nazývá **teorie seburčení** od Deciho a Ryana, která se zabývala otázkou, co přispívá naší spokojenosti. Spokojený život zakládá na třech psychických potřebách: kompetence, autonomie a sociální začleněnost. Dalším konceptem, který je uveden v předchozí kapitole je **koncept pozitivního mentálního zdraví dle C. Keyese**. Pracuje s termínem flourishing, což znamená celkové prospívání osobnosti a dělí osobní pohodu na dimenzi psychickou a sociální (Slezáčková, 2012).

Již zmíněné **pojetí osobní pohody podle C. D. Ryffové** spočívá v zájmu o hlubší, psychologické aspekty a proto nazvala osobní pohodu termínem duševní pohoda - psychological well-being. Člověk dosáhne osobní pohody, jestliže bude naplňovat šest oblastí duševního života. Patří sem sebeakceptace, osobní růst, smysl života, což znamená přesvědčení, že život má cíl. Také zde patří pozitivní vztahy s druhými, autonomie a kontrola prostředí, tedy schopnost efektivně plánovat svůj vlastní život. Autorka je zastávkyní eudaimonické teorie osobní pohody (Blatný, 2010).

Jako poslední pojetí osobní pohody bych chtěla zmínit teorii od **M. E. P. Seligmana**, který vycházel z hédonického pojetí štěstí. Akronym **PERMA** definuje pět základních dimenzí well-beingu. Prvním z nich je positive emotion - pozitivní emoce, které byly již několikrát zmíněné v jiných konceptech osobní pohody. Další složkou je engagement - angažovanost. Když se jedinec ubírá určitým směrem, má jasný cíl, projevuje se to angažovaností. Pokud se člověk zcela angažuje pro svůj cíl, který si zvolil, nazývá se to flow - plynutí. Relationships - vztahy mezi lidmi je následný termín v teorii. Seligman tvrdí, že vztahy nejvíce ovlivňují míru našeho štěstí. Dalším pojmem je meaning

- smysluplnost, je to něco, co člověka přesahuje. Smysluplnost všeho podporuje kvalitu života. Poslední dimenzí je accomplishment - úspěch neboli úspěšné činy. Jestliže člověk sám sebe překoná, nebo když se mu něco podaří, má to velký vliv na pocity štěstí (Křivohlavý, 2013).

Seligman ve své knize píše, že well-being je konstrukt a štěstí je věc. Well-being nemůže být vyjádřen jednou strukturou. Musí se jednat o několik částí nebo elementů, které ovlivňují daný konstrukt. Těchto elementů je pět a jsou definovány v předchozím odstavci. Každý z těchto elementů musí přispívat k well-being, lidé také musí chtít dosáhnout well-being pro své vlastní dobro. Elementy také musí být měřitelné a definované nezávisle na ostatních elementech (Seligman, 2012).

### 3.3 Faktory životní spokojenosti

Tato podkapitola se bude zabývat faktory, které ovlivňují štěstí a životní spokojenost. To, co nemá z hlediska životní spokojenosti význam je například **pohlaví, etnická příslušnost, úroveň vzdělání nebo podnebí**, v němž žijeme. Každopádně v některých studiích se ukázalo, že mladší ženy jsou o něco šťastnější než mladší muži a starší ženy jsou méně šťastné než starší muži. Ohledně úrovně vzdělání hraje roli spíše výška výdělků (Slezáčková, 2012).

Při operacionalizaci osobní pohody, je vnímána jako prožitek, který trvá dny či týdny. Zároveň obsahuje proměnlivé charakteristiky související s aktuálním psychickým stavem, proměnlivostí nálad a vnějšími i vnitřními faktory. Osobní pohoda je vnímána z hlediska dvou dimenzí, **subjektivní a objektivní osobní pohoda**. Subjektivní pohoda zahrnuje psychickou osobní pohodu, sebeúctu, sebeuplatnění a osobní zvládnání. Psychická osobní pohoda v sobě nese určité dimenze - pozitivní a negativní afektivita, životní spokojenost, štěstí, shoda mezi očekávanými a dosaženými životními cíli, psychosomatické symptomy apod. (Blatný, Dosedlová, Kebza a Šolcová, 2005).

Objektivním faktorem štěstí jsou **mezilidské vztahy**, jelikož pocit osamocení a izolace se neslučuje s osobní pohodou a spokojeností. Pocity afiliace tedy náklonnosti naplňují pocity subjektivní pohody. Důvod je zřejmý, protože tyto pocity jsou základní životní potřebou člověka a izolace a pocit osamocení vedou k negativním pocitům a k projevům deprese (Blížkovská, 2003).

Vliv **kultury** na osobní pohodu byl zkoumán spíše obecně, například se posuzoval vliv dvou základních kultur – individualistické (západní) a kolektivistické (východní) na úroveň osobní pohody. Dle dané studie osoby z individualistické kultury uváděly vyšší hodnoty pocitů osobní pohody. „*V rámci jednotlivých souborů skórovali Korejci dle předpokladů nejvýše v dimenzi pozitivních vztahů s ostatními a nejniže v dimenzích sebezpřijetí a osobního rozvoje. Naproti tomu u Američanů měla nejvyšší úroveň dimenze osobního rozvoje. V obou souborech skórovaly ženy výše než muži v dimenzi pozitivních vztahů a osobního rozvoje*“ (Blatný, Dosedlová, Kebza a Šolcová, 2005, 25). I některé další studie poukazují i na rozdíly v úrovni osobní pohody v evropských zemích (Blatný, Dosedlová, Kebza a Šolcová, 2005).

Subjektivním faktorem v míře životní spokojenosti je **věk**. „*Průměrná úroveň štěstí jedince kopíruje, v některých výzkumech tvar velkého U: po dosažení maxima v rané dospělosti pozvolna klesá až do zhruba čtyřicátého roku života, avšak dobrou zprávou je, že poté se začne životní spokojenost s věkem opět zvyšovat*“ (Slezáčková, 2012, 139). Štěstí ale není tak jednoduchý jev, konkrétnější výzkumy ukazují, že životní spokojenost s věkem roste, míra pozitivního prožívání se snižuje a negativní prožívání se nemění (Slezáčková, 2012).

Mnoho výzkumů na téma životní spokojenost se zabývaly dospělou populací. U adolescentů a mladistvých je z vývojové psychologie předpokladem bouřlivé období a emoční nestabilita. Vyskytují se zde problémy, které souvisí se školou, rodinou, vrstevníky a také formování vlastní identity. To všechno může vést k negativním formám chování a k depresivním stavům. Pozitivní nebo negativní klima může být faktorem osobní pohody adolescentů. Přímý vliv adaptace na školní prostředí, ale nebyl zaznamenán (Zemanová a Dolejš, 2015).

Dalším faktorem je **zdravotní stav** jedince. Rozlišují se tři úrovně pozitivního zdraví. Subjektivní, kam patří pocit vitality, energie apod., biologická úroveň, která je potvrzena biologickými příznaky a funkcionální, tedy kvalita mezilidských vztahů, pracovní úspěšnost, volný čas. Existuje několik výzkumných studií, jež potvrzují, že lidé, kteří jsou šťastnější, onemocní s menší pravděpodobností a pokud onemocní, stěžují si na méně příznaků než jedinci méně spokojení (Slezáčková, 2012).

Dalším subjektivním faktorem jsou **osobnostní charakteristiky**. Z dlouhodobého hlediska jsou temperamentové vlastnosti prediktorem životní spokojenosti. Obecně je

osobní pohoda spojená s nízkou úrovní neuroticismu, s vysokou úrovní dominance a afiliace a s pozitivním přístupem k sociálnímu okolí. Pozitivní emoce jsou ve vztahu s extroverzí (Blížkovská, 2003).

Životní spokojenost je výsledkem interakce mezi vnitřními a vnějšími faktory. Z hlediska výzkumu vztah životní spokojenosti a osobnosti (podle pětifaktorového osobnostního dotazníku) má životní spokojenost nejsilnější vztah k emoční stabilitě a svědomitosti, nižší míra vztahu byla nalezena u extravertů a přívětivosti a nejslabší vztahy byly nalezeny u otevřenosti vůči novým zkušenostem. Silným prediktorem životní spokojenosti je svědomitost. Jedinci s vysokou mírou dané vlastnosti mají tendenci usilovat o osobní pohodu. Každopádně záleží na situačních proměnných (Křeménková, Kvintová a Pugnerová, 2016).

Velmi významným faktorem je **vztah jedince k práci**. Identifikováno bylo pět oblastí, které ve vztahu k práci ovlivňují spokojenost. Patří zde identita úkolu, což znamená to, jestli má jedinec přehled o své práci. Dále je to signifikance, tedy důležitost a obecná hodnota úkolu, variabilita, tedy možnost dělat práci různými způsoby. Autonomie neboli svoboda volby postupu a také možnost řídit běh dění. A jako poslední zpětná vazba, znalost výsledků vlastní práce. Míra spokojenosti jedince s prací se zvyšuje, pokud je mu dovoleno, aby v ní viděl a realizoval své osobní, svobodně zvolené a jím vysoce hodnocené cíle (Křivohlavý, 2013).

Další složkou života člověka je **volný čas**. Práce i sociální vztahy zabírají velkou část našich životů, ale volný čas je podstatnou složkou života. Studie, jež se zabývaly vztahem mezi volnočasovou aktivitou a mírou spokojenosti poukázaly na mimořádně vysokou vazbu (korelace = 0,40). Výsledek není jednostranný. Velké rozdíly byly zjištěny mezi různými druhy volnočasových aktivit. I volná chůze nebo delší procházka může mít pozitivní vliv na naši spokojenost. Stále více se lidé ve výběru volnočasových aktivit zaměřují na dobrovolnické aktivity. Ty ukazují zvýšenou míru spokojenosti a sociální prospěšnost (Křivohlavý, 2013).

Jedna studie se také zabývala smyslností dobrovolnictví. Uvádí, že do výzkumu dobrovolnictví byla dosud jen zřídka zahrnuta funkce dobrovolnictví. Dobrovolnictví poskytuje příležitosti k naplnění několika charakteristik. Například umožňuje získání prožitku smyslností tím, že přebírá zodpovědnost za lidi v nouzi. Podněcuje také

přímost poskytováním jasných cílů a obvykle je spojena s tím, že se stává členem komunity, čímž podporuje sounáležitost (Schnell a Hoof, 2012).

Vztah mezi dobrovolnictvím a různými aspekty well-being je v literatuře značně zdokumentován. Několik studií zjistilo, že dobrovolníci prožívají lepší fyzické a duševní zdraví ve srovnání s nedobrovolníky. Dobrovolnictví jako způsob posilování pocitů sounáležitosti a zavádění nových rolí ve společenském životě může být důležité pro dospělé stárnoucí a mimo pracovní síly. Tito jedinci přicházejí o jiné možnosti sociální angažovanost dříve přístupná například prostřednictvím práce nebo rodičovských rolí. Nedávná studie zjistila, že pozitivní vztah mezi dobrovolnictvím a vyšší úrovní well-being se objevil až v době, kdy kohorty dospělých dosáhly věku 40 let (Russell, Nyame-Mensah, de Wit a Handy, 2019).

Pomoc druhým zvyšuje individuální pohodu lidí. Tento výsledek je odvozen z analýzy založené na dobrovolnické práci a hlášené subjektivní pohody u velkého panelového data souboru pro Německo. Lidé, kteří se často dobrovolně přihlásí, hlásí větší životní spokojenost než nedobrovolníci. Lidé, kteří se chtějí stát dobrovolníky z vnějších motivů, například kvůli studiu nebo práci, mají menší prospěch z dobrovolnictví, jelikož jim to nepřináší vnitřní odměny. Otázkou ale zůstává, proč se více lidí neangažuje v dobrovolnických aktivitách, aby zvýšili svou spokojenost (Meier a Stutzer, 2007).

Je také podstatné zmínit, jaké mohou být **negativní vlivy** na pocity spokojenosti a štěstí. Zjistilo se, že negativně působí počet negativních životních událostí a chronických stresorů, peněžní a finanční stresory a stresory, které pramení ze vztahu s dalšími lidmi. Dalšími stresory jsou ty, jež pramení z života v domově pro seniory, pracovní stresory, rodinné a manželské stresory a také zdravotní problémy (Křivohlavý, 2013).



## 4 EMPIRICKÁ ČÁST

Dobrovolnictví je velmi důležitou činností ve společnosti. Mnohé aktivity by se bez dobrovolníků vůbec nemohly realizovat. Velmi podstatné je tedy zjišťovat důsledky dobrovolnictví a to zvláště pozitivní důsledky, které by mohly namotivovat další generace dobrovolníků a pomoci tak k pozitivnímu vnímání dobrovolnictví v naší společnosti. Dobrovolnictví bývá v mnoha profesích osobnostní ukazatel. Pro uchazeče o zaměstnání nebo o studium má dobrovolnická činnost vysokou výpovědní hodnotu, a to hlavně v sociálních oblastech, v psychologii a ve zdravotnictví.

Nejčastější bariéry v rozvoji dobrovolnictví jsou vnímány právě v nedostatku informací o pozitivním vlivu na klienty jednotlivých přijímacích organizací. Proto jsou dobrovolníci v některých organizacích odmítáni. Dobrovolnictví je často chápáno jako něco nezvyklého a stává se, že se jedinci nesdělují své rodině a přátelům, že dobrovolnickou činnost realizují z obav posměchu. Takové vnímání dobrovolnictví by se mělo ve společnosti proměnit tak, aby lidé vnímali dobrovolnictví jako nezastupitelnou a důležitou činnost (Hruška, Hrušková, Tošner a Pilát, 2018).

### 4.1 Výzkumné cíle, otázky a hypotézy

Hlavním cílem dané diplomové práce je **popis toho, zda a jakým způsobem dobrovolnická činnost přispívá k seberealizaci jedince a zjištění vztahu mezi životní spokojeností a vykonávanou dobrovolnickou činností.**

Dalším dílčím cílem bude **zjistit, z jakého důvodu dobrovolníci svou činnost realizují.**

#### **Formulace výzkumných otázek**

**V1: Jak dobrovolníci vnímají vztah mezi seberealizací a dobrovolnickou činností?**

První otázka souvisí s první částí otázek v interview pro dobrovolníky. Dle kritérií se bude zjišťovat souvislost mezi dobrovolnickou činností a seberealizací.

## **V2: Jak dobrovolnická činnosti působí na seberealizaci?**

Druhá otázka má deskriptivní charakter. Pokusíme se popsat, jak dobrovolnická činnost působí na seberealizaci jedince.

## **V3: Co dobrovolníci získávají z dobrovolnické činnosti?**

Třetí výzkumná otázka doplňuje druhou otázku o to, co si respondenti z dobrovolnické činnosti odnášeli a jestli to je ve vztahu k seberealizaci.

## **Formulace hypotéz**

**H1: Dobrovolníci budou mít signifikantně vyšší skóre celkové spokojenosti, než je průměrná hodnota běžné populace.**

Hypotéza vychází z předpokladu, že jedinci, kteří nezištně pomáhají ostatním, mají vyšší životní spokojenost dle DŽS. Již v několika studiích bylo prokázáno, že dobrovolníci prožívají lepší fyzické a psychické zdraví než běžná populace například dle autorů Meier a Stutzer (2007) nebo ze studie od Russell, Nyame-Mensah, De wit a Handy (2019).

**H2: Dobrovolníci budou mít signifikantně vyšší skóre ve škále Volný čas, než je průměrná hodnota běžné populace.**

V této hypotéze vycházíme ze souvislosti volného času a dobrovolnictví. Předpokládáme, že jedinec spokojený s trávením volného času dobrovolnickou činností, bude mít v této škále vyšší skóre než běžná populace.

**H3: Dobrovolníci budou mít signifikantně vyšší skóre ve škále Finanční situace, než je průměrná hodnota běžná populace.**

Hypotéza č. 3 předpokládá vyšší skóre dobrovolníků ve škále Finanční situace, jelikož finančně zajištěný jedinec se spíše věnuje dobrovolnické činnosti, než jedinec, který nemá finanční jistoty.

**H4: Dobrovolníci ve věku 14 - 25 let budou mít signifikantně vyšší skóre celkové spokojenosti než dobrovolníci zbylých věkových kategorií.**

Hypotéza vychází z předpokladu, že celková životní spokojenost je vyšší u mladších osob. Tento předpoklad je čerpán z příručky Dotazníku životní spokojenosti.

## 4.2 Metody získávání a analýzy dat

Metody ve výzkumné části dané diplomové práce jsou dvě. Jsou totiž zkoumány dvě oblasti ve vztahu k dobrovolnické činnosti. První metodou, která bude použita v ověřování výzkumných otázek spojených se seberealizací je **strukturované interview**. Je to metoda, která je na hranici mezi dotazníkovým šetřením a interview. Má pevně dané schéma a neumožňuje tazateli změny, takže pořadí a znění otázek je dané. Výhody strukturovaného interview jsou hlavně v oblasti sociální psychologie, kde srovnáváme odpovědi respondentů. Na rozdíl od dotazníků jsou získávány validnější odpovědi, jelikož osobní kontakt namotivuje respondenta k hlubší odpovědi. Nevýhody jsou vnímány v omezení rozvíjet zajímavé téma do hloubky, úzké vymezení otázek a také dopředu vytvořená struktura, která může být pro respondenta nevhodná k vyjádření jeho názoru (Miovský, 2006).

Kritéria seberealizace, dle kterých byly vytvářeny otázky, jsou podle Maslowovy teorie dle Cakirpaloglu (2012):

- jedinec vnímá skutečnost takovou, jaká je;
- akceptuje sebe, ostatní a okolní svět;
- je spontánní, skromný, přirozený;
- je soustředěný na vnější problémy, než na své problémy;
- je autonomní, tvořivý, realistický vůči společenským a kulturním normám;
- vnímá krásu v běžných situacích;
- jedinec je otevřený pro vrcholné zážitky;
- je schopen dosahovat mimořádného kognitivního a emočního výkonu;
- prožívá hluboké vztahy vůči jiným lidem;
- je přátelský, empatický, altruistický, společenský;
- je nekonformní, demokratický vzhledem k sociálním a politickým otázkám;
- je tolerantní vůči náboženským a kulturním rozdílům;
- jedinec má autentické a stabilní hodnoty.

Metodou analýzy kvalitativních dat bude **metoda vytváření trsů**, která slouží k seskupení a konceptualizaci určitých výroků do skupin. Tyto skupiny vznikají na základě podobností, poté se vytvoří obecnější zformované kategorie, jejichž zařazení do určitého trsu je charakterizováno a asociováno určitými opakujícími se znaky. V odpovědích respondentů jsou hledány takové výroky, které se týkají jednoho ohraničeného tématu (Miovský, 2006).

Další oblastí výzkumu je životní spokojenost, kde metodou získávání dat bude **Dotazník životní spokojenosti**, na jehož základě budou ověřovány hypotézy. Dotazník vytvořil v roce 1986 Jochen Fahrenberg a od té doby prošel vývojem. Vydání z roku 2000 se stalo předlohou české verze vydané Testcentrem v roce 2001. Metoda je velmi dobře statisticky zpracovaná, ale bohužel chybí české normy. Budeme proto s opatrností pracovat s normami německými (Svoboda, Humpolíček a Šnorek, 2013).

Životní spokojenost byla podrobně charakterizována v teoretické části diplomové práce. Dotazník životní spokojenosti vznikl v rámci výzkumného projektu, který se zabýval psychologickou a lékařskou rehabilitací pacientů s nemocemi srdce a krevního oběhu. Současný Dotazník životní spokojenosti má deset škál, každá škála má sedm položek a celkovou hodnotu SUM jako index celkové životní spokojenosti. Každopádně ne všechny osoby vyplňují oblasti **Práce a povolání**, **Manželství a partnerství** a **Vztah k vlastním dětem**, proto se používá k výpočtu celkové životní spokojenosti jen sedm zbylých škál. Výčet všech škál je dle příručky (Fahrenberg, Myrtek Schumacher a Brähler, 2001).

- |        |                          |
|--------|--------------------------|
| 1. ZDR | Zdraví                   |
| 2. PAZ | Práce a zaměstnání       |
| 3. FIN | Finanční situace         |
| 4. VLC | Volný čas                |
| 5. MAN | Manželství a partnerství |
| 6. DET | Vztah k vlastním dětem   |
| 7. VLO | Vlastní osoba            |
| 8. SEX | Sexualita                |
| 9. PZP | Přátelé, známí, příbuzní |

10. BYD            Bydlení
11. SUM            Celková spokojenost

Důležitou částí popisu metody je **popis jednotlivých škál DŽS**. První z nich je **Zdraví**, kdy osoby s vysokou hodnotou jsou spokojeny se svým celkovým zdravotním stavem, duševní a fyzickou kondicí, fyzickou výkonností a odolností proti nemocem. Tato spokojenost ve stáří zřetelně klesá. Škála také souvisí s aktuálním zdravotním stavem a prožívaným postižením. Největší interkorelace jsou se spokojeností s vlastní osobou a sexualitou. Při nízkém skóru jsou uváděny potíže speciální a obecné, zvýšená emocionalita, depresivní ladění, nízká sociální resonance a více interpersonálních problémů (Fahrenberg, Myrtek Schumacher a Brähler, 2001).

Ve škále **Práce a zaměstnání** jsou osoby s vysokou hodnotou spokojeny se svou pozicí v zaměstnání, s úspěchy a s možnostmi vzestupu. Kladně hodnotí jistotu v budoucím profesním životě a klima v práci. Jsou také spokojeni s mírou požadavků a zátěže a pestrosti v zaměstnání. Tato škála je vyšší u mladších osob, u mužů a u skupin s vyššími příjmy, takže nejvyšší interkorelace je s finanční situací a s vlastní osobou. Jestliže mají osoby nízkou hodnotu spokojenosti, objevují se obtíže tělesné a aktuálně špatný zdravotní stav, také se objevuje depresivní ladění a nižší sociální resonance (Fahrenberg, Myrtek Schumacher a Brähler, 2001).

**Finanční situace** nejvíce interkoreluje s prací a povoláním a s bydlením. Pokud mají osoby vysokou škálovou hodnotu, považují svůj příjem, životní standard a výši svého majetku za uspokojivý. Ukazuje spolu s volným časem a bydlením nejnižší souvislost s osobnostními škálami, ale vyšší souvislost je spatřována v preferenci politických stran (Fahrenberg, Myrtek Schumacher a Brähler, 2001).

Další škálou je **Volný čas**. Osoby s vysokou hodnotou jsou spokojeny s délkou, kvalitou a pestrostí volného času a dovolené. Hodnotí pozitivně dobu strávenou koníčky a s blízkými osobami. Spokojenost s volným časem s věkem postupně narůstá (Fahrenberg, Myrtek Schumacher a Brähler, 2001).

U škály **Manželství a partnerství** jsou osoby s vysokou hodnotou spokojeny s požadavky, společnými aktivitami, otevřeností, pochopení a ochotou pomáhat ve svém manželském nebo partnerském vztahu. Spokojenost je vyšší u mužů než u žen a největší interkorelace je se spokojeností se sexualitou, vlastní osobou a vztahem s dětmi. Nízká hodnota značí více tělesných obtíží, spíše depresivní ladění, tendenciálně prožívané

odmítání ze strany vlastních rodičů a více interpersonálních problémů (Fahrenberg, Myrtek Schumacher a Brähler, 2001).

Osoby s vysokou škálovou hodnotou v oblasti **Vztah k vlastním dětem** hodnotí tento vztah pozitivně vzhledem k jejich pokrokům ve škole a v zaměstnání, k námaze a nákladech spojenými s dětmi. Tito lidé jsou spokojeni se svým vlivem na děti, se společnými aktivitami a s tím jak spolu vychází. Vyšší spokojenost se vyskytuje u žen a mladších osob. Při nízkých hodnotách jsou udávány podobné znaky jako u manželství a partnerství (Fahrenberg, Myrtek Schumacher a Brähler, 2001).

Další škálou je **Vlastní osoba**, kdy jedinci s vysokým skórem jsou spokojeni s několika aspekty své osoby, jako například se svým vzhledem, se svými schopnostmi, charakterem, vitalitou a sebevědomím atd. U dané škály je větší skóre u mladších mužů u osob žijících v partnerském vztahu nebo u osob s vyššími příjmy. Tato škála má také druhou nejvyšší komunalitu ze škál a nejvyšší korelační koeficienty s celkovou životní spokojeností (Fahrenberg, Myrtek Schumacher a Brähler, 2001).

Osoby s vysokou škálovou hodnotou v oblasti **Sexualita** hodnotí pozitivně svou fyzickou atraktivitu, sexuální výkonnost, kontakty a své sexuální reakce. Daná oblast zahrnuje i možnost otevřeně mluvit o oblastech sexuality a o harmonii s partnerem. Nejvyšší spokojenost je uvedena u mužů, u osob žijících v partnerských a manželských vztazích a u osob s vyšším příjmem (Fahrenberg, Myrtek Schumacher a Brähler, 2001).

**Přátelé, známí a příbuzní** je další škálou v DŽS. Při vysokém skóru jsou jedinci spokojeni se svými sociálními vztahy (okruhem svých přátel a známých, se svými příbuznými a s kontakty se sousedy). Kladně hodnoceny jsou sociální aktivity, opora, společenská angažovanost a četnost styků s ostatními. Vyšší skóre v dané škále mají mladší věkové skupiny, ženatí/vdané, osoby s vyššími příjmy (Fahrenberg, Myrtek Schumacher a Brähler, 2001).

Poslední samostatnou škálou je **Bydlení**, kde vysoká hodnota značí spokojenost s bytovými podmínkami (velikostí, stavem a polohou bytu, s dostupností dopravních prostředků, zvukovou zátěží a s náklady). Spokojenost s věkem přibývá, nejvyšší interkorelace jsou s finanční situací, přátele, známí a příbuzní a škálou vlastní osoba (Fahrenberg, Myrtek Schumacher a Brähler, 2001).

**Celková životní spokojenost** je škálou týkající se zdraví, finanční situace, volného času, vlastní osoby a sexuality, kruhu přátel, známých a příbuzných a standardu bydlení.

Osoby s vysokou hodnotou jsou v mnoha těchto oblastech nadprůměrně spokojeni. Jsou-li v některých oblastech nespokojeni, kompenzuje se to jinými. Práce a povolání, manželství a partnerství a vztah k vlastním dětem do této škály není zařazován. Celková životní spokojenost je vyšší u mladších osob, vyšší u ženatých/vdaných než u rozvedených, vyšší u osob v partnerském vztahu, u skupin s vyššími příjmy, u osob nežijících ve velkoměstech a s konfesní vazbou. Vysoká životní spokojenost souvisí s osobnostními rysy, také tyto osoby popisují méně tělesných obtíží a lepší aktuální stav. Ladění jedince je pozitivní a sociální resonance, potence a propustnost je rozvinutá. Dané osoby jsou také spíše emocionálně stabilní (Fahrenberg, Myrtek Schumacher a Brähler, 2001).

*„Životní spokojenost je zde míněno individuální posouzení minulých a současných životních podmínek a perspektivy do budoucnosti. Standardizovaný dotazník umožňuje zachycení individuální spokojenosti v různých životních oblastech a porovnání s reprezentativními normami” (Dotazník životní spokojenosti, 2001, 23).*

Rozdělení dle věkových skupin je v dotazníku transformováno do sedmi tříd, posuzuje se také pohlaví a vzdělání, což jsou tři hlavní efekty. Působení věku a pohlaví lze zaznamenat u škál manželství a partnerství a zdraví. Zřetelný, na věku závislý rozdíl mezi ženami a muži je vzhledem ke spokojenosti se zdravím, kdy se odlišují především mladší a starší ženy a starší muži. Celkově nejsou ale rozdíly v celkové populaci ovlivněny pohlavím, věkem nebo vzděláním. Na určitých škálách rozdíly existují, ale jsou kompenzovány škálami jinými, takže na celkové životní spokojenosti je jen nezatelný rozdíl (Fahrenberg, Myrtek Schumacher a Brähler, 2001).

**Metodou analýzy dat** u Dotazníku životní spokojenosti je statistické ověřování hypotéz pomocí neparametrického Mann - Whitney U testu, což je nejčastěji používaná metoda v psychologickém výzkumu. Je to varianta Wilcoxonova testu pro dva nezávislé výběry. Nejsou zde žádné podmínky na normální rozdělení a dokáže pracovat i s ordinálními daty. Ve výsledku pak bude statistika  $U_x$  počet dvojic měření (vždy první ze skupiny X a druhé ze skupiny Y), kde má první měření větší hodnotu než měření druhé. Testování hypotéz probíhalo na standardní hladině významnosti  $\alpha=0,05$  (Chráška, 2016).

### 4.3 Výběr a definice zkoumané populace

Výběr zkoumané populace probíhal záměrně, jelikož **dobrovolníci** jako cílová skupina mají specifické znaky. Je to postup, kdy cíleně vybíráme účastníky výzkumu podle stanovených kritérií. V této práci bude použit konkrétně prostý záměrný výběr, který

spočívá v tom, že bez dalších strategií vybíráme ty účastníky, kteří jsou vhodní a souhlasí (Miovský, 2006).

Podmínkou bylo, aby účastníci byli zapojeni do **akreditovaných projektů** podle zákona č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů a Ministerstvem vnitra byla těmto organizacím udělena akreditace na určitý projekt v oblasti dobrovolnické služby. Všichni tito dobrovolníci mají platnou krátkodobou nebo dlouhodobou smlouvu. Dané organizace jsou **Charita Olomouc, Maltézská pomoc o.p.s., ADRA o.p.s., Člověk v tísni o.p.s., Duha – sdružení dětí a mládeže pro volný čas, přírodu a recesi** (Ministerstvo vnitra České republiky, 2020).

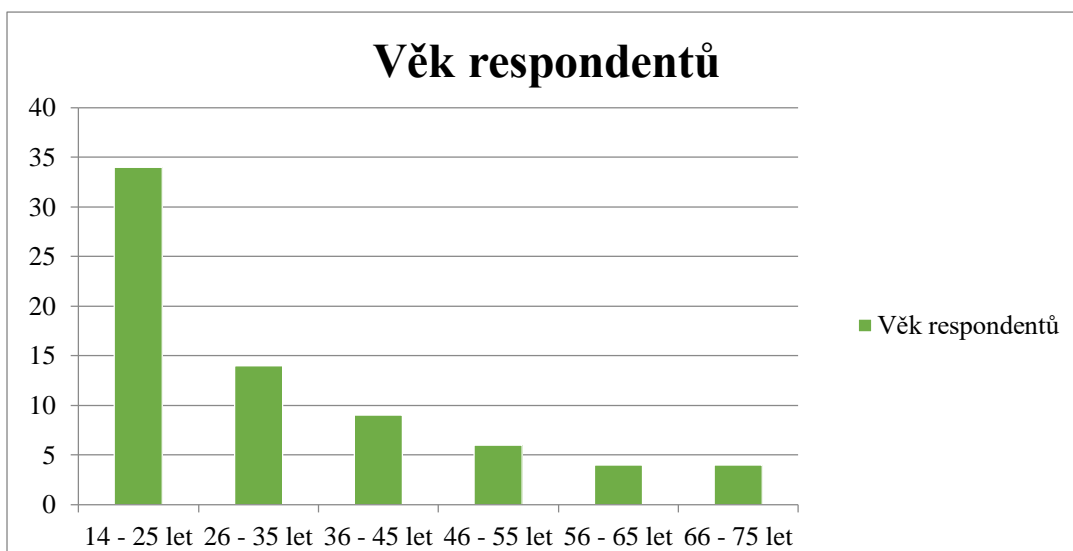
### **Respondenti pro interview**

Strukturovaná interview, které budou zkoumat vztah seberealizace a dobrovolnické činnosti, budou realizovány s dlouhodobými dobrovolníky neziskové organizace Maltézská pomoc, o.p.s. Počet respondentů k interview je **šest, čtyři ženy a dva muži**. Dobrovolníci vykonávají svou činnost minimálně dva roky, cílovou skupinou jsou buď ohrožené děti v programu **Sociálně aktivizační programy pro děti, mládež a podporu rodiny**, kdy dobrovolníci navštěvují děti v zařízeních, kde společně realizují volnočasové aktivity, nebo docházejí do rodin, kde mohou například doučovat děti. Někteří dobrovolníci jsou zapojeni do programu **Dopisování s vězni**, kde pomáhají a podporují vězně v těžkých životních situacích formou dopisování. Další skupinou jsou senioři, kdy jsou dobrovolníci součástí programu **Pomoc osamoceným seniorům a osobám se zdravotním postižením**. V tomto programu dobrovolníci docházejí do domova pro seniory za jedním klientem, pomáhají se společnými akcemi v domově apod. Nebo mohou dobrovolníci docházet za seniorem přímo do domácnosti, kde klienta aktivizují, podporují a pomáhají při různých úkonech (Maltézská pomoc, o.p.s., 2016).

### **Respondenti pro dotazníkové šetření**

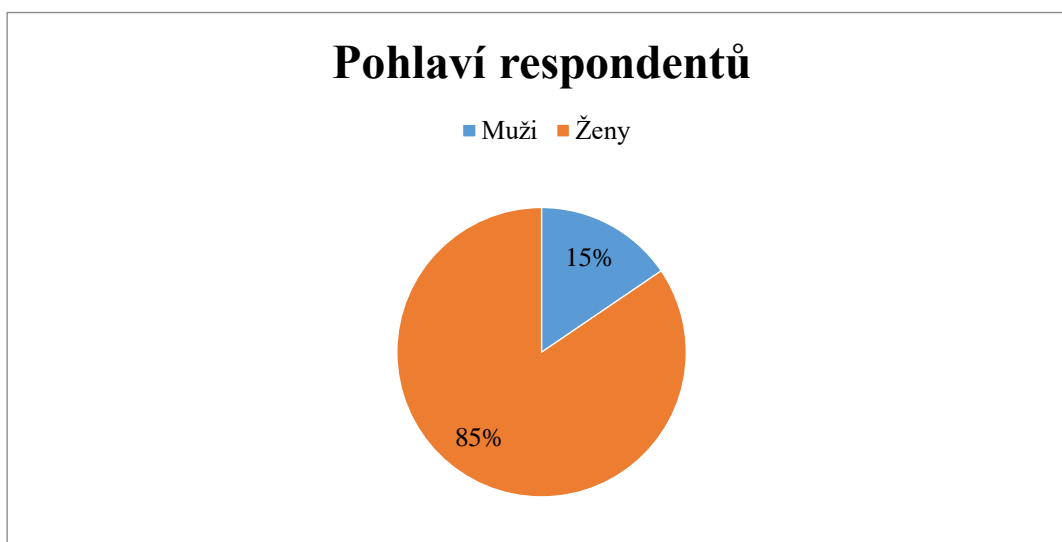
V části zkoumání **životní spokojenosti dobrovolníků** byly dotazníky elektronicky rozeslány koordinátorům dobrovolníků, kteří je předali konkrétním dobrovolníkům v organizaci. Zkoumaná populace dobrovolníků realizuje svou činnost prostřednictvím pomoci seniorům, zdravotně postiženým osobám, dětem, osobám bez domova, vězňům. Také se angažují v oblasti ekologie, humanitární pomoci apod.





*Graf č. 1 Věk respondentů v dotazníkovém šetření*

Celkový počet respondentů byl v dotazníkovém šetření **71**. Nejvíce je zde zastoupena věková kategorie **14 – 25 let** počtem **34** respondentů. Další věková skupina **26 – 35 let** je zastoupena počtem **14** respondentů. Ve třetí věkové skupině **36 – 45 let** odpovědělo **9** respondentů. Věková skupina **46 – 55 let** je zastoupena **6** respondenty. Poslední dvě věkové skupiny **56 – 65 let** a **66 – 75 let** jsou zastoupeny stejným počtem respondentů a to **4**.



*Graf č. 2 Pohlaví respondentů dotazníkového šetření*

Ženy v počtu převyšují v dotazníkovém šetření muže. **Mužů** je zastoupeno **11** a **žen 60**.

## 4.4 Etika ve výzkumu

Důležitou částí diplomové práce je také zamyslet se nad **etikou výzkumu a riziky** s ní spojeny. V případě získaných dat prostřednictvím Dotazníku životní spokojenosti je zachována anonymita respondentů, jelikož dotazníky byly zaslány do více organizací po celé České republice a nebude možné dohledat jednotlivé respondenty. Ze svých osobních údajů uváděli jen věkovou kategorii a pohlaví. Rizikem výzkumu může být nedostatečná návratnost dotazníků a tím nedostatečné množství dat. V části výzkumu zabývající se seberealizací dobrovolníků byly rozhovory nahrávány a po přepisu smazány. I když budou odpovědi interpretovány anonymně, je důležité myslet na to, že respondenti mohou poskytovat důvěrné informace a měli by být seznámeni s cíli výzkumu. Výzkum by měl být proveden v souladu s platným zákonem o ochraně osobních údajů. V rámci výzkumu by také nemělo dojít k poškození ani k újmě účastníků (Miovský, 2006).

## 4.5 Interpretace výsledků z interview

Druhá oblast interpretace kvalitativních dat se zabývá seberealizací, konkrétně zda a jakým způsobem dobrovolnická činnost přispívá k seberealizaci. Kritéria seberealizace, podle kterých byly vytvářeny otázky k interview, jsou uvedeny v podkapitole metody výzkumu. Všichni dotazovaní jsou dobrovolníci v neziskové organizaci Maltéžská pomoc o.p.s. s dlouhodobou smlouvou v akreditovaných programech. První část otázek se vztahuje k seberealizaci jedince a ve druhé části jsou obsaženy otázky týkající se dobrovolnické činnosti. Ke každé otázce budou zanalyzované odpovědi všech respondentů. V příloze č. 1 jsou konkrétní citované odpovědi respondentů.

### I. Část – Seberealizace

Zde se otázky zaměřují na některá kritéria seberealizovaného člověka. Z otázek nevyplývají všechna kritéria, jelikož by je nebylo možné potvrdit pomocí interview, ale například pomocí dlouhodobého pozorování a mnoha hloubkových rozhovorů. Kritéria zkoumaná v daném výzkumu jsou: jedinec vnímá skutečnost takovou, jaká je; akceptuje sebe, ostatní a okolní svět; je spontánní, přirozený; vnímá krásu v běžných situacích; jedinec je otevřený pro vrcholné zážitky (tvořivá činnost, příroda, intimní vztah s druhými, estetické zážitky, sport); prožívá hluboké vztahy vůči jiným lidem; je přátelský, empatický, altruistický, společenský; je nekonformní; je tolerantní vůči náboženským a kulturním rozdílům.

#### 1. Jaký rozdíl vnímáte mezi realitou a přáním nebo domněnkami?

Podle odpovědí všichni respondenti **vnímají skutečnost takovou jaká je**. Také vnímají rozdíl mezi realitou, přáním nebo domněnkami. Realitu definují jako „*skutečný stav*“, „*někdy je tvrdá, oproti přání*“, „*je to to, co se děje právě teď*“, „*hmatatelné*“, „*nelze ji měnit*“. Přání popisují jako sen, něco, co chceme, aby se stalo, jsou pozitivní, jen v naší hlavě a můžeme je jakkoliv měnit pomocí myšlenek. Dle respondentů mohou být domněnky skutečné, ale také nemusí. Domněnky i přání mohou do určité míry měnit realitu.

#### 2. Jak hodnotíte sám sebe, ostatní a okolní svět?

V odpovědích na tuto otázku se objevovali tři podstatné trsy související s akceptováním sebe, ostatních a okolního světa. Jako první se objevovala právě **akceptace, otevřenost a respekt**. Objevují se odpovědi jako například u respondenta č. 1, že „*okolní svět vnímám*

otevřeně“, „...beru je takové, jací jsou“. Dále se respondenti zmiňovali o **pozitivě**, tedy že vnímají buď sebe, ostatní, okolní svět nebo vše pozitivně. Jen respondent č. 5 hodnotí okolní svět pozitivně i negativně, také sebe hodnotí negativně. Ostatní hodnotí dle situace, jako jediný tedy nezapadá do tohoto kritéria. Další trs souvisí s **uspěchaným světem**. Tři respondenti (č. 1, 3, 4) hodnotí svět jako uspěchaný. Konkrétně respondent č. 3 reaguje následovně „*okolní svět je dle mého hodně ve shonu, lidé by se měli pozastavit a být v kontaktu sami se sebou*“. Respondent č. 1 odpovídá kritériu – vnímá krásu v běžných situacích výrokem „... *snažím se vážit si maličkostí*“.

### **3. Při jakých situacích nejčastěji jednáte přirozeně?**

Tato otázka se týká kritéria spontánnosti a přirozenosti. V odpovědích u dobrovolníků hodně záviselo na **situaci, okolním prostředí a lidech**. Respondent č. 2 uvádí, že se chová přirozeně „*s lidmi, kterým věřím, a jsou ke mně upřímní*“. Respondent č. 4 a 5 uvádí, že se také chovají spontánně s blízkými přáteli a rodinou, také když se cítí v bezpečí (domácí prostředí). Respondent č. 6 uvádí, že jedná spontánně při situacích, na které se nemůže připravit nebo ve stresu, také při situacích vrcholného štěstí. To značí otevřenost vůči vrcholným zážitkům, což je jedno z dalších kritérií pro seberealizovanou osobnost.

Někteří z dotazovaných popisují situace, ve kterých se necítí přirozeně, například v práci nebo ve škole, s někým s kým mají formální vztah. Většina dobrovolníků vykazuje prvky přirozenosti v neplánovaných událostech.

### **4. Jaké máte vztahy se svými blízkými?**

Všichni dobrovolníci odpověděli, že mají se svými blízkými silné a kladné vztahy, které se snaží určitými způsoby udržovat. Konkrétně respondent č. 3 odpovídá „*Své blízké miluji a udělala bych pro ně vše. Mám velkou rodinu, se kterou se snažím udržet blízké vztahy a navzájem si pomáhat*“. Daná otázka kromě kritéria seberealizace ukazuje zázemí respondenta. U každé odpovědi je viditelné, že dobrovolníci mají kladné a hodnotné vztahy se svými blízkými.

### **5. Jak byste se choval v situaci, kdy byste měl jiný názor než většina a hrozilo by, že budete neoblíbený?**

Otázka číslo 5. poukazuje na kritérium nekonformního chování. Jedinec by neměl podlehnout vlivu ve skupině a stát si za svým názorem i za předpokladu, že bude neoblíbený. Ve většině odpovědí se vyskytuje **nekonformní jednání a snaha prosadit**

**svůj názor.** Také ale hodně záleželo na typu skupiny. Například respondent č. 1 poukazuje na to, že v pracovní skupině by jednal jinak než ve skupině jiné. Také respondent č. 6 uvádí rozdílné situace. *„Asi by záleželo, v jaké situaci bych se ocitl a z jakých lidí by se skupina skládala. U některých názorů bych mlčel, kdybych měl jiný názor, ale pokud by to bylo něco pro mě důležitého, třeba hodnoty, vydržel bych u svého názoru“.*

Respondent č. 5 uvádí, že tyto situace nemá rád, jelikož má často jiný názor a pak je u ostatních neoblíbený. Naopak respondent č. 4 by se pokoušel najít kompromis, a pokud by neuspěl, přizpůsobil se názoru většiny.

## **6. Jaké jsou Vaše výhrady vůči některým náboženstvím nebo kulturám?**

Danou otázkou se ověřuje předpoklad, že seberealizovaný jedinec bude tolerantní k náboženským a kulturním rozdílům. U tohoto kritéria se všichni dobrovolníci shodli na tom, že **nemají žádné výhrady** k jiným kulturám nebo náboženstvím i když se v některých názorech liší. U odpovědí se také objevovala vzájemná **tolerance** náboženství a kultur a také **respekt** vůči nim. Respondent č. 6 uvádí: *„Protože jejich učení neznám, nemůžu vůči nim mít výhrady“.* Respondent č. 5 také popisuje, že výhrady jsou někdy dobré a vedou k diskuzi, a díky zkušenostem tyto výhrady mohou vznikat. Respondent č. 5 uvádí příklad: *„... například mě dost obohatil rozhovor s třemi Jehovisty, kteří rozdávali Strážnou věž. Byla to velice milá diskuze, a i když jsme se rozcházelí názorově, tak jsme si ke konci podali ruce a příjemně se rozloučili“.*

## **II. Část - Dobrovolnická činnost**

Soubor otázek se zaměřuje na altruistické jednání jedince, otevřenost zážitků a hlavně na dobrovolnickou činnost. Otázky na motivaci, mohou prozradit určité informace o tom, co dobrovolníci z činnosti získávají. Část otázek se zabývá přímo seberealizací a pohledu dobrovolníka na seberealizaci pomocí dobrovolnické činnosti. Tato část bude stěženi pro druhou a třetí výzkumnou otázku.

## **7. Jak se cítíte, když nezištně pomůžete jinému člověku?**

Daná otázka souvisí jak s dobrovolnickou činností, tak s kritériem altruismu seberealizované osobnosti. Předpokládá se, že dobrovolníci pravidelně poskytují nezištnou pomoc. Všichni respondenti získávají z pomoci druhým **příjemné pocity, radost, dodává jim to energii a dobré pocity.** Respondent č. 2 dodává, že cítí *„něco jiného, než když*

*někomu pošlu peníze. Štěstí toho člověka vidím okamžitě*". Respondent č. 3 popisuje, že pomáhat a nemyslet jen na sebe je velmi důležité a měl by to dělat každý člověk.

## 8. Čemu se věnujete ve svém volném čase?

Informace o volném čase nám poskytnou přehled o dalších aktivitách, které dobrovolníci realizují. U některých odpovědí je možné spatřovat kritérium otevřenosti pro vrcholné zážitky, jako například tvořivá činnost, příroda, intimní vztah s druhými, estetické zážitky, sport.

Ve většině případů se objevuje sport, četba. Respondent č. 1 věnuje svůj volný čas malbě, chalupářství nebo výletům s rodinou. Respondent č. 5 uvádí, že se věnuje ručním pracím, sledováním seriálů, filmů a posloucháním podcastů. Odpovědi jsou běžné.

## 9. Jak dlouho jste dobrovolníkem?

Tato otázka má popsat druh a délku dobrovolnické činnosti. **Respondent č. 1** koná dobrovolnickou činnost již 4 roky do Dětského centra Ostrůvek (dříve Pavučinka), dochází za dětmi, organizuje akce a doprovází děti na výlety. **Respondent č. 2** je dobrovolníkem dva roky, který pomáhá v azylovém domě pro rodiče s dětmi, kde děti doučuje a hraje si s nimi. Také se zúčastnil různých sbírek, a pokud je potřeba, pomáhá v domově pro seniory. **Respondent č. 3** se věnuje dobrovolnictví již 8 let. „*Dělám dobrovolníka v domově pro seniory, kde pomáhám organizovat mše svaté pro klienty*“. **Respondent č. 4** si dopisuje s vězni již dva roky. **Respondent č. 5** se věnuje aktivitám s dětmi, v Maltézké pomoci je již 3,5 roku, ale předtím organizoval různé tábory, takže neoficiálně je dobrovolníkem cca 7 let. Poslední **respondent č. 6** je dobrovolníkem třetí rok a dochází za klientkou v domově pro seniory. Také se účastní dalších aktivit, které organizace nabízí, například sbírky, pomoc dětem.

## 10. Z jakého důvodu jste se rozhodl (a) stát se dobrovolníkem?

Daná otázka částečně ukazuje, jak dobrovolnická činnost působí na seberealizaci. Poukazuje také na motivaci k dobrovolnictví. Tři z respondentů získali **doporučení** od známých, přátel nebo rodiny a na základě toho začali s dobrovolnictvím. Respondent č. 5 se začal věnovat dobrovolnictví z důvodu získání **praxe v oboru**. Zmiňuje také oboustrannost dobrovolnictví, „*lákala mě i ta vize, že můžu navázat vztah s konkrétním člověkem a můžeme si vzájemně pomoci. Já jemu, že spolu budeme trávit nějaký hezký čas a on mně, že mi umožní tu praxi. Přijde mi to oboustranné ta dobrovolničina*“.

Dva z respondentů se rozhodli k dobrovolnictví z důvodu **smysluplného zaplnění volného času**, kdy pomohou ostatním. Konkrétně respondent č. 3 uvádí: „*Cítila jsem*

*přítomnost Boha a uvědomila jsem si, že bych měla také pomáhat a být nějak nápomocná druhým. Chtěla jsem se tedy řídit, podle jeho učení a pomáhat trpícím. Byl to velmi silný moment a poté jsem se začala zajímat, kde bych mohla pomoci”.*

### **11. Víte, co znamená slovo seberealizace?**

Důležitým předpokladem pro respondenta odpovědět na poslední otázku, je znalost pojmu seberealizace. Všichni dobrovolníci uvedli lajkou definici seberealizace. Respondent č. 1: *„znamená to splnění přání, dělání toho, co vás baví”*. Respondent č. 2: *„ano, je to, že dělám něco, co mě baví a že se v něčem rozvíjím a mám z toho radost”*. Respondent č. 3 *„seberealizaci beru jako rozvíjení schopností člověka, naplnění jeho smyslu”*. Respondent č. 4 *„pod slovem seberealizace si představuji, když člověk vkládá všechnen svůj čas a energii do činností, která ho baví, naplňuje, přináší mu pocit radosti a uspokojení”*.

### **12. Souhlasíte s názorem, že se pomocí dobrovolnické činnosti seberealizujete?**

#### **Vysvětlete proč.**

Všichni dobrovolníci poukazují na to, že se prostřednictvím pomoci druhým **seberealizují**. Respondent č. 1 uvádí, že v práci nepracuje tvořivě ani s dětmi a díky dobrovolnictví je schopen se realizovat v těchto aktivitách. Dle jeho odpovědi dobrovolnictví **otevívá nové možnosti**. Respondent č. 3 dodává, že cílem dobrovolnické činnosti nemusí být vždy seberealizace, ale každý člověk by měl věnovat čas potřebným. Respondent č. 5 již u předchozí otázky uvádí, že možná seberealizace bylo to, co se jemu na dobrovolnictví líbilo - **smysluplná činnost**. *„Tohle mi dalo smysl se realizovat ve věcech, které mi pomohou, a které mohou obohatit i jiné lidi, třeba i jen maličkým úsměvem po hraní si na písku”*. Respondent č. 6 také tvrdí, že se prostřednictvím nezištné pomoci druhým seberealizuje. *„Člověk by měl ve svém životě dělat to, co ho naplňuje a to v čem vidí smysl. Já to díky dobrovolnictví mám možnost dělat”*.

Všichni respondenti vnímají realitu takovou, jaká je a dokáží dle odpovědi rozpoznat realitu, sny a domněnky. Kritérium akceptace sebe, ostatní a okolí byla také splněna. Dobrovolníci také vnímají okolní svět jako uspěchaný a ve většině odpovědí se vyskytovalo pozitivní hodnocení světa. Znak spontánnosti a přirozenosti u dobrovolníků závisel na situaci a okolním prostředí. Podle odpovědí bylo znatelné, že mají hluboké vztahy se svými blízkými, kterým se věnují. Nekonformní jednání bylo zaznamenáno u pěti



dobrovolníků, jeden se spíše přizpůsobuje názoru většiny. Výhrady vůči ostatním kulturám nebo náboženstvím nemají. Altruismus také patří do kritérií seberealizace, každopádně se předpokládá, že dlouhodobí dobrovolníci mají altruistické pohnutky.

## 4.6 Interpretace výsledků z dotazníku

Interpretace bude provedena z dat Dotazníku životní spokojenosti, který bude zjišťovat vztah mezi životní spokojeností a dobrovolnickou činností. Dotazník byl poskytnut dobrovolníkům z různých akreditovaných programů. Celkem odpovědělo 71 respondentů. Před výzkumem byly určeny 4 hypotézy, které budou díky sesbíraným datům potvrzeny nebo vyvráceny. Nasbírané hodnoty byly převedeny na statinové normy, podle věku a pohlaví.

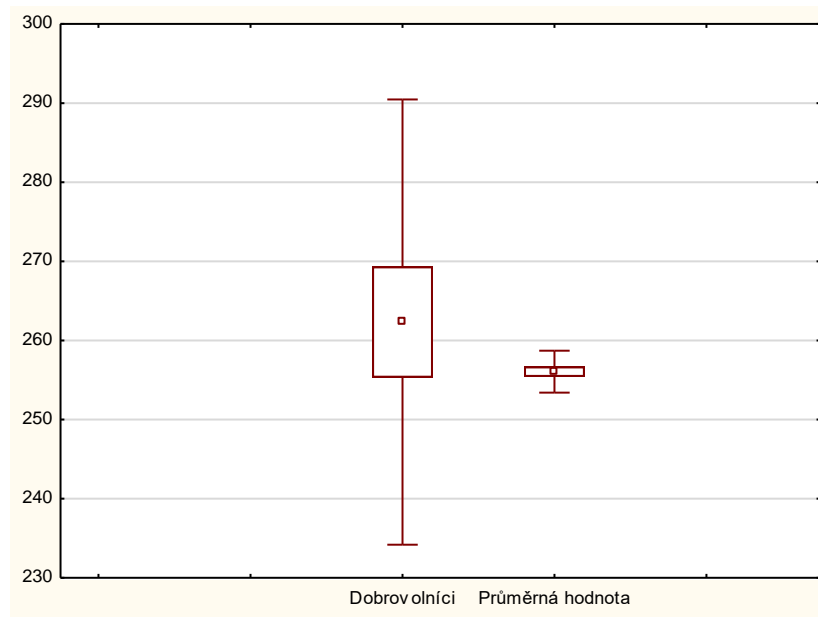
Tabulka č. 1 ukazuje **střední hodnoty a směrodatné odchylky celého naměřeného souboru.**

|                     | ZDR  | PA   | FI   | VL   | MA   | DE   | VL   | SE   | PZ   | BY   | SU    |
|---------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
|                     |      | Z    | N    | C    | N    | T    | O    | X    | P    | D    | M     |
| Střední hodnota     | 36,2 | 36,2 | 35,7 | 36,9 | 41,3 | 39,1 | 37,6 | 37,9 | 38,4 | 39,7 | 262,3 |
| Směrodatná odchylka | 6,0  | 7,1  | 6,5  | 7,2  | 6,5  | 6,3  | 5,7  | 6,1  | 4,8  | 5,3  | 29,6  |

*Tab. č. 1 Střední hodnoty a směrodatné odchylky – celý soubor*

V části interpretace naměřených dat z Dotazníku životní spokojenosti budou ke každé hypotéze přiloženy krabicové grafy, které ilustrativně doplní analýzu dat. Krabicové grafy ukazují základní charakteristiky dosažených skóru u dobrovolníků v porovnání s průměrnými hodnotami běžné populace, které jsou získány z příručky Dotazníku životní spokojenosti. Jsou zde vyobrazeny odhady středních hodnot, minimální a maximální hodnoty, a také mezikvartálové rozpětí. Střední hodnota je zaznačena malým čtvercem. S ohledem na hypotézy se zaměřujeme na rozdíl mezi skupinami, což se projevuje polohami krabicových grafů. U každé hypotézy je i výsledná p-hodnota, díky které budeme moci posoudit přijmutí nebo zamítnutí dané hypotézy.

**H1: Dobrovolníci budou mít signifikantně vyšší skóre celkové spokojenosti, než je průměrná hodnota běžné populace.**

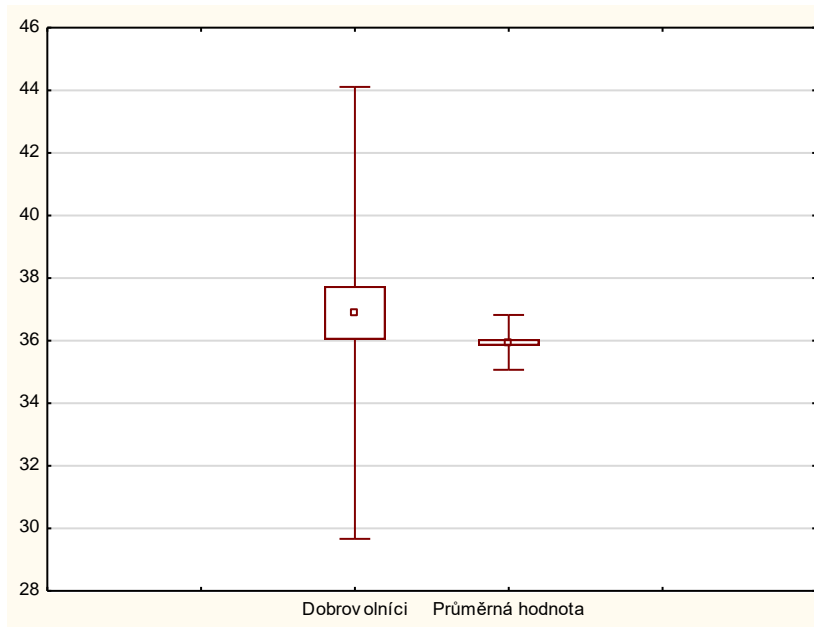


*Graf č. 3 Celková životní spokojenost*

Daná hypotéza předpokládá signifikantně vyšší skóre u skupiny dobrovolníků. Podle grafu vidíme, že střední hodnota je o několik bodů vyšší než střední hodnota běžné populace v souboru. Zda je tato úvaha správná ověříme pomocí Mann-Whitneyova U testu.

Výsledná p-hodnota je **0,96**. Hypotézu tedy nelze přijmout a v tomto případě to znamená, že mezi skupinami není signifikantní rozdíl.

**H2: Dobrovolníci budou mít signifikantně vyšší skóre ve škále Volný čas, než je průměrná hodnota běžné populace.**

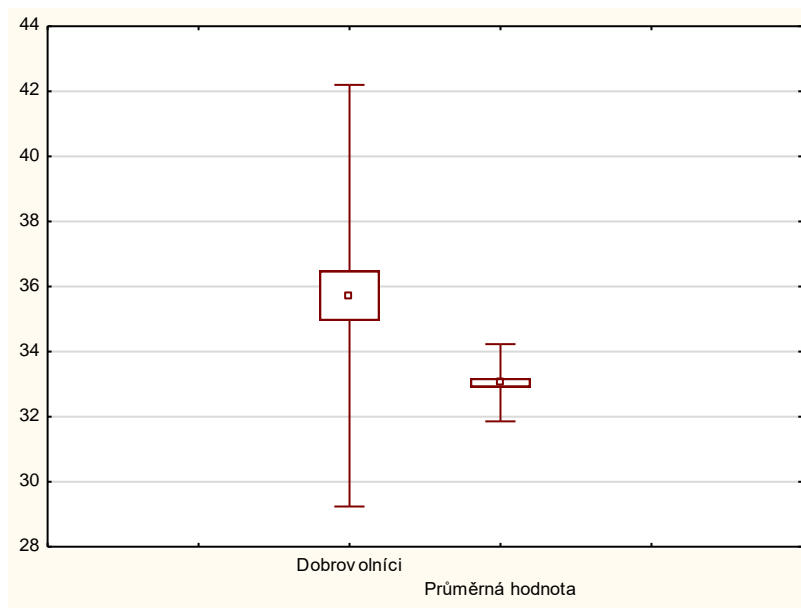


*Graf č. 4 Škála volný čas*

Hypotéza číslo 2 předpokládá signifikantní rozdíl ve škále **Volný čas**, vychází to z předpokladu, že dobrovolnictví je činnost, která je realizovaná ve volném čase. Dle grafu je znatelný rozdíl mezi naměřenými hodnotami dobrovolníků a normou běžné populace. Běžná populace má vyšší střední hodnotu než dobrovolníci.

Po statistickém ověření druhé hypotézy pomocí testu M-W je výsledná p-hodnota **0,07**. Znamená to tedy, že hypotézu nelze přijmout a mezi skupinami ve škále Volný čas není rozdíl.

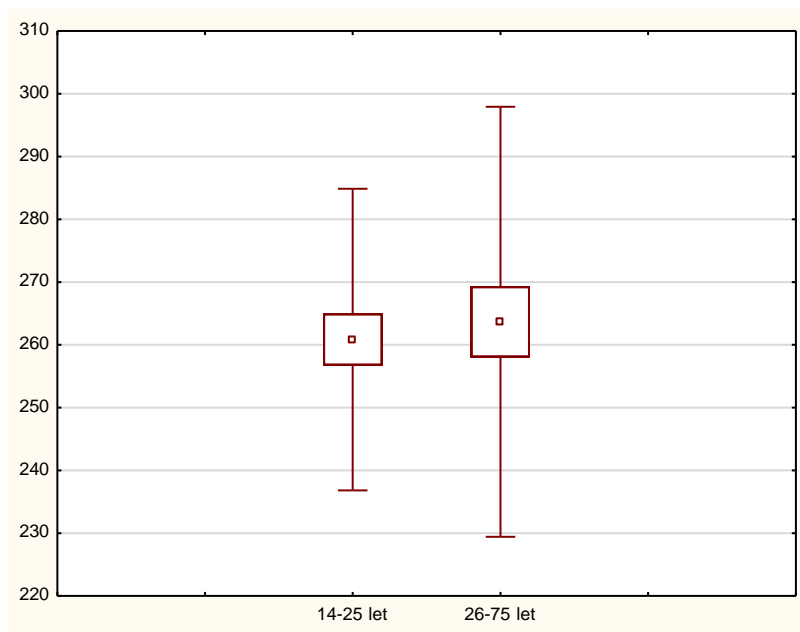
**H4: Dobrovolníci budou mít signifikantně vyšší skóre v kategorii Finanční situace, než je průměrná hodnota běžná populace.**



*Graf č. 5 Finanční situace*

Ve škále **Finanční situace** mají dobrovolníci dle grafu 6 vyšší střední hodnotu než běžná populace. Při statistickém ověřování je výslednou p-hodnotou **0,03**. Výsledek je menší než hladina významnosti 0,05, takže mezi skupinami je signifikantní rozdíl.

**H3: Dobrovolníci ve věku 14 - 25 let budou mít signifikantně vyšší skóre celkové spokojenosti než dobrovolníci zbylých věkových kategorií.**



*Graf č. 6 Hodnoty věkových kategorií celkové životní spokojenosti*

Z grafu 5, kde jsou porovnávány věkové skupiny dobrovolníků, není v hodnotách celkové životní spokojenosti výrazný rozdíl, naopak se zdá, že střední hodnota věkové kategorie 26 – 75 let převyšuje střední hodnotu věkové kategorie 14 – 25 let.

Po ověření dat je p-hodnota rovna **0,86**. Hypotézu 3 také nelze přijmout a mezi věkovými skupinami v naměřeném souboru není signifikantní rozdíl.

Ověřování hypotéz pomocí Mann-Whitneyova U testu prokázal vztah v jedné ze čtyř zkoumaných hypotéz. Výsledky ukazují, že mezi celkovou životní spokojeností a dobrovolnickou činností není významný vztah. Vztah se také nepotvrdil u škály Volný čas a u předpokladu vyšší spokojenosti ve věkové kategorii 14 – 25 let. Naopak u škály Finanční situace se potvrdilo, že dobrovolníci mají vyšší skóre než běžná populace.

## 5 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ

První část diplomové práce se zaměřila na zkoumání seberealizace ve vztahu k dobrovolnické činnosti. Pomocí strukturovaných interview bylo odpovězeno na tři výzkumné otázky. Shrnutí výsledků také přináší stručné přijetí nebo zamítnutí hypotézy v dotazníkovém šetření.

### **VO1: Jak dobrovolníci vnímají vztah mezi seberealizací a dobrovolnickou činností?**

Dobrovolníci vnímají souvislost mezi seberealizací a dobrovolnickou činností. Většina z nich odpověděla, že zažívají smysluplnost a pocit naplnění díky dobrovolnictví a to dle jejich názoru vede k seberealizaci. Několik dobrovolníků vnímá seberealizaci jako motivaci k dobrovolnické činnosti.

### **VO2: Jak dobrovolnická činnost působí na seberealizaci?**

Dobrovolnická činnost je dle dobrovolníků smysluplné zaplnění volného času, pomoc potřebným vnímají jako otevření se novým možnostem. Seberealizaci chápou jako rozvíjení schopností, děláním toho, co nás baví. Díky dobrovolnické činnosti se mohou dobrovolníci z organizace Maltéžská pomoc, o. p. s. seberealizovat.

### **VO3: Co dobrovolníci získávají z dobrovolnické činnosti?**

Dobrovolníci z dobrovolnické činnosti získávají pocit naplnění, radost, energii. Cítí se nápomocni a činnost je naplňuje.

### **H1: Dobrovolníci budou mít signifikantně vyšší skóre celkové spokojenosti, než je průměrná hodnota běžné populace.**

Hypotéza č. 1 byla zamítnuta, jelikož výsledná p-hodnota v Mann-Whitneyově testu byla vyšší než hladina významnosti 0,05. Dobrovolníci nemají signifikantně vyšší skóre celkové spokojenosti, než je průměrná hodnota běžné populace.

### **H2: Dobrovolníci budou mít signifikantně vyšší skóre ve škále Volný čas, než je průměrná hodnota běžné populace.**

Hypotéza č. 2 byla také zamítnuta. Dobrovolníci nemají signifikantně vyšší skóre ve škále Volný čas, než je průměrná hodnota běžné populace.

**H3: Dobrovolníci budou mít signifikantně vyšší skóre ve škále Finanční situace, než je průměrná hodnota běžná populace.**

Hypotéza č. 3 byla přijata. Dobrovolníci mají signifikantně vyšší skóre ve škále Finanční situace, než je průměrná hodnota běžné populace.

**H4: Dobrovolníci ve věku 14 - 25 let budou mít signifikantně vyšší skóre celkové spokojenosti než dobrovolníci zbylých věkových kategorií.**

Hypotéza č. 4 byla zamítnuta. Dobrovolníci ve věku 14 – 25 let nemají signifikantně vyšší skóre celkové spokojenosti než dobrovolníci zbylých věkových kategorií.

## DISKUZE

Empirická část dané diplomové práce je složena ze dvou výzkumů. První část se zaměřuje na seberealizaci ve vztahu k dobrovolnické činnosti, zde byl použit kvalitativní výzkum. Druhá část je zaměřena na životní spokojenost také ve vztahu k dobrovolnické činnosti a jedná se o kvantitativní výzkum. Diskuze bude rozdělena na tyto dvě oblasti.

V části, která zkoumala **seberealizaci** prostřednictvím strukturovaných interview s dlouhodobými dobrovolníky, jsme se pokusili odpovědět na tři výzkumné otázky. Téma **seberealizace ve vztahu k dobrovolnické činnosti** se zabývalo několik autorů, hlavně v kontextu s motivací dobrovolníků.

Záškodná a Mojžíšová (2011) uvádí, že nejčastější motivací dobrovolníků je seberealizace, posilování sebevědomí, rozvíjení svých schopností a dovedností. Jedinci také vstupují do dobrovolnické činnosti z důvodů získání přátel, zkušeností. Často se jako důvod objevuje smysluplné trávení volného času a pocit užitečnosti.

Měsíčník Protein provedl malou anketu mezi dobrovolníky ohledně toho, co dobrovolníky motivuje k dobrovolnickým aktivitám. Odpovědělo 106 respondentů, nejvíce byla uváděna **smysluplnost** (33), **seberealizace** (16), **altruismus** (14) a **víra** (14). V tomto čísle se zabývá motivací dobrovolníků a další provedená anketa odpovídá na otázku, co dobrovolníkům přináší dobrovolná práce. Nejčastější odpovědí byla smysluplnost práce. U dobrovolníků bývá motiv seberealizace vyjadřován slovy: sebevzdělání, získávání zkušeností, poznávání nových věcí (Hynek, 2006).

Uvedené předpoklady potvrzují i naše výsledky interview s dlouhodobými dobrovolníky. První výzkumná otázka se týkala **souvislosti seberealizace s dobrovolnickou činností**. Dle kritérií, ze kterých byly utvořeny otázky, většina dobrovolníků splnila předpoklad této souvislosti. Na otázku, zda si myslí, že seberealizace souvisí s dobrovolnickou činností, všichni odpověděli, že ano na základě jejich zkušeností.

Výzkumné otázky, **jak dobrovolnická činnost působí na seberealizaci jedince a co dobrovolníci získávají z dobrovolnické činnosti**, spolu úzce souvisí a navzájem se doplňují. Nejčastěji se v odpovědích vyskytovalo smysluplné naplnění volného času.



Dobrovolníci pociťují příjemné pocity, radost a energii z nezištné pomoci druhým. Prostřednictvím dobrovolnické činnosti s určitou cílovou skupinou se dostanou do prostředí, kde mohou pomoci a zároveň se seberealizovat.

Podle výsledků jedné studie dobrovolníci vykazují **vyšší hodnoty v generativitě a společenském nasazení než obecná populace**. Ti, kteří se dobrovolně přihlásí k určité aktivitě, jsou ochotni považovat potřeby jiných lidí za podobně nebo dokonce ještě důležitější než ty vlastní, alespoň dočasně. Mají poměrně stabilní dispozice angažovat se pro cíle, které neslouží jejich vlastním bezprostředním touhám. Takže dodatečně k dalším motivátorům dobrovolnictví, o kterých víme, dobrovolníci přicházejí s trvalým závazkem k sebepřekonání, přičemž zvláštní význam je dán generativitou, společenským nasazením a sebeznalostmi (Schnell a Hoof, 2012).

**Životní spokojenost** souvisí s mnoha faktory, které působí na blahobyt člověka. Závisí na věku, pohlaví, osobnostních charakteristikách, socioekonomickém statusu apod. Byl například proveden výzkum, ve kterém se zjistilo, že i míra optimismu má vliv na životní spokojenost. Tato vlastnost je lidem dána dispozičně, ale utvářejí ji i environmentální a osobnostní vlivy (Zemanová a Dolejš, 2015).

Výčet škál v Dotazníku životní spokojenosti zahrnuje oblasti, kterých se spokojenost týká. Lze tedy tvrdit, že životní spokojenost je velmi komplexní problematika. Výzkumná část v této diplomové práci se zabývala **vztahem životní spokojenosti a dobrovolnické činnosti**. V první hypotéze bylo předpokladem, že **dobrovolníci budou mít signifikantně vyšší skóre v celkové životní spokojenosti, než je toho u průměrné hodnoty běžné populace**. Tento předpoklad je podpořen několika výzkumnými studiemi.

První zmíněná studie se pokoušela zjistit, zda se u **starší populace zvýší životní spokojenost tím, že se budou aktivně podílet na dobrovolnické činnosti**. Vzhledem k potížím s přechodem z pracovního života do důchodu se předpokládalo, díky dobrovolnické činnosti, zlepšení některých těchto negativních účinků. Jejich závěry naznačují, že dobrovolnictví funguje jako určitá forma ochrany starších dospělých. Pozitivní vztah mezi životní spokojeností a dobrovolnickou činností byl v tomto dlouhodobém výzkumu prokázán (Russell, Nyame-Mensah, de Wit a Handy, 2019).

Australská studie se zabývala **motivací dobrovolníků ve vztahu k životní spokojenosti**. Zjistili, že dobrovolníci, kteří se do dobrovolnické činnosti zapojili z prosociálních důvodů, měli vyšší spokojenost, vnímali podporu dobrovolnické

organizace a objevoval se i záměr pokračovat v dobrovolnictví. Naproti tomu dobrovolníci, kteří se do činnosti zapojili ze samoučelných důvodů, například, že se chtěli odpoutat od osobních problémů nebo pokročit v kariéře, vykazovali nižší spokojenost. Dle této studie je také jedním z důležitých faktorů životní spokojenosti ve vztahu k dobrovolnické činnosti motivace dobrovolníků (Stukas, Hoyer, Nicholson, Brown a Aisbett, 2014).

První hypotéza zkoumala předpoklad signifikantně vyššího skóre u dobrovolníků než je průměrná hodnota běžné populace. Hypotéza se však nepotvrdila a **nebylo možné ji přijmout**. Jedním z důvodů může být právě rozdílná motivace dobrovolníků k dobrovolnické činnosti.

Další hypotéza předpokládala **signifikantně vyšší skóre u dobrovolníků ve škále Volný čas, než je průměrná hodnota běžné populace**. Hypotézu také **nebylo možné přijmout**, jelikož výsledná p-hodnota byla nad hladinou významnosti. Dobrovolníci tedy dle těchto výsledků nejsou více spokojeni ve škále Volný čas. Vztah dané škály s dobrovolnickou činností byl předpokládán, jelikož dobrovolnictví lze vnímat jako volnočasovou aktivitu, konkrétně ji dobrovolníci popisují jako smysluplně naplněný volný čas.

Pospíšilová (2010) zkoumala **dobrovolnictví v kontextu životní dráhy**. Ukázalo se, že dobrovolnictví lze analyzovat jako užitečnou volnočasovou aktivitu. Uvádí také, že dobrovolnictví se věnují lidé ve třech životních etapách, které souvisí s větším množstvím volného času. Někteří dobrovolníci ve výzkum uvedli, že obětují svůj volný čas, což je proti pojetí volnočasových aktivit jako především formy zábavy a odpočinku. To může znamenat, že někteří dobrovolníci svou činnost nevnímají jako volnočasovou aktivitu a proto naše hypotéza nebyla potvrzena.

Jednou ze tří základních znaků dobrovolnictví je to, že je neplacené. Třetí hypotéza ukazuje předpoklad, že **dobrovolníci budou mít signifikantně vyšší skóre ve škále Finanční situace než je průměrná hodnota běžné populace**. Daná hypotéza vychází z toho, že jedinec finančně zabezpečený má zájem provádět bezplatnou aktivitu ve prospěch ostatních. Člověk, který nemá finanční jistoty, spíše zaplní svůj čas placenou prací. Finanční situace dobrovolníků nebyla zatím velmi zkoumanou oblastí, každopádně v tomto výzkum je výsledkem **potvrzení hypotézy**. **Dobrovolníci vykazují signifikantně vyšší spokojenost ve škále Finanční situace**. V dalších studiích by se na tento vztah mělo zaměřit.

Poslední hypotéza v kvantitativním výzkumu se zabývala předpokladem **vyššího skóre celkové životní spokojenosti u věkové kategorie 14 - 25 let než u zbylých věkových kategorií**. Tato hypotéza se nepotvrdila a **nebylo možné ji přijmout**. Hypotéza vychází z příručky Dotazníku životní spokojenosti, kde je životní spokojenost u normovaného souboru vyšší u mladších osob. Obecně je také vyšší u jedinců žijících v partnerském vztahu, každopádně škála Manželství a partnerství se do skóre celkové životní spokojenosti nezahrnuje, může jen ovlivnit skóre ostatních škál (Fahrenberger a kol., 2001).

I přesto, že se tři hypotézy nepotvrdily, z uvedených výzkumů je patrný vztah životní spokojenosti a dobrovolnické činnosti. Nelze ale předpokládat přímá souvislost faktoru dobrovolnické činnosti. Vždy závisí na ostatních faktorech, aktuální situaci jedince i množství respondentů. Výzkum mohlo ovlivnit malé množství respondentů, nebo nepochopení zadání dotazníku. Postup dalších výzkumů by měl směřovat ke zjišťování rozdílné motivaci dobrovolníků vzhledem k životní spokojenosti. Také je třeba věnovat se účinkům dobrovolnické aktivity v různých životních etapách.

Dle interpretací výsledků empirické části nebyl zaznamenán vztah mezi dobrovolnickou činností a životní spokojeností. Naopak v části zkoumání seberealizace dobrovolníků jsme zaznamenali souvislost seberealizace a dobrovolnické činnosti. Co tyto dvě oblasti spojuje? V teoretické části byly definovány dva přístupy k životní spokojenosti. Hedonický přístup se zaměřuje na štěstí a eudaimonický přístup se vztahuje k seberealizaci. Eudaimonický přístup definuje životní spokojenost jako prožití kompletního lidského života a hledáním realizace lidských potenciálů. Celá práce se tedy zaměřuje na eudaimonický přístup k životní spokojenosti. Můžeme tedy tvrdit, že dlouhodobí dobrovolníci vykazují známky seberealizace v dobrovolnické činnosti a dle daného přístupu by měli vykazovat vyšší životní spokojenost. Další výzkumy by tedy mohly směřovat k prozkoumání životní spokojenosti u dlouhodobých dobrovolníků, kteří vykazují známky seberealizace, prostřednictvím právě dobrovolnické činnosti (Miquelon a Vallerand, 2006).

I když se předpoklad vyšší životní spokojenosti u dobrovolníků neprokázal ve většině hypotéz, díky zkoumání seberealizace, můžeme říci, že dobrovolnická činnost má řadu pozitivních účinků, které by měly být součástí dalšího zkoumání.

## ZÁVĚR

Diplomová práce se zaměřuje na vztah dobrovolnické činnosti se seberealizací a životní spokojeností. Cílem práce bylo zjistit, zda a jakým způsobem dobrovolnická činnost přispívá k seberealizaci jedince a popsat vztah životní spokojenosti a dobrovolnické činnosti. Dílčím cílem bylo zjistit, z jakého důvodu dobrovolníci danou činnost realizují. Předpokladem bylo zvýšit práci povědomí a prestiž dobrovolnické činnosti.

Teoretická část práce definovala pojmy dobrovolnictví a další oblasti s ním spojené. Důležitou částí je motivace dobrovolníků a to, jakým způsobem dobrovolník funguje v organizaci. Další kapitola se zabývala seberealizací, aby byl tento pojem ukotven pro empirickou část.

Výzkumná část byla rozdělena na dvě části. Zkoumání ale byli dobrovolníci, kteří jsou součástí akreditovaných programů. V části zkoumající seberealizaci jedince, byli vybráni dlouhodobí dobrovolníci Maltézske pomoci, o.p.s., se kterými proběhlo výzkumné šetření formou strukturovaných interview. V části zkoumající vztah životní spokojenosti a dobrovolnictví byly dotazníky posílány koordinátorům v dobrovolnických organizacích a ti Dotazník životní spokojenosti elektronicky rozeslali mezi dobrovolníky.

Výsledky získané v části seberealizace dobrovolníků, tedy kvalitativní části, bylo zjištěno, že dobrovolníci získávají z činnosti pozitivní pocity, smysluplnost činnosti a dle jejich zkušeností i pocit naplnění, seberealizace. Dobrovolnická činnost tedy přispívá k seberealizaci jedince. Dobrovolníci realizují danou činnost z důvodů pomoci trpícím, smysluplného zaplnění volného času, rozvoje své osobnosti.

Přínosem výsledků pro praxi je potvrzení pozitivních účinků dobrovolnictví, díky ochotě věnovat svůj čas a energii potřebným. Také možnost seberealizovat se a rozvíjet své schopnosti a dovednosti, získávat jiný pohled na svět. Tento výzkum ukazuje potřebnost zvýšení povědomí o dobrovolnictví a ukázat i potencionálním klientům výhody dobrovolnické spolupráce.

V úseku empirické části zaměřující se na životní spokojenost, byly určeny čtyři hypotézy. Tři z nich nebyly potvrzeny a dle těchto zjištění nemůžeme vztah dobrovolnické činnosti a životní spokojenosti potvrdit. Hypotéza, která byla potvrzena, ukazuje vyšší skóre ve škále Finanční situace u dobrovolníků než u běžné populace.

Předpoklad nebyl potvrzen, ale i přesto je důležité zaměřit se na problematiku životní spokojenosti a zjistit podstatné faktory, které ovlivňují spokojenost. Vývoj dalšího zkoumání ve vztahu dobrovolnictví je zaměřit se na motivaci dobrovolníků a také dlouhodobost činnosti. Větší výzkumy by mohly například prozkoumávat životní spokojenost jedinců před začátkem dobrovolnictví a poté ji změřit v průběhu dobrovolnické činnosti.

Cíle práce byly naplněny a je podstatné stále se danou problematikou zabývat a zapojit do spolupráce dobrovolnických organizací nejen dobrovolníky, ale i učitele, doktory, psychology a ostatní občany. Právě oni pak budou pomáhat při osvětě dobrovolnictví u těch, kteří povahu dobrovolnictví neznají.

## REFERENČNÍ SEZNAM

1. ARMENTA, Christina N., Peter M. RUBERTON a Sonja LYUBOMIRSKY. Subjective Wellbeing, Psychology of. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* [online]. Elsevier, 2015, [cit. 2020-03-30]. DOI: 10.1016/B978-0-08-097086-8.25039-3. ISBN 9780080970875. Dostupné z: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/B9780080970868250393>.
2. ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
3. BLATNÝ, Marek, Jaroslava DOSEDLOVÁ, Vladimír KEBZA a Iva ŠOLCOVÁ. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Vydavatelství MSD, 2005. Masarykova univerzita, svazek č. 1. ISBN 80-86633-35-7.
4. BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing, 2010. Psyché. ISBN 978-80-247-3434-7.
5. BLÍŽKOVSKÁ, Jaroslava. *Objektivní a subjektivní faktory štěstí*. Sborník prací filozofické fakulty Brněnské Univerzity. P7. 2003.
6. CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, 2012. Psyché. ISBN 978-80-247-4033-1.
7. FAHRENBERG, Jochen, MYRTEK, Michael, SCHUMACHER, Jörg a Elmar BRÄHLER. *Dotazník životní spokojenosti*. Překlad a úprava K. Rodná, T. Rodný, Praha: Testcentrum. 2001.
8. FRIČ, Pavol a Tereza POSPÍŠILOVÁ. *Vzorce a hodnoty dobrovolnictví v české společnosti na začátku 21. století*. Praha: Agnes, 2010. ISBN 978-80- 903696-8-9.
9. HRUŠKA, Lubor, HRUŠKOVÁ, Andrea, TOŠNER, Jiří, PILÁT, Miroslav. a kol. *Analýza o stavu dobrovolnictví v zahraničí a ČR*. Ostrava: ACCENDO. 2018.

10. HYNEK, Jaroslav V. Motivace k dobrovolnictví. *Protein*, 2006, ročník VIII, str. 5 – 8, [online] Dostupný z [http://www.ymca.cz/protein/pdf/p\\_06\\_04c.pdf](http://www.ymca.cz/protein/pdf/p_06_04c.pdf)
11. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
12. KOHOUTEK, Rudolf. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: CERM, 2000. ISBN 80-7204-156-8.
13. KŘEMÉNKOVÁ, Lucie, KVINTOVÁ Jana a Michaela PUGNEROVÁ. *Vztah životní spokojenosti a jejích složek s osobnostními charakteristikami u studentů učitelských oborů*. Grantový fond děkana PdF UP: Rizikové a protektivní faktory u učitelů v pregraduální přípravě. Projekt IGA\_PdF\_2016\_020, 2016. Vybrané psychosociální faktory ovlivňující zdraví u současných vysokoškolských studentů učitelských oborů.
14. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 8024713705.
15. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4436-0.
16. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vydání třetí. Praha: Portál, 2015. Psychologie (Portál). ISBN 978-80-262-0978-2.
17. Legislativa dobrovolnictví - výňatky ze zákona o dobrovolnické službě. *Hestia* [online]. [cit. 2020-04-04]. Dostupné z: <https://www.hest.cz/cz/pro-organizace/legislativa-dobrovolnictvi>
18. MAKSIMENKO, Sergiy a Liudmyla SERDIUK. *Psychological potential of personal self-realization*. Kyiv: Kostiuk Institute of Psychology of National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. 2016.
19. *Maltézská pomoc, o. p. s.* [online]. Netsimple, 2016 [cit. 2020-03-30]. Dostupné z: <http://www.maltezskapomoc.cz/>.
20. MASLOW, Abraham Harold. *Motivation and Personality*. Prabhat Books. 1970.

21. MASLOW, Abraham Harold. *O psychologii bytí*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.
22. MATULAYOVÁ, Tatiana, Pavlína JURNÍČKOVÁ a Jakub DOLEŽEL. *Motivace k dobrovolnictví*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-5110-7.
23. MEIER, Stephan a Alois STUTZER. Is Volunteering Rewarding in Itself? *Economica* [online]. 2007, 070924100058002 [cit. 2020-03-31]. DOI: 10.1111/j.1468-0335.2007.00597.x. ISSN 0013-0427. Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1468-0335.2007.00597.x>.
24. MIQUELON, Paule a Robert J. VALLERAND. Goal Motives, Well-Being, and Physical Health: Happiness and Self-Realization as Psychological Resources Under Challenge. *Motivation and Emotion* [online]. 2006, **30**(4), 259-272 [cit. 2020-04-04]. DOI: 10.1007/s11031-006-9043-8. ISSN 0146-7239. Dostupné z: <http://link.springer.com/10.1007/s11031-006-9043-8>
25. MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. Psyché. ISBN 80-247-1362-4.
26. MLČÁK, Zdeněk a Jana ŠAMAJOVÁ. *Motivace, intenzita a trvání dobrovolnické aktivity*. Psychologie a její kontexty 4 (1), Katedra psychologie, Filozofická Fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2013.
27. NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace chování*. 3., přepracované vydání. V Praze: Triton, 2014, ISBN 978-80-7387-830-6.
28. NOLEN-HOEKSEMA, Susan. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.
29. PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004, ISBN 80-200-1086-6.
30. PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2006, Psyché. ISBN 80-247-0871-X.



31. POSPÍŠILOVÁ, Tereza. *Dobrovolnictví v kontextu životní dráhy dobrovolníků*. Lidé města 1:109-133. 2010.
32. RUSSELL, Allison R., Ama NYAME-MENSAH, Arjen DE WIT a Femida HANDY. Volunteering and Wellbeing Among Ageing Adults: A Longitudinal Analysis. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations* [online]. 2019, 30(1), 115-128 [cit. 2020-03-30]. DOI: 10.1007/s11266-018-0041-8. ISSN 0957-8765. Dostupné z: <http://link.springer.com/10.1007/s11266-018-0041-8>.
33. RUSU, Marinela. *The Process of Self-Realization—From the Humanist Psychology Perspective*. *Psychology*, 10, 1095-1115. 2019.
34. RYAN, Richard M. a Edward L. DECI. On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology* [online]. 2001, 52(1), 141-166, [cit. 2020-03-30]. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141. ISSN 0066-4308. Dostupné z: <http://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.
35. RYAN, Richard M. a Edward L. DECI. *Self-Determination Theory*. New York: The Guilford Press, 2017.
36. RYAN, Richard M. *The Oxford handbook of Human motivation*. New York: Oxford University Press. 2019.
37. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, 2007, Psyché. ISBN 9788024711744.
38. SELIGMAN, Martin. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press. 2012.
39. Seznam akreditovaných projektů. *Ministerstvo vnitra České republiky* [online]. 2020 [cit. 2020-03-30]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/seznam-akreditovanych-projektu.aspx>
40. SHEBZUHOVA, T. Alexandrovna, BONDARENKO, N. Grigoryevna, MUKHTAROVA, Shakira, SIMONOVA, M. Aleksandrovna a Elena Pavlovna ZNAMENSKAYA. The role of searching for the meaning of life from the standpoint of

religious faith in the spiritual self-realization of the individual. [online]. 2018. [cit. 2020-02-17]. *European Journal of Science and Theology*, Vol.14, No.5, 89-100. Dostupné z: [http://www.ejst.tuiasi.ro/Files/72/10\\_Shebzuhova%20et%20al.pdf](http://www.ejst.tuiasi.ro/Files/72/10_Shebzuhova%20et%20al.pdf).

41. SCHNELL, Tatjana a Matthias HOOFF. Meaningful commitment: finding meaning in volunteer work. *Journal of Beliefs & Values* [online]. 2012, 33(1), 35-53 [cit. 2020-03-31]. DOI: 10.1080/13617672.2012.650029. ISSN 1361-7672. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13617672.2012.650029>.

42. SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8.

43. SNYDER, C. R. a Shane J. LOPEZ, ed. *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, 2005, ISBN 0195135334.

44. STUKAS, Arthur A., Russell HOYE, Matthew NICHOLSON, Kevin M. BROWN a Laura AISBETT. Motivations to Volunteer and Their Associations With Volunteers' Well-Being. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly* [online]. 2014, 45(1), 112-132 [cit. 2020-03-29]. DOI: 10.1177/0899764014561122. ISSN 0899-7640. Dostupné z: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0899764014561122>.

45. SVOBODA, Mojmír a Pavel HUMPOLÍČEK, ŠNOREK, Václav, ed. *Psychodiagnostika dospělých*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0363-6.

46. ŠPOK, Dalibor. *Seberealizace – klíčový úkol našich životů* [online]. [cit. 2020-02-17]. Dostupné z: <http://www.daliborspok.cz/clanky/seberealizace-klicovy-ukol-nasich-zivotu/>

47. TOMEČKOVÁ, Jana, SZABÓ, Štefan, SZABÓOVÁ, Silvia. *Práce s dobrovolníky*. Česko-slovenská škola občanské iniciativy, Hnutí duha, 2012.

48. TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-178-6.

49. TØNNESVANG, Jan. The structure of self-realisation. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 26(1-2), 51–77. 2006.

50. VYSKOČIL, Filip a Veronika CVEJNOVÁ. *Dobrovolnictví a darování času. Šance dětem*. [online]. 2019. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/cs/chci-pomoci/dobrovolnictvi-a-darovani-casu.shtml>.
51. ZÁŠKODNÁ, Helena a Adéla MOJŽÍŠOVÁ. Psychologické aspekty dobrovolnictví v kontextu sociální práce: Psychological Aspects of Volunteering in the Context of Social Work. *Sociální práce*. Brno: Asociace vzdělavatelů v sociální práci, 2011, **11**(4), 62-68. ISSN 1213-6204.
52. ZEMANOVÁ, Vanda a Martin DOLEJŠ. *Životní spokojenost, sebehodnocení a výskyt rizikového chování u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4492-5.
53. *Získejte nové dobrovolníky na Dobrovolnik.cz* [online]. [cit. 2020-01-19]. Dostupné z: <https://www.hest.cz/cz/pro-organizace/dobrovolnik-cz>.
54. Zákon č. 198/2002 Sb. *Zákony pro lidi* [online]. [cit. 2020-03-05]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2002-198>

## **SEZNAM TABULEK**

Tabulka č. 1 Střední hodnoty a směrodatné odchylky – celý soubor

## SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 – Věk respondentů v dotazníkovém šetření

Graf č. 2 Pohlaví respondentů dotazníkového šetření

Graf č. 3 – Celková životní spokojenost

Graf č. 4 – Škála volný čas

Graf č. 5 – Finanční situace

Graf č. 6 – Hodnoty věkových kategorií celkové životní spokojenosti

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1 Doslovný přepis interview s dobrovolníky

## Příloha č. 1 Doslovný přepis interview s dobrovolníky

### 1. Část

- Jaký rozdíl vnímáte mezi realitou a přáním nebo domněnkami?

Respondent č. 1: *„Realita je tvrdá, přání je sen. Přání se může jen částečně splnit, realita může být jiná. Například bych chtěla vydělávat více, abych si mohla dopřát dovolenou mimo Evropu. Ale realita je těžší, musí se na snech pracovat. Domněnky vznikají, když člověk neví, co se přesně stalo, nebo proč. Může být správná, ale také nemusí.“*

Respondent č. 2: *„Domněnka je něco co si vytvoříš ve své hlavě, na základě svých představ. Přání je něco, co chceš, aby se stalo. Přání se nemusí vyplnit a realita je to, co se děje právě teď.“*

Respondent č. 3: *„Realita je dle mého názoru někdy tvrdá oproti přání. Můžu si přát, aby moji blízcí a přátelé byli zdraví a spokojení, ale realita může být horší. Přání jsou většinou pozitivní. Realitu také nemůžeme změnit.“*

Respondent č. 4: *„Realita je skutečný stav a přání je to co si myslím, někdy se to může stát realitou. Přání a domněnky předchází realitu.“*

Respondent č. 5: *„Rozdíl je velký, nicméně můžeme přání a domněnky přeměnit na realitu, otázkou je do jaké míry ovlivní domněnka skutečnou realitu.“*

Respondent č. 6: *„Přání a domněnky jsou jen moje, jen v mé hlavě, kdežto realitu vnímá i okolí. Navíc realita je určitým způsobem hmatatelná a nelze měnit jen myšlenkami, museli bychom jednat. Přání si mohu vymyslet ve své hlavě a měnit, jak se mi zlíbí.“*

- Jak hodnotíte sám sebe, ostatní a okolní svět?

Respondent č. 1: *„K někomu vzhlížím jako ke vzoru a snažím se jím inspirovat. U jiných lidí, se kterými nemám moc společného se, nehádám ani to není, že bych je neměla ráda, beru je takové, jací jsou, ale nemám potřebu se s nimi vídat. Okolní svět vnímám otevřeně, někdy ve shonu a snažím se vážit si maličkostí.“*

Respondent č. 2: *„Ostatní vnímám tak, že některé nechápu, ale respektuji to a okolní svět se snažím vidět pozitivně, ale občas tomu co se děje nerozumím. Snažím se vybírat si pozitivní věci a nezaobírat se negativy. Já se také snažím být pozitivní.“*

Respondent č. 3: *„Hodně se ne sebe i ostatní snažím dívat pozitivně. Okolní svět je dle mého hodně ve shonu, lidé by se měli pozastavit a být v kontaktu sami ze sebou.“*

Respondent č. 4: *„Sám sebe hodnotím kladně, jako člověka, který se nenechá strhnout okolním spěchajícím světem. Okolní svět je uspěchaný. Ostatní lidi se, kterými přicházím do kontaktu tak hodnotím pozitivně, ke všem lidem se snažím chovat přátelsky a zodpovědně. Myslím si, že s nikým se svým okolím nemám problémy.“*

Respondent č. 5: *„To je dost těžká otázka a je potřeba se nad ní zamyslet. Já si myslím, že se někdy až moc hodnotím a přemýšlím nad tím, jestli třeba mi to sluší, vypadám hezky a tak.. A když si vyberu oblečení, které mi pak nepříjde hezké, tak dokážu být našťvaná celý den, protože si myslím, že to tak vnímá i okolí. Což je dost divné. A asi i úsměvné, ale některé dny takové mám. Okolní svět je špatný .. ale i dobrý. Špatný ve více ohledech a bylo by to na dlouhé vypisování. Navíc se nám tu objevil 2. Svět a to je svět virtuální. Ostatní hodnotím vždy dle dané situace a přiznám se, že mám dost často zbytečně předsudky, kterých potom lituji.“*

Respondent č. 6: *„Prostřednictvím svého vnímání, svých zkušeností, znalosti, svého úhlu pohledu. Nerad přímo hodnotím ostatní, mám radši otevřený pohled na svět. Snažím se také na vše dívat pozitivně a s úctou.“*

- Při jakých situacích nejčastěji jednáte přirozeně?

Respondent č. 1: *„Domácí aktivity, když jsem v klidu a nic mě nestresuje. Když se změní naplánovaná situace, dokážu se jí přizpůsobit, mám to ráda. Většinou právě z přirozených věcí vznikají nejlepší zážitky a vzpomínky.“*

Respondent č. 2: *„Když jsem s lidmi kterým věřím a jsou ke mě upřímní. Jsem ráda, když jde vše podle plánu jen ze začátku a poté jsem ráda za spontánnost, když mě situace překvapí, ale pozitivně.“*

Respondent č. 3: *„Když jsem mezi lidmi co, mě lépe znají. V těchto chvílích se chovám přirozeně.“*

Respondent č. 4: *„Když jsem se svými nejbližšími přáteli a s rodinou. V uvolněné atmosféře, kdy se cítím v bezpečí. Víím, že ostatní kolem mě na mé chování budou také reagovat spontánně. Takže třeba ne v práci. Když si něco naplánuji a nevyjde to, cítím zklamání, ale snažím se ji vyřešit. Vymyslet něco jiného.“*



Respondent č. 5: „V obyčejných situacích doma, protože se tam cítím dobře. Taky na kolejích a s blízkými. Je mi nepříjemné být třeba v univerzitním prostředí, protože si přijdu nepřírozená a dost upjatá tím, na jaké jsem půdě, takže situace které nastanou třeba s někým, s kým mám formální vztah, je pro mě ta přirozenost dost těžká. Taky mám problém s vykáním s lidmi, s kterými se vídám často. Opět se necítím komfortně a tak jednám nepřírozeně tak, jak bych třeba chtěla.“

Respondent č. 6: „Když jsou spontánní, není možné se na ně připravit. Samozřejmě také ve stresu, pod tlakem, ale také v okamžicích vrcholného štěstí. Vždy nejde si něco naplánovat, někdy musíme přirozeně měnit své plány podle situací.“

- Jaké máte vztahy se svými blízkými?

Respondent č. 1: „Krásné vztahy, které se snažím udržovat. Záleží mi na nich, dělám pro ně více než pro sebe. Snažím se jim působit radosti, chci, aby se cítili lépe.“

Respondent č. 2: „Dobré, snažím se svým blízkým dávat, co nejvíce. Potřebuji ale vidět, že mi také dávají a opětuji vztah.“

Respondent č. 3: „Své blízké miluji a udělala bych pro ně vše. Mám velkou rodinu, se kterou se snažím udržet blízké vztahy a navzájem si pomáhat.“

Respondent č. 4: „Mám pozitivní, otevřené. Založené na důvěře. Ale určitě by se dali zlepšit, například častějšími návštěvami.“

Respondent č. 5: „Myslím si, že velmi dobrý, s maminkou si voláme každý den, když jsem kdekoliv mimo domov a dokážeme si povídat i do 2 do 3 do noci a všem možným. To samé se ségrou i s tátou. Co se týče širší rodiny, tak to záleží jak s kým. Jelikož mám opravdu velikánskou rodinu, tak jsou s nimi vztahy někdy komplikované, někdy žádné a také někdy velice blízké. Nejlepší vztahy máme se sestřenicí a jejími ostatními sourozenci na Slovensku. To si voláme opravdu často, navštěvujeme, máme to tak už od narození. Je to fajn. Myslím, že bychom si měli vážit toho, co máme, protože to jen tak každá rodina nemá.“

Respondent č. 6: „Snažím se, aby byly, abychom si je dokázali užít, vnímat, abychom o sobě věděli. Myslím, že mám oporu ve svých blízkých, rád s nimi trávím čas.“

- Jak byste se choval v situaci, kdy byste měl jiný názor než většina a hrozilo by, že budete neoblíbený?

Respondent č. 1: *„Snažila bych se prosadit svůj názor, ale pokud by to byla například pracovní skupina, přizpůsobila bych se. V jiné společnosti bych řekla svůj názor. Občas se i lidé zamyslí nad jinými názory, když jim dáte podnět. Diskuze nad rozdílnými názory není špatná, jen člověk musí být tolerantní.“*

Respondent č. 2: *„Řekla bych svůj názor, i kdyby se lišil, ale kdybych viděla, že si za tím daná skupina moc stojí, nepřesvědčovala bych je. Ale nevadilo by mi, kdybych byla neoblíbená, raději si budu stát za svým názorem.“*

Respondent č. 3: *„Většinou říkám svůj názor naplno, i když ostatní mají jiný názor. Někdy je to ale na škodu, protože dříve mluvím, než přemýšlím.“*

Respondent č. 4: *„Snažil bych se najít kompromis. Ale zároveň bych ustoupil v rámci skupiny, máte pravdu, dobře, mě je to jedno. Asi bych k tomu přistoupil tak, že chci být se všemi za dobře.“*

Respondent č. 5: *„To nemám ráda. To hodně nemám ráda, protože ten názor mám dost často odlišný a pak, když mi přijde lepší než toho druhého, tak se nazlobím a pak jsem neoblíbená. Vím to o sobě a pracuji na tom.“*

Respondent č. 6: *„Nejde být oblíbený u všech, chtěl bych mít svůj názor, zároveň nechci být sám proti celku. Těžká otázka, ještě těžší odpověď. Asi by záleželo, v jaké situaci bych se ocitl a z jakých lidí by se skupina skládala. U některých názorů bych mlčel, kdybych měl jiný názor, ale pokud by to bylo něco pro mě důležitého, třeba hodnoty, vydržel bych u svého názoru.“*

- Jaké jsou Vaše výhrady vůči některým náboženstvím nebo kulturám?

Respondent č. 1: *„Když jsem v zemi jiné kultury, musí se ta kultura respektovat a jednat podle jejich pravidel. Stejně tak by se oni měli přizpůsobit alespoň částečně k naší kultuře. Takže nemám výhrady, ale je důležitý respekt.“*

Respondent č. 2: *„Ať si každý člověk věří v, co chce, ale neměl by to vnucovat ostatním. Jinak žádné výhrady nemám.“*

Respondent č. 3: *„Výhrady vůči jiným náboženstvím nemám žádné.“*

Respondent č. 4: *„Když je kultura nebo náboženství je moc radikální a netolerantní, to se mi nelíbí. Všichni by se měli navzájem tolerovat. Nemám zkušenost s tím, že bych měl konflikt s někým s jiné kultury nebo náboženství, kvůli tomu, že jsem nebo oni jiný.“*

Respondent č. 5: *„Snažím se si udělat přehled a pochopit různá náboženství a jejich základní principy. Výhrady se samozřejmě najdou, ale například mě dost obohatil rozhovor s 3 Jehovisty, kteří rozdávali Strážnou věž. Byla to velice milá diskuze, a i když jsme se rozcházeli názorově, tak jsme si ke konci podali ruce a příjemně se rozloučili. Opravdu mi to udělalo radost ten den. Výhrady jsou někdy dobré. S kulturama je to obdobné. Já si myslím, že a naše výhrady často vznikají na základě zkušenosti. Aktuálně prosazují- neházet každého do jednoho pytle.“*

Respondent č. 6: *„Protože jejich učení neznám, nemůžu vůči nim mít výhrady. Stejně tak jiná kultura, já patřím do této, chovám se dle ní, nedokážu říct výhrady vůči jiné kultuře, ve které nežijí. Notabene mi to nepřísluší.“*

#### 1. Část

- Jak se cítíte, když nezištně pomůžete jinému člověku?

Respondent č. 1: *„Dodává mi to energii. Přemýšlím nad dalšími nápady, jak pomoci.“*

Respondent č. 2: *„Mám radost, že jsem někomu mohla pomoci, je to přítomná radost. Něco jiného, než když někomu pošlu peníze. Štěstí toho člověka vidím okamžitě.“*

Respondent č. 3: *„Cítím se skvěle, naplňuje mě pomáhat hlavně starým lidem. Dělá mi radost, když vidím, že to má smysl. Myslím si, že je důležité, aby každý člověk nemyslel jen na sebe, ale pochopil, že pomáhat si navzájem je velmi důležité.“*

Respondent č. 4: *„Myslím si, že taková situace mi udělá vnitřně dobře, že pomůžu někomu, kdo tu pomoc potřebuje a není schopen si to zařídit sám. Příjemný pocit.“*

Respondent č. 5: *„To je vždy moc milé překvapení. Nejsm si jistá, jestli si teď vybavím konkrétní situaci, ale rozhodně to je příjemné.“*

Respondent č. 6: *„Mám dobrý pocit, takové teplo na hrudi. Jsem také moc šťastný, když pomůžu člověku v nouzi, nabijí mě to takovou zvláštní energií a mám pak hezčí den. Nehledě na to, že hezčí den prožívá i ten druhý člověk.“*

- Čemu se věnujete ve svém volném čase?

Respondent č. 1: „Jezdíme s manželem na naši chalupu, kde se odreaguji u fyzické práce a nemusím nad ničím přemýšlet. Také ráda čtu, dobrovolnictví s dětmi, výlety s rodinou, také ráda maluji.“

Respondent č. 2: „Sportu, trávení času s kamarády, občas ráda chodím do muzea a galerií. Také ráda chodím na koncerty.“

Respondent č. 3: „Sportu, často běhám, hraji volejbal, jezdím na kole, na lyžích atd..“

Respondent č. 4: „Volný čas trávím se svou přítelkyní, sportu, četbě, povídání s kamarády, cestování, výlety.“

Respondent č. 5: „Věnuji se ručním pracím – vyšívání, háčkování, šití. Hodně cvičím, chodím do posilovny. Ráda se dívám na filmy, seriály a v poslední době si hodně ujíždím na podcastech.“

Respondent č. 6: „Sport, čtu, snažím se být napomocen...“

- Jak dlouho jste dobrovolníkem?

Respondent č. 1: „Začala jsem 2016 dobrovolničit s dětmi v Pavučince. Pomáhat při společných akcích a chodila jsem s dětmi na výlety.“

Respondent č. 2: „Dva roky. Začala jsem se zajímat o pomoc druhým, když jsem šla na střední školu. Ráda dobrovolničím v azylovém domě pro rodiče s dětmi, kdy děláme aktivity s dětmi. Také ráda pomáhám na různých sbírkách. Také občas pomáhá v domově pro seniory.“

Respondent č. 3: „Už ani nevím, jak dlouho, snad 8 let. Dělán dobrovolníka v domově pro seniory, kde pomáhám organizovat mše svaté pro klienty.“

Respondent č. 4: „Už dva roky si dopisuji s vězni.“

Respondent č. 5: „No, dobrovolně a zadarmo jsem pořádala tábory – od 16. Pak jsem začala s Maltézskou to je od 18... takže asi... 7 let... a 3,5 oficiální dobrovolničení.“

Respondent č. 6: „Letos to bude třetí rok, docházím za klientkou v domově pro seniory. Také se snažím zapojovat v dalších aktivitách, které organizace nabízí. Jednorázové sbírky, pomoc dětem.“

- Z jakého důvodu jste se rozhodl(a) stát se dobrovolníkem?

Respondent č. 1: *„Obdivovala jsem sestru, která začala pomáhat u seniorů. Péče o vlastní děti nebyla tak náročná, když vyrostly. Takže se mi líbilo, že z toho mám dobrý pocit a navíc pomůžu ostatním.“*

Respondent č. 2: *„Spoustu mých známých dělá dobrovolnickou aktivitu, takže jsem to také chtěla zkusit a pomoci ostatním.“*

Respondent č. 3: *„Na pohřbu své kamarádky mi řekl pan děkan, že ví, že udělala spoustu věcí pro druhé, a že je teď s Bohem. Cítila jsem přítomnost Boha a uvědomila jsem si, že bych měla také pomáhat a být nějak nápomocná druhým. Chtěla jsem se tedy řídit, podle jeho učení a pomáhat trpícím. Byl to velmi silný moment a poté jsem se začala zajímat, kde bych mohla pomoci.“*

Respondent č. 4: *„Pověděla mi o tom kamarádka a tak jsem se rozhodl, že to zkusím. Vězni jako cílová skupiny mě velmi zajímají. Proto jsem se rozhodl přidat se do tohoto programu.“*

Respondent č. 5: *„Primárně ze sobeckých důvodů. Chtěla jsem praxi, chtěla jsem se dostat reálně do života lidí, s kterými bych případně v budoucnu měla pracovat. Lákala mě i ta vize, že můžu navázat vztah s konkrétním člověkem a můžeme si vzájemně pomoci. Já jemu, že spolu budeme trávit nějaký hezký čas a on mně, že mi umožní tu praxi. Přejde mi to oboustranné ta dobrovolničina. Není to jenom o pomoci druhým, ale i o tom, že oni pomáhají nám.“*

Respondent č. 6: *„Měl jsem volný čas, který jsem chtěl smysluplně naplnit a zpříjemnit tak volný čas i ostatním, kteří to potřebují.“*

- Víte, co znamená slovo seberealizace?

Respondent č. 1: *Znamená to splnění přání, děláni toho, co vás baví.*

Respondent č. 2: *„Ano, je to že dělám něco co mě baví a že se v něčem rozvíjím a mám z toho radost.“*

Respondent č. 3: *„Seberealizaci beru jako rozvíjení schopností člověka, naplnění jeho smyslu.“*

Respondent č. 4: *„Pod slovem seberealizace si představuji, když člověk vkládá všechny svůj čas a energii do činností, která ho baví, naplňuje, přináší mu pocit radosti a uspokojení.“*

Respondent č. 5: *„Ano, právě to mě na dobrovolnictví tolik lákalo, chtěla jsem dělat něco smysluplného. Zpívání a hraní v ZUŠce je sice pěkná a milá seberealizace, ale v závěru to je k ničemu, pokud nejsi virtuóz. Tohle mi dalo smysl se realizovat ve věcech, které mi pomohou a které mohou obohatit i jiné lidi, třeba i jen maličkým úsměvem po hraní si na písku.“*

Respondent č. 6: *„Myslím, že ano.“*

- Souhlasíte s názorem, že se pomocí dobrovolnické činnosti seberealizujete?  
Vysvětlete proč

Respondent č. 1: *„Ano. Otevře to nové možnosti. Já nepracuji vůbec s dětmi, výtvarně a tvořivě. Vždy bych to chtěla dělat, vymýšlet aktivity pro děti, různé tvořivé činnosti. Takže se díky tomu můžu realizovat tímto způsobem.“*

Respondent č. 2: *„Myslím si, že ano. Dobrovolnictví je velmi přínosná činnost, potkáte spoustu lidí, kteří rádi pomáhají a i ti vám dodávají energii.“*

Respondent č. 3: *„Já osobně si myslím, že člověk se může přes dobrovolnickou činnost seberealizovat. Ale každý může jakýmkoliv způsobem pomoci a nemusí mít cíl seberealizaci, jen je rád za úsměv, který přinese.“*

Respondent č. 4: *„To je těžká otázka. Myslím si, že se dobrovolnická činnost mně seberealizuje, protože mi tato činnost přináší radost a dobrý pocit z toho, že mohu pomoci a podpořit lidi, kteří mou pomoc potřebují. Zároveň to dělám dobrovolně a to mi přináší více než kdyby jsem to dělal za peníze nebo nějakou odměnu.“*

Respondent č. 5: *„Tak jsem to popsala v předešlé otázce.“*

Respondent č. 6: *„Právě prostřednictvím nezištné pomoci jiným. Získávám na život a svět jiný úhel pohledu, přes své Pány nemocné. Člověk by měl ve svém životě dělat to, co ho naplňuje a to v čem vidí smysl. Já to díky dobrovolnictví mám možnost dělat.“*

## ANOTACE

|                            |                                       |
|----------------------------|---------------------------------------|
| <b>Jméno a příjmení:</b>   | Michaela Krejčí                       |
| <b>Katedra nebo ústav:</b> | Katedra psychologie a patopsychologie |
| <b>Vedoucí práce:</b>      | Mgr. Veronika Kavková, PhD.           |
| <b>Rok obhajoby:</b>       | 2020                                  |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Název práce:</b>          | Seberealizace a životní spokojenost ve vztahu k dobrovolnické činnosti   |
| <b>Název v angličtině:</b>   | Self-realization and well-being in relation to volunteering  |
| <b>Anotace práce:</b>        | Práce pojednává o dobrovolnické činnosti ve vztahu k seberealizaci a životní spokojenosti jedince. Cílem práce je zjistit zda a jakým způsobem dobrovolnická činnost působí na seberealizaci jedince a popsat, jakým způsobem souvisí životní spokojenost a dobrovolnická činnosti. Seberealizace byla zkoumána pomocí strukturovaných interview s dlouhodobými dobrovolníky. Životní spokojenost u dobrovolníků byla zjišťována pomocí Dotazníku životní spokojenosti. Výsledky práce by měly poukazovat na pozitivní vlivy dobrovolnické činnosti. |
| <b>Klíčová slova:</b>        | Dobrovolnická činnost, dobrovolník, seberealizace, životní spokojenost,  |
| <b>Anotace v angličtině:</b> | The work discusses volunteering activities in relation to self-realization and individual well-being. The aim of the work is to determine whether and in what way volunteering acts to self-realization an individual and to describe how well-being and volunteer activity are linked. Self-  |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
|                                    | realization has been explored through structured interviews with long-term volunteers. Well-being in volunteers was determined using the Life Satisfaction Questionnaire. The results of the work should highlight the positive effects of volunteering. |
| <b>Klíčová slova v angličtině:</b> | Volunteer activity, volunteer, self-realization, well-being  |
| <b>Přílohy vázané v práci:</b>     |  |
| <b>Rozsah práce:</b>               | 70   |
| <b>Jazyk práce:</b>                | čeština  |