

Univerzita Hradec Králové

Ústav sociální práce

## **Význam dobrovolnictví z pohledu seniorů**

Bakalářská práce

Autor: Jitka Hruběšová

Studijní program: B6731 Sociální politika a sociální práce

Studijní obor: Sociální práce

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Truhlářová, Ph.D.

Hradec Králové

2016



## Zadání bakalářské práce

<b>Autor:</b>	<b>Jitka Hruběšová</b>
Studium:	U1398
Studijní program:	B6731 Sociální politika a sociální práce
Studijní obor:	Sociální práce s osobami se sníženou soběstačností
<b>Název bakalářské práce:</b>	<b>Význam dobrovolnictví z pohledu seniorů</b>
Název bakalářské práce AJ:	The meaning of volunteering from the senior point of view

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cílem bakalářské práce bude popsat problematiku dobrovolnictví z pohledu seniora dobrovolníka a z pohledu seniora, který je příjemcem dobrovolnické služby. V teoretické části budou vymezena základní východiska tématu. V empirické části práce bude využita kvalitativní výzkumná strategie, metoda dotazování, analýzy, technika polostrukturovaný rozhovor.

NAKONEČNÝ, M. Motivace lidského chování. Praha : Academie, 1997. PACOVSKÝ, Vladimír. O stárnutí a stáří. Praha : Avicenum, 1990. STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J. Základy kvalitativního výzkumu : Postupy a techniky metody zakotvené teorie. Brno : Albert, 1999.

Garantující pracoviště:	Katedra sociální práce a sociální politiky, Ústav sociální práce
Vedoucí práce:	Mgr. Zuzana Truhlářová, Ph.D.
Oponent:	JUDr. Miroslav Mitlöhner, CSc.
Datum zadání závěrečné práce:	4.12.2014

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce Mgr. Zuzany Truhlářové, Ph.D. a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Praze dne .....

Jitka Hruběšová.....

## **Poděkování**

Děkuji vedoucí své práce, Mgr. Zuzaně Truhlářové, Ph.D., za inspirativní vedení, trpělivost, čas a podnětné zpětné vazby. Děkuji všem dotazovaným, že mi poskytli rozhovory a že byli ochotní věnovat mi část svého času. Děkuji také své rodině a přátelům za vytrvalou podporu a motivaci po celou dobu tvorby mé bakalářské práce.

## **Abstrakt**

Hrubešová, Jitka. *Význam dobrovolnictví z pohledu seniorů*. Hradec Králové, 2016. Bakalářská práce. Univerzita Hradec Králové, Ústav sociální práce. Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Truhlářová, Ph.D.

Bakalářská práce se zabývá problematikou dobrovolnictví z pohledu seniora dobrovolníka a z pohledu seniora příjemce dobrovolnické služby. V teoretické části jsou nejprve definovány pojmy týkající se dobrovolnictví, dobrovolníka, významu dobrovolnictví obecně, významu dobrovolnictví pro samotného dobrovolníka a významu dobrovolnictví při práci se seniory. Jsou zde popsána specifika dobrovolnictví seniorů a specifika dobrovolnictví pro seniory. Teoretická část je dále zaměřena na modely dobrovolnických programů pro seniory v ČR a na dobrovolnické programy pro seniory - příklady dobré praxe.

V praktické části je využito kvalitativní výzkumné strategie, konkrétně techniky polostrukturovaného rozhovoru. Cílem analýzy těchto rozhovorů je identifikace momentů, které jsou klíčové pro zjištění počáteční motivace seniora stát se dobrovolníkem, pro zjištění, jak vnímá samotný senior příjemce dobrovolnické služby seniora dobrovolníka, a následně jak dobrovolnictví ovlivnilo kvalitu životů obou dotazovaných skupin. Závěr práce odpovídá na hlavní cíle a popisuje možnosti využití získaných dat v praxi.

**Klíčová slova:** dobrovolník, dobrovolnictví, význam dobrovolnictví, senior.

## **Abstract**

Hrubešová, Jitka. *The importance of volunteering from the perspective of seniors*. Hradec Kralove, 2016. Bachelor thesis. University of Hradec Kralove, Institute of Social Work. Supervisor: Mgr. Zuzana Truhlářová, Ph.D.

This Bachelor thesis deals with the issue of volunteering from the perspective of a senior volunteer and from the perspective of older people as recipients of the volunteer service.

In the theoretical part there are defined terms related to volunteering, volunteer, importance of volunteering in general, the importance of volunteering for volunteer itself and importance of volunteering in working with seniors. There are discussed specifics of volunteering of seniors and the specifics of volunteering for seniors. The theoretical part is focused on models of volunteer programs for seniors in the Czech Republic and on models of volunteer programs for seniors - examples of good practice.

The practical part is based on qualitative research strategy, namely semi-structured interview techniques. The goal of the analysis of these interviews is to identify the moments that are crucial for determining the initial motivation of seniors to be a volunteer. This is important for learning how the older people as an actual recipients of volunteer service perceive the senior volunteer and then as volunteering affecting the quality of life of both groups of respondents.

Finally, the work focuses on using the data obtained in practice.

Keywords: volunteer, volunteering, the importance of volunteering, senior.

## Obsah

Úvod.....	8
<b>1 Definiční vymezení problematiky dobrovolnictví .....</b>	<b>10</b>
1.1 Význam dobrovolnictví pro seniora dobrovolníka .....	12
1.2 Význam dobrovolnictví pro seniora příjemce dobrovolnické služby .....	13
<b>2 Specifika dobrovolnictví seniorů a pro seniory .....</b>	<b>15</b>
<b>3 Modely dobrovolnických programů v ČR .....</b>	<b>20</b>
<b>4 Dobrovolnické programy pro seniory .....</b>	<b>22</b>
4.1 Příklady dobré praxe dobrovolnictví seniorů v ČR a na Slovensku .....	22
<b>5 Shrnutí teoretické části.....</b>	<b>25</b>
<b>6 Výzkumné šetření.....</b>	<b>26</b>
6.1 Formulace výzkumných cílů .....	26
6.2 Metodologické ukotvení výzkumného šetření .....	27
6.3 Charakteristika nositelů potřebných informací .....	30
6.4 Časový plán výzkumného šetření.....	31
6.5 Shrnutí výsledků předvýzkumu.....	31
6.6 Popis realizace výzkumného šetření .....	32
<b>7 Interpretace dílčích výzkumných otázek .....</b>	<b>33</b>
<b>8 Závěr výzkumného šetření a diskuze .....</b>	<b>41</b>
<b>Závěr.....</b>	<b>44</b>
<b>Seznam použitých zdrojů .....</b>	<b>45</b>
<b>Seznam tabulek .....</b>	<b>48</b>
<b>Seznam obrázků .....</b>	<b>48</b>
<b>Seznam příloh .....</b>	<b>49</b>

## Úvod

V současné době jsem aktivní jako koordinátorka dobrovolníků a mojí cílovou skupinou jsou senioři. Díky mé profesi mám možnost se se seniory dobrovolníky, ale i se seniory příjemci dobrovolnické služby, vídat a být součástí mnoha krásných projektů a aktivit spojených s dobrovolnictvím. Vím také, jaké problémy, ale i radosti a užitek, přináší tato forma pomoci, a proto bych ráda prostřednictvím mé bakalářské práce zjistila odpovědi na některé otázky vyplývající z mé praxe koordinátorky dobrovolníků.

**Bakalářská práce je zaměřena na identifikaci momentů, které jsou klíčové pro motivaci seniora stát se dobrovolníkem. Hlavním cílem této práce je popsat, co vede seniory k výkonu dobrovolnické činnosti, jak vnímá dobrovolníka samotný senior příjemce dobrovolnické služby a jak dobrovolnictví ovlivnilo kvalitu jejich života.**

Lidský věk se prodlužuje a s tím také období v životě každého z nás, kdy budeme užívat status senior nebo seniorka. Tento problém nelze vnímat pouze z pohledu ekonomického, ale též z pohledu sociologického a psychologického. Mnozí z nás si budou klást otázku „Jak naplnit tuto relativně dlouhou část svého života zajímavou a pro můj věk vhodnou aktivitou, různorodou ve shodě s mými zájmy, možnostmi a potřebami?“ Odpovědí na tuto otázku by mohlo být dobrovolnictví. Velké procento lidí v seniorském věku nebude chtít sedět doma, ale bude se chtít aktivně a smysluplně zapojovat do dění ve společnosti a svůj čas, energii a životní elán využít ve prospěch jiné osoby, organizace či společnosti.

Domnívám se proto, že zjištění motivace dobrovolníků v seniorském věku, kterému se věnuje tato bakalářská práce, je důležité nejenom pro organizace, které dobrovolnictví koordinují, ale i pro samotné dobrovolníky a příjemce dobrovolnické služby. Jako koordinátorka dobrovolníků mám potřebu s motivací u potenciálních seniorů dobrovolníků pracovat, zaměřit svoji činnost správným směrem, vědět o momentech, které jsou klíčové pro rozhodnutí seniora stát se dobrovolníkem, vědět, co nebo kdo seniorům nejvíce pomohl na této cestě a jaká pozitiva či negativa toto jejich rozhodnutí



přineslo. Zároveň mě však zajímá i názor seniora příjemce dobrovolnické služby, jak on hodnotí seniora dobrovolníka a jak se změnila kvalita jeho života s dobrovolníkem seniorem.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě hlavní části. V části teoretické se věnuji definičnímu vymezení problematiky dobrovolnictví a významu dobrovolnictví při práci se seniory, modelům dobrovolnických programů pro seniory v ČR a jsou zde předloženy i příklady dobré praxe týkající se tématu senior versus dobrovolnictví. Teoretická část je závěrem shrnuta.

Druhá část bakalářské práce je zaměřena na výzkumné šetření. Obsahem této části práce je formulace výzkumných cílů, popis zvolené metody zkoumání, charakteristika zkoumaného vzorku a jeho výběr, popis časového plánu/harmonogramu a výzkumného šetření. Je zde shrnutí výsledků předvýzkumu i popis realizace výzkumného šetření. V závěru metodické části se věnuji interpretaci získaných poznatků, výsledkům výzkumného šetření a doporučením pro praxi.

Ve výzkumném šetření práce je využito kvalitativní výzkumné strategie, techniky polostrukturovaného rozhovoru. Na základě analýzy provedených rozhovorů je následně identifikována počáteční motivace seniorů stát se dobrovolníkem. Dále je na základě analýzy a jejího vyhodnocení odpovězeno na otázky, jak vnímá samotný senior příjemce dobrovolnické služby seniora dobrovolníka a jak dobrovolnictví ovlivnilo kvalitu jejich životů.

Oblast dobrovolnictví, které se věnuje tato bakalářská práce, se zaměřuje na dobrovolnictví a seniory v oblasti zdravotní a sociální, přičemž se nebude zabývat teoriemi motivace z odborného psychologického hlediska ani lidské morálky. Cílem mé bakalářské práce není analyzovat teorie motivace a ani problematiku dobrovolnictví v celé své šíři.

## 1 Definiční vymezení problematiky dobrovolnictví

V pojmu dobrovolnictví a dobrovolník se ukrývá široká paleta činností, které zahrnují nejrůznější okruhy lidského života. Tyto pojmy vycházejí ze slova dobročinnost, jež se odborně nazývá filantropie. Tuto vlastnost definuje slovník cizích slov jako *dobrovolné pomáhání sociálně slabým, lidumilnost, lidumilství, dobročinnost*. (Klimeš, 2002, str. 189)

### Dobrovolnictví

Ke specifikaci pojmu dobrovolnictví je v literatuře několik vysvětlení. Například Matoušek ve Slovníku sociální práce definuje dobrovolnictví jako „*neplacenou a nekariéerní činnost, kterou lidé provádějí proto, aby pomohli svým bližním, komunitě nebo společnosti*“. (Matoušek, 2003, str. 55) Na základě shrnutí Dekkera a Halmana (2003), kteří se opírají o výstupy dalších badatelů, bylo konstatováno, že se zde objevují tři základní kritéria:

- Dobrovolnictví vyplývá ze svobodné vůle, tzn. je nepovinné
- Je poskytované ve prospěch druhých
- Je bez nároku na odměnu, tzn. neplacené ( Dekker, Halman, 2003)

V knize *Voluntary Agencies in the Welfare State* z roku 1981 Kramer vyzdvihuje jako charakteristický znak dobrovolnictví určitou zaujatost vyplývající velmi často z víry, specifického vlastního názoru, osobního vkladu a angažovanosti, ale i projevovaných emocí. (Krame, 1981)

Říčan ve své publikaci *Cesta životem* z roku 2004 cituje Eriksona, který říká, že *dobrovolnictví je přirozeným naplněním vývojové fáze dospělosti* (Říčan, 2004, str. 258). Tuto fázi pojmenoval generativa, což je základní postoj, životní poloha v dospělém věku. Být generativní znamená nikoli z povinnosti, ale spontánně, iniciativně, z vlastní vůle, radostně, z podstaty své bytosti plodit, tvořit, starat se, pečovat o člověka, což patří k osobnímu růstu a zrání osobnosti. (Říčan, 2004)

Podle Všeobecné deklarace o dobrovolnictví, která byla schválena na 16. světové konferenci dobrovolníků, konané v Amsterdamu, v Nizozemí, v lednu 2001, je dobrovolnictví „*základním stavebním prvkem občanské společnosti. Uskutečňuje nejvyšší aspirace lidstva - touhu po míru, svobodě, příležitostech, bezpečí a spravedlnosti pro všechny*“ . (www.dobrovolnik.cz)

### **Dobrovolník**

Dobrovolník je neformálním, ale pozorným hodnotitelem kvality péče, je nezávislý na vedení služby a je svobodnější než rodinný příslušník či stážista a zároveň je pro něj kvalitní komunikace a autentické mezilidské vztahy jednou z hodnot, proč se do dobrovolné činnosti zapojil. (Aronová, 2008) Osoba dobrovolníka je přínosem jak pro zaměstnance organizace, tak pro její klienty, a ve výsledné rovině pro organizaci jako celek. Dobrovolníci vhodně doplňují práci zaměstnanců zařízení a tím zkvalitňují a rozšiřují služby organizace. Důležité je vědět, že dobrovolník nezastupuje kvalifikovaný zdravotnický personál a není levná pracovní síla.

V roce 2003 vstoupil na území České republiky v účinnost zákon o dobrovolnické službě, který je prvním právním předpisem upravujícím statut dobrovolníka v České republice. Jedná se o zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů. Tento zákon definuje dobrovolníka jako „*fyzickou osobu, která se na základě svých vlastností, znalostí a dovedností svobodně rozhodne poskytovat dobrovolnickou službu.*“ (Zákon č.198/2002 Sb.)

### **Význam dobrovolnictví**

Dobrovolnictví je významným společenským jevem současnosti, který je bezesporu nezbytnou součástí života vyspělé, moderní společnosti. Význam dobrovolnictví je ve všeobecném rozvoji občanských i morálních ctností a výrazně zkvalitňuje život celé společnosti. Jedná se o formu reakce, která je vyvolána akcí. Tato akce ovlivňuje jednotlivce, skupiny, spolky, organizace a celá světová společenství. Dobrovolnictví stejně jak filantropie je nositelem kulturních hodnot společnosti. Většina lidí za svůj život pomohla druhému člověku spontánně, bez toho, aby za svoji pomoc očekávali odměnu či vděk. Dle Tošnera a Sozanské je každý z nás dobrovolníkem. „*Těžko se hledá hranice mezi pomocí příbuzným, sousedům nebo cizím kolemjdoucím, kterým*

*nabídneme pomoc, a dobrovolnou práci pro školu či sportovní klub.*(Tošner, Sozanská, 2006, str.35)

Dle Kořínkové (2012) můžeme význam dobrovolnictví chápat ve třech rovinách, a to ve vztahu k dobrovolníkovi samotnému, k organizaci, pro kterou dobrovolnickou činnost vykonává, a ve vztahu ke společnosti.

Význam dobrovolnictví pro společnost ocenila OSN v roce 2001, kdy tento rok vyhlásila Mezinárodním rokem dobrovolníků. K myšlence podpory významu dobrovolnictví se přidala i Rada ministrů EU, která vyhlásila rok 2011 „Evropským rokem dobrovolných činností na podporu aktivního občanství“. Účelem tohoto roku byla podpora dobrovolnictví po všech stránkách a zajištění většího zviditelnění dobrovolných činností. Mottem pro Českou republiku se stal slogan: „*dobrovolníci mění svět*“. (www.dobrovolnik.cz)

### **1.1 Význam dobrovolnictví pro seniora dobrovolníka**

Pokud by pro dobrovolníka nemělo dobrovolnictví význam, určitě by tuto aktivitu nevykonával. Jiné to není ani u dobrovolníka seniora. Jak už bylo popsáno v předešlých kapitolách, dobrovolník svou práci vykonává bez nároku na finanční ohodnocení, dobrovolně a ve prospěch jiných lidí a i přes to je o tuto činnost zájem a má na celém světě mnoho protagonistů. Co je tedy hnacím motorem, co lidi vede k dobrovolnictví? Je to víra. Víra v to, že může něco změnit, někomu pomoci, využít své vědomosti a schopnosti, a je to i určitá satisfakce. Podle Friče jsou nejčastěji uváděnými druhy satisfakce

- Pocit smysluplné práce
- Vyplnění volného času
- Posílení sebevědomí
- Udržování kondice a ponechání pracovních návyků
- Společenské uznání a prestiž (Frič, 2001)

Šormová a Klégrová ještě přidávají

- Seberealizace
- Uplatnění svých schopností, nápadů a vizí

- Získání a rozšíření zkušeností, schopností a dovedností (Šormová, Klégrová, 2006)

Senioři v současné době jsou díky prevenci a modernímu lékařství zdravější, vitálnější a dožívají se vyššího věku než jejich rodiče. Většina jich je vzdělanějších a nezávislých. Mají všeobecný přehled, jsou aktivní a zajímají se o dění doma i ve světě. Z těchto výše vyjmenovaných důvodů se senioři v posledních letech angažují jako dobrovolníci a jsou ideálními kandidáty. Tato aktivita má pro ně samotné velký význam. Díky dobrovolnictví u seniorů nedochází k sociálnímu vyloučení, jejich kvalita života se prodlužuje a „ jsou strážci kultury a jejich hodnot. Zpochybňují mnohé z toho, co hlásají současné trendy, ne proto, že by byli zpátečníky, ale protože jsou osvobozeni od nutnosti předvádět se. Jde jim o budoucnost člověka a této planety“ (Grün, 2009, str.66)

## 1.2 Význam dobrovolnictví pro seniora příjemce dobrovolnické služby

Jednou z mnoha oblastí dobrovolnictví je dobrovolnictví zaměřené na seniory. Jedná se o dobrovolnickou činnost především sociálního a kulturního charakteru. Ze statistických údajů ČSÚ vyplývá, že oproti roku 2004 došlo k nárůstu populace ve věku nad 65 a více let v ČR o více jak 3,5%. ([www.czso.cz](http://www.czso.cz))

Obyvatelé ČR se díky kvalitní zdravotní péči dožívají více let, ale ne každý senior má to štěstí, že má fungující rodinu, přátele či jinou osobu, která by s ním trávila volný čas, doprovázela ho na procházky či po úradech a dopřála mu i v pozdějším věku poznat nové věci, seznamovat ho s technikou a dát mu najevo, že není sám. A právě v tom spočívá význam dobrovolnictví při práci se seniory, nabídnou jim podporu při naplňování osobních cílů a přání. Dobrovolnictví u seniorů probíhá především ve třech rovinách, a to v sociálních službách (nejčastěji pobytové služby), zdravotnických zařízeních (především oddělení dlouhodobě nemocných) a třetí rovina je dobrovolnictví v domácím prostředí seniora.

Dobrovolnictví v sociálních službách umožňuje zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, a díky tomu dobrovolnictví umožňuje organizacím v sociálních službách rozšířit nabídku a navýšit kvalitu poskytovaných služeb pro seniory zejména v oblasti:

- a) pravidelné činnosti zaměřené na volnočasové aktivity
- b) individuálních kontaktů s jednotlivými klienty jako společníci nebo průvodci
- c) jednorázové činnosti, např. zajištění kulturního programu
- d) specifické činnosti, při kterých dobrovolník využívá své profesionální dovednosti
- e) uspokojování duševních a duchovních potřeb klientů
- f) zprostředkování kontaktů se společenským prostředím, vrstevníky a místním společenstvím
- g) využívání běžně dostupných služeb a informačních zdrojů
- h) prevence osamělosti,
- i) podpory osobních a sociálních schopností a dovedností (Tošner, Sozanská, 2006)

Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb. klade důraz na zvyšování kvality péče. Standardy kvality hovoří například o tom, že klienti zařízení by měli žít jako jejich vrstevníci běžným způsobem života, měli by být součástí okolního společenství a jejich život by měl být důstojný při zachování schopnosti prosazovat svoje práva. Jednou z možností, jak přirozeně a nenásilně naplnit uvedené zásady, jsou dobrovolníci.

Dobrovolníci jsou pro seniory přirozeným mostem, který propojuje zdravotnickou a sociální oblast. Dobrovolnické návštěvy u seniorů přispívají ke zmírnění osamělosti a zlepšení jejich psychosociálního stavu. Náplně činností dobrovolníků se seniory jsou rozmanité a zahrnují například tvořivé volnočasové aktivity, činnosti přispívající k rehabilitaci, nácviku soběstačnosti a mnoho dalších aktivit. (Šimková, 2011)

## **2 Specifika dobrovolnictví seniorů a pro seniory**

Dobrovolnictví u seniorů je skutečně specifickým odvětvím dobrovolnické činnosti. Na dobrovolníka jsou kladeny vysoké požadavky a nároky. Pro laika, který se nikdy blíže nesetkal s klienty sociálních služeb a dlouhodobě hospitalizovanými pacienty zdravotnických zařízení, se může skutečně jednat o přelomovou zkušenost, která výrazně ovlivní další směřování dobrovolníka jak v osobním, tak profesním životě. Dobrovolník zde pomáhá s každodenním zvládnáním životních potřeb, k začleňování jedince, případně alespoň v zabránění sociálnímu vyloučení. (Šormová, 2006)

Dle Metodiky dobrovolnictví v sociálních službách (Hestia, 2013) lze rozlišit tři základní modely dobrovolnictví v sociálních službách a zdravotnických zařízeních: Dobrovolnictví „IN“, Dobrovolnictví „OUT“, Dobrovolnictví jako „nespecifická rehabilitace“.

### **Dobrovolnictví „IN“**

Dobrovolnictví „IN“, je primárně zaměřené na osoby starší a zdravotně postižené. Cílem tohoto typu dobrovolnictví je zlepšit trávení volného času obyvatelům domovů pro seniory, domovů pro zdravotně postižené i pacientům oddělení dlouhodobě nemocných i hospiců. Návštěva dobrovolníků umožňuje uspokojit potřebu klientů sociálních zařízení po informacích z okolního světa, po aktivně stráveném čase, po nových sociálních kontaktech i po emoční podpoře. Využití dobrovolníků v „IN“ dobrovolnictví umožňuje věnovat klientům více pozornosti, více jim naslouchat a povídat si s nimi. Dobrovolníci nacházejí uplatnění při činnostech jako jsou společenské hry s klienty, zpívání, hraní na hudební nástroje, povídání, besedování, při sportovních aktivitách, či posezení při čaji nebo kávě s rozhovorem s prvky reminiscenční terapie. Oblíbené jsou i výtvarné dílny, zooterapie (psi, kočky, králíci, morčata apod.) a řada dalších činností. (Hestia, 2013)

IN dobrovolnictví se díky dobrovolníkům stává citlivým testem funkčnosti a smysluplnosti organizace. V organizacích, kde nefunguje komunikace mezi personálem, vedením a uživateli služeb, tam dobrovolník nevydrží. (Hestia, 2013)

## **Dobrovolnictví „OUT“**

Dobrovolnictví „OUT“ je dobrovolnictví založené na vztahu dvou lidí – „potřebného člověka“ a „pomáhajícího člověka“ – dobrovolníka. Hovoříme o něm jako o dobrovolné osobní asistenci a obvykle se jedná o doplněk k terénní či ambulatní péči. Tato dobrovolná asistence může být doplněna o aktivity jako například: poradenství v oblasti samostatného života, kontakt s úřady či firmami, volnočasové setkávání v klubovně, účast na vzdělávacích programech a jiné. (www.hest.cz)

Dobrovolnou osobní asistenci, tedy dobrovolnictví „OUT“, si potřebný člověk může zajistit sám, nebo využije pomoc od organizace. V prvním případě lze dobrovolníka sehnat například prostřednictvím dobrovolnických center. Dobrovolníci v centrech jsou na činnost připravováni a průběžně instruováni. Pravidla spolupráce si určuje klient – dobrovolník. Průběh spolupráce závisí pouze na jejich domluvě. Výhodou této formy je, že příjemce pomoci je manažerem vlastního životního stylu. On sám je ten, kdo nejlépe ví, jak často a jakou pomoc potřebuje. Ve druhém případě se potřebná osoba spojí s organizací zaměřenou na pomoc dle typu postižení. Organizace zajistí dobrovolníky, které sama vyhledá, vyškolí a uzavře písemnou dohodu o spolupráci. V průběhu dobrovolnické činnosti u potřebné osoby dobrovolníka podporuje, vzdělává a poskytuje supervizi. Jako velmi důležitou složkou u dobrovolnictví „OUT“ se ukazuje oblast komunikačních dovedností. Při nedostatku těchto dovedností dochází k předčasnému ukončení spolupráce nebo omezení kvality při společné činnosti potřebného i pomáhajícího. (Hestia, 2013)

## **Dobrovolnictví jako „nespecifická rehabilitace“**

Dobrovolnictví jako „nespecifická rehabilitace“ a aktivizace seniorů a osob se zdravotním postižením je specifickým typem dobrovolnictví. Jedná se o zapojení starších a zdravotně postižených osob. Nespornou výhodou u tohoto typu dobrovolnictví je, že senioři a zdravotně postižení získávají důkaz toho, že mohou být pro někoho přínosem a jsou užiteční i přesto, že sami potřebují podporu. Starší lidé mají v důsledku svých životních a pracovních zkušeností obrovský potenciál uplatnit své zkušenosti ve prospěch komunity a společnosti. Zapojení do života komunity a společnosti, pocit uznání a užitečnosti, ocenění zkušeností a smysluplné využití volného času jsou důležité pro pozitivní sebepojetí a životní spokojenost člověka



v každém věku. Starší lidé mohou uplatnit své zkušenosti prostřednictvím dobrovolnictví, které je zdrojem seberealizace a sociálních kontaktů. Programy pro seniory jako dobrovolníky využívají potenciálu starších osob a poskytují příležitost pro mezigenerační vztahy a solidaritu. Zkušenosti s dobrovolnictvím mohou vést i k uplatnění seniorů na trhu práce a ke druhé kariéře.(Hestia,2013)

### **Dobrovolnictví z pohledu seniora dobrovolníka**

Dobrovolnictví přináší člověku mnoho nových zkušeností, zážitků a výrazným způsobem obohacuje jeho život. Vedle zmíněných zkušeností také znalosti, informace, pocit potřebnosti, smysluplné činnosti a prospěšnosti. Dobrovolnictví může být způsobem sebepoznání, sebereflexe, seberealizace, vede k získávání empatie, trpělivosti a moudrosti i u lidí v seniorském věku (Hestia, 2013). Senioři se angažují v dobrovolnických činnostech a zapojují se do společensky prospěšných aktivit s cílem uplatnění svých nabytých životních zkušeností a udržení se v dobré fyzické i psychické kondici. (Černá, 2011)

Stejně tak jako pro každého jiného dobrovolníka je i pro dobrovolníka seniora důležitá jasnost a přehlednost pravidel dobrovolnictví. Aby měl dobrovolník senior ze své činnosti radost a byl i nadále motivován, je potřeba vypsát si faktory, které ovlivňují úspěšnost dobrovolnického programu:

1. poloha a dostupnost služby (senior dobrovolník by vždy měl mít na paměti své možnosti – psychické i fyzické, aby mohl dobrovolnictví vykonávat s radostí a nedělalo mu obtíže)
2. zákon o sociálních službách (jak již bylo výše řečeno, je nutné, aby dobrovolník detailně znal své hranice, kompetence a odpovědnost. S tím se pojí i znalost sociální oblasti, do které přichází.)
3. informovanost dobrovolníka o principech dobrovolnického programu (vyžaduje otevřenost v komunikaci a systematickou přípravu)
4. příjemná atmosféra v organizaci
5. dobře fungující management dobrovolníků

6. jasná a jednoduchá pravidla fungování dobrovolníků
7. jasné signály ze strany zaměstnanců i klientů, že činnost dobrovolníků je smysluplná a vítaná
8. rychlé a smysluplné reagování na podněty a připomínky dobrovolníků
9. účinné řešení konfliktů
10. rychlá a účinná pomoc dobrovolníkovi v případě, že o ni požádá
11. zřetelná shoda mezi deklarovanými cíli, posláním a smyslem dobrovolnické činnosti v daném zařízení a praxí dobrovolnické činnosti tamtéž
12. jasná dohoda s dobrovolníkem, ve které je přesně stanoveno, jaké činnosti se dobrovolník věnuje, v jakém rozsahu, a kdy nebo za jakých podmínek tato dohoda končí. (Hestia, 2013)

### **Dobrovolnictví z pohledu seniora**

Poptávka seniorů po dobrovolníkovi je patrná zejména v sociálních službách. Pro seniory je umístění do pobytového zařízení významným životním předělem, se kterým se sami neumějí vyrovnat. Typické jsou projevy sociální a společenské odloučenosti, ztráta společenského postavení a neschopnost přijetí nové životní role spojené se ztrátou sociálních vazeb a změnou bydliště, na které byl nějaké životní období zvyklý. (Muhlpachr, 2008)

Senior, který potřebuje pravidelnou výpomoc, touží po stálé osobě, kterou zná a ke které si delší čas buduje důvěru. Pro seniory je nutné vědět, kdy daná osoba přijde a kdo to bude. Stejně tak je důležité obdržet informaci, že dobrovolník přijít nemůže. Specifika dobrovolnické práce se seniory spočívá především v úkonech z tohoto dobrovolnictví vyplývajících – doprovod k lékaři, procházka venku, malé nákupy a sdílení vzájemných chvil nebo vyprávění o seniorově životě.

Aby dobrovolnictví u seniorů fungovalo správně a bez komplikací, je potřeba si uvědomit, že senior jako každý člověk má své lidské potřeby, které je potřeba naplňovat:

- 1 potřeba stimulace správnými podněty
- 2 potřeba učení
- 3 potřeba citové jistoty a bezpečí
- 4 potřeba seberealizace
- 5 potřeba otevřené budoucnosti a naděje (Vágnerová, 2012)

Výše popsané potřeby je třeba z hlediska dobrovolníka dodržovat a respektovat. Ale i přesto, že naplňování těchto potřeb zní poněkud složitě, mohou být naplněny všechny pomocí nejvýznamnější metody individuální sociální práce se seniorem - rozhovorem. Prostřednictvím rozhovoru staří lidé předávají svůj životní příběh, rekapituluji uplynulý život, srovnávají se s minulostí a nacházejí řešení svých problémů. Rozhovor je důležitým nástrojem dorozumívání i v případě omezení verbální komunikace. Sociální kontakt je zdrojem účinné stimulace k prožitku emocí a vjemů, které jsou důležité pro zlepšení kvality života. (Matoušek, 2010)

Lze říci, že se dobrovolníci u seniorů snaží překonat jev, který se v současné době nazývá ageismus. Jedná se o postoj společnosti ke generaci starších lidí a seniorů. Tento postoj vychází z přesvědčení, že staří lidé mají snížené kompetence, jsou vyřazováni ze společenského statusu a tím vyčleňováni ze společnosti. (Vágnerová, 2000) Společnost pak staré lidi vnímá jako ekonomicky zatěžující, pro společnost neužitečné, ale také nemocné a nesoběstačné. Tento jev lze v podstatě shrnout jako předsudky vůči stáří. Prevencí, ale snad i řešením tohoto negativního postoje společnosti může být právě spolupráce seniorů s dobrovolníky. Skrze dobrovolníky se problematika stáří dostává do širšího podvědomí společnosti – vyprávěním dobrovolníka o své činnosti, medializací konkrétních programů a příběhů seniorů apod. Pak je možné zajišťovat seniorům podporu a kvalitní podmínky pro život ve stáří. (Tošnerová, 2002)

### **3 Modely dobrovolnických programů v ČR**

Dobrovolnické programy pro seniory mohou probíhat v několika modelech. V současné době známe tři modely dobrovolnictví - Komunitní model dobrovolnictví, Manažerský model dobrovolnictví a Model senior pro seniory.

#### **Komunitní model dobrovolnictví**

V rámci komunitního modelu dobrovolnictví hraje primární roli povinnost a pocity zodpovědnosti vůči lokální skupině. Dobrovolníci u seniorů navazují kontakty s ostatními členy společnosti – občany obce, představiteli obce, školy nebo školky a díky těmto vazbám se například zvou na kulturní a volnočasové akce se seniory. Dobrovolníky se tak přirozeně stávají občané obce, příbuzní a známí zaměstnanců domova a klientů. Díky dobrovolníkům se daří otevřít prostředí seniorů okolní komunitě a akce, které pořádají, lákají stále více obyvatel. Aktivity dobrovolníků jsou převážně dlouhodobé povahy, dobrovolníci se stávají součástí týmu pečujícího o seniory a pomáhají jak při jednorázových aktivitách, některé i sami připravují, tak navazují vztahy s jednotlivými klienty a věnují se jim individuálně. (Hestia, 2013)

V rámci tohoto modelu dobrovolnictví lze mluvit o dobrovolnické pomoci ve třech formách:

- Neplacená práce
- Občanské aktivity
- Zábava, resp. volnočasové aktivity (Frič, Vávra, 2012)

#### **Manažerský model dobrovolnictví**

Tento model dobrovolnictví spíše poukazuje na techniku vedení dobrovolníků, než aby nabízel pohled na přímou dobrovolnickou práci. Vzhledem k tomu, že v současné době dochází ke stále větší profesionalizaci ve vedení dobrovolníků, je nutné, aby byli i dobrovolníci v těchto oblastech také řízeni manažersky. Takové řízení obnáší, že jsou dobrovolníci vybíráni na základě vstupních pohovorů, vysílání dobrovolnickými centry, koordinování specialisty, školení, trénování a smluvně vázání. Manažerský

model dobrovolnictví dobře koresponduje se současnou podobou formálně organizované a na profesionální bázi založené sociální práce. Zdá se, že symbióza těchto dvou modelů je neotřesitelná a má velký potenciál dalšího rozvoje. (Aronová, 2008) Tento model poskytuje dobrovolníkům bezpečné prostředí pro výkon jejich dobrovolnictví. To je především zajištěno jasným a srozumitelným manuálem dobrovolníka, kde je přesně popsána jeho práce včetně pravomocí a odpovědnosti.

### **Model senior pro seniory**

Tento model dobrovolnictví je kombinovaný, může se jednat o model senioři pro seniory a mládež pro seniory, spíše ale inklinuje k modelu senioři pro seniory. Spolupráce se seniory v okolí probíhá dlouhodobě, převážně se tak děje ve spolupráci se sociální službou, která pečuje o seniora. (Šormová, 2006)

Tento model je novou výzvou pro seniorské dobrovolníky, tzv. dobrovolnictví senioři seniorům. Tento projekt spočívá v sociální výměně založené na organizované reciprocitě. Jedná se o dualitu, kdy dobrovolníci na jedné straně poskytují sociální službu a na straně druhé je organizováním dobrovolnického programu poskytována sociální služba. Dobrovolnictví senioři seniorům staví primárně na seniorské populaci, na celkově se zlepšujícím zdravotním stavu starších lidí, pro které se dobrovolnické programy vytváří a poskytují jim tak prostor pro intragenerační solidaritu a aktivní život ve vyšším věku. (Balogová, Mračková, Repková, 2011)

## **4 Dobrovolnické programy pro seniory**

Cílem této kapitoly je popsat některé dobrovolnické programy, kde je využit velký potenciál seniora dobrovolníka. Senior dobrovolník v těchto programech svojí aktivitou pomáhá lidem v těžkých životních situacích, společnosti a rodinám při řešení nedostatku míst v mateřských školách a rodinám, které nemají možnost mezigeneračního soužití.

V kapitole jsou stručně popsány dva dobrovolnické programy. První z prezentovaných dobrovolnických programů je program aktivní v České republice a druhý program je aktivní ve Slovenské republice. Závět čtvrté kapitoly se věnuje projektu Nadace Open Society Fund Praha s názvem Senioři vítáni.

### **4.1 Příklady dobré praxe dobrovolnictví seniorů v ČR a na Slovensku**

#### **Trojlístek sblížení tří generací**

Program Trojlístek vznikl jako projekt Centra pro rodinu a sociální péči v Brně. Myšlenka programu vychází ze zkušenosti rakouské služby Oma Dienst, která vznikla ve Vídni již v roce 1973. Projekt reaguje na nedostatek míst v zařízeních předškolní péče a na skutečnost, že členové širší rodiny mnohdy nežijí ve vzájemné blízkosti a nemohou si navzájem pomáhat v běžných rodinných záležitostech.

Trojlístek nabízí partnerství mezi rodinami a náhradními babičkami, tedy propojení mladších a starších generací. Principy služby jsou dobrovolnost zapojených stran, uzavření smlouvy mezi klientem a poskytovací organizací, dodržování Etického kodexu a Standardu služby Trojlístek.

Náhradní babičky rodině poskytují péči o dítě, zajišťují si s ním vztah a hlídají ho. Úkolem dobrovolníků je např. vyzvednout dítě po vyučování nebo po zájmovém kroužku, jít s ním na procházku nebo večer před spaním přečíst pohádku, doprovodit dítě k lékaři, hlídání dětí v době jejich nemoci apod. Cílem této služby je umožnit a usnadnit rodičům návrat na trh práce, pomoci s péčí o dítě a na druhé straně umožnit dobrovolníkům – seniorům kontakt se společností, možnost využití vlastních

zkušeností s dětmi, které jsou už většinou z domova odstěhované a žijí svůj život. Senior získává společnost a je rozptýlen od osamění a pocitů neužitečnosti. (www.crsp.cz)

### **Dobrovolnická skupina Vrba (Slovenská republika)**

Motto: *"Ja Ťa budem sprevádzať, ale Ty mi ukáž cestu..."*

Dobrovolnická skupina Vrba vznikla při Onkologickém ústavu sv. Alžběty v roce 1999. Posláním je prostřednictvím dobrovolníků zpříjemnit těžce nemocným a umírajícím chvíle strávené ve zdravotnickém zařízení a zabezpečit jim, aby se necítili sami. Mezi členy dobrovolnické skupiny Vrba jsou i senioři, kteří se rozhodli obětovat část svého volného času ve prospěch onkologickým pacientů. Navštěvují je jednou týdně a vykonávají s nimi jednoduché aktivity, jako jsou procházky, rozhovory, čtení knih nebo je jen v tichosti doprovází. Někteří dobrovolníci se věnují klubové činnosti pro pacienty – tzv. tvořivým dílnám, či jiným aktivitám, které mohou ovlivnit náladu pacientů, přinést radost, narušit nemocniční stereotyp a vyplnit volný čas o večerech a víkendech. (Mračková, 2011)



**Obr. 1.** Nabídka teplých nápojů (nehospitalizovaným) pacientům kteří dlouho čekají před ambulancemi na vyšetření a terapie (www.drvrba.sk)

## **Senioři vítáni**

Projekt Senioři vítáni byl realizován v letech 2007 až 2008 Nadací Open Society Fund Praha. Prostřednictvím tohoto projektu chtěla Nadace změnit nespravedlivý a velmi jednostranný pohled na seniory. Tento pohled přispívá k určitému negativnímu vnímání seniorů jako někoho, kdo je pro společnost přítěží. Cílem projektu bylo vytvářet nabídky na uplatnění seniorů formou nejrůznějších dobrovolných aktivit, prostřednictvím jichž se senioři mohou aktivně podílet na veřejném životě a využít tak svých bohatých životních i profesních zkušeností. V rámci tohoto programu bylo podpořeno třináct projektů s různým zaměřením. Například senioři s tvůrčím potenciálem zaznamenávali vlastní vzpomínky na své město Rožnov pod Radhoštěm, čímž vznikl netradiční průvodcovský materiál. V městské knihovně v Sedlčanech se senioři zapojili do projektu „Jsem senior na Sedlčansku a mám zkušenosti. Zn. Chcete je využít?“ Prostřednictvím tohoto projektu vznikla unikátní databáze aktivních seniorů pro veřejně prospěšné aktivity. Výjimkou v realizovaném projektu „Senioři vítáni“ byl Domov Sue Ryder. Zde projekt řešil organizační a personální otázky zaměřené na začlenění seniorského dobrovolnictví do systému personálního řízení a do škály služeb organizace. Konkrétně se jednalo o vytvoření dobrovolnických míst pro seniory, zpracování a odzkoušení metodiky v Domově Sue Ryder. (Nadace Open Society Fund, 2008)

Projekt „Senioři vítáni“ měl jednoznačný vliv nejen na samotné seniory, kteří se projektu účastnili, ale i na širokou veřejnost. Veřejnosti se díky tomuto projektu změnil pohled na seniory. Ti v očích veřejnosti přestali být vnímáni jako pasivní příjemci služeb, ale naopak jako občané, kteří se dokáží aktivně zapojit a být pro své okolí potřební a užiteční. Seniorům účastníkům projektu se vrátil díky tomuto programu pocit uznání a užitečnosti. (Nadace Open Society Fund, 2008)



## 5 Shrnutí teoretické části

Teoretická část mé práce popisuje důležité pojmy, které se váží k tématu dobrovolnictví z pohledu seniorů a je sestavena ze čtyř kapitol, které tvoří základ pro následující metodickou část bakalářské práce

V první kapitole se věnuji základním definičním pojmům jako je dobrovolnictví, dobrovolník a teoreticky popisují význam dobrovolnictví ve všeobecném rozvoji občanských i morálních cností a jako součást vyspělé moderní společnosti. Je zde popsán a vydefinován i význam dobrovolnictví pro seniora dobrovolníka a význam dobrovolnictví při práci se seniory.

Druhá kapitola objasňuje specifika dobrovolnictví seniorů a pro seniory, popisuje dobrovolnictví „IN“, „OUT“ i jako nespécifickou rehabilitaci. Kapitola se dále věnuje dobrovolnictví z pohledu samotného seniora dobrovolníka a z pohledu seniora příjemce dobrovolnické služby.

Třetí kapitola teoretické části popisuje současné modely dobrovolnických programů pro seniory v České republice. Jedná se o komunitní model dobrovolnictví, manažerský model dobrovolnictví a o model senior pro seniora. Model komunitní a senior pro seniora jsou modely zaměřené přímo na styl a náplň dobrovolnické činnosti seniora. Manažerský model dobrovolnictví je zaměřen na techniku vedení dobrovolníků. Tento model je velice důležitý z důvodu stále se zvětšující profesionalizace dobrovolnické činnosti. Poukazuje na to, že i dobrovolník je profesionál a tudíž je potřeba ho systematicky vybírat pro jednotlivé aktivity na základě vstupních pohovorů. Je důležité dobrovolníky koordinovat, školit, trénovat a poskytovat jim možnosti supervize a psychohygieny. Velká péče pak v tomto směru musí být věnována dobrovolníkům seniorům z důvodu specifík popsanych v druhé kapitole, této práce.

Čtvrtá závěrečná část popisuje dva dobrovolnické programy a jeden dobrovolnický projekt, který byl realizován v letech 2007 - 2008. Oba dobrovolnické programy i projekt vyzdvihují velký potenciál seniora dobrovolníka a slouží jako příklady dobré praxe.

## 6 Výzkumné šetření

Metodická část je zaměřena na identifikaci momentů, pocitů, okolností, které se jeví jako klíčové při motivaci seniora dobrovolníka o dobrovolnickou službu. Zajímalo mne zejména, co ovlivnilo seniora dobrovolníka se o tuto službu zajímat a vykonávat jí. Co byl ten moment, kdy se rozhodl, a jak toto jeho rozhodnutí změnilo kvalitu jeho života. Dále mne zajímalo, jak senior příjemce dobrovolnické služby vnímá dobrovolníka seniora, a v neposlední řadě mě i zde zajímalo, jak spolupráce s dobrovolníkem ovlivnila jeho kvalitu života.

V následující kapitole popisují přípravu a realizaci výzkumného šetření, které vyplývá z teoretické části práce a také ze stanovení si hlavního cíle a jednotlivých dílčích cílů. Jsou zde formulovány výzkumné cíle, popsány metody a techniky sběru dat, strategie výběru respondentů, časový plán výzkumného šetření, shrnutí výsledků předvýzkumu a popis realizace výzkumného šetření.

### 6.1 Formulace výzkumných cílů

Práce se zabývá významem dobrovolnictví u seniorské populace. Je zaměřena na identifikaci momentů, které jsou klíčové pro zjištění motivace seniora stát se dobrovolníkem, a na zjištění, zda tato aktivita ovlivnila kvalitu života u obou seniorských skupin. Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, jaká je u seniorů počáteční motivace stát se dobrovolníkem, jak vnímá samotný senior příjemce dobrovolnické služby seniora dobrovolníka a jak dobrovolnictví ovlivnilo kvalitu jejich života. Hlavní cíl výzkumu byl přetransformován do **hlavní výzkumné otázky**: *Jaká je u seniorů počáteční motivace stát se dobrovolníkem, jak vnímá samotný senior příjemce dobrovolnické služby seniora dobrovolníka a jak dobrovolnictví ovlivnilo kvalitu jejich životů?*

Dílčí výzkumné otázky (DVO) jsou pak následující:

#### **DVO1 Jaká je motivace seniorů k dobrovolnické činnosti?**

Cílem této dílčí výzkumné otázky bylo zjistit motivaci seniorů k dobrovolnické činnosti. Co bylo tím spouštěcím mechanismem? Zda to byl nějaký moment, pocit, status či okolnost. Proč?

### **DVO2 Jak dobrovolnictví ve prospěch druhé osoby (seniora) ovlivnilo kvalitu života seniora dobrovolníka?**

Cílem této dílčí výzkumné otázky bylo zjistit, jaká pozitiva/negativa se objevila s poskytováním dobrovolnické činnosti v životě seniora dobrovolníka.

### **DVO3 Jak vnímá seniora dobrovolníka samotný senior příjemce dobrovolnické služby?**

Cílem této dílčí výzkumné otázky bylo zjistit, jak je vnímán senior dobrovolník u seniora, který je příjemcem dobrovolnické služby.

### **DVO4 Jak dobrovolník senior ovlivnil kvalitu života seniora příjemce dobrovolnické služby?**

Cílem této dílčí výzkumné otázky bylo zjistit, jaká pozitiva/negativa se objevila s příchodem dobrovolníka v životě seniora, který dobrovolnickou službu využívá.

## **6.2 Metodologické ukotvení výzkumného šetření**

Pro účely této práce a vzhledem k hlavnímu cíli jsem si zvolila kvalitativní výzkumnou strategii (ve smyslu: Švaříček, Šed'ová, 2007), kdy na základě analýzy provedených rozhovorů byly následně identifikovány momenty, které jsou klíčové pro zjištění motivace a kvality života ve spojení s dobrovolnickou službou u obou zkoumaných skupin. Švaříček (2007) hovoří o tom, že záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.

Technika polostrukturovaného rozhovoru vychází z předem připraveného seznamu témat a otázek. Při používání techniky polostrukturovaného rozhovoru dochází ke vzájemnému sblížení se se zkoumanými osobami. Výzkumník může lépe pochopit a zmapovat názory, postoje či zkušenosti týkající se daného tématu. Kvale definuje polostrukturovaný (hloubkový) rozhovor jako *metodu, jejímž účelem je získat vyličení živého světa dotazovaného s respektem k interpretaci významu popsanych jevů*. (Kvale, 1996, str.5) Prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru mohou být zkoumány osoby určitého prostředí, určité specifické sociální skupiny s cílem získat

stejně pochopení jednání událostí, jakým disponují členové dané skupiny ( Švaříček, Šed'ová, 2007).

Každou z výše uvedených dílčích výzkumných otázek (DVO) jsem transformovala do sady tazatelských otázek (TO). Tyto tazatelské otázky jsem použila v rozhovorech s vybranými seniory dobrovolníky a seniory příjemci dobrovolnické služby. Na základě odpovědí obou skupin jsem pak zformulovala odpovědi na dílčí výzkumné otázky, ze kterých pak vzešla odpověď na hlavní výzkumnou otázku.

Výsledek transformace dílčích výzkumných otázek do tazatelských otázek je zachycena v následující tabulce:

**Tab. 1** Transformace dílčích výzkumných otázek do tazatelských otázek (zdroj: vlastní)

<b>Dílčí výzkumná otázka (DVO):</b>	<b>Technika, pro získání odpovědí</b>	<b>Nositel informací (informant)</b>	<b>Sada tazatelských otázek</b>
<b>Jaká je motivace seniorů k dobrovolnické činnosti?(DVO1)</b>	Polostrukturovaný rozhovor	<b>Senior</b> – poskytovatel dobrovolnické služby déle jak ¼ roku.	TOSD 1 TOSD 2 TOSD 3 TOSD 4 TOSD 5 TOSD 6 TOSD 7
<b>Jak dobrovolnictví ve prospěch druhé osoby (seniora) ovlivnilo kvalitu života seniora dobrovolníka? (DVO2)</b>	Polostrukturovaný rozhovor	<b>Senior</b> – poskytovatel dobrovolnické služby déle jak ¼ roku.	TOSD 8 TOSD 9

**Sada devíti tazatelských otázek sloužících jako návod pro polostrukturovaný rozhovor se seniory dobrovolníky: (TOSD)**

**TOSD1:** Proč jste se stal dobrovolníkem až po 60tém roce života? Jaké vidíte důvody nebo okolnosti, které Vás k této myšlence dovedly?

**TOSD2:** Co si myslíte, že Vás motivovalo tento záměr zrealizovat?

**TOSD3:** Co si myslíte, že mělo největší vliv na tom stát se dobrovolníkem?

**TOSD4:** Kdo nebo co Vám nejvíce pomohlo na cestě stát se dobrovolníkem?

**TOSD5:** Jaké Vás doprovázely pocity při myšlence budu dobrovolník?

**TOSD6:** Jaké Vás doprovázely pocity při realizaci záměru stát se dobrovolníkem?

**TOSD7:** Kolik času uplynulo od myšlenky budu dobrovolník po realizaci?

**TOSD8:** Jaká pozitivita přineslo ve vašem životě rozhodnutí stát se dobrovolníkem a samotná realizace dobrovolnictví?

**TOSD9:** Jaká negativa přineslo ve vašem životě rozhodnutí stát se dobrovolníkem a samotná realizace dobrovolnictví?

**Tab. 2** Transformace dílčích výzkumných otázek do tazatelských otázek pro seniora příjemce dobrovolnické služby (zdroj: vlastní)

<b>Dílčí výzkumná otázka (DVO):</b>	<b>Technika, pro získání odpovědi</b>	<b>Nositel informací (informant)</b>	<b>Sada tazatelských otázek</b>
<b>Jak vnímá seniora dobrovolníka samotný senior příjemce dobrovolnické služby?(DVO3)</b>	Polostrukturovaný rozhovor	<b>Senior</b> – příjemce dobrovolnické služby déle jak ¼ roku.	TOS 1 TOS 2 TOS 3
<b>Jak dobrovolník/senior ovlivnil kvalitu života seniora/ příjemce dobrovolnické služby?(DVO4)</b>	Polostrukturovaný rozhovor	<b>Senior</b> – příjemce dobrovolnické služby déle jak ¼ roku.	TOS 4

**Sada čtyř tazatelských otázek sloužících jako návod pro polostrukturovaný rozhovor se seniorem příjemcem dobrovolnické služby: (TOS)**

**TOS1:** Jak vnímáte fakt, že vaším dobrovolníkem je senior?

**TOS2:** Vnímáte ve spolupráci s dobrovolníkem seniorem nějaká pozitiva?

**TOS3:** Vnímáte ve spolupráci s dobrovolníkem seniorem nějaká negativa?

**TOS4:** Jak hodnotíte kvalitu Vašeho života po nástupu dobrovolníka seniora?

### **6.3 Charakteristika nositelů potřebných informací**

Účastníky výzkumu byly osoby, které splňovaly dvě základní kritéria. Za prvé věk 60+ a za druhé jsou v současné době dobrovolníky déle jak ¼ roku či jsou příjemci dobrovolnické služby déle jak ¼ roku. Jednalo se o 4 seniory dobrovolníky (SD1 – SD4) ve složení 2 ženy a 2 muži a 4 seniory příjemce dobrovolnické služby (SPDS1 – SPDS4) ve složení 3 ženy a 1 muž.

Všichni informanti žijí v současné době na území hlavního města Prahy.

Všichni senioři dobrovolníci jsou z organizací, které nabízejí dobrovolnické služby a jsou akreditované u Ministerstva vnitra České republiky.

**Tab. 3** Přehled informantů – seniorů dobrovolníků (zdroj: vlastní)

<b>informant</b>	<b>pohlaví</b>	<b>věk (roky)</b>	<b>Délka dobrovolnické činnosti</b>
SD1	žena	63	3 roky
SD2	žena	72	2,5 roku
SD3	muž	71	1,5 roku
SD4	muž	65	2 roky

**Tab. 4** Přehled informantů – seniorů příjemců dobrovolnické služby (zdroj: vlastní)

<b>informant</b>	<b>pohlaví</b>	<b>věk (roky)</b>	<b>Příjemce dobrovolnické služby (roky, let)</b>
SPDS1	žena	66	2 roky
SPDS2	žena	69	1 rok
SPDS3	žena	78	1 rok
SPDS4	muž	81	5 let

## 6.4 Časový plán výzkumného šetření

V první polovině měsíce ledna roku 2016 proběhl jeden rozhovor u každé skupiny respondentů v rámci předvýzkumu. Z předvýzkumných rozhovorů vyplynula nutnost upravit formulaci otázek a zoptimalizovat jejich počet. Po těchto úpravách došlo v druhé polovině měsíce ledna roku 2016 k samotnému dotazování u předem vytipovaných osob. Vytipování osob a domlouvání se na výzkumu probíhalo v posledním čtvrtletí roku 2015. Na přelomu měsíců ledna a února probíhal samotný výzkum – rozhovory. Zpracování odpovědí, jejich analýza a formulace výsledků výzkumu probíhalo na přelomu února a března 2016.

**Tab. 5** Časový plán výzkumného šetření (zdroj: vlastní)

Aktivita	Časové období
Vytipování osob a domlouvání rozhovorů s informátory	říjen – prosinec 2015
Předvýzkum	leden 2016
Zpracování a vyhodnocení předvýzkumu	leden 2016
Výzkum	leden – únor 2016
Zpracování odpovědí, analýza a formulace výsledků výzkumu	únor – březen 2016

## 6.5 Shrnutí výsledků předvýzkumu

Na začátku realizace samotného výzkumného šetření jsem si plně uvědomovala nutnost uskutečnit jeden cvičný rozhovor u každé ze skupin informátorů, abych včas odhalila možné nedostatky. Důležité pro mne bylo i zjištění časové náročnosti a zvolení vhodné formy jak vést rozhovor. Při vedení rozhovoru se mi potvrdilo, že otázky nemusím klást v přesném pořadí. Bylo lepší nechat informátory volně povídat a netrvat na přesném pořadí tazatelských otázek. Dalším důvodem předvýzkumu bylo vyzkoušet si nahrávací techniku a její využití při samotném rozhovoru. Na využití nahrávací techniky při rozhovorech jsem všechny respondenty upozornila předem. Všichni informátoři z řad dobrovolníků po menších obavách s nahráváním rozhovoru souhlasil. Informátoři z řad seniorů příjemců dobrovolnické služby naopak nesouhlasili. Zde panovaly velké obavy, stud a nedůvěra k technice. Při

přípravě předvýzkumu a samotného výzkumu jsem si byla plně vědoma dodržování etických zásad, proto jsem postupovala citlivě a rizika, která by byla spojena s etickými zásadami, jsem se snažila v rámci svých šetření co nejvíce eliminovat.

## **6.6 Popis realizace výzkumného šetření**

Prvním krokem v mém výzkumném šetření bylo vytipování a oslovení vhodných informátorů. Za tímto účelem jsem využila dobrovolníky a klienty z databáze organizace POHODA, o.p.s., kde pracuji jako koordinátor dobrovolníků a jsem s těmito dobrovolníky i klienty v častém kontaktu. Dále jsem požádala o pomoc při oslovování vhodných informátorů i kolegyni v organizaci FOSA o.p.s. Všechny účastníky výzkumu jsem předem informovala o účelu výzkumu a požádala je o souhlas se zvukovým záznamem, který bude zaznamenán na mobilní telefon. U skupiny informátorů, kteří nahrávání odmítli, byl pořízen záznam písemný.

Rozhovory probíhaly v příjemné atmosféře, většinou v domácnostech seniorů a v kavárnách. Délka rozhovorů se pohybovala mezi 40 až 60 minutami. V rámci celého výzkumného šetření bylo realizováno 8 polostrukturovaných rozhovorů. Čtyři rozhovory proběhly se seniorem dobrovolníkem a čtyři se seniory příjemci dobrovolnické služby. Rozhovory byly vedeny za účelem získat detailní informace o studovaném jevu.

Celý výzkum pak proběhl ve dvou fázích. První fáze se skládala z tvorby tazatelských otázek pro obě skupiny a následné ověření v podobě předvýzkumu. Druhá fáze obsahovala realizaci rozhovorů s vytipovanými informátory z obou skupin a jejich následné zaznamenání, zpracování a vyhodnocení získaných odpovědí.



## 7 Interpretace dílčích výzkumných otázek

V této části mé bakalářské práce uvádím výsledky mého výzkumného šetření. Cílem interpretace získaných poznatků je odpovědět jak na dílčí výzkumné otázky, tak na hlavní výzkumnou otázku: *Jaká je u seniorů počáteční motivace stát se dobrovolníkem, jak vnímá samotný senior příjemce dobrovolnické služby seniora dobrovolníka a jak dobrovolnictví ovlivnilo kvalitu jejich života?*

Tato hlavní výzkumná otázka byla následně rozdělena do čtyř dílčích výzkumných otázek (dále DVO). Při interpretaci rozhovorů v této práci nepoužívám jména informátorů, ale pouze přidělené zkratky příslušného informátora. Informátor senior dobrovolník má zkratku SD1, SD2, SD3 a SD4. Informátor senior příjemce dobrovolnické služby má zkratku SPDS1, SPDS2, SPDS3 a SPDS4.

### **Interpretace DVO1: „*Jaká je motivace seniorů k dobrovolnické činnosti?*“**

Dotazovaní senioři popisovali své osobní příběhy, které se podílely větší či menší měrou na jejich motivaci k dobrovolnické činnosti po 60tém roce života. Vyjadřovali se k otázce, jaké byli jejich důvody či okolnosti, které je k dobrovolnictví přivedly. Většina respondentů shodně uváděla jako zlomový bod odchod do důchodu.

**SD1** .... *Blížil se nástup do důchodu a i když mě v kanceláři přemlouvali, abych zůstala, měla jsem pocit, že už mě to v práci nebaví a že už jsem vyhořelá. Všechno, co jsem práci měla dát, jsem dala a teď chci něco jiného. Chtěla jsem něco pro sebe, něco, co by mě obohatilo a bylo by to pro radost. Počítala jsem s tím, že budu mít hodně volného času a snažila jsem se tento čas něčím vyplnit, něčím co by dávalo smysl.*

**SD3** odpověděl takto: *...pracoval jsem do 69,5 roku života a v té době nebylo na nic čas, než pracovat, až s odchodem do důchodu jsem čas měl. Takže co mě k tomu dovedlo – odchod do důchodu a volný čas*

Informátor **SD4** je čerstvým šedesátníkem a dobrovolníkem je již několik let.... *Já jsem dobrovolníkem už dlouho, ale s odchodem do důchodu jsem si uvědomil, jak je to prima mít něco, co vás baví, a nemusíte to opouštět jen proto, že odcházíte do důchodu. Nyní mám víc času a tak i více dobrovolničím.*

U jednoho informátora byla motivací/důvodem nešťastná událost. **SD2**..... *se svým manželem jsme plánovali spokojený důchod, zasloužený odpočinek a čas trávit na chalupě, ale vše bylo jinak po náhlém úmrtí manžela.*

Pro účely tohoto výzkumu bylo velice důležité jít více do hloubky a zjistit nejenom proč se stali dobrovolníkem po šedesátém roce života, ale zvláště mne zajímalo, co přesně bylo onou motivací, která pomohla myšlenku „budu dobrovolník“ zrealizovat a taky co nebo kdo konkrétně měl vliv na tuto realizaci. **SD2** uvádí...*bude to znít divně, ale tou největší motivací byl strach, strach ze samoty, strach že nevydržím sama se sebou, strach že budu pomalu doma čekat, až si pro mě přijde smrt. Největší vliv na to stát se dobrovolníkem jsem měla já osobně, bylo to mé rozhodnutí, které uzrálo díky té přednášce v klubu seniorů a také té paní koordinátorce, která se nám moc hezky věnovala a vše nám vysvětlila, ta na to měla tak velký vliv. A já si myslím, že s částí i má zoufalá situace. To že jsem ovdověla. **SD3**..... *nemám žádného koníčka, děti mám dospělé, zaopatřený a domnívám se, že být dobrovolníkem v sociálních službách má smysl.... .A jak už jsem řekl, ten velkej dostatek času a potřeba být užitečnej. **SD1** .... *Nejvíce mě motivovala moje kolegyně, která dělala dobrovolnici v hospici mimo Prahu a s kterou jsme se o tom bavily. Já se vyptávala a chtěla jsem tu svoji energii a ten čas věnovat třeba seniorům. Obava, že budu mít hodně času a že ztratím kontakt. A taky vnímám, že je v této oblasti, sociální oblasti nedostatek lidí a peněz a že lidé v této oblasti tu mojí pomoc ocení. Takže vděčím kolegyni, že mě ovlivnila tímto směrem a že mě motivovala pro tuto aktivitu. **SD4**.....*u mě to byla potřeba pomáhat a částečně i sobectví z mé strany. Chtěl jsem být užitečný a chtěl jsem cítit, že mě někdo potřebuje. V práci mě to nebavilo, ale peníze jsou potřeba. Jako dobrovolník v sociálních službách si připadám jako dobrý člověk a vnitřně mě to moc uspokojuje. Na tom, že jsem dobrovolník, má největší vliv asi má výchova a mé přesvědčení, že to má smysl.****

Další z motivačních prvků, které vyplynuly z rozhovorů, byla pomoc druhé osoby při samotné realizaci stát se dobrovolníkem. Informátoři vyzdvihli pomoc nejenom ze strany známých a přátel, jako například **SD1** ...*kamarádka mé kolegyně, která dělala ředitelku v SPMP a která se mě ujala a nabídla mi spolupráci na dobrovolnickém programu. .... Zkušenosti, nadšení a praxe od kolegyně a kamarádky či **SD4** ..... *lidé, kteří mají stejné hodnoty jako já, ale také odborné**

informace, letáky, veletrhy a internet, jak například uvádí **SD3** ..... *měl jsem nějaké povědomí o dobrovolnictví, pak jsem šel na veletrh sociálních služeb, tady v Praze na Jiřáku, a tady jsem si vzal letáky a získal informace. Potom jsem na internetu hledal nějaké informace. SD2..... to, že jsem neseseděla doma, šla mezi lidi a zajímala se o druhé. Dnes je mnoho možností, jsou různé kluby seniorů, různé výstavy těch organizací, ale člověk musí chtít, musí jít a zajímat se.*

Další z otázek byly směřované k pocitům informátorům, které u nich vyvolávala myšlenka, že budou dobrovolníkem, a posléze pocity, které měli při první dobrovolnické aktivitě. Odpovědi na tyto otázky jsou důležité z důvodu zjištění, jakou psychickou zátěž tato nová situace seniorům přináší. **SD3** ... *nebyl jsem si 100% jistý zda to zvládnou? Byl ve mě pocit nejistoty a obav!! ..... Před úvodním rozhovorem s koordinátorkou dobrovolníků se k původním obavám dostavily i další, například abych někomu neublížil, zda jsem se nepřecenil a tak, nebylo to nic vážného, ale bylo to tam. Měl jsem obavy z toho, že bych se podílel na hygieně nějaké klientky, a to bych nezvládl. Tyto obavy velice brzo odezněly. Získal jsem informace a to mě uklidnilo SD2 ..... obavy zda dělám dobře, zda na to mám, jestli už opravdu nejsem stará, co když zklamou, no bylo jich hodně, ale zároveň to byla i vzrušující představa a takové mravenčení v těle, byla jsem plná očekávání..... pak už převažovaly jen ty hezké pocity, ty obavy byly furt, ale menší. Sešlo se nás tam více stejně starých a od prvního dne to bylo fajn a moc příjemné. Všichni byli moc hodní a atmosféra byla milá, příjemná. SD1.....obavy trochu byly, zda já budu přínosem, zda naplním ty požadavky, které se na dobrovolníka kladou. Zdali uspěju v očích těch, co mne přijímali, i v očích těch, kterým jsem měla pomáhat. Zdali si budeme sympatičtí, zdali budou se mnou spokojeni. V počátku jsem vůbec neřešila, zda budu spokojena já, ale hlavně aby byli spokojeni ti klienti. Byla jsem připravena dělat vše, co po mě budou chtít. Z tohoto důvodu jsem se musela i hodně učit, hodně jsem musela tlumit své rychlé jednání.....poprvé to bylo pro mě moc příjemné, setkala jsem se pouze s pozitivními lidmi a pozitivními reakcemi ze strany všech lidí. Byla tam moc přátelská atmosféra a ty obavy samozřejmě byly, hlavně aby se nikomu nic nestalo, cítila jsem velkou zodpovědnost vůči klientům.*

Poslední otázka byla směřována na čas, který uplynul od myšlenky „ budu dobrovolník“ po její realizaci. **SD1** ..... *no já jsem o tom přemýšlela třičtvrtě roku před*

*důchodem. Věděla jsem, že si musím uspořádat nějaké věci a pak budu dobrovolník. Pak už to šlo rychle. Čapla mě ta kamarádka a pak už to jelo a bylo to moc příjemné. SD2 ..... no asi půl roku, nechtěla jsem nic uspěchat a všechno jsem si nechala projít v hlavě a udělala jsem dobře. Nerada dělám ukvapená rozhodnutí. SD3 ... V mém případě to bylo rychlé spontánní. Jsem se rozhodl a pak to šlo rychle. SD4 ..... pamatuji si, že jsem viděl nějaký dokument v televizi a tak mě zaujal, že jsem druhý den kontaktoval tu organizaci a do týdne jsem podepisoval smlouvu.*

### **Dílčí závěr DVO1**

Na základě provedené analýzy získaných odpovědí všech informantů ze skupiny senior dobrovolník (SD) byl vyvozen závěr, že nejčastějším důvodem či okolností, která vedla seniory k myšlence stát se dobrovolníkem po šedesátém roce života, byl odchod do důchodu a s tím nárůst volného času, který informanti chtěli vyplnit užitečnou a smysluplnou činností. Pro účely tohoto výzkumu bylo velice důležité jít více do hloubky a zjistit nejenom proč se stali dobrovolníkem po šedesátém roce života, ale co přesně bylo onou motivací, která pomohla myšlenku „budu dobrovolník“ zrealizovat. Jako motivující prvek informanti uváděli osoby z řad známých či přátel, kteří měli s dobrovolnictvím pozitivní zkušenosti, ale také strach ze samoty, obavu ze ztráty sociálního kontaktu či přesvědčení, že dobrovolnictví má smysl. Další z otázek byla pokládána s cílem zjistit, co nebo kdo měl vliv na transformaci myšlenky „budu dobrovolník“ na status „jsem dobrovolník“. Z odpovědí informantů vyplývá, že vliv na transformaci myšlenky na status dobrovolníka má výchova, přesvědčení, že to má smysl, oni sami – jejich rozhodnutí, těžká životní situace, kolegové či známí s pozitivní praxí z oblasti dobrovolnictví a v neposlední řadě vzdělávací a informační besedy o dobrovolnictví. Tazatelské otázky číslo 5 a číslo 6 byly směřované k pocitům informantům, které u nich vyvolávala myšlenka, že budou dobrovolníkem, a posléze pocity, které měli při první dobrovolnické aktivitě. Odpovědi na tyto otázky jsou důležité z důvodu zjištění, jakou psychickou zátěž tato nová situace seniorům přináší. Všichni informanti shodně uvedli, že k počáteční myšlence „budu dobrovolník“ se nejvíce přidávaly obavy různého typu: zda to zvládnou, zda dělám dobře, zda na to mám, zda jsem se nepřecenil, zda na to nejsem stará/ý, zda naplním požadavky všech zúčastněných stran, zda budu přínosem, ale také obavy z intimity, nejistota a přehnaná očekávání. Některé pocity v seniorech dobrovolnících přetrvávaly

a přetrvávají i s nástupem do dobrovolnické služby a při jejím vykonávání, ale již v menší míře. Ve větší míře převládají pocity příjemné, uspokojivé a pozitivní. Z odpovědí na otázku, která byla zaměřena na časovou délku procesu od myšlenky po realizaci stát se dobrovolníkem, vyplývá, že ženy si tento krok, tuto roli, toto rozhodnutí promýšlí delší čas než muži, kteří více reaguji spontánně a nemají takovou potřebu si to dlouho rozmýšlet.

**Interpretace DVO2: „Jak dobrovolnictví ve prospěch druhého osoby (seniora) ovlivnilo kvalitu života seniora dobrovolníka?“**

Informanti uváděli, že dobrovolnictví jim ovlivnilo kvalitu života vesměs kladně a v některých případech i zlepšilo zdravotní stav **SD2** uvádí ... *po smrti manžela jsem seděla doma, brečela jsem a nic mě nebavilo. Rodina a známí se o mě báli a zdravotně jsem na tom nebyla nejlíp. Stále jsem slyšela, že nevypadám dobře. Po tom, co jsem se stala dobrovolnicí, mám zase smysl života, pečuji o sebe, těším se z každého dne, plánuji budoucnost. Mám taky ale povinnosti a zodpovědnost. Taky se vzdělávám, navštěvuji různé kurzy, které mi organizace nabízí, a hodně chodíme za kulturou a na výlety. Žiju společenský život a jsem šťastná. **SD3** ...já jsem celý život cestoval, pracoval jsem v zahraničí a i občanství mám americké. Ted', když jsem dobrovolník, vrátil jsem se ke kořenům, vzpomínáme na časy mého/našeho mládí, žiju obyčejný český život, za ničím se nehoním, užívám si života a ještě při tom pomáhám. Lidi si vás váží, těší se na vás a to mě těší. **SD4** ...dobrovolnictví mi hodně dalo před důchodem i ted', když jsem v důchodu. Před tím jsem to měl jako odreagování a diametrálně odlišné od své práce. Myslím, že díky tomu jsem to v práci vydržel. No a ted', když jsem v důchodu a dobrovolník na plný úvazek, poznávám více lidí, více cestuji, nesesdím doma a nelituju se. Když vidím, co všechno trápí mé klienty, tak si nemohu na nic stěžovat. **SD1**..... neumím si představit, že bych ted' seděla doma, měla bych naklizený byt, sledovala bych televizi a čekala, až za mnou někdo přijde nebo se něco stane. Jako dobrovolnice mám čas rozdělený na povinnosti, na sebe a na rodinu. Neumím si představit, že bych nebyla dobrovolník. Víte, když pomáháte, nemáte čas řešit sám sebe a to je dobře. Báby v mém věku si furt na něco stěžují a to já ne, Já jsem šťastná a spokojená. Informanti SD1, SD2, SD3 a SD4 neshledali na svých rozhodnutích stát se dobrovolníkem ani v samotné realizaci žádná negativa. **SD1** uvádí ..... nic negativního na mé cestě stát se dobrovolníkem nebylo a není. Víte, v mém věku*

*už víte, co chcete a co si můžete dovolit. Už taky neřešíte maličkosti a malichernosti. Jste ráda, že ráno vstanete z postele. SD3 ..... nevím, zda to brát jako negativní, ale jediné, co mě napadá, je, že se našlo pár lidí, kteří se mi divili a ptali se, zda to mám za potřebí, proč si neužívám důchodu a takové ty hloupé řeči. Jinak nic*

### **Dílčí závěr DVO2**

Odpověď na tuto otázku vyzněla u informátorů SD1 až SD4 jednohlasně kladně. Dobrovolníci si svůj status řádně užívají, naplňuje je, jsou spokojení, mají pocit užitečnosti a že jsou společnosti prospěšní. V nemalé míře má jimi zvolená dobrovolnická činnost pozitivní vliv na jejich dobrý psychický a zdravotní stav i na udržení sociálních kontaktů. Někteří informanti uvedli, že i v seniorském věku je dobrovolnictví motivuje ke vzdělávání pomocí kurzů, které organizují dobrovolnická centra a organizace. Jejich životy jsou díky dobrovolnictví více kulturně a společensky zaměřeny. Z odpovědí dále vyplynulo, že si nejsou vědomi žádných negativ, která by byla spojena s dobrovolnickou činností a jejich životem před i v průběhu činnosti.

### **Interpretace DVO3: „Jak vnímá seniora dobrovolníka samotný senior příjemce dobrovolnické služby?“**

Senioři příjemci dobrovolnické služby vnímají pomoc od seniorů dobrovolníků jako velmi významnou pomoc. Před dobrovolníkem seniorem nepocítují takový ostych a lépe se jim komunikuje. Fakt, že je dobrovolník vrstevník, je často přijímán velmi pozitivně. Informátor **SPDS2** uvádí.....*vyhovuje mi, že jsme s dobrovolníkem přibližně stejně staří. Máme stejné tempo, čteme a zajímáme se o podobné věci a hodně vzpomínáme. Někdy i jen tak mlčíme a je nám dobře. SPDS1 ... neumím si představit, že by za mnou chodila osmnáctiletá holčina, o čem bych si s ní povídala. Co bychom tak spolu mohly dělat? Dneska holky nepletou, nešijou ani nevyšívají. To když přijde moje dobrovolnice, tak si uvaříme kávu, dáme si něco dobrého a pleteme či vyšíváme, no a při tom probereme věci současné i ty, co se staly před 50 a více lety. Nikam nikdo nepospíchá a to je dobře. SPDS4.... dobrovolníka už mám několikátýho a každý byl jinej. Někdy holka, někdy ženská a někdy přišel kluk. Já vyjdu s každým a jsem rád, když mi někdo věnuje kus svého času a nic za to nechce. Bez dobrovolníka bych pořád seděl doma, takhle se dostanu aspoň ven. Ted', když mám dobrovolníka seniora, je dobře, že má sílu, že mě uveze na vozejku. Jinak by to bylo špatný. Má to ale i své*

*výhody, hodně vzpomínáme a hrajeme šachy. To už dneska nikdo moc neumí. SPDS3..... jo, jsem ráda, že je pani starší, pomáhá mi s hygienou a vyprávíme si. Často si pobřečíme, zanádváme a tak...je jako moje kamarádka....mám jí ráda.* Informanti dále odpovídali na otázku, zda vnímají ve spolupráci s dobrovolníkem seniorem nějaká negativa. Informanti SPDS1, SPDS2 a SPDS3 si nebyli vědomi žádných negativ při spolupráci se seniorem dobrovolníkem. Informant SPDS4 vzhledem ke svému postižení a ke své hmotnosti viděl negativa v ubývajících silách seniora dobrovolníka, i když připustil, že je to individuální. Sám uvedl ..... *i senior může být silný a mýt dobrou fyzickou kondici , ten můj to potvrzuje. (smích)*

### **Dílčí závěr DVO3**

Cílem této dílčí otázky bylo zjistit, jak vnímá seniora dobrovolníka samotný senior příjemce dobrovolnické služby. Informanti se vyjadřovali k faktu, že dobrovolník je v seniorském věku, někdy vrstevník či dokonce starší než oni sami. Zajímalo mě, zda je to pro dobrovolníka výhoda či překážka. Reakce a odpovědi u všech informátorů byly pozitivní/kladné. Dobrovolník senior je přijímán lépe především ze tří důvodů. Za prvé lepší komunikace z důvodu přirozeného a pomalejšího tempa, za druhé z důvodu provozování aktivit, které v dnešní době někteří mladší dobrovolníci neovládají, jako například šachy či vyšívání a za třetí z důvodu častého vzpomínání. Senior příjemce dobrovolnické služby i dobrovolník senior často vzpomínají a společné aktivity vyhledávají přiměřeně ke svému věku.

### **Interpretace DVO4: „Jak dobrovolník senior ovlivnil kvalitu života seniora příjemce dobrovolnické služby?“**

Na otázku, jak ovlivnil dobrovolník senior kvalitu života seniora příjemce dobrovolnické služby po nástupu, odpověděli všichni informanti kladně a dobrovolníka seniora si pochvalují. Díky dobrovolníkům dochází u seniorů příjemců dobrovolnické služby k zmírnění osamělosti a zlepšení psychosociálního stavu. Někteří informanti měli možnost porovnání dobrovolníka a dobrovolníka seniora. Informátor **SPDS4** uvádí ... *mladého dobrovolníka už jsem měl, nebylo to špatný, ale často jsme si neměli o čem povídat. Těm moderním věcem já nerozumím a ti mladí zase nerozumí šachům. S dědkem, jak říkám svému dobrovolníkovi, si hodně povídáme a vzpomínáme na staré dobré časy. Když sem venku, koukáme po holkách a obrážíme*

*hospůdky. Dědek má rád historii a ke všemu má nějakou zajímavost. Nepřipadám si na obtíž a není mi trapně. Dědka беру jako přítele z mládí. SPDS3 ..... jsem moc ráda, že za mnou chodí dobrovolník, který je mi věkově blíž. Máme si hodně co povídat, vzpomínáme a paní nikam nepospíchá. Občas mi něco upeče a je nám dobře. Ano změnil, je to lepší, bez ní by mi bylo smutno. Informátor SPDS1 a SPDS2 shodně uvedli, že je dobrovolník senior motivuje .....když to dokáže ona tak já taky, a naplňuje kvalitně jejich volný čas. SPDS1..... před tím jsem jen seděla nic nedělala, teď pletu a vyšívám.*

#### **Dílčí závěr DVO4**

Na otázku, jak dobrovolník senior ovlivnil kvalitu života seniora příjemce dobrovolnické služby všichni informátoři odpověděli pozitivně, a to především z důvodu zmírnění osamělosti. Dále bylo konstatováno, že dobrovolník má i velký podíl na zlepšení psychosociálního stavu seniora příjemce dobrovolnické služby. Přínos dobrovolnictví pro seniory je bezesporu velký bez ohledu na věk. Jak, ale vyplynulo z tohoto výzkumu, je-li dobrovolník věkově blíže k osobě, které poskytuje dobrovolnickou činnost, je to pro seniora příjemné a přirozenější. Senior, který má dobrovolníka seniora, je častěji více motivován a více jsou uspokojeny jeho potřeby, jako např. vzpomínání, povídání o starých časech, povídání o nemocech či smrti, ale i jeho zájmy a koníčky například šachy, vyšívání, pletení aj.



## 8 Závěr výzkumného šetření a diskuze

Na základě provedeného výzkumného šetření a následné analýzy rozhovorů byl na otázku *Co vede seniory k výkonu dobrovolnické činnosti a jaká je jejich motivace?* vyvozen závěr, že nejčastějším důvodem či okolností, která vedla oslovené seniory k myšlence stát se dobrovolníkem po šedesátém roce života, je **odchod do důchodu a s tím nárůst volného času**, který informanti chtěli vyplnit užitečnou a smysluplnou činností. Pro účely tohoto výzkumu bylo velice důležité jít více do hloubky a zjistit nejenom proč se stali dobrovolníkem po šedesátém roce života, ale co přesně bylo onou motivací, která pomohla myšlenku „budu dobrovolník“ zrealizovat. Jako jeden z motivujících prvků informanti uváděli osoby z řad známých či přátel, kteří měli s dobrovolnictvím pozitivní zkušenosti, ale také strach ze samoty, obavu ze ztráty sociálního kontaktu či přesvědčení, že dobrovolnictví má smysl. V tomto případě můžeme tedy hovořit o tom, že hlavní motivací u dotazovaných seniorů, kteří se stali dobrovolníkem po 60 roce svého života, je tzv. **reciproční motivace následovaná motivací konvenční**. *Motivace reciproční orientuje svého nositele k tomu, aby v dobrovolné činnosti hledal prvky, které jsou užitečné i pro něj samého. Dobrovolník takto motivován chápe svoji práci jako spojení dobra pro jiné a svého prospěchu. Motivace konvenční se opírá buď o principy křesťanské morálky či o představy o správném způsobu života. O konvenční motivaci mluvíme v případě, že dobrovolníka vedly k dobrovolné práci buď morální normy nejbližšího okolí nebo obecná neformální společenská pravidla chování, nejčastěji obojí.* (Frič, 2001, str. 67)

Tyto zjištěné informace jsem porovnala s výsledky téměř dvouletého výzkumu, který byl zveřejněn v roce 2001 Nadací rozvoje občanské společnosti a Agentury neziskového sektoru. Tématem sociologického výzkumu bylo dárcovství a dobrovolnictví v České republice. Z výzkumu vyplynulo, že u dobrovolníků nad 60 let je na prvním místě motivace konvenční a na druhém místě motivace reciproční. Třetím místo obsadila motivace nerozvinutá. Zkoumaný vzorek informantů tohoto výzkumného šetření odpovídal z větší části stejně jako dotazovaní senioři dobrovolníci před 15 lety. Jelikož můj výzkum nebyl postaven na kvantitativním výzkumu, nemohu stoprocentně potvrdit, zda převažovala motivace reciproční či konvenční.

V další části výzkumného šetření zaměřeného na seniora dobrovolníka jsem hledala odpověď na otázku ***Jak dobrovolnictví ovlivnilo kvalitu života seniora dobrovolníka?*** Informanti shodně uvedli, že se ve své nové životní roli cítí spokojení a užiteční. Některým se zlepšil psychický i zdravotní stav, jiní navštěvují vzdělávací kurzy a někteří si rozšířili své sociální kontakty. Jejich životy jsou díky dobrovolnictví více kulturně a společensky zaměřeny. Dotazovaní informanti dále uvedli, že díky dobrovolnictví posílili své sebevědomí, mají možnost uplatnit své nápady, kvalitně vyplňují svůj volný čas, udržují se v kondici a v neposlední řadě získávají a rozšiřují své schopnosti a dovednosti. Je tedy zřejmé, že dobrovolnictví má pro seniory význam a na kvalitu jejich životů má pozitivní vliv. Z odpovědí dále vyplynulo, že si senioři dobrovolníci nejsou vědomi žádných negativních změn, které by byly spojeny s dobrovolnickou činností a jejich životem před i v průběhu dobrovolnické činnosti.

Druhá část výzkumného šetření byla zaměřena na seniory příjemce dobrovolnické služby. Výzkumné šetření bylo zaměřeno na zjištění ***Jak vnímá seniora dobrovolníka samotný senior příjemce dobrovolnické služby a jak dobrovolnictví ovlivnilo kvalitu jeho života?*** Dobrovolník senior je u seniora příjemce dobrovolnické služby přijímán lépe, než mladý dobrovolník, a to především z těchto důvodů: lepší komunikace, často shodné osobní postoje a názory, pomalejší životní tempo, stejné zájmy a dovednosti, jako například šachy či vyšívání. Senior příjemce dobrovolnické služby vyzdvihl u seniora dobrovolníka jako velkou výhodu společné vzpomínání „na staré dobré časy“. Kvalita života seniora příjemce dobrovolnické služby se s příchodem dobrovolníka seniora u všech informátorů zlepšila a všichni ji hodnotili jako lepší a snesitelnější. Dobrovolník senior má u seniora příjemce dobrovolnické služby velký podíl na zlepšení psychosociálního stavu a na zmírnění osamělosti. Senior příjemce se cítí díky dobrovolníkovi seniorovi více přirozeně, rovnocenně a příjemně.

Za účelem získání potřebných informací jsem zvolila kvalitativní výzkumnou strategii s technikou polostrukturovaného rozhovoru. Tato technika se jevila jako ideální z důvodu možnosti dotazovaných vyjádřit své subjektivní názory a postoje ke zkoumané problematice. V průběhu výzkumu jsem vyhodnotila, že v případě zjišťování motivace by bylo lepší kvantitativním zkoumáním zjistit, zda onou motivací je spíše motivace reciproční či konvenční. Obě skupiny informantů odpovídaly na otevřené otázky jejichž prostřednictvím jsem získala informace, které mi pomohly

zodpovědět hlavní výzkumnou otázku *Jaká je u seniorů počáteční motivace stát se dobrovolníkem, jak vnímá samotný senior příjemce dobrovolnické služby seniora dobrovolníka a jak dobrovolnictví ovlivnilo kvalitu jejich života?*

Pro zodpovězení této otázky bylo nutné získat dostatek podrobnějších informací k dané problematice. Z tohoto důvodu jsem obsah hlavní výzkumné otázky rozdělila do čtyř výzkumných otázek. Tyto výzkumné otázky byly následně rozděleny na devět konkrétních tazatelských otázek pro seniory dobrovolníky a na čtyři konkrétní tazatelské otázky pro seniory příjemce dobrovolnické služby.

### **Odpověď na hlavní výzkumnou otázku**

**Počáteční rozhodnutí stát se dobrovolníkem u seniorů je ukončení pracovní kariéry a s tím spojený odchod do důchodu. Motivace u seniorů je reciproční, tzn., že dobrovolník senior chápe svoji dobrovolnickou činnost jako spojení dobra pro jiné a svého prospěchu. Zároveň je zde zastoupena motivace konvenčí tzn., že dobrovolníka seniora vedou k dobrovolnické činnosti morální normy nejbližšího okolí a obecná neformální společenská pravidla chování. Vnímání seniora dobrovolníka u seniorů příjemců dobrovolnické služby se ukázalo jako velmi pozitivní, žádoucí, prospěšné, obohacující a vyhovující pro obě strany. Kvalita života obou zkoumaných skupin zaznamenala posun k lepšímu životu.**

Z tohoto výzkumného šetření vzešlo několik odpovědí a faktorů, které jsou důležité pro případné zkvalitnění dobrovolnické činnosti i pro zvýšení kvality života seniora jako příjemce dobrovolnické služby. Výstupy mají velký význam při strategii plánování projektů a programů zaměřených na dobrovolnictví se seniory a při oslovování a náboru nových dobrovolníků z řad seniorů. Díky výzkumnému šetření jsem dostala odpovědi na otázky vyplývající z mé osobní praxe koordinátora dobrovolníků. Neopomenutelným přínosem tohoto výzkumného šetření jsou i shromážděné informace, postřehy a názory, které mohou být využity k podpoře osvěty dobrovolnictví v České republice, a dále jako zdroj pro aktivity koordinátorům dobrovolníků, a to především v oblasti oslovování a hledání nových dobrovolníků z řad seniorů.

## **Závěr**

V předkládané bakalářské práci jsem se věnovala dobrovolnictví z pohledu seniorů. Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo popsat, co vede seniory k výkonu dobrovolnické činnosti, jak vnímá dobrovolníka samotný senior příjemce dobrovolnické služby a jak dobrovolnictví ovlivnilo kvalitu jejich života. Obsah teoretické části a její pojetí dobrovolnictví z pohledu seniorů jsem zjišťovala na základě analýzy pramenů literatury, sborníků, zákona a internetových zdrojů. Teoretická část je složena ze čtyř kapitol, které se věnují definičnímu vymezení problematiky dobrovolnictví, specifikacím dobrovolnictví seniorů a pro seniory, modelům dobrovolnických programů v České republice, dobrovolnickým programům a příkladům dobré praxe. Všechny čtyři kapitoly jsou posléze shrnuty v páté kapitole. Ve druhé části této práce jsem za účelem získání potřebných informací zvolila kvalitativní výzkumnou strategii s technikou polostrukturovaného rozhovoru. Díky informacím získaných od dvou skupin informátorů v rámci realizovaného výzkumného šetření byly zodpovězeny všechny mé dílčí výzkumné otázky a posléze hlavní cíl mé bakalářské práce. Hlavní cíl bakalářské práce vycházel z mé profesní potřeby zjistit motivaci seniorů k dobrovolnictví a ověřit si, jaká pozitiva či negativa přináší dobrovolnictví senior pro seniora. Domnívám se, že zvolená výzkumná strategie se osvědčila. Díky metodě polostrukturovaných rozhovorů mi bylo umožněno získat hlubší náhled do subjektivního vnímání této problematiky u konkrétních informátorů, než bych mohla dosáhnout metodou dotazníků nebo plně strukturovaným rozhovorem. Věřím, že se mi podařilo hlavní cíl mé práce naplnit, ačkoli jsem si vědoma, že tyto závěry vycházejí z odpovědí malého vzorku osob.

## Seznam použitých zdrojů

ARONOVÁ, Klára. *Dobrovolnictví v Domovech pro seniory, příklady dobré praxe*, 1.vydání. Praha: HESTIA, 2008, 120 s. ISBN – nemá - grantový projekt

DEKKET, Paul. HALMAN, Loek (Eds.) *The Values of Volunteering* 1.vydání.USA: Springer, 2003, 226 s. ISBN 978-0-306-47737-9

FRIČ, Pavel a kol. *Dárcovství a dobrovolnictví v České republice*. Praha: AGNES, NROS, 2001, 64 s. ISBN 80-902633-7-2.

FRIČ, Pavol. VÁVRA, Martin. *Tři tváře komunitního dobrovolnictví.: neformální pomoc, organizovaná práce a virtuální aktivismus*. 1. vydání. Praha: AGNES, 2012, 137 s. ISBN 978-80-903696-9-6.

GRÜN, Anselm. *Deprese jako šance*. 1. vydání. Praha: Portál, 2009, 136 s. ISBN 978-80-7367-608-7

HATOKOVÁ, Mária. *Sprevádzanie chorých a zomierajúcich: Dobrovoľníctvo v nemocniciach a paliatívnych zariadeniach*. 1. vydání. Martin: EQUILIBRIA, 2013, 244 s. ISBN 978-80-8143-125-8.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. 1. vydání. Praha: Portál, 2005, 408 s. ISBN 80-736-7040-2.

HESTIA. *Královéhradecký kraj. Metodika dobrovolnictví v sociálních službách*. Praha: HESTIA, 2013, 64 s. Registrační číslo CZ.1.04/3.1.00/05.00044.

KLIMEŠ, Lumír. *Slovník cizích slov*. Přepřacované vydání. Praha: SPN, 2002, 189 s. ISBN 978-80-7235-023-4

KRAMER, Ralph. *Voluntary Agencies in the Welfare State*. London, University of California Press, 1981, 334 s. ISBN 0-520-04290-5.

KVALE, Steinar. *Interviews: An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. London: Sage Publications, 1996, 326 s. ISBN 080-39-581-96

MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. 1. vydání, Praha: Portál, 2003, 288 s. ISBN 80-7178-549-0

MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. 2. vydání. Praha: Portál, 2008, 271 s. ISBN 978-80-7367-368-0.

MATOUŠEK, Oldřich (ed.), Pavla KODYMOVÁ (ed.), Jana KOLÁČKOVÁ (ed.). *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. 2. vydání Praha: Portál, 2010, 351 s. ISBN 978-80-7367-818-0.

MÜHLPACHR, Pavel. *Základy gerontologie*. Brno: MSD, 2008, 203 s. ISBN 978-80-7392-072-2.

NADACE Open Society Fund Praha. *Senioři vítáni – sborník případových studií*. 1. vydání. Praha: Otevřená společnost, o.p.s. 2008, 139 s. ISBN: 978 -80- 87110 -9

NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. 1. vydání. Praha: Academia, 1996, 270 s. ISBN 80-200-0592-7

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem, vývojová psychologie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2004, 390 s. ISBN 978-80-7367-124-2.

ŠIMKOVÁ, Svatava (ed.). *Dobrovolníci mění svět: sborník příkladů dobré praxe : Evropský rok dobrovolnictví*. Praha: Národní institut dětí a mládeže MŠMT, 2011, 119 s. ISBN 978-80-87449-15-8.

ŠORMOVÁ, Lucie. KLÉGROVÁ, Alžběta. *Dobrovolnictví*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, 24 s. ISBN 80-86991-68-7.

ŠVARŤÍČEK, Roman. ŠEĐOVÁ, Klára a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: Pravidla hry*. 1. vydání. Praha: Portál, 2007, 384 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

TOŠNER, Jiří. SOZANSKÁ, Olga. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. 2. vydání, Praha: Portál, 2006, 149 s. ISBN 80-7367-178-6.

TOŠNEROVÁ, Tamara. *Ageismus: průvodce stereotypy a mýty o stáří*. 1. vyd. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, 2002, 45 s. ISBN 80-238-9506-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-7178-308-0

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vydání., dopl. a přepracované. Praha: Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.

### **Časopis:**

BALOGOVÁ, Beata. MRAČKOVÁ, Alžběta. REPKOVÁ, Květoslava. Dobrovolníci a sociální práce. *Sociální práce: Dobrovolníci a sociální práce*. 2011, roč. 11, č. 4, s. 16. ISSN 1213-6204.

ČERNÁ, Lenka. Anketa. *Sociální práce*. 2011, roč. 11, č. 4, s. 3. ISSN 1213-6204

HENDRYCH, Tomáš. Dobrovolníci na geriatrici – jeden z příkladů mezigenerační solidarity. *Sociální práce: Sociální práce a mezigenerační solidarita*. 2012, roč. 12, č. 4, s. 164. ISSN 1213-6204.

KOŘÍNKOVÁ, Ivana. Dobrovolník zvyšuje hodnotu zdravotnického zařízení. *Sestra*. 2012, roč. 12, s. 8. ISSN 12-10-0404.

MRAČKOVÁ, Alžběta. Dobrovolnická skupina Vřba. *Sociální práce*. 2011, roč. 11, č. 4, s. 25. ISSN 1213-6204.

### **Internetové zdroje:**

Český statistický úřad – *Procentuální zastoupení populace ve věku 65 a více let v jednotlivých státech Evropy v roce 2004 a 2014*. [online] 20. 8. 2015 [cit: 28. 9. 2015] Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori>

Dobrovolník - *Všeobecná deklarace o dobrovolnictví* [online] [cit: 21. 8. 2015] Dostupné z: [www.dobrovolnik.cz/oblasti-dobrovolnictvi/vseobecna-deklarace-o-dobrovolnictvi/](http://www.dobrovolnik.cz/oblasti-dobrovolnictvi/vseobecna-deklarace-o-dobrovolnictvi/)

HESTIA – *Program 3G – Tři generace* [online] [cit. 4. 11. 2015]. Dostupné z: <http://www.hest.cz/cs-CZ/co-delame/program-3-g-tri-generace>

Trojlistek ESF - *Centrum pro rodinu a sociální péči* [online] [cit. 4. 11. 2015]. Dostupné z: <http://www.crsp.cz/index.php/seniori/trojlistek-sblizeni-tri-generaci>

### **Judikatura:**

Zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů

## **Seznam tabulek**

Tabulka č. 1 – Transformace dílčích výzkumných otázek do tazatelských otázek pro seniora dobrovolníka

Tabulka č. 2 - Transformace dílčích výzkumných otázek do tazatelských otázek pro seniora příjemce dobrovolnické služby

Tabulka č. 3 - Přehled informantů – seniorů dobrovolníků

Tabulka č. 4 - Přehled informantů – seniorů příjemců dobrovolnické služby

Tabulka č. 5 - Časový plán výzkumného šetření

## **Seznam obrázků**

Obrázek č. 1 – Nabídka teplých nápojů (nehospitalizovaným) pacientům, kteří dlouho čekají před ambulancemi na vyšetření a terapie



## **Seznam příloh**

**Příloha A:** Souhlas s uveřejněním obsahu rozhovoru – vzor

**Příloha B:** Přepis rozhovoru SD1

**Příloha C:** Přepis rozhovoru SPDS1

**Příloha A:** Souhlas s uveřejněním obsahu rozhovoru – vzor

Jméno:

Příjmení:

Žádost: Žádost o udělení souhlasu se zveřejněním obsahu rozhovoru

Vážený,

dovolte, abych Vás touto cestou požádala o souhlas zveřejnit obsah našeho rozhovoru zaměřeného na dobrovolnictví z pohledu seniorů. Rozhovor bude uveden v mé bakalářské práci na téma: Význam dobrovolnictví z pohledu seniorů.

Děkuji za kladné vyřízení

Jitka Hrubešová

Koordinátorka dobrovolníků

Studentka 3.ročníku UHK

**Souhlasím**

**Dne:**

**Podpis:**

## **Příloha B: Přepis rozhovoru SD1**

**DVO1: (TOSD1) Tazatel – Proč jste se stala dobrovolníkem až po 60tém roce života? Jaké vidíte důvody nebo okolnosti, které vás k této myšlence dovedly?**

**SD1 -** *já jsem to cítila tak, že vlastně už mám pocit, že v té práci, co jsem vlastně dělala, že už tomu nedám takovýho něco toho novýho. Měla jsem pocit jakoby takovýho trošku toho vyhoření. Už rok předtím, než vlastně se ten můj důchodový věk blížil, kdy už jsem mohla normálně odejít do důchodu, tak už jsem to začala zvažovat a začala jsem o tom mluvit, prostě tak jsem to cítila. Říkala jsem si, všechno to, co už jsem měla, tak jsem té práci dala. A teď bych chtěla jaksi něco jinýho. A to něco jinýh bylo pomáhat, možná, že to je tím, že jsem taková trošku jako víc empatická, že se dovedu vcítit, zda člověk je tak trošku vychovávanej pomáhat, anebo něco takovýho a ta práce, kde jsem pracovala, byla samozřejmě zaměřená úplně jiným směrem. Pracuje se v místě, spokojená jsem tam byla, ale je to vždycky o tom, jde o ty peníze. Ten člověk už se tam moc až tak jakoby nepromítá. Říkala jsem si: nějaká etapa končí a teď bych chtěla něco pro sebe. Něco pro sebe jsem myslela i v tom smyslu, protože mám poměrně docela dost aktivit, mám takovou skupinu, kde vlastně děláme turistiku, jezdíme společně na dovolené na výlety a tak dále. Plánovala jsem, že univerzita třetího věku, nějaký obor, který si vyberu. Ale i tam bylo vlastně ještě něco takového, že bych chtěla být, jak se říká, i trošku užitečná. Máte tu sílu, a jak se říká, něco trošku té společnosti odvést jakoby, jo. Říkala jsem si: toho času bude potom poměrně jako dost.*

**DVO1: (TOSD2) Tazatel – Co si myslíte, že vás motivovalo tento záměr zrealizovat? (TOSD3) Co si myslíte, že mělo největší vliv na tom stát se dobrovolníkem?**

**SD1 -** *Kolegyně právě pracovala nebo dělala vlastně takovou jakoby asistentku – dobrovolnici v hospici mimo Prahu, tak jsem se jí na to už právě když jsme spolu byly ještě v tom zaměstnání vyptávala, jak to chodí a tak dále. No, a myslela jsem si, že bych tu svoji činnost věnovala třeba těm lidem, těm seniorům, anebo tak. No, náhoda tomu chtěla, když odejdete do toho důchodu, tak vlastně vždycky si plno věcí chcete tak nějak udělat, co jste si předtím nestačila urovnat, porovnat si, já jsem si toho spoustu zakládala a takhle a plno ještě těch akcí, který vlastně dojížděly, tak ten čas*

*tak pomalu plynul, no a právě moje bývalá vedoucí, vlastně kamarádka, kolegyně, její přítelkyně jejího syna dělala ředitelku, nebo dělá vlastně ředitelku v SPMP. No a tak mi říká: Hele, já tě s ní seznámím, tys mluvila o těch důchodcích, ale tohleco taky, nechceš se tam, já se zeptám známý jako, jestli by tam něco třeba teda nebylo. No, tak jak se říká, slovo dalo slovo, ona se mi potom ozvala a oni právě rozjížděli takovýhle tenhle projekt černá a bílá, kdy to bylo o takovém tom setkávání těch mentálně postižených lidí. To znamená, že aby si dovedli udělat program, aby se dovedli sejit, tak, jako se setkáváme my. Takže tam jsem vlastně tímhle tím jsem začala. Ani už jsem pak nešla řekněme k těm seniorům a začala jsem tady. A začala jsem tím, že se vlastně rozjel ten program černá a bílá, kdy oni vlastně poznali tu skupinu těch mých klientů a vlastně nastínili tam, jak by ten program měl vypadat a tak dále. No, takže se to pomaloučku rozjelo a já jsem vlastně byla taková jakoby pomocnice --- té paní Vandrolové, která to teda rozjela, s ní paní Nováková, a byla jsem taková její pomocnice. Byly jsme tam ještě další asi dva lidi, kteří vlastně tu skupinu zpočátku jakoby doprovázeli a my jsme tam působili jako takový...spíš jsme doprovázeli ty, který tam pokřikovali a byli jsme tam takový jako „kdyby něco“ jak se říká. No, z toho pak následně teda vyplynula i moje spolupráce s domovem Dana, kde jsem vlastně doprovázela na tuhle schůzku, která se vždycky konala, oni se tam vždycky domlouvali a probíhalo to tam nějakým tím způsobem, tak ji doprovázela, protože ona má nějaký problém pohybový, tak jsem ji doprovázela. Tím jsem navázala spolupráci s domovem Dana jako dobrovolník. No a pak se to vlastně vyvinulo v ty doprovody té slečny Terezy do dílny, kam ona chodí. Takže vlastně už je to třetí rok, co tam dobrovolničím, no a teprve potom, když jsem vlastně nějaký čas pracovala tady pro tu černou a bílou, tak jsem se registrovala vlastně ve FOSE jako dobrovolník. Protože jednou mi syn říká, tak jako naposled jsme se tak bavili a říkal: no a jako seš někde registrovaná, kdyby se cokoliv jako stalo. Tak jsme se bavili, já říkám jako no ne a on: no ty seš docela teda hloupá jako. No tak jsem se ptala ty paní Petry, říkám: Petro, prosím vás, říkám: dostali jsme se na takovou věc, protože oni sami vlastně ty dobrovolníky oni vlastně sami jenom potřebují ty služby jenom poradenský a tyhle a neregistrují ty dobrovolníky, tak mi dala právě odkaz na FOSU na paní Hanu Kopiczkovou (?) a tak jsem se dostala do FOSY. No a pak už se to tak jakoby rozjelo všechno s tím, že jsem se stala teda dobrovolnicí, sepsali se mnou smlouvu, už tím, že jsem byla v té Daně, možná že by pro mě měli jiné úkoly, ale tím, že už jsem byla vlastně v té Daně a*

doprovázela jsem tu Terku, ale zapojila jsem se do jejich aktivit, právě do těch dialogů, co pořádají, ty dny samostatnosti, dialogy u ----- nebo potom ve Vlašimi anebo takhle, sledování těch klientů, které oni potřebují, třeba jestli zvládají tu cestu do školy, kterou se dá---to stínování, takže takhle. No tak takhle to probíhalo no a musím říct, že jsem teda jako velice spokojená, naplňuje mě to, jsem s těmi lidmi ráda, zúčastňujeme se i...jednak chodíme na ty schůzky, ty trvají teda jako doposud-----takové to jádro a jednou za čtrnáct dní nebo jednou za týden a chodí se různě do kina, na výstavy, do kaváren, do restaurací, prostě tam co si oni vybrali. Ten největší vliv stát se dobrovolníkem bylo plno, ale spíš bych řekla, že jsem tak nějak k tomu dospěla sama, neříkám, že už to bylo od těch čtyřiceti let, to ještě jsem byla v takovém tom vleku, kdy vlastně chcete si vydělat na ten důchod, musíte do té práce chodit ať se vám to někdy líbí či ne, jo a pak jsem si říkala a tak dobrý, tak jako jo, všichni jsme zabezpečený --- a právě i z toho důvodu, že člověk viděl, že na ty sociální programy a na to, že se furt ty peníze musí nějakým způsobem shánět, takže jich tam nikdy nebude dost a nikdy jich tam není dost, jo. Tak jsem si říkala, tak aspoň trošku pomůžu, jo. A i jak jsem říkala, je to ten přínos té společnosti.

**DVO1: (TOSD4) Tazatel: Kdo nebo co vám nejvíce pomohlo na cestě stát se dobrovolníkem?**

**SD1** - jak jsem vám zmiňovala ta moje bývalá kolegyně v zaměstnání, vždycky jsem si říkala: Báro ty seš dobrá, to by se mi jednou tak jako líbilo. A pak vlastně když se otevřela ta možnost, tak jsem si říkala: rozhlídnu se nejdřív co kde a tak jsem začala na webu sledovat kde co.

**DVO1: (TOSD5) Tazatel: Jaké vás doprovázely pocity při myšlence „budu dobrovolník“?**

**SD1** - obavy...obavy trošku, ale spíš jako zda já teda budu nějakým přínosem pro to. To jsem měla jakoby obavu zda naplním třeba ty požadavky nebo ten požadavek nějaký, co se na toho dobrovolníka kladou. Zdali prostě, jak se říká, uspěju v očích řekněme těch, kdo mě třeba přijmali nebo kdo mě vedli nějak a i v očích těch, kterým jsem měla tu službu poskytovat. Zdali si budeme sympatičtí, nebudeme, zdali řekněme v uvozovkách budou oni se mnou spokojeni. Nebrala jsem to, jako jestli já budu

spokojená. Samozřejmě musí to být komfortní pro oba, ale spíš jsem měla na mysli toho dotyčného s kým já teda budu.

**DVO1: (TOSD6) Tazatel: Jaké vás doprovázely pocity při realizaci záměru stát se dobrovolníkem?**

**SD1** - no těch bylo, strach, obava, úzkost, radost, musela jsem se i docela dost věci učit, protože já jsem taková hodně povídavá a teď jsem zjistila, že ne vždycky ten klient, nebo s tím s kým jsem se setkala, je na tom stejně podobně. Takže jsem si musela dávat pozor. Ten člověk musí sám, žejo, přijít s tím, co by on chtěl, ne abych já mu říkala a takhl. Prostě jsem se za pochodu vlastně seznamovala s tím, co všechno mě v tom dobrovolnictví může čekat. Brala jsem to tak jakoby prostě: to, co tam bude, to, co na mě bude čekat, jak se říká, tak s tím se budu snažit nějak popasovat a nějak to zvládnout. Bylo to pro mě příjemný. Setkala jsem se jenom se samými pozitivními reakcema jak ze strany těch lidí, který tam byli, tak ze strany třeba těch černá bílá, když jsme byli, tak tam byla taková přátelská atmosféra, kde člověk ztratil veškeré ty obavy nebo něco. Samozřejmě ty obavy, aby se něco nestalo nebo něco takového, ale byly to pro mě veskrze jenom příjemný pocity.

**DVO1: (TOSD7) Tazatel: Kolik času uplynulo od myšlenky, budu dobrovolníkem po realizaci?**

**SD1** - No, já jsem vlastně končila v prosinci v zaměstnání, tak bylo to jaro...Přemýšlela jsem o tom zhruba těch třičtvrtě roku. Tohle se potom odehrálo v září, protože právě v těch prvních měsících ještě byly nějaké ty dozvuky toho všeho, kdy si jakoby zařídíte to všechno, teď ještě jakoby je potřeba tohle a než máte takový jako kdy vám nastane takovej ten klid a říkáte si, teď už se můžu posadit na něco jinýho. Takže třičtvrtě roku. Kdy jste si uspořádala ty svoje věci a vlastně od uspořádání těch věcí, pak už to bylo krátký. Jak se říká, dostala jsem se do toho a už jsem jela.

**DVO2: (TOSD8) Tazatel: Jaká pozitiva přineslo ve vašem životě rozhodnutí stát se dobrovolníkem a samotná realizace dobrovolnictví? (TOSD9) Jaká negativa přineslo ve vašem životě rozhodnutí stát se dobrovolníkem a samotná realizace dobrovolnictví?**

**SD1** – myšlenka, že budu dobrovolníkem mi dělalo dobře. Určitě to byl takovej pozitivní jako impuls, jak říkáte, na internetu jsem si, jezdila jsem si, dívala jsem se

*takový to očekávání – co můžu čekat, co nemůžu čekat, co se bude čekat ode mě, co naopak můžu očekávat já. Jenom musím říct, že i to moje okolí právě když jsem s tím přišla, tak jako takový to blízký okolí, kteří mě znají anebo tohle, tak to titulovali, že jako fajn, že to je supr a todle. A i ten jejich zájem takovej, že se mě pak ptali: „jak se ti? a jaký máš? a je to fajn?“ A nebo todle. Tak i to mě tak jakoby povzbuzovalo, bylo pro mě taky takovým jakoby příjemný a povznášející a i v rodině byl o mě najednou zájem. Smích ...Těsná vazba, že děláte dobrou věc rozjela další dobré věci v mém životě. No a jinak můžu říct, že s tou mojí klientkou, která by proti mně mohla být věkově moje dcera, jsme navázaly velice takový dobrý vztah - mě je s ní dobře, ona je velice vtipná, zasmějeme se spolu a působíme spíš na bázi takový jakoby kamarádský. Sejdeme se, máme si o čem povídat, ona se ptá mě na různé věci, já se ptám jí na různé věci...takže jsme už navázaly takový ten velice dobrý kontakt a vždycky se na to setkání hrozně těším, teď jsme vlastně se delší dobu neviděly, protože já jsem byla nemocná, měla jsem nějaké povinnosti, musela jsem jet mimo Prahu za manželovou maminkou, tak jsme se neviděly a teď se mě ptala, jestli už jsem volná, že se strašně těší. Tak jsem napsala: „jojojo, že se těším a že se uvidíme, že budu teda hrozně ráda, že se uvidíme a že jestli bude mít chuť, tak ji zvu na kafe a že si dáme takovej ženskej pokec...že si posedíme a pokecáme si, jak se říká. Takže dobrovolnictví vnímám velice pozitivně a život mi to rozzářilo.*

**Tazatel: A je něco negativního?**

*SDI - Ne, ne, ne. Spíš pozitivní reakce byly.Samozřejmě že tam bylo „jó, ty se na to dáš“ nebo něco takovýho, ale nebyly to jakoby negativní reakce. Jo, tak „ty seš dobrá, mami“. Manžel taky „no když tě to bude bavit...no když máš chuť do toho jít“. Nikdy jsem neslyšela slovo nějakýho „ježišmarja, ty bys někam chtěla, ježiš“ takovýhle. Ne. Spíš to brali jako nějakou prestižní záležitost, že je to supr, že je to moje máma.*

## **Příloha C: Přepis rozhovoru SPDS1**

**DVO3: (TOSPDS1) Tazatel: *Jak vnímáte fakt, že vaším dobrovolníkem je senior?***

**SPDS1** – *no a není to jedno, když to chtějí dělat i důchodci tak proč ne. Já jsem moc spokojená, neumím si představit, že by za mnou chodila osmnáctiletá holčička, o čem bych si s ní povídala. Co bychom tak spolu mohly dělat? Dneska holky nepletou, nešijou ani nevyšívají. To když přijde moje dobrovolnice, tak si uvaříme kávu, dáme si něco dobrého a pleteme či vyšíváme, no a při tom probereme věci současné i ty co se staly před 50 a více lety. Nikam nikdo nespíchá a to je dobře. Věk patří věkem k sobě, starý dobrovolník má stejné priority, můžeš s ním vzpomínat jak bylo za bolševika, jak jsme stáli frontu na maso a tak podobně. Já bych mladší dobrovolnici nechtěla a jsem moc ráda, že jsem ji dostala.*

**DVO3: (TOSPDS2) Tazatel: *Vnímáte ve spolupráci s dobrovolníkem seniorem nějaká pozitiva?***

**SPDS1** – *no jak jsem řekla více mi to vyhovuje. Je to takové více příjemné, určitě jsou důchodci co chtějí mladého dobrovolníka, ale já k nim nepatřím. Vážím si všech co věnují svůj čas cizím lidem. Pro mě je dobrovolnice seniorka více příjemná.*

**DVO3: (TOSPDS3) Tazatel: *Vnímáte ve spolupráci s dobrovolníkem seniorem nějaká negativa?***

**SPDS1** – *ne, nevím o ničem.*

**DVO4: (TOSPDS4) Tazatel: *Jak hodnotíte kvalitu vašeho života po nástupu dobrovolníka seniora?***

**SPDS1** - *Výrazně se zlepšil, (v jakém směru, buďte prosím konkrétní) jsem aktivnější doma i venku. Mohu sdílet své názory a myšlenky a maličkosti už nejsou tak malicherné. Hodně si povídáme, vážím si dne, snažím se být pozitivní, raduji se z maličkostí a hezkého počasí a mohu to sdílet. Ventiluji své obavy, prosby, přání, vzpomínáme, plánuji program a těším se co navrhne ten druhý. Má dobrovolnice seniorka mě motivuje, je tak vitální a plná života. Před tím jsem jen seděla nic nedělala, teď pletu a vyšívám. Často si říkám, že když to dokáže ve svém věku ona tak já taky.*