

# Motivace seniorů k dobrovolnictví

Bc. Pavla Hajdová

---

Diplomová práce  
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2014/2015

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Pavla Hajdová**  
Osobní číslo: **H13960**  
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Motivace seniorů k dobrovolnictví**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**  
**Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti dobrovolnické činnosti, motivace k dobrovolnické činnosti a dobrovolnictví seniorů.**  
**Příprava metodiky výzkumné části.**  
**Realizace kvalitativního výzkumu metodou polostrukturovaného rozhovoru.**  
**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**  
**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

FRIČ, Pavol a Tereza POSPÍŠILOVÁ, 2010. Vzorce a hodnoty dobrovolnictví váčeské společnosti na začátku 21. století. Praha: Agnes: Hestia. ISBN 978-80-903696-8-9.

HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. Fenomén stáří. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-8710-919-9.

HATOKOVÁ, Mária, 2013. Sprevádzanie chorých a zomierajúcich. Dobrovol'níctvo v nemocniciach a paliatívnych zariadeniach. Košice: EQUILIBRIA. ISBN 978-80-8143-125-8.

POSPÍŠILOVÁ, Tereza, 2011. Grassroots dobrovolnictví: definice, koncepty a témata.á Praha: Agora CE.áISBN 978-80-254-9663-3.

TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ, 2002. Dobrovolníci a metodika práce s nimi. Praha: Portál. ISBN 80-7367-178-6.

Vedoucí diplomové práce:

**Mgr. Radana Kroutilová Nováková, Ph.D.**

Ústav pedagogických věd

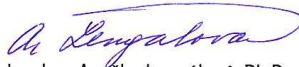
Datum zadání diplomové práce:

**7. ledna 2015**

Termín odevzdání diplomové práce:

**17. dubna 2015**

Ve Zlíně dne 7. ledna 2015

  
doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užit své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 04.04.2015

  
.....

<sup>1)</sup> zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací.

(1) Vysoká škola nevydávlečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

---

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlášení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k větší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce je zaměřena na motivaci seniorů k dobrovolnictví. Teoretická část práce definuje pojmy senior, dobrovolnictví a motivace. Hlavním cílem praktické části diplomové práce je zjistit, co motivuje seniory k výkonu dobrovolnické činnosti. Jaký přínos výkon dobrovolnické činnosti pro seniory znamená. Zda a jaké újmy, problémy a negativa výkon dobrovolnické činnosti seniorům přináší a jakou roli v životě seniorů hraje výkon dobrovolnické služby po odchodu do důchodu.

Klíčová slova: senior, stáří, stárnutí, aktivní stárnutí, odchod do důchodu, dobrovolník, dobrovolnictví, motivace, motivace seniorů

## **ABSTRACT**

The thesis is focused on the motivation of the seniors to volunteer. The theoretical part of the theses defines the terms seniors, volunteering and motivation. The main aim of the practical part of the thesis is to find out what motivates the seniors to volunteer and what is the benefit of the volunteering to the seniors. It also tries to find out if the volunteering brings any kind of detriments, problems and negatives to the seniors and what role the volunteering plays in the life of the seniors after retiring.

Keywords: senior, old age, ageing, active ageing, retirement, volunteer, volunteering, motivation, motivation of seniors

Děkuji tímto Mgr. Radaně Kroutilové Novákové, Ph.D. za odborné vedení, vstřícný přístup a cenné připomínky k mé diplomové práci. Dále děkuji všem respondentům za jejich ochotu a čas při poskytování rozhovorů. Děkuji také mé rodině za trpělivost a podporu po celou dobu mého studia.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

## OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
<b>1 SENIOR.....</b>	<b>12</b>
1.1 STÁŘÍ .....	12
1.2 STÁRNUTÍ.....	14
1.3 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ .....	15
1.4 PŘÍPRAVA NA STÁRNUTÍ .....	16
1.5 ODCHOD DO DŮCHODU .....	17
<b>2 DOBROVOLNICTVÍ .....</b>	<b>20</b>
2.1 DOBROVOLNICTVÍ SENIORŮ.....	24
2.2 DOBROVOLNICTVÍ V ČESKÉ REPUBLICE.....	25
2.3 DOBROVOLNICTVÍ VE SVĚTĚ.....	28
<b>3 MOTIVACE.....</b>	<b>31</b>
3.1 TEORIE MOTIVACE.....	32
3.1.1 Maslowova teorie hierarchie potřeb .....	33
3.1.2 Herzbergova teorie dvou faktorů.....	34
3.1.3 Teorie X a Y Douglase McGregora.....	35
3.2 TEORIE MOTIVACE K DOBROVOLNICTVÍ UŽÍVANÉ VE SVĚTĚ .....	36
3.3 TEORIE MOTIVACE K DOBROVOLNICTVÍ UŽÍVANÉ U NÁS.....	39
3.4 MOTIVACE SENIORŮ K DOBROVOLNICTVÍ .....	40
3.5 MOŽNOSTI DEMOTIVACE .....	41
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>43</b>
<b>4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU .....</b>	<b>44</b>
4.1 CÍL VÝZKUMU .....	44
4.2 VÝZKUMNÁ METODA.....	45
4.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	45
4.4 PŘEDVÝZKUM.....	46
4.5 VÝZKUMNÝ VZOREK .....	46
4.6 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT .....	47
<b>5 VÝSLEDKY VÝZKUMU .....</b>	<b>48</b>
5.1 POPIS DEMOGRAFICKÝCH ÚDAJŮ .....	48
5.2 KATEGORIE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....	49
<b>6 SHRUTÍ VÝZKUMU .....</b>	<b>58</b>
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>61</b>



<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>62</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>	<b>67</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>68</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>69</b>

## ÚVOD

Diplomová práce se zabývá dobrovolnictvím vykonávaným seniory, tím co právě seniory motivuje k výkonu dobrovolnické činnosti. Co je pro seniory tou hybnou silou, která je pohání a podněcuje k tomu, aby se zapojovali do různých dobrovolnických aktivit. Daným tématem se budeme zabývat z důvodu v současnosti často probíraného tématu, a to stárnutí populace. Předpokladem do budoucnosti je zvyšování podílu seniorské populace. Využití potenciálu seniorské populace v podobě dobrovolnictví je jednou z možností aktivního stárnutí. Plnohodnotnou možností jak využít široký potenciál seniorů.

V dnešní společnosti se délka lidského života neustále prodlužuje, lidé se dožívají mnohem vyššího věku, než tomu bylo před sto lety, kdy průměrná délka života jedince byla téměř o dvacet let méně, než je tomu v současnosti. Děje se tak bezesporu i na základě urychlení technického rozvoje a pokroku medicíny, z čehož vyplývá, že stárnoucích lidí stále přibývá. Lidé odcházejí do penze zhruba po 40 letech aktivní práce, a mnohdy je pro ně tato změna obrovským problémem, se kterým se nedokážou vyrovnat.

V současné době existuje mnoho možností využití času po odchodu do důchodu a seberealizace. Je jen třeba, abychom si uvědomili, že senioři nejsou na konci svého života. Naopak. Mají mnoho sil a elánu, který je motivuje k činnostem, při kterých se mohou cítit být i nadále potřební a užiteční. Jednou z těchto činností je i dobrovolnictví. Ne jenom mladí lidé, lidé v produktivním věku, ale i senioři se mohou plně věnovat dobrovolnictví. Dobrovolnictví může být jednou z činností, která přinese užitek jak seniorům samotným, tak i příjemcům těchto dobrovolnických aktivit. Výkon dobrovolnické činnosti nabízí spoustu možností a oblastí, ve kterých je možnost uplatnění seniorské populace.

Dnešní senioři velmi často žijí aktivním způsobem života. Provozují široké spektrum aktivit, na které byli zvyklí, již za svého produktivního věku, ale také spoustu nových, na které naopak při práci čas neměli. Dobrovolnictví je jednou z takových možností aktivit, a je to zároveň výzva pro mnohé z nich, jak účelně a smysluplně využít volný čas pro dobrou věc.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 SENIOR

Úvodem považujeme za důležité alespoň trochu přiblížit a vymezit pojem senior. V současné době neexistuje jednotná definice pojmu senior ani přesně určující hranice seniorského věku. Za seniory jsou tedy v této práci považováni jedinci, kteří dosáhli věku 60 let, a jsou již ekonomicky neaktivní.

Na otázku kdo je senior a co senior znamená odpovídá Sak a Kolesárová (2012, s. 25), že seniorem je člověk v završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti. Člověk se jím plynule stává přechodem ze střední generace, přičemž statut seniora je neodvolatelný. Konec seniora neznamena přechod do další životní fáze, je to završující fáze životního cyklu. Sociální věk seniora a kategorie seniora je na jedné straně na hranici středního věku a střední generace a na druhé straně končí smrtí. Senior je kategorie sociální a biologická.

Dle Petřkové a Čornaničové (2004, s. 27) se pojem senior začal používat v praxi především proto, že je významově neutrální. Neexistuje jiné emočně nezatížené obecné označení pro člověka v celém věkovém stáří. Pojem senior systémově navazuje na pojem sénium, je jasný a flexibilní, a je taktéž kladně přijímán a používán samotnými účastníky vzdělávacích aktivit.

Seniorský věk dále dělí na: rané stáří (60 – 74 let, mladí senioři), vlastní stáří (75 – 89 let, staří senioři) a dlouhověkost (90 a více let, velmi staří senioři).

Populace v České republice nad 50 let věku představovala k 31.12.2013 37,2 % z celkové populace. Zastoupení osob ve věku 65 a více let dosáhlo 17,4 %. Z celkového počtu žen bylo 50 a víceletých žen 40 % a mužů 34 %. U populace 65+letých to bylo 20 % žen a 15 % mužů. (Český statistický úřad, 2015)

### 1.1 Stáří

Stáří se stává skutečnou zkušeností stále většího počtu lidí. Současné životní a zdravotní podmínky, moderní styl a způsob života, umožňují daleko větší populaci se této fáze lidského života dožít. Co se týká pojmu stáří a s ním souvisejícího se pokusíme popsat v následující kapitole.

Pojem stáří představuje obecné označení pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je ovlivněno různými faktory, a to především nemocemi, dosavadním životním způsobem a životními podmínkami, a zároveň se pojí s mnoha sociálními změnami, jako je osamostatnění dětí, odchod do penze a další změny sociálních rolí. Stáří se nejčastěji dělí na:

**Biologické stáří** – jedná se o hypotetické označení konkrétní míry involučních změn, jako jsou pokles funkční zdatnosti, změny regulačních a adaptačních mechanismů, které jsou propojeny se změnami způsobenými nemocemi, typickými pro vyšší věk.

**Sociální stáří** – jedná se o období, které je vymezené kombinací určitých sociálních změn nebo splněním daného kritéria, a to dosažením věku, kdy vzniká nárok na odchod do starobního důchodu. V tomto smyslu je stáří chápáno jako sociální událost, což je dáno změnou rolí, životního způsobu a ekonomického zajištění.

**Kalendářní stáří** – je dáno dosažením určitého stanoveného věku, od kterého se častěji projevují změny charakteristické pro stárnutí. Výhodou kalendářního stáří je jednoznačnost a jednoduchost.

**Dlouhověkost** – jedná se o pokročilý věk, nad 90 let. Počet dlouhověkových tvoří jen nepatrnou část populace, která však díky např. zvyšování životní úrovně nebo medicínskému pokroku stále stoupá. (Mühlpachr, 2009, s. 18-21)

Dále se stáří dělí na takzvané: **třetí věk**, pro který je typická nezávislost a aktivita a **čtvrtý věk**, který se vyznačuje závislostí na druhých lidech při zajišťování základních potřeb. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 20-21)

Jako vývojovou etapu lidského jedince dělí stáří Hrozenská a Dvořáčková (2013, s. 13) na tři podobdobí, a to na období **počátečního stáří** (od 60-65 let věku), **období pokročilého stáří** (od 75 let věku) a **vrcholného stáří** (od 90 let věku).

Staří lidé mají v naší společnosti nízký sociální status, jsou jim často přičítány převážně negativní osobnostní vlastnosti a nízké kompetence. Jsou často chápáni jako přítěž společnosti, skupina, která mnoho vyžaduje a nic nepřináší. Stáří však má i určitý smysl, ten ale laická veřejnost přehlíží a podceňuje. (Vágnerová, 2000, s. 444).

Trend preference mládí a krásy před stářím sahá už do období 19. století. Za starého člověka byl v tomto období považován také jedinec, který se dožil padesáti let věku. Úcta

ke starším a stáří nebyla součástí „výbavy“ člověka ani v minulosti. Tento stav bohužel přetrvává dodnes. Starší lidé nejsou příliš ceněni. Jejich názory nemají takovou sílu, ačkoliv jsou podloženy zkušenostmi, jako je tomu například u reprezentantů střední generace. Ageisticky laděné tendence jsou v některých případech latentní, avšak v jiných naopak výrazné a otevřené. **Ageismus** lze chápat jako věkovou diskriminaci starších lidí, tento pojem je často vnímán jako averze vůči starším lidem. (Hrozenská, Dvořáčková, s. 51)

Vývoj indexu stáří, který vyjadřuje, kolik v populaci připadá osob ve věku 65 a více let na 100 dětí ve věku 0-14 let, od roku 2006 do roku 2013 má v České republice stoupající tendenci. To znamená, že se zvyšuje počet seniorů nad 65+ let oproti dětem do 14 let. Bývaly doby, kdy dětí bylo vždy více než seniorů, nyní od roku 2006 se poměr obrátil a přibývá seniorů. V roce 2006 byl index stáří 100,2, to znamená, že poměr seniorů a dětí byl téměř v rovnováze. Od té doby je v České republice více seniorů než dětí. (Český statistický úřad, 2015)

## 1.2 Stárnutí

Každý z nás prochází od dětství určitým vývojem a jednotlivými etapami lidského života. Při tomto procesu každý jedinec stárne. Stárnutí je zcela přirozené, závisí na každém z nás, jak tuto skutečnost přijme, a jak se s ní vyrovná. V této kapitole si přiblížíme několik pojetí pojmu stárnutí.

Stárnutí je zákonitý a celoživotní proces, který probíhá u každého jedince individuálně. Proces stárnutí je ovlivněn jak genetickou výbavou, tak odlišnými životními podmínkami, prostředím, zdravotním stavem, ale i životním stylem každého jedince. (Mühlpachr, 2009, s. 22)

Stárnutí je specifický biologický proces, charakterizován tím, že je dlouhodobě nakódovaný, nezvratný, neopakuje se, jeho povaha je různá, zanechává trvalé stopy, jeho rozvoj se řídí druhově specifickým časovým zákonem. Taktéž podléhá formálním vlivům prostředí. (Hrozenská, Dvořáčková, s. 30)

Dle Musila (2006, s. 129 – 131) je stárnutí závěrečnou fází lidského vývoje. Znamky stárnutí mohou být jak tělesné, jako jsou poruchy smyslů, zraku, čichu, chuti nebo hmatu, tak i duševní, jako jsou demence ve stáří, afektivní, paranoidní a halucinatorní poruchy ve stáří, nebo poruchy vědomí ve stáří.

Stárnutím se rozumí souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince, a které kulminují v terminálním stadiu a ve smrti. (Langmaier, Krejčířová, 1998, s. 184)

Stárnutí populace se zaznamenává celosvětově, a nejen ve vyspělých zemích. Jeden ze znaků stárnutí populace je nárůst procentuálního podílu staršího obyvatelstva na celkové populaci. Současný demografický trend je charakteristický klesající porodností, snižováním úmrtnosti, zvyšováním střední délky života a nárůstem skupiny velmi starých lidí – nad osmdesát let, stejně jako nárůstem indexu feminity. Téměř pro celou Evropu je typická klesající porodnost. (Hrozenská, Dvořáčková, s. 15)

### 1.3 Aktivní stárnutí

S pojmem stárnutí je neodmyslitelně spojeno aktivní stárnutí. Pryč jsou ty časy, kdy aktivně žijící senior byl spíše výjimkou. Dnešní senioři dokáží žít plnohodnotným, aktivním a zdravým způsobem života. Nad aktivním stárnutím se zastavíme a přiblížíme si ho v této kapitole.

Společnost v současnosti hledá východiska, která by umožnila, aby lidé i ve vyšším věku žili smysluplně, aktivně, zajímali se o své okolí, prožívali své radosti a pracovní starosti a především, aby jim to umožnilo jejich zdraví. Je všeobecně známo, že organismus každého člověka je odlišný a kromě genetických předpokladů se na něm projevuje zvolený styl života, tedy kvalita sociálního prostředí, udržování fyzické zdatnosti, stravovací návyky, a zejména psychické projevy k sobě i svému okolí. Člověk, který o své fyzické i psychické zdraví trvale pečuje, má větší šanci na kvalitní život i ve vyšším věku. (Štílec, 2004, s. 9)

*„Nejčastěji citovaná definice aktivního stárnutí od Světové zdravotnické organizace (WHO) z roku 2002 vymezuje aktivní stárnutí jako maximálně inkluzivní koncept podporující celoživotní účast na společnosti a zdravém životním stylu všech bez ohledu na různá omezení a limity, s cílem zlepšení kvality života všech.“* (Kreidl a Petrová Kafková, 2014, s. 7)

U aktivního stárnutí se jedná o zvyšování příležitosti ke zdraví, participaci a ochraně tak, aby byla podpořena kvalita života v průběhu stárnutí. Aktivní stárnutí umožňuje lidem rozvíjet jejich fyzický, sociální a duševní potenciál během životního cyklu, přičemž záměrem

je prodloužit naději na zdravý život a jeho kvalitu pro všechny lidi. (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 81)

Také celkový způsob života, tedy životní styl je úzce spjat s aktivním stárnutím. Životní styl je způsob, jakým lidé žijí, a to jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí a mnoho dalších. (Duffková, 2008, s. 51-52)

Správný životní styl ve stáří by měl splňovat především požadavky na udržení zdraví jako jednoho z hlavních faktorů kvality tohoto životního období. Zodpovědnost za kvalitu života a život prožitý ve stáří je však na každém jedinci. (Hrozenská, Dvořáčková, s. 40)

Usnesením vlády České republiky ze dne 13. února 2013 č. 108 byl schválen Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. Jeho nedílnou součástí je Podkladová studie, která dokládá důležitost navržených opatření na základě statistických dat, mezinárodních výzkumů a trendů, aktuální situace v České republice. (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2014a)

Akční plán je hlavním výstupem Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity, který byl v roce 2012 vyhlášen Evropským parlamentem a Radou na návrh Evropské komise. Pro efektivní využití potenciálu stále rostoucího počtu seniorů se je třeba zaměřit na dvě základní oblasti – zdraví a celoživotní učení a od nich se odvíjející účast na trhu práce, aktivní podíl na rozvoji občanské společnosti (formou dobrovolnictví či v rámci rodiny) a podporu mezigeneračního dialogu. (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2014c, s. 4-5)

#### **1.4 Příprava na stárnutí**

Mnoho budoucích seniorů si často nedokáže nebo nechce představit, jaké změny v jejich životě nastanou odchodem do důchodu. Že vlastně dochází k přechodu z jedné životní etapy do druhé. Pro zjednodušení a ulehčení situace při přechodu do důchodu je velmi důležité seznámení se ještě v aktivním věku se všemi možnými okolnostmi, které mohou nastat, a patřičně se na ně připravit.



Dle Šeráka (2009, s. 192) se jedná o aspekty:

- **Zdravotní**, kdy by si měl jedinec osvojit zásady zdravého životního stylu, myslet na prevenci chorob a obeznámit se s fyziologickými změnami způsobenými stárnutím, aby se mohl dostatečně připravit na minimalizaci jejich důsledků.
- **Sociální**, kdy by měl být jedinec připraven na změnu životního stylu, obeznámen s možnostmi kvalitního a aktivního využití volného času, a znát informační zdroje a nabídky různých aktivit.
- **Ekonomické**, kdy by měl mít jedinec vyřešenou budoucí finanční situaci za pomoci např. penzijního nebo životního pojištění a také vytvořeno vhodné materiální zázemí, čímž se myslí pořízení nových spotřebičů a dopravního prostředku, aby tak došlo k minimalizaci nutných nákladů hrazených z penze.

Mnozí odborníci se často shodují v tom, že jedinec by měl být povinen připravit se na stáří včas, sám a odpovědně. Stáří v žádném případě nemusí vést nutně k retardaci, pokud bude organismus stárnoucího člověka cílevědomě a soustavně zatěžován. Taktéž vliv psychiky na celkový proces stárnutí je nesporný. Dá se říci, že je mnohem významnější než působení sociálních a zdravotních faktorů stárnutí. (Haškovcová, 2010, s. 142)

## 1.5 Odchod do důchodu

Ne každý senior se s odchodem do důchodu vyrovná lehce a bez problémů. Po odchodu do důchodu prochází senior určitými fázemi, které mohou probíhat u každého ze seniorů zcela odlišně.

Co se týká adaptace na odchod do penze, ta dle Vágnerové (2010, s. 470-472) trvá určitou dobu a probíhá v několika fázích, a to: **Fáze přípravy na penzi** - důležitou roli zde hraje celkový postoj ke stáří, očekávání a úvahy o nastávající změně. **Fáze bezprostřední reakce na změnu, spojená s pocitem vykořenění a ztráty zafixovaných jistot** – období bezprostředně po odchodu do penze. Jedinec se nachází v tzv. přechodné fázi, kdy opustil dosavadní styl života a nemá ještě zaběhnutý nový. **Fáze deziluze a postupného přizpůsobování nové životní situaci** – začátek pocitu nudy a prázdnoty, absence pravidelné činnosti a sociálních kontaktů. Nastává definitivní uvědomění, že život se změnil a nutnost zaměření na problém využití času. Hledání nového stereotypu, který bude zvládnutelný, a zároveň uspokojující spočívá často v hledání alespoň částečného zaměstnání. Dochází

k výkyvům prožívání, kdy je důchod pocíťován jako stresová situace – pocit ohrožení a bezmocnosti. **Fáze adaptace na životní styl důchodce a stabilizace nového stereotypu** – stabilizace nových životních rolí, hodnotového systému, sociálních kontaktů, zafixování nového životního programu.

Odchod do důchodu přináší pro seniory i stinné stránky, které se projevují následovně:

Stáří přináší nové zkušenosti a situace, se kterými se musí každý člověk nějakým způsobem vyrovnat. Záleží ovšem na každém jedinci, jak tento vývojový úkol zvládne. Pro stáří jsou typické jak tělesné a psychické změny, tak změny postojů a sociálního chování, ale také úbytek a proměna sociálních rolí. Sociálně podmíněnou změnou role je **odchod do důchodu**. Odchod do důchodu znamená ztrátu profesní role. Nová role důchodce má horší sociální status a omezená privilegia. Po odchodu do důchodu je skupina starých lidí považována za určitou sociální minoritu, která je definována ekonomickou závislostí na společnosti a omezenou možností nějak zasahovat do jejího dění.

Odchod do důchodu zasahuje všechny složky lidské osobnosti. Projeví se i v oblasti základních psychických potřeb jedince, kterými jsou: **Potřeba stimulace** – chybí dostatečný přísun smysluplných podnětů, naruší se ustálená struktura denního režimu a ubývá sociálních kontaktů. **Potřeba orientace a učení** – nutnost vyrovnat se s novou situací a hledat jiný způsob života, který bude dostupný a přijatelný, ale zároveň i uspokojitelný. **Potřeba aktivity** - udržení určité úrovně činnosti. **Potřeba citové jistoty a bezpečí** – potřeba jedince někam patřit a být někým akceptován. **Potřeba seberealizace** – potřeba hledání nového způsobu seberealizace a sebepotvrzení, aby se jedinec necítil zbytečný a méněcenný. **Potřeba otevřené budoucnosti** – nutnost zaměření na jiné hodnoty než výkon a jeho společenská prezentace. (Vágnerová, 2010, s. 445-470)

Jedním z negativních vlivů, který působí na seniory je i nedostatečná motivace k odchodu do důchodu. Senioři se tak snaží co nejdéle setrvat v zaměstnání nebo získat nějakou jinou práci. Jejich důvody takového chování mohou být různé. Jedná se buď o skutečný zájem o profesi, o potřebu uchování sociálního statusu, daného profesí, o potřebu zachovat určitý životní styl, jehož součástí je i zaměstnání, o potřebu kontaktu s lidmi nebo v neposlední řadě také o ekonomické důvody.

Hasmannová a Marhánková (2014, s. 24) uvádí, že lidé s vyšším vzděláním, naplňují vizi aktivního stárnutí a setrvávají na trhu práce co nejdéle. Důvodem bývá i charakter zaměst-

nání, jež lidé zastávají, které umožňuje jeho vykonávání do pozdějšího věku, a zároveň potenciálně poskytuje větší míru seberealizace. Častěji hodnotí odchod do důchodu jako nepříjemný zážitek lidé s vysokoškolským vzděláním, zatímco kvalifikovaní dělníci patří mezi skupinu, jež o důchodu hovoří jako o radostné události. Jedná se především o strukturu trhu práce a odlišný charakter jednotlivých povolání, jež různé socioekonomické a vzdělanostní skupiny vykonávají, a které se promítají do zapojení na trhu práce v pozdějším věku.

Odchod do důchodu, dává na jedné straně seniorům prostor k oddechu, spánku a péči o sebe sama, na druhé straně snižuje počet sociálních kontaktů člověka. Zároveň také dává prostor novým aktivitám, různým zálibám, poskytuje možnost uskutečňovat vysněné rekreační činnosti. Období důchodového věku je jen jedním obdobím života, kdy je možnost volný čas trávit tak, jak si to člověk přeje. Hlavními proměnnými však zůstávají zdraví a příležitost k práci. (Hrozenská, Dvořáčková, str. 43-44)

Křivohlavý (2011, s. 13-15) uvádí, že je možné zmírnit negativní dopady na seniory při odchodu do důchodu, a to pomoci se seniorům připravovat na to, co je v době důchodu čeká. Je však třeba s tím začít dříve, nikoliv až při vstupu do důchodu. Zvláště ve vyspělých zemích se v současnosti objevily speciální kurzy pro lidi odcházející do důchodu. Jsou organizovány většími podniky pro své zaměstnance, nebo sociálními a dobrovolnými organizacemi. Tyto kurzy se zabývají otázkami typu jak se finančně připravit na důchod, jak si upravit vhodný byt, s jakými zdravotními obtížemi je třeba počítat a možnostmi jejich prevence, nebo jaké možnosti jsou ve volbě náplně tohoto období.

## 2 DOBROVOLNICTVÍ

Pod pojmem dobrovolnictví si lze představit mnoho oblastí lidské činnosti. Každý z nás již určitě někdy udělal něco pro druhého, někomu pomohl nebo něco záslužného vykonal. Na dobrovolnictví lze nahlížet z mnoha stran, lze jej dělit z různých hledisek a dle různých kategorií. V této kapitole si některé základní pojmy související s dobrovolnictvím představíme.

**Dobrovolnictví** je činnost, která je vykonávána na základě vlastní svobodné vůle v prospěch jiných jednotlivců, skupin, komunit, organizací, životního prostředí, mimo členů rodiny a domácnosti dobrovolníka, bez nároku na odměnu.

**Formální dobrovolnictví**, to jsou dobrovolnické aktivity vykonávané v rámci nebo prostřednictvím organizací, které mohou působit v rámci veřejného, podnikatelského, ale nejčastěji v rámci třetího sektoru.

**Neformální dobrovolnictví** označuje přímou pomoc poskytovanou jednotlivcům mimo rodiny a lidí žijících v domácnosti dobrovolníka.

Kromě těchto dvou základních druhů dobrovolnictví jsou dobrovolnické aktivity klasifikované na další typy. Nejčastěji se rozeznávají čtyři typy dobrovolnictví. 1. Vzájemná pomoc a svépomoc, 2. Služba jiným, 3. Participace, 4. Advokacie a vedení kampaní. Dobrovolnictví v rámci těchto typů může mít různé podoby, od spontánních jednorázových sousedských vzájemně prospěšných aktivit až po formální, smluvně upravenou činnost založenou na systematické, pravidelné a dlouhodobé službě. (Bakošová, 2013, s. 83)

Dle Všeobecné deklarace o dobrovolnictví, schválené mezinárodní správní radou Mezinárodní asociace pro dobrovolnické úsilí (IAVE) na 16. světové konferenci dobrovolníků, konané v Amsterdamu, v Nizozemí, v lednu 2001 v Mezinárodním roce dobrovolníků je dobrovolnictví základním stavebním prvkem občanské společnosti a uskutečňuje nejvznešenější aspirace lidstva – touhu po míru, svobodě, příležitostech, bezpečí a spravedlnosti pro všechny. (HESTIA, 2015)

Dle Tošnera a Sozanské (2006, s. 38-40) z hlediska historického vývoje rozeznáváme **evropský model dobrovolnictví – komunitní**, zde se dobrovolníci setkávají spontánně na základě společných zájmů v přirozeném společenství, jako jsou církve, dětské nebo sportovní organizaci. Určité charakteristiky jako osobní přátelské vztahy jsou nosnou silou

jejich činnosti. A dále vývojově mladší **americký model dobrovolnictví – manažerský**, zde s dobrovolníky pracují profesionálně vedená dobrovolnická centra, ta vyhledávají altruisticky zaměřené občany, kterým nabízejí dobrovolnictví v řadě oborů lidské činnosti.

Z hlediska cesty, kterou se dobrovolnictví ubírá, mluvíme o dobrovolnictví, jež vzniká „**zdola nahoru**“ - tedy dobrovolnictví založené na neformální skupině přátel, jejichž činnost postupně zraje k neformální strukturované skupině a poté k registrované neziskové organizaci. A dále pak o dobrovolnictví, které působí „**zvenčí dovnitř**“, kde jde o strukturovanou organizaci, ve které pracují profesionálové, a která se rozhodne spolupracovat s dobrovolníky nebo již stávající spolupráci s nimi lépe organizovat.

Z hlediska role, kterou dobrovolnictví hraje v organizacích, tedy o míře využití pomoci dobrovolníků, kdy je na nich přímo závislý chod organizace a dobrovolníci jsou zde vedle malé skupiny profesionálů rozhodující silou organizace. Dále pak, kdy dobrovolníci vykonávají činnosti spolu s profesionálními zaměstnanci, kde však dobrovolná činnost není základem provozu organizace, a kde činnost dobrovolníků není pro chod organizace nepostradatelná, ale pomáhá zkvalitňovat poskytované služby a usnadňovat provoz.

Z hlediska časového vymezení rozdělujeme dobrovolnictví na dobrovolné zapojení při jednorázových akcích pořádaných jednou nebo několikrát do roka. Dále na dlouhodobou dobrovolnou pomoc, která je poskytována pravidelně a opakovaně několikrát týdně po dobu celého roku. A na dobrovolnou službu, kde se jedná o dobrovolný závazek se dlouhodobě, tedy i na dobu několika měsíců i let věnovat dobrovolné práci, často i mimo svoji zemi.

Jak uvádí Pospíšilová (2011, s. 15-16) dobrovolnictví je především spojeno s neziskovými nevládními a nestátními organizacemi. Dobrovolníci v menší míře působí i ve firmách (nemocnice a školy) a v organizacích veřejné správy jako jsou obce, příspěvkové organizace jako muzea, domy dětí a domovy seniorů. Podle oblasti činnosti existuje řada typologií, které neziskové organizace rozlišují. Mezinárodní kategorizace ICNPO (*International Categorization of Nonprofit Organizations*) je dělí do 11 kategorií: 1. kultura, sport a rekreace; 2. vzdělávání; 3. zdraví; 4. sociální služby; 5. životní prostředí; 6. komunitní rozvoj; 7. občanské/advokační organizace; 8. nadace a infrastruktura neziskového sektoru; 9. mezinárodní organizace; 10. profesní organizace a odbory; 11. jiné.

Dle Schovancové a Foltové (2011, s. 110) je v dobrovolnické práci obsažen obrovský potenciál. Neexistuje snad jediná oblast lidské činnosti, kde by se dobrovolnictví nemohlo

uplatnit. Ať už se jedná o pomoc trpícím lidem v nemoci či v nouzi, o ochranu přírody či zvířat, vytváření věcí či provozování nějakých, v té chvíli potřebných, služeb. Lze konstatovat, že dobrovolnictví je fenoménem, ve kterém se může naplno projevit jedinečná schopnost lidské solidarity, empatie a pravého obsahu lidství.

Dobrovolnictví je neodmyslitelně spjaté s lidmi, kteří tuto činnost provádí. Přesnější charakteristiku pojmů dobrovolník a dobrovolnická služba následně uvádíme.

**Dobrovolníkem** se všeobecně rozumí člověk, který bez nároku na finanční odměnu poskytuje svůj čas, energii, vědomosti a dovednosti ve prospěch ostatních lidí nebo společnosti. (Tošner, Sozanská, 2006, s. 35)

Dle zákona o dobrovolnické službě je **dobrovolníkem** fyzická osoba starší 15 let, jde-li o výkon dobrovolnické služby na území České republiky, fyzická osoba starší 18 let, jde-li o výkon dobrovolnické služby v zahraničí, která se na základě svých vlastních znalostí a dovedností svobodně rozhodne poskytovat dobrovolnickou službu.

**Dobrovolníkem** se může stát každý, ať už ve své komunitě, sousedství, církvi anebo v konkrétní organizaci. (Hatoková, 2013, s. 150)

**Dobrovolnickou službou** se rozumí činnost, při níž dobrovolník poskytuje pomoc nezaměstnaným, osobám sociálně slabým, zdravotně postiženým, seniorům, příslušníkům národnostních menšin, imigrantům, osobám po výkonu trestu odnětí svobody, osobám drogově závislým, osobám trpícím domácím násilím, jakož i pomoc při péči o děti, mládež a rodiny v jejich volném čase. Dále pak pomoc při přírodních, ekologických nebo humanitárních katastrofách, při ochraně a zlepšování životního prostředí, při péči o zachování kulturního dědictví, při pořádání kulturních nebo sbírkových charitativních akcí. Ale také pomoc při uskutečňování rozvojových programů a v rámci operací, projektů a programů mezinárodních organizací a institucí, včetně mezinárodních nevládních organizací. (Česko, 2002, § 2)

Matoušek (2008, s. 61-62) uvádí, že i v sociálních službách mohou dobrovolníci zastat mnoho užitečné práce, a to zejména v kontaktu s klientem, kde vnášejí nadšení, vysokou angažovanost, pružnost, neformálnost a osobní přístup ke klientům. Dobrovolníkem se mohou stát studenti, kteří se připravují na pomáhající profese, nezaměstnaní lidé, kteří chtějí být užiteční, ženy pečující o rodinu a děti, které ještě nechtějí nastoupit do práce

a chtějí se společensky uplatnit mimo domov, **důchodci, kteří se cítí být málo využiti** a lidé vnímající svou práci jako jednostrannou, kde nejsou v kontaktu s jinými lidmi.

Mezi jiné související pojmy s dobrovolnictvím patří bezesporu pojmy filantropie, altruismus, dobročinnost a charita. **Filantropie** se definuje jako lidumilnost a dobročinnost. V současnosti se tento pojem velmi často používá jako označení pro modernější formu dárcovství, které se snaží řešit problémy společnosti podporou vzdělávání, inovací a rozvojem schopnosti lidí tak, aby si byli schopni pomoc sami. Filantropie je historicky více vázána na bohatší členy společnosti a je spjatá i se sociálně zodpovědným chováním podnikatelských subjektů. **Altruismus** je protikladem egoizmu. Vyjadřuje mravní princip, který spočívá v nezištné službě jiným lidem a v ochotě obětovat vlastní zájmy pro jejich dobro. Na rozdíl od filantropie se vztahuje pouze na konání jednotlivců, nikoliv institucí. **Dobročinnost** označuje různé aktivity motivované láskou k bližnímu a snahou pomoci člověku, lidstvu, světu. Podstatu tvoří dárcovství, které může mít formu materiální a finanční. **Charita** je tradičnější pojmenování altruistického chování jednotlivců nebo institucí zaměřené na pomoc lidem v nouzi. Snaží se zmírňovat okamžité utrpení, případně bídu lidí. (Chomová, 2011, s. 11,12)

A s tím také související bližší popis pojmu altruistické a prosociální chování:

**Altruistické chování** – ochota jedince pomáhat druhé osobě navzdory volby, aby se rozhodl jinak. Jedná se o chování, pro něž je příznačné zaujímání hlediska druhého a empatie se záměrem prospět druhé osobě, i když iniciátor pomoci není nucen podporu poskytnout.

**Prosociální chování** – cílem prosociálního chování je zlepšit situaci příjemce pomoci, přičemž iniciátor pomoci není povinen pomáhat. (Hewstone a Stroebe, 2006, s. 53-54)

Význam dobrovolnictví lze také sledovat ze tří úhlů pohledu. Jaký význam jeho činnost přináší přímo dobrovolníkovi, jakým způsobem je podstatná pro organizaci a co přináší celé společnosti. **Význam pro dobrovolníka** mají motivy, které ho vedou k dobrovolnické činnosti. V zemích s dlouholetou tradicí dobrovolnictví získávají dobrovolníci díky své činnosti prestiž. **Význam pro organizaci** - stejně jako u dobrovolníků existují motivy, které vedou organizace k tomu, aby s dobrovolníky začaly spolupracovat. Jedná se například

o úsporu finančních prostředků, o získání kreativních nápadů dobrovolníků nebo o propagaci organizace informováním svého okolí o její činnosti. **Význam pro společnost**

- dobrovolnictví podporuje občanskou aktivitu, solidaritu mezi lidmi a posiluje sociální společenskou soudržnost, což je hlavním cílem rozvoje dobrovolnictví. Tvorba stabilního sociálního prostředí je životně důležitá pro fungování moderní společnosti. (Šormová, Klégrová, 2006, s. 13-15)

## 2.1 Dobrovolnictví seniorů

V České republice je dobrovolnictví obecně považováno za aktivitu, které se věnují spíše mladí lidé než lidé ve starším věku. Starší lidé pro výkon dobrovolnictví však mají naopak několik předností, které jsou právě při dobrovolnictví velmi velkou výhodou. Tato generace je schopna citlivě vnímat potřeby ostatních a je tak více připravena pomáhat potřebným. Taktéž disponuje cennými a praktickými zkušenostmi z jejího profesního života, a ty mohou být velmi užitečné v rámci charitativní činnosti. Odborníci potvrdili, že účast seniorů na dobrovolnictví u nás je malá. Viníkem zde není jen malá poptávka ze strany seniorů, ale také nedostatečná nabídka. Na složení dobrovolníků z řad seniorů má vliv poměr pohlaví ve vyšším věku, kdy se těchto aktivit více zúčastňují ženy, a dále pak častěji osoby, které tvoří domácnosti jednotlivce. Dle výzkumu Respekt institutu, 50+ Aktivně, 2010 se ukázalo, že senioři projevují velký zájem o aktivity zaměřené na péči o seniory a naopak nejmenší zájem byl projeven o aktivity zaměřené na práci s mládeží. Ve skupině seniorů je velký potenciál pro jejich zapojení do různých dobrovolnických programů. V současné době je ale několik bariér, které využití tohoto potenciálu omezují. Jde především o nedostatek poskytovaných informací o možnostech dobrovolnictví v České republice, nedostatek financování aktivit tohoto typu, nepropracovaný systém přípravy dobrovolníků a absenci institucionálního a právního zajištění. Propagace a podpora dobrovolnictví je v tomto případě velmi nutná. (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 87-91)

O dobrovolnické aktivity projevují větší zájem senioři s vyššími příjmy, senioři s příjmy nižšími spíše hledají placené aktivity. Mezi bariéry, které brání dobrovolníkům z řad seniorů zapojit se do dobrovolnické činnosti, patří kulturní mýty hovořící o stáří jako o etapě odpočinku, nedůvěra seniorů ve vlastní schopnosti přenést své životní zkušenosti mladší generaci, obava seniorů s finančního zatížení v případě zapojení se do dobrovolnických aktivit a bariéry plynoucí z jejich psychického stavu a celkové únavy. (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2014b, s. 25)



Vzdělání představuje také velmi důležitý aspekt ve výkonu dobrovolnické činnosti. Dobrovolnictví se věnuje nejvíce jedinců s vysokoškolským vzděláním a nejméně těch se základním vzděláním. (Schovancová, Foltová, 2008, s. 120)

V současnosti se mnohé dobrovolné aktivity seniorů formují skrze seniorská hnutí, městské kluby seniorů či řadu zájmových organizací a občanských sdružení, ve kterých senioři převzali hlavní zodpovědnost za realizaci určité oblasti aktivit a činností. Senioři se realizují rovněž v rámci své rodiny či formou sousedské výpomoci. (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2014b, s. 25)

Kitliňská (2012, s. 130-132) poukazuje na možnost využití dobrovolnictví v kontextu s mezigeneračním učením, které může být realizováno třemi způsoby, a to **dobrovolnictvím pro seniory**, kdy mladí lidé pomáhají seniorům, **dobrovolnictvím seniorů**, kdy senioři pomáhají mládeži, a **společnou činností**, kterou senioři vykonávají ve spojení s mládeží k dosažení určitého cíle. Dobrovolnictví v tomto směru představuje přínos pro všechny zúčastněné generace. Aplikace mezigeneračních programů do sociálních služeb může přinést zlepšení kvality života jednotlivých generací. Právě senioři mají mladším generacím co nabídnout: zralost, dovednosti, dostupnost, věrnost a loajálnost, počet (rostoucí populace

ve starším věku), důvěru a autoritu, trpělivost a toleranci, nabízejí životní zkušenosti a jiný pohled, kdy mohou pomáhat jako mentoři. Dle Brumovské a Seidlové Málkové (2010, s. 11) je **mentoring** blízký, individuální, mezigenerační vztah staršího, zkušenějšího mentora, který má zájem předat své zkušenosti a vědomosti mladšímu a méně zkušenějšímu chráněnci.

## 2.2 Dobrovolnictví v České republice

Spolková činnost a s ní související dobročinnost se rozvíjela v českých zemích zejména v 19. století v době národního obrození, které probíhalo současně s procesem transformace feudálního společenství v občanskou společnost. V té době vznikla řada vlasteneckých spolků na podporu umění, kultury, vědy a vzdělání. Některé z nich, jako Hlávkova nadace, Sokol, Sdružení dobrovolných Hasičů, přetrvaly dodnes. Současně s těmito obrozeneckými aktivitami vznikaly v Českém království obdobné organizace křesťanské, židovské, německé a další, které byly také postaveny na dobrovolné spolupráci a pomoci. Po vzniku samostatného Československa se dobročinnost ještě rozvinula. Vývoj byl přerušen nejprve

německou okupací a později vznikem komunistického státu. Tradice opravdu dobrovolné práce byla za totalitního režimu násilně přerušena a činnost všech forem nezávislých organizací byla systematicky redukována nebo zcela podřízena politickému vedení státu a komunistické strany a podléhala přísné kontrole. V rámci tažení proti církvím byly od roku 1951 systematicky rušeny všechny jejich charitativní a sociální organizace. Rok 1968 znamenal určité zlepšení, ale skutečná aktivizace a obnova občanských iniciativ nastala až po listopadu 1989.

Nová kapitola občanských aktivit v našich zemích se začíná psát od roku 1990, kdy tehdejší Federální shromáždění přijalo zákon č. 83/1990 Sb., o sdružování občanů. Následovaly další zákony: č. 308/91 Sb., o svobodě náboženské víry a postavení církví a náboženských společností, zákon č. 248/95 Sb., o obecně prospěšných společnostech, zákon č. 227/97 Sb., o nadacích a nadačních fondech a novela občanského zákoníku, která hovoří o zájmových sdruženích. V těchto letech, se opět začal postupně projevovat zájem občanů o jiný životní styl i o rozvoj tradičních humanistických hodnot a přirozených lidských potřeb pomáhat ostatním, především těm členům společnosti, kteří jsou slabí či se z různých důvodů nacházejí v obtížích a nemohou si sami pomoci. Lidé kromě svého profesního uplatnění hledali jiné způsoby seberealizace, jak využít svých dovedností a znalostí.

Po roce 1989 došlo v tehdejší Československu k nebývalému rozvoji nestátního neziskového sektoru. Spolky a sdružení potlačené minulým režimem byly obnoveny, řada z nich získala v rámci restitucí původní majetek a mohla tak pokračovat ve své činnosti. Patří k nim např. YMCA, Sokol a Skaut-Junák, kterým se v krátké době podařilo znovuvytvořit celostátní síť organizací, jež jsou v podstatné míře postaveny na dobrovolné činnosti svých členů. Vedle toho vznikly tisíce nových neziskových organizací, ty neměly žádný majetek, stavěly svoji činnost na lidském nadšení a pomoci dobrovolníků. Hovoříme o kulturních, sportovních, dětských a mládežnických organizacích, kde skupiny občanů dobrovolně samy pro sebe a své přátele realizují řadu aktivit. Patří sem i organizace s charitativním a sociálním či zdravotním zaměřením, jež se snaží pomáhat svým členům, kteří jsou nějakým způsobem ve společnosti znevýhodněni, ať již jsou to senioři, příslušníci národnostních či jiných menšin nebo tělesně či mentálně handicapovaní. Každoročně jsou zde odpracovány sta tisíce hodin zdarma, které spolu se sbírkami finančními i věcnými přispívají ke zvýšení kvality života členů. Nestátní neziskový sektor a s ním dobrovolnictví, přesto dosud nezískal plnou podporu a zájem veřejnosti ani státu. Pro dobrovolnou činnost

je velmi důležitá publicita, která ukazuje nejen užitek, jež z dobrovolné pomoci má její příjemce, ale také přínos, který dobrovolná činnost přináší dobrovolníkovi tj. šance najít nové přátelské vztahy, získat zkušenosti a nové dovednosti, aktivně přežít dobu nezaměstnanosti či se inspirovat k novému profesnímu zařazení. Změnu přináší postupně se rozšiřující povědomí o dobrovolnictví a neustále přibývajícím počtem organizací, které vnímají dobrovolníky již nejen jako doplněk své činnosti, ale jako trvalý zdroj pomoci i nových podnětů. Také postupně zakládána dobrovolnická centra, jejichž hlavním posláním je podpora a propagace dobrovolnictví ve společnosti včetně spolupráce s organizacemi využívajícími dobrovolníky i realizace vlastních dobrovolnických programů.

Změnu přinesl i Mezinárodní rok dobrovolníků - 2001, začalo se v něm pracovat na právní úpravě dobrovolnictví, což bylo završeno prvním českým legislativním počinem v oblasti dobrovolnictví - zákonem o dobrovolnické službě (zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě), podle kterého byla udělena akreditace mnoha organizacím na různé projekty. Byly také vypsány první granty na dobrovolnické programy a byla připravena řada aktivit přibližujících dobrovolnictví veřejnosti.

Podobně byl úspěšný rok 2011, kdy Rada Evropské unie svým rozhodnutím z 24. listopadu 2009 vyhlásila rok 2011 jako Evropský rok dobrovolných činností na podporu aktivního občanství. V rozhodnutí Rady EU je definováno, že dobrovolná činnost je jednou ze zásadních dimenzí aktivního občanství a demokracie, jejichž prostřednictvím se v praxi realizují evropské hodnoty jako solidarita a zákaz diskriminace, a jež tak přispívají k harmonickému rozvoji evropských společností. Uvádí se, že dobrovolná činnost poskytuje příležitost získat bohaté praktické zkušenosti umožňující rozvoj sociálních dovedností a kompetencí a přispívající k solidaritě. Činnosti dobrovolníků všech věkových kategorií jsou nesmírně důležité pro rozvoj demokracie, která je jedním z principů, na nichž je EU založena.

Na základě výzkumu Index občanské společnosti (CIVICUS Civil Society Index), který realizovala Nadace rozvoje občanské společnosti spolu s Fakultou humanitních studií Univerzity Karlovy v roce 2004, a do kterého je zapojeno více než 50 zemí celého světa, vychází Česká společnost celkově poměrně vyvážená a stabilní v oblastech jako je svoboda a právní prostředí, ale mezi její nejslabší stránky patří vzájemná důvěra, tolerance a tzv. veřejný duch. (Jiří Tošner a kol., 2014, s. 7-10)

Dobrovolnictví jako celek však dosud není v České republice právně zakotveno. Jedinou právní normou je zákon č. 198/2002 Sb., O dobrovolnické službě, vešel v platnost v roce 2003 a je důležitou součástí rozvíjejícího se managementu dobrovolnictví. Zákon neupravuje podmínky dobrovolné činnosti obecně, ale udává, co musí organizace splnit, aby mohla být podporována státem, aby měla své dobrovolnické služby akreditované. Vymezuje tedy základní náležitosti podpory dobrovolnické služby, dále náležitosti smluv mezi vysílající organizací a dobrovolníkem a mezi vysílající a přijímající organizací. (AUSPICIA, Varvažovská, 2014, s. 35)

Organizace, které splnily požadavky vyplývající ze zákona č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů, a byla jim Ministerstvem vnitra udělena akreditace na určitý projekt v oblasti dobrovolnické služby, jsou uvedeny v Seznamu akreditovaných projektů vysílajících organizací v oblasti dobrovolnické služby, dostupném na stránkách Ministerstva vnitra České republiky. Akreditaci je udělena na dobu tří let. Od doby nabytí účinnosti novely zákona o dobrovolnické službě č. 86/2014 Sb., je akreditace udělována na dobu 4 let. Organizace s akreditovaným projektem dobrovolníky vybírá, eviduje, připravuje a vysílá k výkonu dobrovolnické činnosti. Informace o akreditovaných projektech, vysílajících organizací v oblasti dobrovolnické služby slouží pro zájemce o dobrovolnou činnost, kteří se mohou na tyto organizace obrátit a nabídnout jim své schopnosti, dovednosti, zkušenosti a chuť vykonat prospěšnou činnost pro své bližní. (Ministerstvo vnitra české republiky, 2015)

### 2.3 Dobrovolnictví ve světě

Díky vysokému stupni techniky globálně propojeném, a zároveň plném obrovských kontrastů, v současném světě představuje dobrovolnictví fenomén, který překračuje hranice států, náboženských i sociálních skupin, a který ukazuje na možnost soužití založeném na vzájemné pomoci a solidaritě. Dobrovolnictví zahrnuje jak činnosti na místní a národní úrovni, tak mezistátní a mezinárodní programy. Dobrovolníci se svou činností podílejí na humanitárních programech OSN, v technické spolupráci, obraně lidských práv, v procesu podpory demokracie, ale také v kampaních na podporu zvyšování gramotnosti a ochrany životního prostředí. (Tošner, Sozanská, 2002, s. 23-24)

Zapojování se občanů do dobrovolnictví je ve vyspělých demokratických krajinách každodenní praxí a má svou dlouhodobou tradici.

5. prosinec byl určen v roce 1985 Valným shromážděním Organizace spojených národů za Mezinárodní den dobrovolníků, tedy každoroční svátek dobrovolníků, dobrovolnických komunit a organizací. V současnosti je tento den oslavován více jak polovinou krajin světa. 20. listopadu 1997 Valné shromáždění Organizace spojených národů přijalo rezoluci, kterou byl vyhlášen rok 2001 za Mezinárodní rok dobrovolníků. Rezoluce byla podpořena 123 krajinami světa. Za hlavního koordinátora aktivit v rámci Mezinárodního dne dobrovolníků byla oficiálně určena organizace United Nations Volunteers (UNV). V roce 1990 na 11. světové konferenci v Paříži byla Mezinárodní asociací pro dobrovolnické úsilí (International Association for Volunteer Effort – IAVE) přijata Všeobecná deklarace o dobrovolnictví. IAVE se jako jediná výlučně zaměřuje na propagaci, podporu a ocenění dobrovolnictví na celém světě, zastřešuje síť organizací a jednotlivců ve více jak 100 krajinách světa.

Ve všeobecné deklaraci o dobrovolnictví je uvedeno, že dobrovolnictví: je založeno na osobní motivaci a osobním rozhodnutí; je to způsob podpory aktivní občanské participace a zájmu o rozvoj komunity; má formu skupinové aktivity, vykonávané většinou v rámci určité organizace; zvyšuje lidský potenciál a kvalitu každodenního života; posilňuje lidskou solidaritu; poskytuje odpovědi na důležité výzvy naší společnosti a snaží se přispívat k vytváření lepšího a pokojnějšího světa; přispívá k životaschopnosti ekonomického života a i k tvorbě pracovních míst a nových profesí. (Ekumenická rada církví na Slovensku, 2007)

Úroveň dobrovolnictví záleží i na takových faktorech, jako je ekonomická a politická situace, stupeň rozvoje neziskového sektoru a jeho reputace, kultura dobrovolnictví a trh práce. Co se týká právního rámce, ten je pouze částí sociálního a institucionálního kontextu tvořícího dobrovolnictví v dané krajině. Několik Evropských krajin, jako Chorvatsko, Maďarsko, Itálie, Lotyšsko, Litva, Lucembursko, Makedonsko, Polsko, Portugalsko, Rumunsko a Španělsko, již přijalo zákonná ustanovení týkající se dobrovolnictví. Další krajiny, jako Srbsko, Bosna a Hercegovina, takovou legislativu připravují. (Dobrovolnictví a právní úprava, s. 9)

Ve vyspělých státech světa je dobrovolnictví nenahraditelnou součástí fungování nemocnic a hospiců. V západní Evropě a USA jsou projekty dobrovolnické činnosti podporované širokou odbornou a laickou veřejností a dosahují vysokou úroveň práce. Dobrovolníci

se mimo přímé činnosti s pacienty mohou věnovat i jiným činnostem jako je fundraising (získávání financí) nebo propagaci. (Hatoková, 2013, s. 150 -151)

### 3 MOTIVACE

Nejdůležitějším úkolem psychologie bylo a bude vysvětlit, proč se lidé chovají tak, jak se chovají. Toto „proč“ má dva základní aspekty. Jedním je způsob chování, tedy proč se někdo v dané situaci chová tak a jiný zcela odlišně, a druhým je otázka cíle tohoto chování, tedy důvod. Způsob chování, to jak se člověk chová, vyplývá z toho, jak interpretuje danou situaci, a to je určováno jeho zkušenostmi, chová se tak, jak se chovat naučil. Na otázku cíle chování dává odpověď psychologie motivace či motivace chování prostřednictvím termínů určitých konkrétních motivů. (Nakonečný, 1996, s. 5)

Pro usnadnění pochopení průběhu motivace je nutné popsat základní pojmy, jako motivace, motiv, stimul a motivace výkonu, které jsou s touto problematikou úzce spjaty.

**Motivací** se rozumí souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které vzbuzují, aktivují, dodávají energii lidskému jednání a prožívání, zaměřují toto jednání a prožívání určitým směrem, řídí jeho průběh, způsob dosahování výsledků a ovlivňují též způsob reagování jedince na jeho jednání a prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu. (Průcha, Walterová, Mareš, s. 127)

**Motivace** je proces, který je iniciovaný výchozím motivačním stavem, v jehož obsahu se odráží určitý deficit ve fyzickém či sociálním bytí jedince, a směřující k odstranění tohoto deficitu, které je prožíváno jako určitý druh uspokojení. Motivační stav charakterizovaný určitým deficitem lze označit jako potřebu, něco potřebovat, znamená mít něčeho nedostatek, resp. udržovat takový stav věcí, nezbytný k udržení bezporuchového fyzického či sociálního fungování jedince. Udržování tohoto stavu, jeho obnova, když došlo k jeho narušení, je pak smyslem chování. Chování je zde aktivita zprostředkující vztah mezi potřebou a jejím uspokojením. Motiv pak vyjadřuje obsah tohoto uspokojení. (Nakonečný, 1996, s. 27)

**Motiv** představuje pro člověka vnitřní psychickou sílu, která ho buď vědomě, ale také nevědomě aktivuje k činnosti. Všeobecným cílem motivu je dosažení stavu psychického nasycení a uspokojení z dosaženého cíle. **Stimul** představuje podnět přicházející z venku a plynoucí směrem do vnitra člověka jako podnět vyvolávající změny v motivaci člověka. (Gymerská, Kopcová, Mydlíková, Vaska, 2006, s. 21)

Dle Plamínka (2002, s. 74) je **motivem** lidského chování naplňování potřeb, kde základními složkami tohoto procesu jsou odstraňování nepříjemných pocitů a navazování pocitů

příjemných. Prožívání pocitů bývá i v pozadí procesu učení. Co je nám příjemné, to znovu rádi uděláme a naopak co je nám nepříjemným, to máme tendenci nedělat. Šimková (2006, s. 53) uvádí, že **stimul** představuje vnější podnět, který má určitý motiv podnítit nebo utlumit. Stimul má žádoucí účinek jenom tehdy, pokud je v souladu s motivačním profilem člověka.

**Motivace výkonu** – výkon jedince je motivován jednak vnitřními faktory zejména potřebami, a jednak vnějšími faktory, tzv. incentivami. Chování jedince, jehož cílem je dosáhnout určitého výkonu, probíhá v několika fázích, a to vzbuzení některých potřeb, posouzení vlastních možností výkonu dosáhnout, očekávání, že potřeba bude uspokojena a rozhodnutí vykonat příslušnou činnost. (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 128)

Dle výzkumného projektu „Developing the Volunteer Motivation Inventory To Assess the Underlying Motivational Drives of Volunteers in Western Australia“, uskutečněného v Austrálii v roce 2002 a zaměřeného na určení klíčových faktorů, které motivují dobrovolníky k výkonu dobrovolnictví, bylo určeno deset klíčových motivačních kategorií. Šest z těchto kategorií již bylo identifikováno dříve Clary, Snyder a Ridge (1992), a zbývající čtyři byly nově odvozeny. Za nejdůležitější motivaci byly uvedeny hodnoty, které jsou založeny na hluboce zakořeněném přesvědčení, že je důležité pomáhat druhým. Jako druhou nejdůležitější motivací bylo uvedeno přesvědčení, že pomoc druhým bude i přínosem pro dobrovolníky samotné a jednou se jim vrátí. V třetím pořadí je nejdůležitější motivací pocit uznání. Kariéra, rozvoj, sociální a ochranné faktory byly obecně považovány za méně důležité. Za hlavní důvody, proč lidé nemají zájem vykonávat dobrovolnictví, bylo zjištěno, že nejsou plně přesvědčeni o smysluplnosti výkonu dobrovolnictví, ale také to, že jsou velmi zaneprázdněni a mají nedostatek volného času. (Esmond, Dunlop, 2004, s. 6-9)

### 3.1 Teorie motivace

V klinicko-psychologické praxi, psychologii řízení sociálních systémů organizace, ale i v jiných oborech je koncept motivace nepostradatelný, neboť umožňuje chápat psychologické důvody lidského chování. Psychologické úvahy o příčinách lidského jednání nacházíme už u nejvýznamnějších představitelů starověké západní filozofie, u **Sokrata** jeho úvahy o vztahu rozumu a mravnosti, u **Platona** úvahy o duševních aspektech lidských čtností a Aristotela, který vyslovil přesvědčení, že nejvyšším cílem lidského života je najít štěstí prostřednictvím rozumného jednání. Dle **teorie evoluce** Ch. Darwina je chování

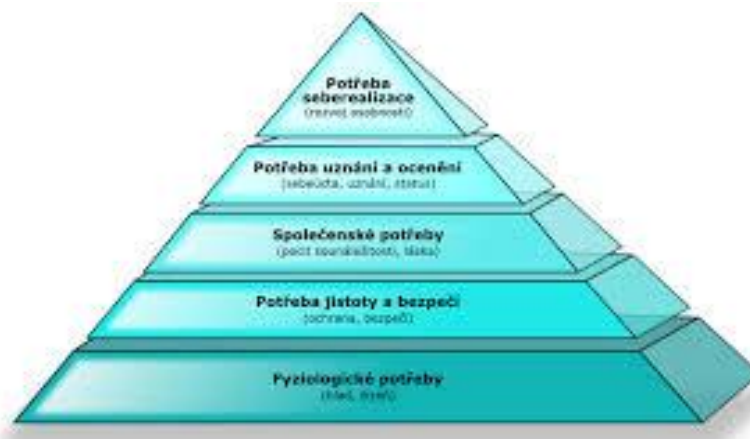


funkcí adaptace na životní podmínky. Lidské chování je určeno dvěma základními procesy, a to emocionálně-motivačními a kognitivními, kdy emocionálně-motivační určuje směr a sílu chování a kognitivní jeho způsob, tj. závislost na situaci, v níž se uskutečňuje. U **psychoanalitické teorie** motivace je klasickým zdrojem motivace dílo S. Freuda, který uvádí, že podstata člověka je pudová, a v jeho duševním životě se prosazují nevědomé tendence a touha po slasti. V psychoanalitické teorii motivace je zdůrazněn především rozhodující vliv nevědomých tendencí, kdy chování člověka má v tomto smyslu převážně nevědomý původ. Nevědomé motivy hrají v každodenních běžných činnostech člověka velkou roli, a protože každé chování je motivováno, je nutno brát zřetel k jeho nevědomým zdrojům, tj. k potlačeným mentálním obsahům a vnitřním i vnějším konfliktům člověka. U **Behavioristické teorie motivace** se Behaviorismus v počátcích opíral pouze o experimentální výzkum chování zvířat v laboratořích, získané poznatky ovšem nedovolovaly zobecnění, která by byla aplikovatelná na člověka. Pojem motivace je nepotřebný, aktivita organismu je faktem jeho životnosti. Aktivita u člověka je podstatnou vlastností jeho existence, určitou formou dění, a nikoli něco co má být teprve motivováno. **Teorie motivace v humanistické psychologii** se začala vedle behaviorismu a psychoanalýzy formovat na začátku padesátých let minulého století. Etablovala se v rámci prosazování humanismu. Humanistická psychologie neklade ve srovnání s psychoanalýzou takový důraz na nevědomí, připouští jeho existenci, ale rozhodující je vůle. Ve srovnání s behaviorismem zdůrazňuje, že člověk není bytostí reaktivní, nýbrž aktivní a jeho jednání je určováno vztahem k budoucnosti, a nikoliv k minulosti. V humanistické psychologii je u motivace hlavním hlediskem systém hodnot. (Nakonečný, 1996, s. 148-164)

Všechny teorie motivace mají usnadnit poznání a sledování změn potřeb lidí, které je motivují. Mezi hlavní teorie motivace patří.

### 3.1.1 Maslowova teorie hierarchie potřeb

Abraham Maslow chápal jedince jako psychologický organismus, jehož snahou je uspokojit své životní potřeby. Tyto potřeby nejsou uspokojovány na stejné úrovni, ale mají různý význam, různou váhu. Maslowova pyramida potřeb se skládá z pěti úrovní. Při přechodu z jedné motivační úrovně do druhé – vyšší, je třeba uspokojit potřeby té nižší úrovně.



Obrázek 1. Maslowova pyramida potřeb

Zdroj: internet

**Fyziologické potřeby** tvoří hlavní lidské potřeby. Jedná se o základní existenční podmínky, kde kromě jídla, pití a spánku, patří také základní nezbytné pracovní podmínky, potřeba mzdy aj. Po splnění těchto základních potřeb člověk uspokojuje druhý hierarchický stupeň, který tvoří potřeby bezpečí. **Potřeby bezpečí** jsou potřeby existenční jistoty a bezpečnosti, např. jistota zaměstnání nebo pozice v zaměstnání. Na třetí hierarchické příčce jsou **společenské (sociální) potřeby**, kterými jsou např. sociální podmínky spolupráce, komunikace. Na čtvrté úrovni se nachází potřeba uznání, ta vyjadřuje osobní uspokojení z práce, uznání jeho funkce a prospěšnosti pro organizaci. Potřeba seberealizace představuje nejvyšší úroveň jedince do pracovního procesu. Zde se práce stává člověku koníčkem, tato potřeba je na vyšší úrovni než mzda, protože mu přináší větší uspokojení.

### 3.1.2 Herzbergova teorie dvou faktorů

Teorie amerického psychologa Fredericka Herzberga vznikla na přelomu padesátých a šedesátých let minulého století a je po motivační teorii A. Maslowa druhou nejčastěji citovanou motivační teorií. Herzberg na základě pozorování identifikoval dvě skupiny faktorů, kde první označil jako hygienické vlivy a druhou jako motivátory.

1) Hygienické vlivy (faktory vnější) mají působnost v dimenzi:

#### **PRACOVNÍ NESPOKOJENOST – PRACOVNÍ SPOKOJENOST**

Hygienickými vlivy se rozumí činitelé nebo podmínky, v nichž zaměstnanec pracuje, a které ovlivňují buď jeho spokojenost, nebo nespokojenost. Pokud se nachází tyto faktory

v nepříznivém stavu nebo kvalitě, vyvolávají u zaměstnance pracovní nespokojenost, která může vést až ke konfliktům. Působí tak negativně na motivaci pracovního jednání. Splnění určité úrovně hygienických vlivů vede pouze k pracovní spokojenosti a je jen velmi malou motivací k vyššímu výkonu. Mezi hygienické vlivy patří pracovní podmínky, základní složka mzdy, pracovní jistoty, personální politiky a mezilidské vztahy s nadřízenými, kolegy.

2) Motivátory (faktory vnitřní) mají působnost v dimenzi:

### **PRACOVNÍ NESPOKOJENOST – PRACOVNÍ SPOKOJENOST + MOTIVACE**

Motivátory se rozumí vlivy, které uspokojují lidské potřeby a aktivizují zájem a úsilí pracovníků ke zlepšení vykonávaných aktivit. Motivace je odrazem potřeb a motivátory jsou pak prostředkem k jejich uspokojení. Pokud jsou tyto faktory v nepříznivém stavu, tak způsobují pracovní nespokojenost a nepřiměřenou motivaci k práci. V opačném případě se však dostavuje pracovní spokojenost a příznivá pracovní motivace. Za motivátory jsou považovány tyto činitele: práce sama, její obsah, pohyblivé složky mzdy, osobní a psychologický rozvoj pracovníka, odpovědnost, postup, uznání za prokázanou práci.

Herzbergova motivační teorie ukazuje na tu skutečnost, že pracovní motivace úzce souvisí s pracovní spokojeností. Současně však zdůrazňuje, že pracovní spokojenost nemusí automaticky znamenat motivovanost pracovníka.

#### **3.1.3 Teorie X a Y Douglase McGregora**

Jeden z nových přístupů přinesl Douglas McGregor na počátku sedmdesátých let minulého století. Zastává názor, že vedoucí volí svůj styl jednání na základě své představy o vlastnostech podřízených. Existují podle něj dva extrémní přístupy k řízení.

**Teorie X** předpokládá, že člověk má přirozenou nechuť k práci a dle možností se jí vyhýbá, je pro něj důležitá jen z důvodu obživy. Dává přednost vedení, vyhýbá se zodpovědnosti a riziku. Tito lidé musí být k práci nuceni a pod neustálou kontrolou. Teorie X, neboli pevné vodítko, zdůrazňuje význam hmotné stimulace za konkrétní výkon, to znamená výrazné prosazování motivace pozitivní a negativní pomocí odměn a trestů. Tato teorie je nejčastěji uplatňována při řízení méně kvalifikovaných lidí, v rutinních oblastech práce, které vyžadují jednoznačné vedení a okamžité a jasné oceňování výsledků práce.

**Teorie Y** předpokládá, že jak fyzická tak i duševní námaha při práci jsou přirozené stavy člověka, tak jako hraní nebo spánek. Z těchto důvodů normální člověk práci neodmítá, je sám iniciativní. Sebeuspokojení je mu nejdůležitější odměnou. Vyhledává odpovědnost a možnosti seberealizaci. V tomto případě stačí pouhé usměřování, minimum kontroly a vhodné formy motivace. Teorie Y, volné vodítko, klade důraz na nepřímou stimulaci. Celkový systém řízení organizace je postaven na podpoře iniciativy, podnikavosti, sebekontroly, seberealizace. Řízení v duchu této teorie, dávají především přednost tvůrčí pracovníci. Šimková (2006, s. 54-56)

### 3.2 Teorie motivace k dobrovolnictví užívané ve světě

V rámci psychologických motivačních úvah byl v osmdesátých letech minulého století vytvořen tzv. **dvoufaktorový model dobrovolnictví**, jehož smyslem bylo diferencovat motivaci dobrovolníků na altruistickou (tendence udělat něco pro druhé) a egoistickou (tendence udělat něco pro sebe). Později byl tento model rozšířen o faktor sociálního závazku na **model třífaktorový**. (Mlčák a Šamajová 2013, s. 30)

Rehberg (in Mlčák a Šamajová, 2013, s. 30) diferencoval motivy dobrovolníků na **allocentrické** (dosahování něčeho pozitivního pro druhé), **inovativní** (hledání něčeho nového) a **egocentrické** (hledání něčeho pro sebe).

Rozšířenější důvody, proč lidé pracují jako dobrovolníci, uvedla Rochesterová (in Mlčák a Šamajová, 2013, s. 30) s kolektivem spolupracovníků. Tyto důvody mohou být jak altruistické, tak instrumentální povahy a to: že chtějí pomoci lidem; že je zajímá daný konkrétní problém, do jehož řešení se chtěli zapojit; že chtějí potkávat lidi a získat přátele; že jejich rozhodnutí být dobrovolníky souvisí s potřebami a zájmy přátel a rodiny; že je to součástí životní filosofie, že dobrovolnictví je součástí jejich náboženského přesvědčení, že se chtějí naučit novým dovednostem; že si chtějí pojistit svou budoucí kariéru, a že si chtějí získat kvalifikaci. Motiv jako nadbytek volného času se však nedá zařadit ani do kategorie altruistických ani do kategorie instrumentálních důvodů. Byly také uvedeny rozdíly mezi novými a dlouhodobými dobrovolníky. Noví dobrovolníci byli méně motivováni náboženským či filozofickým přesvědčením, více usilovali o zlepšení svých dovedností a kariéry a méně často uváděli, že mají nadbytek volného času.

Batson (in Mlčák a Šamajová, 2013, s. 30) se spolupracovníky z hlediska motivace rozdělil dobrovolníky na čtyři typy, a to podle konečného cíle každé činnosti. Rozdělil dobrovolníky orientované na: **egoismus** (vlastní prospěch); **altruismus** (prospěch druhých); **kolektivismus** (prospěch skupiny); **principalismus** (dodržení morálního principu).

Dolnicar a Randle (in Mlčák a Šamajová, 2013, s. 30-31) identifikovali šest skupin dobrovolníků na základě dvanácti základních motivů (sociální kontakt, osobní satisfakce, náboženské přesvědčení, aktivita, učení novým dovednostem, děláni užitečných věcí, pomáhání druhým, získávání pracovních zkušeností, využití schopností, závazek, rodinné zapojení, náhoda). Tito autoři rozlišili následující motivační typy dobrovolníků. 1) **Klasičtí dobrovolníci, kteří chtějí pomoci druhým a získat osobní uspokojení za smysluplnou činnost.** 2) **Horliví dobrovolníci, kteří věnují** dobrovolnickým aktivitám velký počet hodin a pracují ve velkém počtu organizací. 3) **Osobně angažovaní dobrovolníci, kteří se** zapojují do dobrovolnické činnosti hlavně proto, že v organizaci jsou zapojeni současně i jejich příbuzní, např. děti. 4) **Dobrovolníci z osobního uspokojení, kteří** pracují jako dobrovolníci proto, že hledají především osobní odměny. 5) **Altruističtí dobrovolníci, kteří** chtějí především pomáhat druhým lidem. 6) **Specifičtí dobrovolníci, kteří se** zapojují jen do takových dobrovolnických aktivit, které specificky odpovídají jejich aktuálním či budoucím potřebám (např. náboženským).

Claryová a Snyder (in Mlčák a Šamajová, 2013, s. 31-32) navrhli **funcionální přístup** k dobrovolnictví, který předpokládá přímou kauzální linii mezi motivy a chováním. Tento přístup zároveň akceptuje premisu, že odlišné motivy mohou vést ke stejné činnosti a naopak, že stejné motivy mohou vést k odlišným činnostem. Motivaci k dobrovolnictví reprezentují „vnitřní psychologické síly, které podněcují lidi překonat překážky a věnovat se dobrovolnické činnosti“. Tito autoři identifikovali šest kategorií motivace: 1) **Hodnoty** – dobrovolnictví dovoluje lidem, aby mohli vyjádřit své hodnoty, týkající se altruismu nebo zájmu o druhé. 2) **Porozumění** – lidé jsou dobrovolníky, aby zažili nové příležitosti k učení nebo aby zlepšili své znalosti a rozvinuli své dovednosti. 3) **Kariéra** – dobrovolnictví umožňuje lidem získat zkušenost a dovednosti pro budoucí pracovní kariéru. 4) **Sociální funkce** – dobrovolnictví poskytuje lidem možnosti být s přáteli a navazovat nové interpersonální vztahy. 5) **Protektivní funkce** – lidé se stávají dobrovolníky ve snaze uniknout negativním pocitům a ochránit své sebepojetí. 6) **Posílení** – dobrovolnictví lidem slouží jako prostor pro osobní rozvoj a jako prostředek pro posílení sebeúcty.

Jak uvádí Frič a Pospíšilová (2010, s. 83 -86) v literatuře zabývající se motivací dobrovolníků vévodí dva základní přístupy ke zkoumání tohoto jevu. První, **psychologický přístup** přišel s konceptem „prosociální osobnosti“ jež se od jiných odlišuje specifickým souborem hodnot, potřeb a vlastností, které ji k dobrovolnické činnosti předurčují a motivují. Druhý, **sociologický přístup** vychází z předpokladu, že motivace k dobrovolnické práci je podmíněna sociálně. Sociologický přístup na rozdíl od psychologického zdůrazňuje, že pro vysvětlení motivace dobrovolníků není důležité pátrat potom, jací lidé jsou, ale v jaké sociální situaci se právě nacházejí.

**Psychologický přístup** vyzdvihuje roli osobních vlastností altruistické osobnosti, navazuje na tradici, která dobrovolníka definuje jako člověka, jenž by díky své vrozené empatii vůči jiným měl mít nezištnou, tj. altruistickou motivaci. Ta jej odlišuje od lidí, kteří to samé dělají pro peníze, nebo dobrovolnickou aktivitou jen zastírají své zjištěné zájmy. Vhodnou motivací je touha pomáhat druhým i na úkor vlastního prospěchu. Altruistickou motivaci k dobrovolnictví charakterizuje láska k bližnímu a citové pohnutí nad osudem méně šťastných, tedy pocity solidarity s chudými, soucit s lidmi v nouzi, milosrdenství a empatie projevovaná trpícím, snaha dodat naději znevýhodněným či pronásledovaným a posílit jejich důstojnost, zápal pro konání v zájmu veřejného blaha, dobra celé komunity, společnosti, lidstva. Díky svému sentimentálnímu základu, tedy sociálnímu citění, bývá altruistická motivace nazývána i emocionální motivací. Pravost a čistá nezištnost altruistické motivace však bývá často zpochybňována. Bývá kladena často otázka, zda je možné, aby altruista za svou dobročinnost skutečně nic nedostával. Dobrovolníci tak jak dodávají, tak také přijímají benefity své dobrovolnické participace. Díky dobrovolnické práci mohou získat vhodnou kvalifikaci, respekt důležitých lidí, nebo se seznámit s potenciálním partnerem. Ten, kdo se stará o blaho jiných, vždy něco získává – ať už chce či nechce. Kdo se obětuje pro druhé, může očekávat, že mu bude jeho altruismus v budoucnu nějakým způsobem vrácen, což tedy znamená, že veškerá emocionálně motivovaná dobrovolnická činnost je v důsledku naplněna jistou dávkou egoismu.

**Sociologický přístup** kde sociální motivace se snaží odpovědět, proč lidé dobrovolně pracují, proč vstupují mezi dobrovolníky a proč mezi nimi zůstávají. Dobrovolníci a jejich organizace představují specifický sociální svět, jenž si vytváří vlastní soubor norem a praktik. Pohled sociologie na sociální motivaci dobrovolníků předpokládá, že dobrovolnické chování vyplývá ze socializace jednotlivců ve skupinách. Dobrovolnická participace

je motivována kulturou dobročinnosti a občanských ctností. Motivační hodnoty musí být podpořeny konkrétní normou. Hodnoty poskytují nejširší vodítko pro sociální chování, ale nevedou přímo ke specifickému chování, a proto musí být doplněny normami, které jsou sociálně podmíněny a legitimovány. Tři normy, které motivují lidi k dobrovolnické participaci: 1. Norma generalizované reciprocity (řídí se očekáváním, že pomoc druhým bude oplacena „někdy“ v budoucnosti, když to dotyčný bude potřebovat, a povinností splatit svůj dluh z minulosti) 2. Norma spravedlivosti (potírat nespravedlivost i v zastoupení těch, kteří se nemohou adekvátně bránit) 3. Norma sociální zodpovědnosti (občanská či křesťanská povinnost pomáhat bližním a druhým lidem v nouzi) Normativně motivovaní dobrovolníci především berou svoje angažmá jako vlastní misi konání dobra, neboť se ztotožnili s určitou ideologií budování lepší budoucnosti, s prototypem dobrého člověka nebo s ideálem ctnostného občana platným v dané kultuře či společnosti. Na dobrovolnictví lze nahlížet i jako na samozřejmou součást života na venkově, na určitou strategii, jak se stát součástí komunity či příležitost, jak se zařadit do společnosti (vyhnout se vyloučení), pobývat s přáteli či s potenciálními partnery. Motivace dobrovolně participovat na aktivitách komunity je taktéž otázkou společenské prestiže, pověsti (respektu) v komunitě, ale i společenské seberealizace, sebeúcty a sociálního zviditelnění. Dále pak jeden z nejdůležitějších motivů k dobrovolnické práci je přímá žádost od členů sdružení od známých a přátel. Komunitní dobrovolnictví je založeno na dlouhodobém sdílení společné identity a osudu na malé sociální distanci a silných sociálních vazbách mezi členy na pocitech sounáležitosti, na morálních závazcích a povinnostech chránit ideály i identitu vlastní komunity. Také dobrovolnictví jako volnočasové aktivity, které dobrovolníkovi přináší potěšení z interakce s lidmi. Jedná o aktivity zaměřené na pomoc jiným, jež si člověk vybírá proto, že mu přinášejí požitek. Dobrovolnictví se stává otázkou životního stylu, rekreace a relaxace. Představuje únik od stresu běžného občanského, profesionálního a rodinného života.

### 3.3 Teorie motivace k dobrovolnictví užívané u nás

U nás byly vtypovány 3 základní motivace k dobrovolnictví. **Konvenční či normativní motivace**, kdy se její nositel stal dobrovolníkem na základě toho, že ho k tomu vedly morální normy svého nejbližšího okolí, nebo obecná neformální pravidla chování v dané společnosti. Tato motivace se v širším slova smyslu opírá o principy křesťanské morálky a představy o správném způsobu života. Její nositelé se dobrovolníky stávají proto, že se to

sluší a patří. Častěji se konvenční a normativní motivací vyznačují starší lidé nad 60 let a věřící. **Reciproční motivace**, kdy její nositel hledá v dobrovolné práci prvky, které jsou užitečné i pro něho samotného. Tito dobrovolníci chápou svoji práci jako spojení dobra pro jiné a vlastního prospěchu. Zajímají se o získávání nových zkušeností, navazování nových vztahů a snaha uplatnit své schopnosti a udržovat se prostřednictvím dobrovolné práce v kondici. Reciproční motivace je patrná hlavně u mladých lidí do 30 let s jednoznačně ateistickým světonázorem. **Nerovinná motivace**, kdy jde o motivaci, která se omezuje na soubor prvků vytvářejících základní prostor pro rozhodování dobrovolníků. Jedná se o prvky, jako je důvěra v organizaci, přesvědčení o smysluplnosti dobrovolné práce a pocit, že se prostřednictvím dobrovolnictví mohou podílet na šíření dobré myšlenky. Nerovinná motivace se nejčastěji vyskytuje u vysokoškoláků a osob střední a starší generace (od 46 do 60 let). Tošner a Sozanská (2002, s. 46-48)

### 3.4 Motivace seniorů k dobrovolnictví

Jak uvádí Mlčák a Šamajová (2013, s. 29-30) dobrovolnictví je v rámci psychologické literatury nejčastěji definováno jako forma prosociálního chování. Od ostatních forem prosociálního chování je specifické tím, že se jedná o dlouhodobé, plánované prosociální chování, které přináší prospěch cizím osobám, a které se objevuje v organizovaném prostředí. Ústředním problémem dobrovolnictví zůstává porozumění jeho motivaci. Konkrétnější porozumění motivaci dobrovolníků může představovat velmi užitečný nástroj pro získávání nových dobrovolníků pro udržení těch stávajících, může pomoci odlišit dobrovolníky motivované altruisticky a dobrovolníky motivované spíše instrumentálními pohnutkami. Dále pak v neposlední řadě může pomoci pochopit, proč někteří jedinci s dobrovolnictvím po určité době končí. V zahraniční literatuře je problematika motivace tradičně studována v sociologické a v psychologické perspektivě.

Každá motivace má vždy svůj směr, svou intenzitu a svou stálost. Při aplikaci na dobrovolnickou činnost toto směřuje na poskytování pomoci druhým, k libovolné a dávkované intenzitě práce pro jiné a různé míry stálosti při výkonu dobrovolnické práce. Jako kdokoli jiný, tak i senioři, potřebují ve svém životě uspokojovat všechny své potřeby. Potřeby, návyky, zájmy, hodnoty a ideály patří k hlavním zdrojům motivace. Dobrovolníci uvádějí tyto potřeby jako motivační zdroje dobrovolnictví – potřeba seberealizace, pomoci jiným, možnost projevit svoje schopnosti, potřeba pomáhat, potřeba obdarovávat, potřeba udělat ně-



koho šťastným, mít sociální kontakt, naučit se něčemu novému, udělat dobrý skutek, smysluplně trávit čas, vytvářet si nové vztahy, odplácet dobro, hledat si přátele, být akceptovaný ve společnosti, citově se naplnit, mít pocit užitečnosti, poznávat nové věci a lidi, cítit spolupříčinnost, mít pocit bezpečí a jistoty a potřebu lásky. (Gymerská, Kopcová, Mydlíková, Vaska, 2006, s. 21-23)

Repková (2012, s. 28-29) uvádí, že jedním ze záměrů Evropského roku dobrovolnických činností podporujících aktivní občanství 2011, bylo překonat stereotypní postoj, že starší lidé ve střední a východní Evropě jsou zdrženlivější k dobrovolnickému angažování. Prvoliniové spojování dobrovolnictví spíše s mladšími věkovými skupinami mohou vyvolávat i trendy prosazování manažérského modelu řízení dobrovolníků stavějícího na jeho silné edukační a stále více rostoucí kariérní dimenzi či také přístupnost informací o dobrovolnických příležitostech zprostředkovaných často elektronickou formou, tedy uživatelsky přátelskou právě pro mladší věkovou skupinu. Nejnovější výzkumy však naznačují, že se postupně stírají rozdíly mezi jednotlivými věkovými skupinami a do popředí vystupují spíše specifika podpůrných opatření (osobních zdrojů) potřebných pro jejich vtahování do dobrovolnických aktivit. Výsledky Eurobarometru k aktivnímu stárnutí (2012) ukázali, že rozsah dobrovolnické participace je mezi jednotlivými věkovými skupinami přibližně stejný (od 23 do 29%), přičemž mezi respondenty 55+ dosahuje hodnotu 27%. Odborníci se shodují na tom, že pro rozsah dobrovolnické participace není až natolik důležitý samotný věk lidí jako spíše motivace pro dobrovolnictví a zdroje, které potřebují jedinci různého věku pro jeho vykonávání v souladu s konceptem životního cyklu. Dle zjištění Repkové se mladá generace dobrovolníků angažuje hlavně v komunitním rozvoji a infrastruktuře se silným napojením na edukační systém a jeho instituce. Jedinci středního věku jsou přibližně do 55 let motivováni především sebezlepšováním a seberealizací, často také ve spojení s vlastní profesionální kariérou. Oproti tomu starší generace je motivována spíše poskytováním praktických služeb a psychické opory osobám, které je potřebují. A k tomuto využívají především přirozený altruismus a neformální sociální kontakty a sítě.

### **3.5 Možnosti demotivace**

Je na místě uvést i příčiny demotivace u dobrovolníků, kterými jsou: velký rozdíl v jejich očekávání a skutečností, pocit, že jejich pomoc je k ničemu, žádná zpětná vazba, úkony jsou příliš rutinní a bez rozmanitosti, nedostatečná podpora spolupracovníků, žádný přínos

prestiže a osobního růstu, málo možností projevit iniciativu a tvořivost. (Hatoková, 2013, s. 195,196).

Tošner a Sozanská (2002, s. 45-46) uvádí přehled nevhodných, někdy až nebezpečných motivů pro dobrovolnou práci: 1. Soucit vedoucí k degradaci klienta, 2. Nepřiměřená a zbytečná zvědavost, 3. Služba pramenící z pocitu povinnosti, 4. Skutkaření, snaha něco si zasloužit, 5. Touha obětovat se, osobní neštěstí, se kterým si uchazeč neví rady, a proto chce ve službě hledat vlastní duševní rovnováhu, 6. Osamělost a z ní pramenící touha po přátelství, 7. Pocit vlastní důležitosti, nenahraditelnosti, 8. Nedostatek sebeúcty a s ním spojená touha potkat ještě ubožejší lidi, 9. Panovačnost, touha ovládat jiné a uplatnit svůj vliv. V těchto případech uvedená snaha pomoci zakrývá skutečnou touhu po moci nad nějakou jinou osobou, nebo touhu po uznání. Pokud je síla nebezpečného motivu velká, nebo je kombinován s dalších negativních motivů, a pokud není včas rozeznán, může velmi vážně poškodit klienta, ale také vztahy mezi členy dobrovolnického týmu.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

S ohledem na zaměření mého výzkumu jsem zvolila formu kvalitativního výzkumu. Myslím si, že tato forma výzkumu je pro zkoumané téma nejvhodnější z toho důvodu, že chci získat co nejpřesnější a nejobsáhlejší informace od skupiny lidí, pro které bude forma rozhovoru daleko přístupnější, jednodušší a příjemnější než formy výzkumných metod jako je např. dotazník, používaný při kvantitativním výzkumu. Kvalitativním výzkumem se rozumí získání co největšího množství informací o poměrně malém počtu subjektů.

U kvalitativního výzkumu je podstatou do široka rozprostřený sběr dat bez toho, že by již na počátku byly stanoveny základní proměnné. Předem nejsou stanoveny ani hypotézy a výzkumný projekt není závislý na předem vybudovaných teoriích. Jde o to do hloubky prozkoumat určitý široce definovaný jev a přinést o něm maximální množství informací. Až po nasbírání dostatečného množství dat výzkumník začíná pátrat po pravidelnostech, které se v datech vyskytují, formuluje předběžné závěry a hledá pro ně další oporu v datech. Výstupem je formulování nové hypotézy či teorie. (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 24)

Dle Miovskeho (2006, s. 18) je kvalitativní přístup v psychologických vědách přístupem využívajícím principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci se cíleně pracuje s reflexivní povahou jakéhokoliv psychologického zkoumání.

Kvalitativní výzkum – „*Vychází zejména z fenomenologie, která zdůrazňuje subjektivní aspekty jednání lidí, a tudíž kvalitativně orientované výzkumy připouštějí existenci více realit*“. (Chráska, 2007, s. 32)

Termínem kvalitativní výzkum rozumí Strauss a Corbinová (1999, s. 10) jakýkoliv výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických procedur nebo jiných způsobu kvantifikace. Může se jednat o výzkum týkající se života lidí, příběhů, chování, ale také chodu organizací, společenských hnutí nebo vzájemných vztahů.

### 4.1 Cíl výzkumu

Výzkumným cílem mé diplomové práce je **zjistit co seniory motivuje k výkonu jejich dobrovolnické činnosti**. Jaké mají senioři důvody k tomu, že svůj volný čas věnují právě dobrovolnickým aktivitám. Co jim výkon této činnosti přináší, a současně i to, zda a jaké pociťují újmy, problémy a negativa při výkonu dobrovolnické činnosti. Dále se pokusím

zjistit, zda po odchodu do důchodu, je pro seniory výkon dobrovolnické služby kompenzací za jejich dosavadní pracovní aktivity, prostředí, kolegy a styky.

## 4.2 Výzkumná metoda

Pro výzkum daného tématu jsem si zvolila **metodu polostrukturovaného rozhovoru** na základě položených otázek, při kterých jsem měla zároveň možnost patřičně zareagovat na odpověď tázaného, popřípadě při jakýchkoliv nejasnostech jsem dotaz upřesnila. Respondenti nebyli ničím vázáni, a tudíž mohli odpovídat zcela nezávisle a spontánně. Na začátku rozhovoru, po mém představení, za účelem získání nejenom formálních a strnulých odpovědí, jsem se snažila o vytvoření dobré atmosféry tím, že jsem vysvětlila a přesně uvedla důvody mých dotazů, za jakým účelem tyto dotazy pokládám, a jak bude se získanými informacemi naloženo. Zároveň jsem respondenty ujistila, že všechny získané informace zůstanou v anonymitě. Od každého respondenta jsem získala potřebný souhlas k provedení rozhovoru a k jeho současnému zaznamenání na diktafon. Respondenty jsem taktéž požádala o vyplnění krátkého dotazníku, obsahujícího otázky, týkající se demografických údajů.

Interview – rozhovor jedná se o metodu shromažďování dat o realitě, která spočívá v bezprostřední verbální komunikaci výzkumného pracovníka a respondenta. Velkou výhodou rozhovoru je navázání osobního kontaktu, který nám umožňuje hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů. U rozhovoru můžeme sledovat reakce respondenta na kladené otázky, a tak dále usměrňovat jeho další průběh. Úspěšnost rozhovoru závisí na schopnosti výzkumníka navázat přátelský vztah s respondentem a na vytvoření otevřené atmosféry. (Chráška, 2007, s. 182)

U polostrukturovaného rozhovoru se respondentům nabízí k jednotlivým otázkám vždy několik možností odpovědí, ale také se od nich požaduje jejich vysvětlení nebo zdůvodnění. (Chráška, 2007, s. 183)

## 4.3 Výzkumné otázky

Ve výzkumu jsem se zaměřila na následující výzkumné otázky:

VO1: Co motivuje seniory k výkonu dobrovolnické činnosti?

VO2: Jaký přínos znamená pro seniory výkon dobrovolnické činnosti?

VO3: Jaké újmy, problémy a negativa přináší seniorům výkon dobrovolnické činnosti?

VO4: Jakou funkci v životě seniorů zastává výkon dobrovolnické činnosti po odchodu do důchodu?

#### 4.4 Předvýzkum

Před samotným započítím výzkumu jsem se pokusila provést předvýzkum. Ten spočíval v oslovení vybraných seniorů a zjištění, zda budou ochotni se podílet na mém výzkumu, a to tím, že mi poskytnou rozhovor, že mi budou odpovídat na připravené otázky, které budou v průběhu rozhovoru nahrávány na diktafon. Současně jsem se seniorů dotázala na místo, kde by mi byli ochotni rozhovor poskytnout, zda u nich doma, u mě doma nebo na neutrálním místě. Zároveň jsem se ujistila, zda jsou kladené otázky pro seniory dobře srozumitelné, zda je dobře chápou, zda jim rozumí, a zda budou mít získané odpovědi pro mě dostatečně vypovídající hodnotu potřebnou ke zpracování výsledků mého výzkumu.

#### 4.5 Výzkumný vzorek

Postupně jsem rozhovor uskutečnila celkem se 6 seniory, s 5 ženami a 1 mužem. Zpočátku jsem si myslela, že provedu rozhovor se stejným počtem žen a se stejným počtem mužů, ale nakonec jsem se setkala s větší ochotou a neostýchavostí pro poskytnutí rozhovoru ze strany žen než ze strany mužského zastoupení. Muži si se mnou byli ochotni povídat jen tak nezávazně, pokud jsem je požádala o rozhovor do diktafonu, s omluvou odmítli. Všichni dotázaní senioři pochází z oblasti Vsetínska. Při výběru vzorku jsem oslovila organizace zabývající se dobrovolnictvím a požádala je o možnost zkontaktování se seniory, kteří provádí dobrovolnickou činnost. Organizací mi byly tyto kontakty předány. Po setkání s prvními seniory jsem od nich dostala kontakty na jiné seniory, kteří taktéž provádí dobrovolnickou činnost.

Metoda, kterou jsem použila při výběru výzkumného vzorku, se nazývá **výběr vzorku metodou sněhové koule**. Je to metoda založena na kombinaci účelového výběru a prostého náhodného výběru. Základním východiskem pro aplikace této metody je získání kontaktu s první vlnou účastníků výzkumu. Může se tak dít prostřednictvím využití výběru přes instituce nebo také díky předchozímu osobnímu kontaktu samotného výzkumníka. Hovoří

se o takzvané nulté fázi, kdy prostřednictvím prvního kontaktu získáváme skupinu prvních kandidátů pro první fázi. (Miovský, 2006, s. 131-132)

#### 4.6 Způsob zpracování dat

Pro zpracování dat jsem zvolila techniku **otevřeného kódování**. Definice uvedené techniky zní: „*Kódování obecně představuje operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem. Při otevřeném kódování je text jako sekvence rozbit na jednotky, těmto jednotkám jsou přidělena jména a s takto nově pojmenovanými (označenými) fragmenty textu potom výzkumník dále pracuje.*“ (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 211)

V první fázi jsem rozhovory nahrané na diktafon doslovně přepsala včetně nespisovných a hovorových slov a výrazů. Přepis rozhovorů mi po podrobném prostudování umožnil lepší orientaci v odpovědích jednotlivých korespondentů a usnadnil mi jejich porozumění.

Pro jakoukoli práci s daty je přesný přepis nahrávek rozhovorů zcela nezbytný. Díky zcela přesnému přepisu dojde k uchování původních nasbíraných dat, což posléze umožní čtenáři formulovat vlastní domněnky. Přesný přepis také vede k tomu, aby si badatel byl schopen vzpomenout na intonaci účastníka rozhovoru, na zámlky či ironii v hlase. (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 41)

Ve druhé fázi jsem se snažila rozhovory rozložit na jednotlivé části – jednotky, a vytvořit příslušné kódy, vyplývající z důležitých oblastí textu. Na základě kódů jsem si sepsala kategorie. Jednotlivé kódy – slova, které byly zásadní, vždy pro danou kategorii, jsem postupně hledala ve výpovědích všech respondentů.

## 5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

### 5.1 Popis demografických údajů

Výsledky výzkumu začínám popisem demografických údajů, abych alespoň trochu přiblížila a nastínila podmínky a prostředí života a výkonu dobrovolnické činnosti jednotlivých korespondentů. Dále představuji kategorie, které jsem sestavila na základě podobností nalezených v rozhovorech. Na závěr představuji výsledky výzkumu, které jsem rozepsala do jednotlivých kategorií a tyto jsem doplnila citací výpovědí jednotlivých korespondentů, tak, jak jsem je získala v průběhu jednotlivých rozhovorů.

#### **Paní Ema**

Paní Emě je 63 let. Žije s manželem v bytě na vesnici. Má dvě děti syna a dceru. Je vysokoškolsky vzdělaná a celý život pracuje v oblasti sociálních služeb. Než odešla do důchodu, pracovala jako vedoucí zařízení pro zdravotně postižené lidi. V současné době vykonává v tomto zařízení dobrovolnickou činnost v podobě dramaterapie. Dobrovolnictví se věnuje třetím rokem.

#### **Paní Blanka**

Paní Blance je 69 let. Žije s manželem v rodinném domku ve městě. Má dvě děti, syna a dceru. Je středoškolsky vzdělaná. Pracovala v oblasti zdravotnictví a v oblasti sociálních služeb. Výkonu dobrovolnictví se věnuje již devátým rokem. Dříve pracovala v centru pro zdravotně postiženou mládež a nyní se věnuje seniorům v denním stacionáři.

#### **Paní Jana**

Paní Janě je 65 let. Žije sama bez manžela v rodinném domku na vesnici. Má jednu vdanou dceru, která s ní žije ve společné domácnosti. Dobrovolnickou činnost dělá druhým rokem. Věnuje se dětem v rodinném mateřském centru. Celý život pracovala ve státní správě.

#### **Paní Petra**

Paní Petře je 64 let. Dobrovolnictví vykonává krátkou dobu, necelý rok. Chodí vypomáhat do domova seniorů. Celý život pracovala ve zdravotnictví jako zdravotní sestra. Žije sama bez manžela v panelákovém bytě ve městě. Má dvě dospělé samostatné děti, syna a dceru.



**Paní Věra**

Paní Věře je 64 let. Žije sama v panelákovém bytě ve městě. Na penzi je 4 roky. Má středoškolské vzdělání s maturitou v oblasti stavebnictví. V této oblasti také celý svůj život pracovala. Má dvě děti, dcery. Paní Věra se dobrovolnictví věnuje druhým rokem, podílí se na správě, chodu a úklidu kostela, vypomáhá při různých akcích pořádaných církví a pečuje hlavně o květinovou výzdobu v chrámě.

**Pan Karel**

Panu Karlovi je 67 let. Žije se svou manželkou v rodinném domku na vesnici. Pan Karel se věnuje dobrovolnické činnosti již od dětských let, je to pro něj přirozenou součástí života, neboť tak byl veden rodiči již od nejútlejšího věku. Angažovala se v nejrůznějších dobrovolnických spolcích v obci, kde žije. V současné době se nejvíce věnuje turistickému spolku seniorů. Pan Karel je vysokoškolsky vzdělaný v oboru stavební inženýrství. Svému oboru se věnuje celý život. Dlouhodobě pracoval i v zahraničí. Má dvě dospělé děti, dcery, s nimiž nežije ve společné domácnosti. V penzi je čtvrtým rokem.

**5.2 Kategorie výsledků výzkumu**

Na základě otevřeného kódování jsem sestavila 6 kategorií potřebných k zodpovězení výzkumných otázek. Kategorie jsem sestavila na základě podobností nalezených v rozhovorech jednotlivých respondentů.

Kategorie č. 1 – Motivace k dobrovolnictví

Kategorie č. 2 – Přínos dobrovolnictví

Kategorie č. 3 – Demotivace dobrovolnictví

Kategorie č. 4 – Odchod do důchodu

Kategorie č. 5 – Role dobrovolnictví

Kategorie č. 6 – Zdroj dobrovolnictví

**Kategorie č. 1 – Motivace k dobrovolnictví**

Kódy, na základě kterých byla kategorie č. 1 – Motivace k dobrovolnictví, vytvořena: smysl, uplatnění, prospěšnost, potřeba

Tak jako každá činnost v běžném životě člověka má své opodstatnění, svůj důvod a motiv, tak i u výkonu dobrovolnictví zcela určitě tomu tak je. Proč právě senioři vykonávají dobrovolnictví, proč se mu věnují, a co je pro ně tou hybnou silou, která jim dává impulz k těmto aktivitám? Co může seniory, kteří již pracovat nemusí, kteří již mají svůj produktivní věk za sebou, motivovat k tomu, aby znovu a znovu vykonávali pracovní činnosti v podobě dobrovolnictví? Tak na tuto otázku jsem se snažila najít odpověď v této kategorii.

Na to, co motivuje seniory k dobrovolnické činnosti, mi bylo jednotlivými respondenty odpovězeno různě. Hlavní motivací je však jednoznačně pro každého z nich pocit užitečnosti a potřeby. Vnitřní potřeba a touha pro někoho něco udělat, pomáhat a být užitečný je v této věci dominantní. Jako motivační prvek byla brána v úvahu i možnost setrvání na dosavadním pracovním místě a pokračování v tom co respondent dělal jako svoji hlavní pracovní činnost, které se tak v následné roli dobrovolníka mohl věnovat s plným nasazením, bez ohledu na složitost narůstajících administrativních a legislativních úkonů, které byly součástí právě hlavní pracovní činnosti, pokud byl zaměstnancem. K výkonu dobrovolnické činnosti motivovalo respondenty setrvání na dosavadním pracovním místě i z důvodu velmi dobrého pracovního kolektivu, o který respondenti dle jejich slov nechtěli přijít. Dále potřeba seberealizace, sebeuplatnění, předávání životních zkušeností klientům, ale i získávání těchto životních poznatků a zkušeností naopak ze strany klientů. Také různorodost a pestrost dobrovolnických aktivit a možnost najít si nové přátele a vrstevníky, láká dobrovolníky seniorského věku. Přemíra volného času je taktéž jedním z motivačních prvků seniorů k výkonu dobrovolnické činnosti. Jako kladnou motivaci uvádí příjemné a uklidňující prostředí jednotlivých zařízení, doslovně až rodinnou a přátelskou atmosféru a velmi vstřícný, přátelský a profesionální přístup trvalých zaměstnanců. Jedním z velmi zajímavých důvodů, proč korespondent vykonává dobrovolnickou činnost i jako senior, byl ten, že tak činí již od svých dětských let, kdy byl k dobrovolnictví veden svými rodiči, kteří se činnorodě angažovali v různých dobrovolnických spolcích, takže vlastně jenom plynule navázal na tradici v rodině a dobrovolnictví i nadále vykonával i ve svém produktivním věku, a dále vykonává i ve svém seniorském věku. V neposlední řadě také činnost dobrovolnického centra, které seniorům tyto dobrovolnické aktivity zprostředkovává a stará se o ně, je hodnocena ze strany seniorů dobrovolníků velmi pozitivně.

Paní Ema: „... prostě mám to stále nějak v sobě tu potřebu nebo touhu něco pro někoho takto udělat.“

Paní Jana: „Hlavním důvodem bylo, že jsem chtěla pomoci někomu s něčím.“, „Je to pro mě velice důležitá součást života.“, „.....no prostě ten pocit důležitosti, že na mě někomu záleží, že jsem nějak užitečná pro ty lidi.“

Paní Petra: „... je super pocit někomu druhému ve svém volném čase pomoci.“, „... jde vlastně o to efektivně využít volný čas, najít si nové přátele, vrstevníky, a vlastně pomoci druhému člověku.“

Pan Karel: „... cítím potřebu dál ještě někde vypomáhat...“ „... můžu být ještě pro mnohé prospěšný, a doufám, že mě to ještě dlouho vydrží.“

### **Kategorie č. 2 – Přínos dobrovolnictví**

Kódy, na základě kterých byla kategorie č. 2 – Přínos dobrovolnictví, vytvořena: pocit, uspokojení, potěšení, užitek

Všeobecně je známo, že dobrovolnictví je činnost vykonávaná bez nároku na jakýkoliv honorář, mzdu, plat či odměnu. Je ale také všeobecně známo, že jakákoliv vykonávaná aktivita, aby měla smysl, musí mít určitý přínos pro jeho vykonavatele, určitou zpětnou vazbu. Co je vlastně odměnou pro seniora, který vykonává dobrovolnickou činnost, jaký přínos pro něj tato činnost má? Co mu tato aktivita v seniorském věku přináší, jsem se pokusila zjistit v kategorii číslo dvě.

Pro všechny dotázané respondenty je jednoznačným přínosem dobrovolnictví jejich osobní a citové uspokojení. Respondenti při výkonu dobrovolnické činnosti mají pocit potřebnosti, spokojenosti, užitečnosti a důležitosti. Naplnění potřeby uplatnění se, být někomu nebo něčemu užiteční je brán samotnými seniory dobrovolníky jako obrovský přínos pro ně samotné. Na druhé straně vnímají svou dobrovolnickou činnost i jako přínos pro druhé, že vlastně jejich vynaložené úsilí je ze strany klientů a ostatních lidí vnímáno velmi pozitivně, že přináší určité výsledky, užitek a radost. Přínosem pro seniory dle jejich slov je i účelné využití dostatku volného času, kteří jako důchodci mají, a který by jinak trávili zcela neprakticky a nesmyslně např. sledováním seriálů a telenovel, jak se to v dnešní době často stává. Jako zcela zásadní přínos vnímají senioři, že svůj čas tráví ve společnosti mezi lidmi, ať už se jedná o děti, mládež, dospělé, bývalé spolupracovníky nebo své vrstevníky, na základě toho, kde nebo pro koho vykonávají svou dobrovolnickou činnost.

Respondenti uvádí, že dobrovolnictví je pro ně takové pohlazení a povzbuzení do dalšího života, že už se stalo takovou součástí jejich života, bez které by si svou další existenci, pokud jim to samozřejmě zdraví dovolí, už nedovedli ani představit. Často neberou výkon dobrovolnictví jako práci, nýbrž jako určitý druh relaxu. Cítí, že jejich práce má určitý smysl, ví přesně a konkrétně co udělali, a hlavně pro koho, je to pro ně mnohem důležitější než posílat dárcovské SMS nebo peníze.

Paní Ema: „.....je pro mě zatím hodně důležité, že můžu ještě nějaký čas být s těmi kolegy a uživateli, a že vlastně by mi bylo asi hodně smutno, tak je to řešení, je to ideální řešení ....“

Paní Blanka: „Tak osobní uspokojení. Že ještě dokážu něco, že mě lidi mají rádi, že mě berou, že já je taky.“

Paní Jana: „No hlavně citové uspokojení.“, „.....je důležité, že jsem užitečná, že můžu někomu pomoci .....“, „.....no prostě ten pocit důležitosti.....“. „Je to pro mě velice důležitá součást života.“

Paní Petra: „...pocit radosti a užitečnosti, že můžu někomu prostě pomoci, že nesedí doma, a taky určitě ten kolektiv je přátelský....“

Paní Věra: „Je to takové pohlazení, takové povzbuzení do dalšího života.“, „Pro mě je to důležité v tom, že mě to baví, že je to pro mě užitečné, není to pro mě práce, ale relax, takže mi to moc pomáhá a doufám, že i já tím pomáhám druhým.“

### **Kategorie č. 3 – Demotivace dobrovolnictví**

Kódy, na základě kterých byla kategorie číslo 3 – Demotivace dobrovolnictví, vytvořena: překážka, újma, změna, spokojenost

V kategorii číslo jedna jsem hledala odpověď na otázku, co vede seniory k výkonu dobrovolnické činnosti, co je motivuje i v důchodovém věku, kdy mají možnost už jen odpočívat, i nadále pracovat v podobě dobrovolnictví. Zároveň by mě však zajímalo, zda pocítují při výkonu dobrovolnictví i nedostatky, potíže, újmy nebo, zda se vyskytují nějaké problémy či určité bariéry, které výkon dobrovolnictví narušují a ztěžují ho.

Všichni respondenti se shodli na tom, že jim při výkonu dobrovolnické činnosti nic závažného nebrání ani jim nic zásadního nevadí. Nemají žádné problémy, potíže, ani nepocítují nějakou újmu. Dobrovolnickou činnost provádí z vlastní iniciativy, proto, že sami chtějí,

že je to baví, nic jim tedy nebrání v tom, pokud by se jim něco nelíbilo, nebo byli s něčím nespokojeni, aby dobrovolnickou činnost kdykoliv ukončili. Pouze uvažují o tom, že by pro změnu a osvěžení změnili zařízení, nebo klientelu, nebo si přibrali ještě nějakou činnost navíc. Jistým prvkem demotivace se seniorům jeví jen negativní přístup a reakce okolních lidí v případě, kdy nechápou výkon dobrovolnické činnosti seniora bez nároku na jakoukoliv odměnu či plat, a že tak činí z vlastního rozhodnutí a přesvědčení. Pokud se objeví něco, co jim při výkonu dobrovolnictví vadí, snaží se to nejjednodušší cestou odstranit nebo uvést na míru, aby jim to nevadilo. Většinou se jedná opravdu o maličkosti spojené spíše s provozními záležitostmi, jako je například koordinace prací než se záležitostmi spojenými přímo s výkonem dobrovolnických aktivit. Dle názoru respondentů vše závisí jenom na lidech, když se chce, jde všechno, a když se nechce, tak nejde nic. V jistých situacích dochází k tomu, že nevyjde všechno tak, jak má, což v konečném důsledku seniora mrzí a určitým způsobem i demotivuje k dalším činnostem. Stává se tak většinou při plánovaných aktivitách pro dobrovolné spolky, které se připravují dlouho dopředu, kdy senior při přípravě těchto akcí stráví spoustu času, vynaloží spoustu energie, úsilí a někdy i financí.

Paní Ema: *„Když se nad tím zamyslím, myslím si, že mi nevadí nic.“*

Paní Petra: *„... tak nevadí mi úplně nějak nic, akorát někdy mám pocit, že když řeknu někomu z okolí, že vykonávám tuto činnost, tak nepochopitelně se na mě dívají, že prostě neberu za to vlastně žádnou finanční odměnu, že to dělám z vlastní činnosti nebo vlastně ze svého vlastního rozhodnutí.“*

Paní Věra: *„Zlepšila bych koordinaci prací, ale to nespadá do mých kompetencí.“*

Pan Pavel: *„Nemůžu říct, že mě něco vadí, spíš mrzí, když se vše nevyvede tak, jak má...“*

#### **Kategorie č. 4 – Odchod do důchodu**

Kódy, na základě kterých byla kategorie číslo 4 – Odchod do důchodu, vytvořena: důchod, odchod, kontakt, vyrovnání.

Odchod do důchodu je jednou z mnoha důležitých životních situací, která jednou čeká na každého z nás. Je to důležitý mezník v životě každého člověka. Jak se s touto změnou vyrovnat, záleží na osobnosti každého jednotlivce a různých aspektech působících zvenčí i zevnitř. A právě s tím, jak se jednotliví respondenti vyrovnali s odchodem do důchodu, se zabývám v této kategorii.

S odchodem do důchodu se každý z respondentů vyrovnával po svém. Nelze však jednoznačně říci, že by pro některého z nich nastala vyloženě krizová situace. Je však zajímavé uvést, že korespondenti, kteří zůstali ve svém původním zaměstnání i nadále jako dobrovolníci alespoň jeden nebo i více dnů v týdnu, a tudíž navázali na svou předchozí pracovní činnost, a nebo jim v ní i v důchodu ještě bylo umožněno pokračovat, tak tito respondenti nepociťovali tuto životní změnu jako stresující a traumatizující. To naopak korespondenti, kteří po odchodu do důchodu zůstali doma, tuto změnu nesli o mnoho obtížněji. Cítili se být najednou nepotřební a opuštění s přemírou volného a nevyužitého času. Respondenti shodně uvedli, že jim tuto situaci zpočátku pomohla zvládnout rodina. Především péče o vnoučata, uspořádání a doděláná věcí, na které v době aktivní pracovní činnosti nebyl čas a odpočinek, to byly hlavní činnosti, které respondenty zaměstnávali po odchodu do důchodu, a kterým se věnovali nejčastěji.

Paní Ema: *„Tak s odchodem do důchodu jsem se vyrovnala myslím si velice dobře.“*

Paní Blanka: *„...a vlastně jak jsem skončila, jako šla do důchodu, tak jsem vlastně ten jeden den nebo když potřebovali jim kdykoliv šla pomoci.“*

Paní Jana: *„Vyrovnávala jsem se těžko ze začátku. Právě proto, že jsem zůstala sama.“*

Paní Petra: *„Tak ze začátku to bylo pro mě velmi obtížné, najednou jsem se ocitla doma, bez nutnosti vstávat ráno do práce, což bylo docela šok ....“*

Paní Věra: *„Neuměla jsem si představit, co budu s takovým množstvím času dělat, ale někdy mi i nějaký pochybí.“*

Pan Karel: *„V mém případě jsem to měl usnadněné tím, že jsem ještě rok pokračoval v zaměstnání, i když jen na půl úvazku.“*

### **Kategorie č. 5 – Role dobrovolnictví**

Kódy, na základě kterých byla kategorie číslo 5 – Role dobrovolnictví, vytvořena: spolupracovníci, kolektiv, prostředí, kompenzace, činnost.

V době aktivní pracovní činnosti se člověk nezabývá úvahami o tom, co pro něj znamená náplň jeho práce, pracovní prostředí ve kterém pracuje, nebo kolegové se kterými spolupracuje a vidá se denně v zaměstnání. Teprve po odchodu do důchodu dochází ke změnám v životě seniorů týkajících se možností trávení času, uspořádání denního režimu, pracovních aktivit a okruhu lidí vyplývajících z nově získaného statusu seniora. Jakou roli

v tomto procesu při odchodu do důchodu hrálo pro korespondenty dobrovolnictví, jsem hledala v této kategorii.

Pokud bychom čekali jednoznačnou odpověď, že výkon dobrovolnictví byl plnou náhradou nebo kompenzací za předcházející pracovní činnost, tak tomu tak není. Korespondenti vnímají dobrovolnictví jako určitý druh kompenzace, ale ne v celém rozsahu. Práce, jako taková respondentům vůbec neschází, naopak dle jejich slov spíše pociťovali, že už ji nevykonávali s celkovým nasazením, naplněním a uspokojením. Přispívala k tomu zejména rostoucí administrativní a legislativní náročnost úkonů, díky čemuž konkrétní a hlavní obsah vykonávané práce ustupoval do pozadí. Nejvíce však respondentům po odchodu do důchodu scházely kolektiv dřívějších spolupracovníků, mnozí z nich jsou vděční, že mohou i nadále setrvávat v jejich předchozím zaměstnání v roli dobrovolníka, a být i nadále v kolektivu spolupracovníků, se kterými je často váže velmi pevné přátelství, a že nedošlo k zprůtrhání těchto pracovních a přátelských vazeb. Dále si respondenti kompenzují výkonem dobrovolnických aktivit pocit osamocení. Schází jim společnost lidí, zejména těm, kteří již přišli o svého životního partnera a sdílí samostatnou domácnost. Dobrovolnictví jim tak poskytuje možnosti být zase v přímém kontaktu s lidmi a nemuset jen tak nečinně sedět doma. Respondenti byli dříve zvyklí na stálý rozruch kolem nich, na stálou přítomnost většího počtu lidí, neboť jejich dřívější zaměstnání spočívalo především v práci s lidmi. Velkou roli hraje také dobrovolnictví ve směru využití nadbytku volného času seniorů. Po odchodu do důchodu ho respondenti dle jejich slov měli nadbytek a právě výkon dobrovolnických aktivit je pro ně smysluplným a užitečným naplněním a využitím tohoto volného času.

Paní Ema: *„Tak, asi ne já jsem to nijak jako neměla naplánované, to tak vyplynulo, tak jsem to cítila, neměla jsem dopředu to nijak promyšlené, že budu ten dobrovolník.“*

Paní Jana: *„Jako náhradu? Tak to určitě vnímám.“*, *„To bylo pro mě strašně důležité, protože jsem nezůstala sama a nezůstala jsem ani bez těch lidiček ....“*

Paní Petra: *„Tak v určitém slova smyslu to беру jako kompenzaci za svoji tu pracovní činnost.“*

Pan Karel: *„Novou nabídnutou práci v této uváděné mé dobrovolné činnosti jsem přijal s potěšením, baví mě, ale že bych to bral jako něco, čím si kompenzuji mé bývalé zaměstnání, tak to zas až tak ne.“*

### Kategorie č. 6 – Zdroj dobrovolnictví

Kódy, na základě kterých byla kategorie číslo 6 – Zdroj dobrovolnictví, vytvořena: příležitost, volný čas, výpomoc, možnost.

Dobrovolnictví se začíná do povědomí lidí v poslední době dostávat čím dál tím více. O možnostech výkonu dobrovolnických aktivit je možné se dozvědět z mnoha různých zdrojů. Tyto zdroje jsou však často přístupny spíše mladým generacím v podobě informací na internetu, facebooku apod. Z tohoto důvodu mě zajímalo, z jakých zdrojů se senioři o možnostech výkonu dobrovolnictví dozvěděli. Na základě jakých nebo čích informací začali dobrovolnictví vykonávat.

Dle jednotlivých odpovědí respondentů se o možnosti výkonu dobrovolnické činnosti senioři dozvěděli od svých známých, dětí, zaměstnanců jednotlivých zařízení, prostřednictvím dobrovolnického centra nebo na základě své vlastní iniciativy, která vyplynula ze zjištění potřeby pomoci. U některých seniorů dobrovolnická aktivita plynule navázala na předchozí pracovní činnost. Někteří ze seniorů provádí dobrovolnickou činnost už od dětství, kdy k tomu byli vedeni svými rodiči, a plynule pokračují v dobrovolnictví i v důchodovém věku. Pokud se týká dostupnosti informací o možnostech výkonu dobrovolnictví seniorů, tak bylo respondentem uvedeno, že spousta seniorů právě o těchto možnostech neví. Bylo by proto velice přínosné, vhodným způsobem, např. uvedením podrobných informací v tisku, který čtou i senioři, nebo představením této problematiky při programech určených pro seniory, které pořádá knihovna, upozornit na nabízené možnosti výkonu dobrovolnických aktivit seniory.

Paní Blanka: „...právě dobrovolnické centrum mně pomohlo s tím, že sem řekla, že tam už teda nebudu pracovat, a jestli něco nemají jinde, a tím jsem se dostala, kde jsem dneska a zkrátka je to fajn.“

Paní Jana: „Víte, moje dcera tam chodí do toho Sluníčka, ..... a vykládala mi, že tam mají i nějaké kurzy, a že by tam občas potřebovali nějakou výpomoc s hlídáním dětí, a tak, co by bylo potřeba.“

Paní Petra: „v domově důchodců a tam mám vlastně svoji známou, ta mi vlastně o této možnosti jako povykládala a řekla mi přesně, o co jde, s čím bych vlastně mohla vypomoci, a tak jsem se vlastně rozhodla to zkusit.“



Pan Karel: „*Když mě z vedení klubu oslovili, zda bych jim vypomohl, neváhal jsem a přiký-  
vl.*“

## 6 SHRNU TÍ VÝZKUMU

Hlavním cílem výzkumné části mé diplomové práce bylo zjistit, co motivuje seniory k výkonu dobrovolnické činnosti. Co jim výkon této činnosti přináší, a současně i to, zda a jaké pociťují újmy, problémy a negativa při výkonu dobrovolnictví. A dále jakou funkci v životě seniorů zastává výkon dobrovolnické činnosti po odchodu do důchodu.

Při mém výzkumu byla použita metoda polostrukturovaného rozhovoru, což se mi jevilo s ohledem na skupinu respondentů - seniorů, od kterých jsem chtěla získat informace potřebné pro můj výzkum jako nejvhodnější. Dle mého názoru je pro seniory forma rozhovoru daleko přístupnější a příjemnější, než například dlouhé dotazníky používané v kvantitativním výzkumu. Jsem ráda, že jsem zvolila metodu rozhovoru, neboť jak se mi později potvrdilo, bylo pro mě velmi příjemné a přínosné přijít do přímého kontaktu při rozhovorech se seniory, což mi umožnilo možnost sledování jejich chování, mimiky a reakcí na položené otázky.

Na otázky, které jsem si stanovila za cíl výzkumu mé diplomové práce, se mi podařilo zjistit informace, které shrnuji následovně.

### **VO1: Co motivuje seniory k výkonu dobrovolnické činnosti?**

K výzkumné otázce, co motivuje seniory k výkonu dobrovolnické činnosti, se váže kategorie číslo 1 – Motivace k dobrovolnictví a kategorie č. 6 Zdroj dobrovolnictví.

Hlavní motivací pro výkon dobrovolnické služby je pro seniory pocit užitečnosti a potřeby, jejich vnitřní potřeba a touha pro někoho něco udělat někomu pomáhat a být i ve svém seniorském věku stále užitečný a prospěšný. Také možnost setrvání na dosavadním pracovním místě v roli dobrovolníka z důvodu velmi dobrého pracovního kolektivu, o který senioři nechtějí přijít, je zásadní. V každém případě potřeba seberealizace, sebeuplatnění, předávání životních zkušeností klientům, ale i získávání těchto životních poznatků a zkušeností naopak ze strany klientů. Různorodost a pestrost dobrovolnických aktivit a možnosti získání nových přátel a vrstevníků v příjemném, vstřícném a přátelském prostředí. Přemíra volného času je pro seniory taktéž jedním z motivačních prvků, které ovlivňují seniory při rozhodnutí vykonávat dobrovolnickou činnost. Ale i ta skutečnost, že pokud byla dobrovolnická činnost prováděna i v produktivním věku, tak je v ní pokračováno i ve věku seniorském. K výkonu dobrovolnictví také motivují seniory jejich známí, děti, zaměstnanci jednotlivých zařízení, nebo samotné dobrovolnické centrum.

**VO2: Jaký přínos znamená pro seniory výkon dobrovolnické činnosti?**

K výzkumné otázce, jaký přínos znamená pro seniory výkon dobrovolnické činnosti, se váže kategorie č. 2 – Přínos dobrovolnictví.

Jednoznačným přínosem dobrovolnictví je pro seniory jejich osobní a citové uspokojení. Výkon dobrovolnických činností jim přináší pocit potřebnosti, spokojenosti, užitečnosti a důležitosti, naplnění potřeby uplatnění se a být někomu nebo něčemu užitečný i v senior-ském věku. Svůj výkon dobrovolnických aktivit vnímají senioři také jako přínos pro druhé, kdy jejich vynaložené úsilí přináší určité výsledky, užitek a radost. Jako zcela zásadní přínos označují senioři smysluplné využití nadbytečného volného času ve společnosti mezi lidmi, mezi svými klienty, vrstevníky nebo spolupracovníky. Dobrovolnictví je pro seniory pohazení a povzbuzení do dalšího života, které se stalo součástí jejich života. Nedovedou si bez něj v závislosti na zdravotním stavu svou další existenci představit. Neberou výkon dobrovolnictví jako práci, je to pro ně určitý druh relaxu. Cítí, že jejich vynaložená snaha a energie má určitý smysl.

**VO3: Jaké újmy, problémy a negativa přináší seniorům výkon dobrovolnické činnosti?**

K výzkumné otázce, jaké újmy, problémy a negativa přináší seniorům výkon dobrovolnické činnosti, se váže kategorie č. 3 – Demotivace dobrovolnictví.

Výkon dobrovolnické činnosti seniorům nepřináší žádné problémy, újmy ani negativa. Při výkonu dobrovolnictví seniorům nic závažného nebrání ani jim nic zásadního nevádí. Dobrovolnickou činnost provádí z vlastní iniciativy, proto, že sami chtějí, že je to baví, nic jim tedy nebrání v tom, pokud by se jim něco nelíbilo, nebo byli s něčím nespokojeni, aby dobrovolnickou činnost kdykoliv ukončili. Za jisté negativum při výkonu dobrovolnictví označili senioři negativní přístup a reakce okolních lidí v případě, kdy nechápu výkon dobrovolnické činnosti seniora bez nároku na jakoukoliv odměnu či plat, a že tak činí z vlastního rozhodnutí a přesvědčení. Ostatní překážky spojené spíše s provozními záležitostmi, jako je například koordinace prací, než se záležitostmi spojenými přímo s výkonem dobrovolnických aktivit, berou senioři jenom jako maličkosti. Spíš je mrzí, když se jimi pořádané akce nevyvedou tak, jak mají a jejich úsilí, energie, čas a mnohdy i finanční prostředky jsou vynaložené zbytečně.

**VO4: Jakou funkci v životě seniorů zastává výkon dobrovolnické činnosti po odchodu do důchodu?**

K výzkumné otázce, jakou funkci v životě seniorů zastává výkon dobrovolnické činnosti po odchodu do důchodu, se váže kategorie č. 4 – Odchod do důchodu a kategorie č. 5 – Role dobrovolnictví.

Odchod do důchodu byl o mnoho jednodušší pro seniory, kteří i nadále zůstali působit ve svém původním zaměstnání v roli dobrovolníků. Výkon dobrovolnické činnosti po odchodu do důchodu zastává v životě seniorů funkci částečné kompenzace za předcházející pracovní činnost. Seniorům nescházela po odchodu do důchodu práce, kterou vykonávali, ale zcela jednoznačně to byl kolektiv spolupracovníků a pracovní prostředí ve kterém dříve pracovali. Výkonem dobrovolnické činnosti si senioři rovněž kompenzují své osamocení a nadbytek volného času, kdy zejména seniorům, kteří žijí bez životního partnera, schází společnost lidí, rozruch na který byli zvyklí a smysluplné, užitečné a uspokojivé využití volného času, kterého mají po odchodu do důchodu dostatek.

Myslím si, že na všechny otázky, které jsem si dala za cíl zodpovědět v mé diplomové práci, se mi podařilo odpovědět.

Má dřívější celková představa o dobrovolnictví, byla zcela zkreslená, neúplná a často i zavádějící. Až absolvování a provedení tohoto výzkumu mi velmi pomohlo ujasnit si celkový pohled na tuto oblast lidského žití a lidské činnosti, na to co vlastně výkon dobrovolnické činnosti seniorů obnáší.

## ZÁVĚR

Ve své diplomové práci jsem se zaměřila na oblast týkající se motivace seniorů k dobrovolnictví. Starších lidí v naší společnosti, ale i jinde ve světě přibývá. Je to nezměnitelná skutečnost, vyplývající ze stále se zlepšujících životních a pracovních podmínek, z pokroků v medicíně i ze sociálního rozvoje. Tuto nezměnitelnou skutečnost by bylo vhodné určitým správným způsobem využít. Pro celou naši společnost by bylo velmi přínosné zapojit tuto seniorskou generaci do aktivního a pracovního celospolečenského dění. V tomto směru by bylo vhodné zaměřit se na tyto aktivity seniorů a všemi možnými prostředky podpořit jejich rozvoj. Ať už se jedná o legislativní podporu dobrovolnické činnosti, o její propagaci, nebo celkově podporu motivace v oblasti výkonu dobrovolnických aktivit ze strany seniorů.

V mém nejbližším okolí žije spousta seniorů, se kterými se osobně znám, denně je potkávám a s některými se přátelsky stýkáme a navštěvujeme. Vůči těmto lidem mám určitý respekt a vážím si jich, neboť jejich celkový postoj k životu a přístup k lidským hodnotám je pro mě velmi přínosný, inspirativní a poučný. Mnozí z nich disponují nepřehledným množstvím znalostí, dovedností, pracovních odborností a životních zkušeností, které by mohly být dle mého názoru neocenitelné pro mladší generace.

Senioři i po odchodu do důchodu oplývají spoustou životní síly a elánu, které jsou schopni a ochotni poskytnout jako pomoc jiným. O tom jsem se přesvědčila i nyní při provádění rozhovorů s respondenty a při možnosti pozorování seniorů přímo při jejich dobrovolnických aktivitách. Tato činnost je velkým přínosem, jak pro samotné seniory dobrovolníky, tím, že působí jako prevence zhoršení zdravotního stavu, sociálního vyloučení, osamění, tak také pro jednotlivé příjemce těchto dobrovolnických aktivit.

Během provádění mého výzkumu a v rámci zpracování mé diplomové práce jsem získala cenné informace a poznatky, které jsou přínosné nejen pro mne, ale mohou přinést užitek také jiným subjektům, kteří se o oblast problematiky motivace seniorů k dobrovolnictví zajímají.

Výsledky výzkumu mohou být k dispozici studentům sociálních oborů, zařízením, které činnost dobrovolníků využívají nebo knihovnám, které pořádají a organizují různé přednášky, semináře a vzdělávací akce pro seniory.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BAKOŠOVÁ, Zlatica, 2013. *Terminologický výkladový slovník zo sociálnej pedagogiky*. Trnava: Univerzita sv. Cyrila a Metoda. ISBN 978-80-8105-514-0.
- [2] BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ, 2011. *50+Aktivně. Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut. ISBN 978-80-904153-2-4.
- [3] BRUMOVSKÁ, Tereza a Gabriela SEIDLOVÁ MÁLKOVÁ, 2010. *Mentoring. Výchova k profesnímu dobrovolnictví*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-772-5.
- [4] ČESKO. Zákon č. 198 ze dne 24. května 2002 Zákon o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů (zákon o dobrovolnické službě). In: *Sbírka zákonů České republiky* [online]. 2002, částka 82, s. 4835-4839 [cit. 2015-03-02]. ISSN 1211-1244. Po zadání čísla předpisu dostupné z: <<http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu>>.
- [5] ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Seniori v ČR 2014*. Czso.cz [online]. Datum aktualizace 13.1.2015 [cit. 2015-03-03]. Dostupné z: <[http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/publ/310035-14-n\\_2014](http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/publ/310035-14-n_2014)>.
- [6] DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ, 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk. ISBN 978-80-7380-123-6.
- [7] Ekumenická rada církví na Slovensku. *Program: Dobrovolníctvo*. Ekumena.sk [online]. © 2007 [cit. 2015-03-02]. Dostupné z: <<http://www.ekumena.sk/Dobro/Studia-o-dobrovolnictve.pdf>>.
- [8] ESMOND, Judy a Patrick DUNLOP. 2004. *Developing the Volunteer Motivation Inventory* [online]. Inglewood: CLAN WA Inc. [cit. 2014-12-26]. Dostupné z: <<http://morevolunteers.com/resources/MotivationFinalReport.pdf>>.
- [9] FRIČ, Pavol a Tereza POSPÍŠILOVÁ, 2010. *Vzorce a hodnoty dobrovolnictví v české společnosti na začátku 21. století*. Praha: Agnes: Hestia. ISBN 978-80-903696-8-9.

- [10] GYMERSKÁ, Martina, Elena KOPCOVÁ, Eva MYDLÍKOVÁ a Ladislav VASKA, 2006. *Ako byť prospesný sebe aj iným*. Bratislava: Asociácia supervízorov a sociálnych poradcov. ISBN 978-80-968713-3-9.
- [11] HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava. Aktivní stárnutí jako idea, nástroj a kapitál. Kde hledat kořeny úspěchu konceptu aktivního stárnutí? *Sociální studia*. 2014, 3 (11), 24. ISSN 1214-813X. Dostupné z: <[http://socstudia.fss.muni.cz/sites/default/files/02\\_Aktivni\\_starnuti\\_jako\\_idea\\_Marhankova.pdf](http://socstudia.fss.muni.cz/sites/default/files/02_Aktivni_starnuti_jako_idea_Marhankova.pdf)>.
- [12] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-8710-919-9.
- [13] HATOKOVÁ, Mária, 2013. *Sprevádzanie chorých a zomierajúcich. Dobrovoľníctvo v nemocniciach a paliatívnych zariadeniach*. Košice: EQUILIBRIA. ISBN 978-80-8143-125-8.
- [14] HESTIA - Národní dobrovolnické centrum. *Všeobecná deklaráce o dobrovolnictví*. Dobrovolnik.cz [online]. © 2015 [cit. 2015-03-02]. Dostupné z: <<http://www.dobrovolnik.cz/oblasti-dobrovolnictvi/vseobecna-deklarace-o-dobrovolnictvi/>>.
- [15] HEWSTONE, Miles a Wolfgang STROEBE, 2006. *Sociální psychologie*. Praha:Portál. ISBN 80-7367-092-5.
- [16] HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, 2013. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 978-80-247-4139-0.
- [17] CHOMOVÁ, Svetlana, 2011. *Dobrovoľníctvo v oblasti kultury*. Bratislava: Národné osvetové centrum. ISBN 978-80-7121-334-5.
- [18] CHRÁSKA, Miroslav, 2008. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [19] KITLIŇSKÁ, Jana. Dobrovolnictví jako příležitost k mezigeneračnímu učení. *Sociální práce*. 2012, 4 (12). 130-132. ISSN 1213-6204. Dostupné z: <[http://www.socialniprace.cz/soubory/cas\\_vol12\\_iss4-150122121121.pdf](http://www.socialniprace.cz/soubory/cas_vol12_iss4-150122121121.pdf)>.
- [20] KLÉGROVÁ, Alžběta a Lucie ŠORMOVÁ, 2006. *Dobrovolnictví*. Praha. Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 80-86991-68-7.

- [21] KREIDL, Martin a Martina PETROVÁ KAFKOVÁ. Stárnout aktivně. *Sociální studia*. 2014, 3 (11), 7-9. ISSN 1214-813X. Dostupné z: <[http://socstudia.fss.muni.cz/sites/default/files/01\\_Editorial\\_Starnout\\_aktivne\\_Kreidl\\_Kafkova.pdf](http://socstudia.fss.muni.cz/sites/default/files/01_Editorial_Starnout_aktivne_Kreidl_Kafkova.pdf)>.
- [22] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 978-80-247-3604-4.
- [23] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 1998. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 80-7169-195-X.
- [24] MARČEK, Eduard, 2008. *Dobrovolnictvo a právní úprava*. Bratislava: Nadácia otvorenej spoločnosti. ISBN 978-80-969271-6-6.
- [25] MATOUŠEK, Oldřich, 2008. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-502-8.
- [26] MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017*. Mpsv.cz [online]. Datum aktualizace 29.7.2014a [cit. 2015-03-02]. Dostupné z: <<http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540>>.
- [27] MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017*. Mpsv.cz [online]. Datum aktualizace 29.7.2014b [cit. 2015-03-02]. Dostupné z: <[http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/Podkladova\\_studie.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/Podkladova_studie.pdf)>.
- [28] MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017*. Mpsv.cz [online]. Datum aktualizace 29.7.2014c [cit. 2015-03-02]. Dostupné z: <[http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/NAP\\_2013-2017\\_070114.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/NAP_2013-2017_070114.pdf)>.
- [29] MINISTERSTVO VNITRA ČESKÉ REPUBLIKY. *Dobrovolnická služba*. Mvcr.cz [online]. ©2015 [cit. 2015-03-02]. Dostupné z: <<http://www.mvcr.cz/clanek/seznam-akreditovanych-projektu.aspx>>.
- [30] MIOVSKÝ, Michal, 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 80-247-1362-4.



- [31] MLČÁK, Zdeněk a Jana ŠAMAJOVÁ. Motivace, intenzita a trvání dobrovolnické aktivity. *Psychologie a její kontexty*. 2013, 4 (1), 29–36. ISSN 1805-9023. Dostupné z: <[http://psychkont.osu.cz/fulltext/2013/Mlcak,Samajova\\_2013\\_1.pdf](http://psychkont.osu.cz/fulltext/2013/Mlcak,Samajova_2013_1.pdf)>.
- [32] MUSIL, Jiří, 2006. *Klinická psychologie a psychiatrie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-1153-9.
- [33] MÜHLPACHR, Pavel, 2009. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5029-7.
- [34] NAKONEČNÝ, Milan, 1996. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0592-7.
- [35] PETŘKOVÁ, Anna a Rozália ČORNANIČOVÁ, 2004. *Gerontagogika-Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0879-1.
- [36] PLAMÍNEK, Jiří, 2002. *Vedení lidí, týmů a firem. Praktický atlas managementu*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0403-X.
- [37] POSPÍŠILOVÁ, Tereza, 2011. *Grassroots dobrovolnictví: definice, koncepty a témata*. Praha: Agora CE. ISBN 978-80-254-9663-3.
- [38] PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2003. *Pedagogický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.
- [39] REPKOVÁ, Kvetoslava, 2012. *Rodina a práce. Dobrovol'nictvo v kontexte aktívneho starnutia: konceptuálna evolúcia a pretrvávajúce stereotypy*. Bratislava: Inštitút pre výskum práce a rodiny. ISSN 1336-7153.
- [40] SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ, 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3850-5.
- [41] SCHOVANCOVÁ, Regina a Lucie FOLTOVÁ. Fenomén dobrovolnictví v brněnských rodinách. *Psychologie a její kontexty*. 2011, 2 (2), 109–122. ISSN 1805-9023. Dostupné z: <[http://psychkont.osu.cz/fulltext/2011/Schovancova,Foltova\\_2011\\_2.pdf](http://psychkont.osu.cz/fulltext/2011/Schovancova,Foltova_2011_2.pdf)>.
- [42] STRAUSS, Anselm a Juliet CORBINOVÁ, 1999. *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: ALBERT. ISBN 80-85834-60-X.

- [43] STUART-HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2.
- [44] ŠERÁK, Michal, 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-551-6.
- [45] ŠIMKOVÁ, Eva, 2006. *Management a marketing v praxi neziskových organizací*. Hradec Králové: GAUDEAMUS. ISBN 80-7041-859-1.
- [46] ŠTILEC, Miroslav, 2004. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-920-8.
- [47] ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.
- [48] TOŠNER, Jiří, 2014. *Metodika dobrovolnictví v obci – Jak na to?* Praha: AGNES. ISBN 978-80-87548-00-4.
- [49] TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ, 2002. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-178-6.
- [50] VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
- [51] VARVAŽOVSKÁ, Pavla. Dobročinnost a dobrovolnictví a jejich vliv na regionální rozvoj. *AUSPICIA*. 2014, 3(11), 35. ISSN 1214-4967. Dostupné z: <<http://vsers.cz/wp-content/uploads/2012/10/Auspicia-3.2014.pdf>>.

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

WHO	World Health Organization - Světová zdravotnická organizace
IAVE	Mezinárodní asociace pro dobrovolnické úsilí
ICNPO	International Categorization of Nonprofit Organization - Mezinárodní kategorizace ICNPO
YMCA	Young Men's Christian Association - Křesťanské sdružení mladých lidí
OSN	Organizace spojených národů
Rada EU	Rada Evropské unie
Tzv.	Takzvaný
Např.	Například
Apod.	A podobně

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Maslowova pyramida potřeb .....	34
--	----

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P1: Otázky pokládané respondentům

Příloha P2: Rozhovor č. 1, paní Ema

Příloha P3: Rozhovor č. 2, paní Blanka

Příloha P4: Rozhovor č. 3, Paní Jana

Příloha P5: Rozhovor č. 4, Paní Petra

Příloha P6: Rozhovor č. 5, Paní Věra

Příloha P6: Rozhovor č. 6, Pan Karel

## **PŘÍLOHA P I: OTÁZKY POKLÁDANÉ RESPONDENTŮM**

1. Co bylo důvodem pro to, abyste začal/la vykonávat dobrovolnickou činnost?
2. Co Vás nejvíce baví na dobrovolnické činnosti?
3. Jak jste se dozvěděl/la o možnosti dobrovolnictví?
4. Co Vám výkon dobrovolnické činnosti přináší?
5. Doporučil/la byste dobrovolnictví i ostatním seniorům, pokud ano, tak proč?
6. Jak Vy sám/a vnímáte Vaši dobrovolnou práci pro druhé?
7. Co Vám při výkonu dobrovolnické činnosti vadí?
8. Změnil/la byste něco při výkonu dobrovolnické služby?
9. Uvažujete někdy o tom, že skončíte s dobrovolnickou činností, pokud ano, tak proč?
10. Jak jste se s odchodem do důchodu vyrovnal/la?
11. Co Vám po odchodu do důchodu scházelo nejvíce?
12. Co Vám pomohlo tuto změnu překonat?
13. Vnímáte výkon dobrovolnické činnosti po odchodu do důchodu, jako náhradu nebo kompenzaci za Vaši předchozí pracovní činnost?
14. Jakou roli hrálo v tomto procesu dobrovolnictví?

## **PŘÍLOHA P II: ROZHOVOR Č. 1, PANÍ EMA**

### **1. Co bylo důvodem pro to, abyste začala vykonávat dobrovolnickou činnost?**

„Tak asi největší motivací bylo to, že po odchodu do důchodu jsem nechtěla úplně přerušit všechny kontakty i s původním pracovištěm, a ještě jsem byla činná v divadelním vlastně seskupení. Hrála jsem tam nějakou malou roli. Tak to bylo asi úplně nejvíce motivující, že jsem s nimi zůstala jako při tom divadle, a současně pak jsem se rozhodla, že se stanu dobrovolníkem.“

Můžu se zeptat, kde jste předtím pracovala před odchodem do důchodu?

„Pracovala jsem v zařízení pro zdravotně postižené lidi, Občanského sdružení Naděje a toto sdružení, zařízení sídlí ve Vsetíně, Rokytnici.“

### **2. Co Vás nejvíce baví na dobrovolnické činnosti?**

„Tak já teď vlastně, náplní té mé činnosti dobrovolnické je dramaterapie, možná to není úplně tak přesně ta činnost jenom ta dramaterapie, ale baví mě na tom to, že vlastně můžu volně se tímto oborem zabývat a užívat si to s těmi uživateli, prostě zpestřit jim vždycky ten jeden den v týdnu, nebo alespoň si to myslím, že se na sebe těšíme, a že jim to něco přináší“.

### **3. Jak jste se dozvěděla o možnosti dobrovolnictví?**

„Tak jelikož jsem před odchodem do důchodu pracovala jako vedoucí tady tohoto střediska, tak jsem dlouhodobě taky rovněž spolupracovala s dobrovolníky, kteří k nám docházeli.“

### **4. Co Vám výkon dobrovolnické činnosti přináší?**

„Tak to jenom zopakuji, že je pro mě zatím hodně důležité, že můžu ještě nějaký čas být s těmi kolegy a uživateli, a že vlastně by mi bylo asi hodně smutno, tak je to řešení, je to ideální řešení, samozřejmě bych tam mohla přijít na návštěvu, ale to je takové pro mě ne-naplňující tohle to, že jim můžu pomoci a jít jim třeba mimo tady ty obvyklé mé hodiny když potřebuji s něčím vypomoct, tak to je pro mě hodně důležité, prostě mám to stále nějak v sobě tu potřebu nebo touhu něco pro někoho takto udělat.“

## **5. Doporučil/la byste dobrovolnictví i ostatním seniorům, pokud ano, tak proč?**

„Tak určitě je to jedna z možností, jak hezky, účelně vyplnit část toho, té doby kdy někteří senioři mají vlastně jakoby ten nadbytek času, i když není jich moc, ale já si myslím, že je to jenom taková určitá formule, póza, že důchodci říkají, ž nemají čas. Ono to tak není, a mnohdy ten čas stráví úplně jako neúčelně a zbytečně. Takže kdyby měli tu odvahu třeba jenom si to vyzkoušet a někde se jít podívat, tak věřím, že by to mnoho seniorů zaujalo, a měli by z toho lepší pocit, jak nevím to strávit někde u telenovely.“

## **6. Jak Vy sám/a vnímáte Vaši dobrovolnou práci pro druhé?**

„Tak pro mě je to asi už součást mého života, kdy po těch letech práce v této sociální oblasti to mám tak nastavené. A co mi to přináší? Vím, že jsem pro někoho, něco pěkného udělala, ale taky vím, konkrétně co jsem udělala, a pro koho, pro mě je tohle mnohem důležitější než někde posílat dárcovské SMS nebo dávat peníze, tohle je pro mě jasné, konkrétní a mám tu potřebu naplněnou, takto.“

## **7. Co Vám při výkonu dobrovolnické činnosti vadí?**

„Když se nad tím zamyslím, tak jako nevím, myslím si, že mi nevadí nic.“

## **8. Změnil/la byste něco při výkonu dobrovolnické služby?**

„Tak, já říkám třeba, nevím jak je to v jiných městech. Na Vsetíně to považuju za velmi dobře nastavené, tady tu činnost. Tím, že funguje to dobrovolnické centrum, které vlastně udělá všechnu tu administrativu, včetně pojištění toho dobrovolníka, a ta organizace si jenom uzavře jednoduchou smlouvu a to je všechno. Ten dobrovolník pak má vytvořené podmínky pro svoji práci. A konkrétně na Vsetíně si myslím, že je to nastavené moc dobře.“

## **9. Uvažujete někdy o tom, že skončíte s dobrovolnickou činností, pokud ano, tak proč?**

„Ne, zatím jsem o tom neuvažovala, přemýšlela jsem jenom, jestli po čase nezměním třeba to zařízení, nějakou jinou službu, možná by mě to lákalo, třeba si přibrat ještě jiné zařízení, nebo bych měla změnit tu klientelu.“



#### **10. Jak jste se s odchodem do důchodu vyrovnal/la?**

„Tak s odchodem do důchodu jsem se vyrovnala myslím si velice dobře, protože já už jsem to měla takto zpracované dopředu. Samozřejmě jsem nevěděla jak to jaksi pro mě proběhne v tom mém citění, ale bylo to nad očekávání výborné, protože já už jsem po těch letech práce cítila, že už to nedělám s tím nadšením. Ty nové zákony a to do toho vnesly spoustu té práce, která fakt mě už nebavila.“

#### **11. Co Vám po odchodu do důchodu scházelo nejvíce?**

„Tak asi asi se mi stýskalo, ti kolegové, kteří tam byli, tak roky jsme spolu byli, to asi tak mi scházelo nejvíce a jinak jsem neměla žádné takové nějaké pocity.“

#### **12. Co Vám pomohlo tuto změnu překonat?**

„Tak úplně plánovaně jsem věděla, že mám velkou rodinu, bezvadného manžela, spoustu jiných ještě zájmů, kdy se snažím sportovat, číst, cestovat, takže tohle ta svoboda času mě úplně nadchla a pro mě to byla změna úplně úžasná a vůbec jsem ji nevnímala nějak negativně.“

#### **13. Vnímáte výkon dobrovolnické činnosti po odchodu do důchodu, jako náhradu nebo kompenzaci za Vaši předchozí pracovní činnost?**

„Ne, to je úplně něco jiného, já si to s těmi uživateli v podstatě taky užívám a právě když jsem pracovala, tak jsem to vnímala tak, že mám na ně málo času, že to všechno musím tu sílu, energii dát do té vedoucí jaksi činnosti, a to mě bylo líto, a bylo to čím dál víc horší. Takže teďkom to jedno dopoledne mě úplně nádherně jaksi si to užíváme. A já si to taky prožiju a mám z toho radost.“

#### **14. Jakou roli hrálo v tomto proces dobrovolnictví?**

„Tak, asi ne já jsem to nijak jako neměla naplánované, to tak vplynulo, tak jsem to cítila, neměla jsem dopředu to nijak promyšlené, že budu ten dobrovolník, říkám já jsem jako tento čas jako důchodce úplně spokojená. Jako po práci se mi nestýská“

## **PŘÍLOHA P III: ROZHOVOR Č. 2, PANÍ BLANKA**

### **1. Co bylo důvodem pro to, abyste začala vykonávat dobrovolnickou činnost?**

„Tak když přišla ta doba, že budu muset odejít do důchodu, a byla jsem celkem ještě schopna dělat cokoli, tak jsme se domluvili s paní vedoucí, kde jsem pracovala, že bych jeden den, který by potřebovali, nebo kterýkoliv den přišla, a byla dál nápomocna tomu při jejich práci. Tak jsme se domluvili, a vlastně jsem aniž bych věděla, že nějaké dobrovolnictví existuje, tak jsem v Čekance, kde jsem pracovala, zůstala ten jeden den jsem s nimi chodila, jenže pak se objevila ta věc, že vlastně bych měla být nějak pojištěna nebo něco, a to se právě tam jsem se dozvěděla, já nevím jak to někdo věděl, že to řekl, že tady to existuje, že teda musela bych být pojištěna, kdyby se náhodou něco stalo. Takže jsem musela teda nastoupit přes to dobrovolnické centrum. Nic se jinak nezměnilo, zkrátka, když potřebovali tak na výlet jsem s nimi třeba jela, si mě vzali na ty tři dny nebo tak. Takže bylo to to, že jsem chtěla být ještě užitečná, takže proto jsem tak začala pracovat. Jestli to tak stačí.“

### **2. Co Vás nejvíce baví na dobrovolnické činnosti?**

„No, že se můžu ještě projevit dále, jako že jsem se s tím, jako k děčkám ,protože je to moje srdeční záležitost věnovat dál vlastně pokračovat v tom co jsem vlastně za tu dobu, když jsem začala dělat tady s nimi, že můžu pokračovat s nimi dál, že můžu předávat i těm co přicházejí tam takže, zkrátka je to o tom, že můžete pomoci druhým víceméně.“

### **3. Jak jste se dozvěděla o možnosti dobrovolnictví?**

„No vlastně jak jsem to uvedla na tom začátku, že vlastně ten první ten nebyl ani jako že bych byla nějaký ten dobrovolník, to jsem ani nevěděla jako nějak to přišlo s tím, že to musí být, když tady vedle pracujete, že by to mělo být, abych byla v tom nějak organizována.“

### **4. Co Vám výkon dobrovolnické činnosti přináší?**

„Tak osobní uspokojení. Že ještě dokážu něco, že mě lidi mají rádi, že mě berou, že já je taky. Přináší mi to určitě obohacení mě od těch lidí, získávám od nich zase nové zkušenosti, co se dá dělat.“

## **5. Doporučila byste dobrovolnictví i ostatním seniorům, pokud ano, tak proč?**

„No doporučila bych v tom případě, že bych věděla, o něm, že teda má tady tuto práci rád, protože určitě tady tuto práci nemůže dělat někdo, kdo nemá moc rád, nechci říct lidi, ale tak, aby někomu pomáhal nebo aby dělal něco navíc nebo tak. Nevím, jak by to praktikovala, nedokážu to nějak vyjavit, že jedině pokud by měl sám opravdu zájem o to s těma lidičkama pracovat, ať už jsou to senioři nebo i ostatní.“

## **6. Jak Vy sama vnímáte Vaši dobrovolnou práci pro druhé?**

Já vůbec nevím, co bych na to řekla. Jak to vnímám? Já zkrátka cítím potřebu někomu pomoci. Mám víc volného času to určitě víc, než když jsem byla v práci. A nebaví mě jen tak sedět a nedělat nic.“

## **7. Co Vám při výkonu dobrovolnické činnosti vadí?**

Já jsem dělala tady v té Čekance a teď jsem v jiném zařízení, a kdyby mi tam něco vadilo, asi bych tam nebyla. Já si myslím, že když někdo něco dobrovolně dělá a s láskou, nepřišla jsem na to, že by mi tam něco vadilo.“

## **8. Změnila byste něco při výkonu dobrovolnické služby?**

„Aspoň tam kde jsem je to všechno v pohodě, tam kde jsem já dobrovolník bych nic neměnila.“

## **9. Uvažujete někdy o tom, že skončíte s dobrovolnickou činností, pokud ano, tak proč?**

„No, tak to je zas otázka, že kdybych už tam nebyla s nimi šťastná, kdybych nebyla spokojená, a nebo kdybych cítila, že už mě tam nechtějí, tak asi tím bych skončila, ale pokud ještě dokážu pro někoho něco udělat, tak zatím jsem o tom vůbec neuvažovala.“

## **10. Jak jste se s odchodem do důchodu vyrovnala?**

„No, tím právě toto mě pomohlo, když jsem vlastně nemusela úplně zpřetrhat to spojení s nimi, a vlastně jak jsem skončila, jako šla do důchodu, tak jsem vlastně ten jeden den nebo když potřebovali jim kdykoliv šla pomoci, když jsem byla furt tak na ně vázaná, a tak to tak pomalu odcházelo, že, a dokud tam bylo dobře, ale pak se to tam trošičku tam změnilo, a bylo to horší a právě dobrovolnické centrum mně pomohlo s tím, že sem řekla,

že tam už teda nebudu pracovat a jestli něco nemají jinde, a tím jsem se dostala do Polanky, kde jsem dneska a zkrátka je to fajn.“

#### **11. Co Vám po odchodu do důchodu scházelo nejvíce?**

„Víte, že možná já mám totiž plno ještě jiných aktivit, takže vlastně já to pořád dělám dál, co jsem dělávala a trošku více času že.“

#### **Scházela Vám třeba Vaše předchozí práce, kolegové nebo prostředí, ve kterém jste dříve pracovala?**

„No právě tím, že jsem zůstala dál s nimi dál, tak mi vlastně nechyběli, protože jsme byli v kontaktu pořád, a vlastně scházíme se doteďka. Jak nás napadne, tak se domluvíme a jdeme někde na túru, jdeme někde si posedět nebo něco, takže nebyl to pro mě žádný stres, že jsem odešla do důchodu, protože fakt mám co dělat pořád.“

#### **12. Co Vám pomohlo tuto změnu překonat?**

„No právě to, že jsem šla a zůstávala s nimi aspoň ten jeden den dál. Takže nebylo žádné přetrhnutí. Zkrátka furt jsem s nimi v kontaktu, i když už jsem na důchodě, 9 roků nebo kolik.“

#### **13. Vnímáte výkon dobrovolnické činnosti po odchodu do důchodu, jako náhradu nebo kompenzaci za Vaši předchozí pracovní činnost?**

„Jsem ráda, že jsem to ukočírovala tak, že jsem ve spojení s těmito lidmi, Zkrátka jsem spokojená.“

#### **14. Jakou roli hrálo v tomto proces dobrovolnictví?**

„Tak já myslím, že žádný nějaký proces neprobíhal. Že vlastně nic jsem nepřerušila, tudíž žádný proces neproběhl, že bych byla nešťastná, že už jsem v důchodě, naopak jsem měla víc času na ty svoje aktivitky, které mě furt lákají a baví ta práce s lidmi a pomoc druhým, takže ani mi to nepřijde.“

## **PŘÍLOHA P IV: ROZHOVOR Č. 3, PANÍ JANA**

### **1. Co bylo důvodem pro to, abyste začala vykonávat dobrovolnickou činnost?**

„Hlavním důvodem bylo, že jsem chtěla pomoci někomu s něčím. Přemýšlela jsem, co by mě tak nejvíc zaujalo a co by mě tak nejvíc bavilo. Vždycky jsem měla blízký vztah k dětem, takže se mi naskytla příležitost chodit pomáhat do rodinného mateřského centra tady ve Vsetíně. Chodím tak k dětem v rámci toho provozu, a když je potřeba tak třeba hlídám děti, když jsou někteří rodiče na různých kurzech na jazykových na odborných, tak já se tam věnuju těm dětem a hraju si tam s nimi.“

### **2. Co Vás nejvíce baví na dobrovolnické činnosti?**

„Ta různorodost s těmi dětmi, že ty děti jsou bezprostřední a na nich jde vidět, jak jsou nadšené pro všechny hry a jak vnímají to, že se jim člověk věnuje. Opravdu, že člověk má čas jenom na ně, že se nevěnuji dalším pěti věcem, ale opravdu se soustředím jenom na ty děti a ony jsou strašně vděčné.“

### **3. Jak jste se dozvěděla o možnosti dobrovolnictví?**

„Víte, moje dcera tam chodí do toho Sluníčka a má dvouletou holčičku, jmenuje se Amálka, a chodí tam a vykládala mi, že tam mají i nějaké kurzy, a že by tam občas potřebovali nějakou výpomoc s hlídáním dětí a tak co by bylo potřeba. No tak jednou mě tam vzala sebou a moc se mi tam líbilo, protože tam mají parádní prostory. Bylo to úplně bezvadné.“

### **4. Co Vám výkon dobrovolnické činnosti přináší?**

„No hlavně citové uspokojení. Protože s těmi dětmi je radost si hrát tvořit a pracovat.“

### **5. Doporučila byste dobrovolnictví i ostatním seniorům, pokud ano, tak proč?**

„No dobrovolnictví bych doporučila určitě, rozhodně bych v tom mateřském centru je příjemná atmosféra, jsou tam příjemné paní, které to tam zajišťují ten chod, věnují se těm dětem. Myslím si, že pro všechny seniory, kteří jsou v důchodu, je taková dobrovolnická činnost určitým ozvláštňením dne a náplní, necítí se být odstrčeni, a pořád jsou a mohou být užitečními.“

## **6. Jak Vy sama vnímáte Vaši dobrovolnou práci pro druhé?**

„Jak to vnímám? No pro mě je důležité, že jsem užitečná, že můžu někomu pomoci, a že člověk když už tady zůstal sám bez manžela na tom světě, tak aby prostě mohl pomoci těm ostatním.“

## **7. Co Vám při výkonu dobrovolnické činnosti vadí?**

Nad tím jsem nepřemýšlela, já nedělám dobrovolníka zase tak dlouho, docházím tam asi rok a půl a zatím jsem teda nenarazila na nic, co by mi vyloženě vadilo spíš v tom centru je to takové až rodinné, taková rodinná příjemná atmosféra, příjemné prostředí a všichni se tam k sobě chovají velice pěkně, to se mi na tom líbí. A nemám vyloženě oblast nebo něco co by mi vadilo.“

## **8. Změnil/la byste něco při výkonu dobrovolnické služby?**

„Ne nezměnila bych nic, já jsem spokojená.“

## **9. Uvažujete někdy o tom, že skončíte s dobrovolnickou činností, pokud ano, tak proč?**

„Neuvažovala. Já bych tam chtěla pomáhat, co nejdéle to jde, právě protože jsou tam všichni tak bezvadní. A dvakrát do roka tam pořádají i bazárky, kde prodávají oblečky po dětičkách co vyrostou a já jim tam chodím pomáhat, když se potom prodává při tom bazárku, tak tam hlídám, a potom třídíme ty věci, a je to činnost, kdy i v tom Sluníčku nějakou tu korunku vydělají, a myslím si, že je to perfektní, protože maminky, které nemají moc peněz si tam mohou nakoupit za pár korun.“

## **10. Jak jste se s odchodem do důchodu vyrovnala?**

„Vyrovnávala jsem se těžko ze začátku. Právě proto, že jsem zůstala sama. Dcera se odstěhovala. Bydlím sama v bytě a přemýšlela jsem co. Bylo mi strašně smutno a měla jsem pocit takové bezradnosti a zbytečnosti na tom světě, a že už na mně nikomu nezáleží. Ale potom mě dcera přesvědčila, abych s ní šla právě se do toho centra podívat, tam se mi to zalíbilo, vnučku jsem hlídala, a bylo mi od zaměstnankyň nabídnuto, abych tam chodila občas vypomáhat jako dobrovolník.“

### **11. Co Vám po odchodu do důchodu scházelo nejvíce?**

„Nejvíce hlavně kontakt s lidmi, protože jsem celý život byla v kontaktu s lidmi, a to že jsem najednou zůstala doma zavřená v tom bytě, tak to mi nejvíce vadilo, To mi nejvíce chybělo prostě ti lidi kolem mě.“

### **12. Co Vám pomohlo tuto změnu překonat?**

„Jako myslíte s odchodem do důchodu tu změnu spojenou, aha? No nejvíce asi právě to, že jsem se dostala do toho kolektivu těch úžasných lidí, kteří tedy nemyslí jenom na sebe, ale tam vymýšlejí programy, různé dny rodin, karnevaly a další a další akce. To mi pomohlo hodně tím, že jsem byla tak jako vtáhnuta k nim, že jsem nezůstala sedět sama doma.“

### **13. Vnímáte výkon dobrovolnické činnosti po odchodu do důchodu, jako náhradu nebo kompenzaci za Vaši předchozí pracovní činnost?**

„Jako náhradu? Tak to určitě vnímám. Je to pro mě velice důležitá součást života. Ted'kom současného co jsem v důchodě, víte?“

### **14. Jakou roli hrálo v tomto proces dobrovolnictví?**

„No obrovskou a nenahraditelnou, paní. To bylo pro mě strašně důležité, protože jsem nezůstala sama a nezůstala jsem ani bez těch lidiček, a byla jsem s těma lidičkama, a mám pořád, no prostě ten pocit důležitosti, že na mě někomu záleží, že jsem nějak užitečná pro ty lidi.“

## **PŘÍLOHA P V: ROZHOVOR Č. 4, PANÍ PETRA**

### **1. Co bylo důvodem pro to, abyste začala vykonávat dobrovolnickou činnost?**

„Tak já vlastně celý svůj život jsem pracovala jako zdravotní sestra na LDN v nemocnici, a vlastně jak jsem přešla do důchodu, tak jsem měla najednou pocit, že mám prostě přemíru volného času, a že ho neumím správně využít, a tak jsem se vlastně dozvěděla o možnosti a k této činnosti jsem se prostě rozhodla.“

### **2. Co Vás nejvíce baví na dobrovolnické činnosti?**

„Co mě nejvíce baví? Tak určitě je toho hodně, ale myslím si, že je super pocit někomu druhému ve svém volném čase pomoci.“

### **3. Jak jste se dozvěděla o možnosti dobrovolnictví?**

„Tak já vlastně dobrovolnictví vykonávám v domově důchodců a tam mám vlastně svoji známou, ta mi vlastně o této možnosti jako povykládala a řekla mi přesně, o co jde, s čím bych vlastně mohla vypomoci, a tak jsem se vlastně rozhodla to zkusit.“

### **4. Co Vám výkon dobrovolnické činnosti přináší?**

„Tak hlavně jde o to, že mám pocit radosti a užitečnosti, že můžu někomu prostě pomoci, že nesedím doma, a taky určitě ten kolektiv je přátelský, takže mě to tak nějak, no prostě jsem z toho spokojená, uspokojuje mě to.“

### **5. Doporučila byste dobrovolnictví i ostatním seniorům, pokud ano, tak proč?**

„Určitě bych doporučila tuto možnost a myslím si, že jde vlastně o to efektivně využít volný čas, najít si nové přátele, vrstevníky a vlastně pomoci druhému člověku.“

### **6. Jak Vy sama vnímáte Vaši dobrovolnou práci pro druhé?**

„Tak vlastně tím, že jsem sama v důchodě, ocitám se v domově důchodců, tak zde navštěvuji prakticky své vrstevníky, tak to vnímám, že můžu být vlastně společníkem toho druhého, můžu ho vyslechnout, prostě povykládat si s ním.“

### **7. Co Vám při výkonu dobrovolnické činnosti vadí?**

„Tak asi tak nevadí mi úplně nějak nic, akorát někdy mám pocit, že když prostě to řeknu někomu z okolí, že vykonávám tuto činnost, tak nepochopitelně se na mě dívají, že prostě



neberu za to vlastně žádnou finanční odměnu, že to dělám vlastně z vlastní činnosti nebo vlastně ze svého vlastního rozhodnutí.“

#### **8. Změnila byste něco při výkonu dobrovolnické služby?**

„Asi nic zatím dělám to krátkou dobu relativně, je to necelý rok, takže zatím jsem spokojená, nezměnila bych nic.“

#### **9. Uvažujete někdy o tom, že skončíte s dobrovolnickou činností, pokud ano, tak proč?**

„Zatím jsem v té činnosti spokojená, takže jsem o ukončení ještě neuvažovala.“

#### **10. Jak jste se s odchodem do důchodu vyrovnala?**

„Tak ze začátku to bylo pro mě velmi obtížné, najednou jsem se ocitla doma, bez nutnosti vstávat ráno do práce, což bylo docela šok, ale časem jsem si na to pomaličku zvykala, vlastně jsem vdova, tak jsem často spíš trávila čas s dětmi s vnoučaty a nějak jsem ten čas vyplňovala, než jsem vlastně našla a využívala možnost toho dobrovolnictví.“

#### **11. Co Vám po odchodu do důchodu scházelo nejvíce?**

„Tak tím, že jsem vlastně vdova, že jsem sama, tak nejvíc mě vlastně scházel kontakt s lidmi, prostě s kolegy z práce a tak.“

#### **12. Co Vám pomohlo tuto změnu překonat?**

„Tak určitě mi pomohly děti s rodinami, ale také možnost stát se vlastně dobrovolníkem v domově důchodců.“

#### **13. Vnímáte výkon dobrovolnické činnosti po odchodu do důchodu, jako náhradu nebo kompenzaci za Vaši předchozí pracovní činnost?**

„Tak v určitém slova smyslu to beru jako kompenzaci za svoji tu pracovní činnost.“

#### **14. Jakou roli hrálo v tomto proces dobrovolnictví?**

„Jedná se vlastně o vyplnění volného času něčím smysluplným, prostě činností, která má pro mě smysl.“

## **PŘÍLOHA P VI: ROZHOVOR Č. 5, PANÍ VĚRA**

### **1. Co bylo důvodem pro to, abyste začala vykonávat dobrovolnickou činnost?**

„Tím, že jsem se dostala do prostředí kostela, mezi farníky a viděla, že chybí pomocná síla a všude kolem bylo práce jako na „kostele“. Cítila jsem potřebu, zdálo se mi, že zrovna tady bych mohla být něčemu nápomocná, mohla bych být aspoň nějakým způsobem užitečná.“

### **2. Co Vás nejvíce baví na dobrovolnické činnosti?**

„Jsem pánem svého času a vykonávám rozmanitou činnost, ale upřednostňuji květinovou výzdobu v kostele, kterou jsem se postupem času naučila vytvářet. Baví mě právě ta rozmanitost práce, že to prostě není práce orientovaná jen jedním směrem. Děláme všechno co je právě potřeba, ať už to jsou úklidové práce jak uvnitř kostela, tak i venku, uklízíme okolí kostela, staráme se o zahradu. Ráno připravujeme občerstvení, takové malinké snídaně pro děti, které se připravují třeba ke svatému přijímání, no ty děti chodí i s rodiči, a je to fajn, moc fajn, když jste ve společnosti jak malých tak mladých lidí, ale třeba i důchodci, staří lidé, kteří navštěvují kostel, tak i s těmi je možnost se pobavit. Člověk si vyslechne různá vyprávění právě starých lidí, co bylo, jak bylo. Podělíte se s nimi o názory, o zkušenosti. Je to příjemné někdy si zavzpomínat na to jak to bylo dřív.“

### **3. Jak jste se dozvěděla o možnosti dobrovolnictví?**

„Vyplývala z každodenní návštěvy bohoslužeb. Viděla jsem před bohoslužbami, i po nich, i když jsem chodila okolo, jak lidé pracují. Zeptala jsem se a už to bylo. Nejprve jsem začala chodit jen sem tam, ale teď tu chodím každý den. Práce je pořád stále dost, pořád je co dělat. A když je trošku volněji, tak i ta společnost je příjemná, popovídáme si. Probereme kde se co děje.“

### **4. Co Vám výkon dobrovolnické činnosti přináší?**

„Seznámení se s liturgickými předměty, kontakty s novými lidmi a účelné vyplnění volného času. No jak už jsem říkala, nesedím doma a nesleduji třeba seriály, protože na to nemám čas. Přináší mi tokový vnitřní klid, takové uspokojení, protože když jsem v kostele, tak se tam cítím dobře. Cítím, že jsem užitečná, někomu nebo něčemu prospěšná. Je to fajn, moc fajn. Baví mě to, a to si myslím, že je dobře nejenom pro mě, ale doufám, že je to dobře i pro ostatní, že to přináší potěšení a užitek i lidem, kteří chodí do kostela.“

Třeba teď o Velikonocích. Připravila jsem krásnou výzdobu a mám z toho radost, ale nejen to, mám radost i z toho, když vidím, jak se na to lidé dívají a líbí se jim to. A dokonce když to někdo pochválí a řekne, že je to krásné. Je to takové pohlázení, takové povzbuzení do dalšího života.“

### **5. Doporučila byste dobrovolnictví i ostatním seniorům, pokud ano, tak proč?**

„Ano, doporučila bych tuto činnost, přestože je někdy i fyzicky náročná. Práce v Duchovním stánku se odehrává v příjemném prostředí, ale musíte počítat s teplejším oblečením. Víte dnešní doba je postavená celkově na jiných hodnotách. Ten spěch, shon, to věčné nahánění se za něčím, to lidem neprospívá, ale hlavně jim nic nepřináší jenom stres a z toho vyplývající choroby, infarkty a mrtvice. Já sice vím, že třeba takoví mladí lidé to dneska nemají jednoduché, hlavně když mají rodinu a malé děti, tak že na nějaké dobrovolnictví nemají čas a často o něm možná ani neví, ale zrovna důchodci, když mají čas stát fronty v supermarketech na všechny ty rádobý akce, tak by mohli mít čas někdy i někomu pomoci, něco udělat pro druhé a tím vlastně udělat něco i pro sebe. Víte takové to zklidnění, takové to navrácení se ke správným lidským hodnotám, to nám tu dneska chybí. Taková určitá pokora vůči světu a vůči celkovému bytí na zemi.“

### **6. Jak Vy sama vnímáte Vaši dobrovolnou práci pro druhé?**

„Jako prospěšnou pro všechny strany. Vnímám to pozitivně, protože vím, že to nedělám zbytečně. A doufám, že i pro druhé to má určitý význam. Víte, já obdivuju ty dobrovolníky, kteří pomáhají třeba v nemocnicích, nebo v různých zařízeních pro staré lidi, to je dle mého názoru teprve záslužná dobrovolnická práce. Ta přináší opravdový užitek. Před těmito lidmi opravdu klobouk dolů. To je práce, která podle mě má opravdu smysl a která je užitečná. Už delší dobu o tom uvažuji taky, že bych zkusila i něco takového. Láká mě to, ale jak už jsem říkala, práce kolem kostela je dost, takže je co dělat.“

### **7. Co Vám při výkonu dobrovolnické činnosti vadí?**

„Pokud mi něco vadí, tak to odstráním nebo uvedu na míru, aby mi to nevadilo. Ale jsou to jenom maličkosti, které jsou spojené spíše s provozními záležitostmi než opravdu se záležitostmi, které přímo souvisí s dobrovolnictvím, myslím jako s prací. No, a když je něco špatné tak, se taky snažím si z toho vzít nějaké to ponaučení pro příště.“

## **8. Změnila byste něco při výkonu dobrovolnické služby?**

„Zlepšila bych koordinaci prací, ale to nespadá do mých kompetencí. Je to někdy i chaotické, ale všechno se dá vždycky nějak zvládnout. Víte, všechno je vždycky jenom o lidech, když se chce, jde všechno, když se nechce, tak nejde nic. Jo a ještě, moc se o tom, že důchodci mohou dobrovolničit neví, nebylo by možná na škodu na to nějakým způsobem upozornit lidi. Třeba to dát někde do tisku, nebo když jsou různé programy pro důchodce v knihovně, tak i tam o tom přečíst nebo dát o tom těm důchodcům prostě nějak vědět. Lidi kdyby jednou okusili, tak by je to třeba chytlo, zrovna tak, jako mě. Taky jsem si nikdy nemyslela, že budu svůj důchod trávit, tak jak ho trávím. Ale opravdu jsem ráda, dělám to hlavně ráda.“

## **9. Uvažovala jste někdy o tom, že skončíte s dobrovolnickou činností, pokud ano, tak proč?**

„Ne. Neuvažovala. Vždyť to dělám přece sama ze svobodné vůle. Proč bych to dělala, naopak uvažuji, že se zapojím, jak už jsem říkala i do něčeho jiného ať mám možnost vyzkoušet i nějakou jinou oblast. Vždyť kdy jindy než teď, když už se nemusím věnovat práci, jako myslím tím práci v zaměstnání, bych měla začít zkoušet nové věci. Víte, já jsem taková akční důchodkyně, já potřebuji pořád něco dělat, nějaký rozruch kolem sebe. Nedovedu jen tak nečinně sedět a litovat se. O tom život není, o tom rozhodně ne. Chci si ten zbývající čas ještě co nejvíc užít, protože, víte, já si nesmírně vážím života, člověk za celý život se nadělal spoustu kopanců, a tak na staré kolena, když tak o tom přemýšlíte, tak se snažíte jakoby odčinit ty předchozí nedostatky. Je to možná i tím, že je člověk moudřejší, že ho život naučí, no je tomu prostě jinak, než když byl mladý a nerozvážený.“

## **10. Jak jste se s odchodem do důchodu vyrovnala?**

„Neuměla jsem si představit, co budu s takovým množstvím času dělat, ale někdy mi i nějaký pochybí. Říkala jsem si, že co budu pořád dělat, že se doma asi unudím. Opravdu jsem si to nedovedla představit. Na jedné straně jsem se těšila, že už nebudu muset ráno vstávat, že si všechno uspořádám to, na co jsem neměla v práci čas, že si odpočinu, že už nebudu v takovém presu, že nebudu mít už nervy z práce. Na to jsem se těšila, ale na druhou stranu jsem uvažovala, co zas budu dělat, když už nebudu muset chodit do práce.“

### **11. Co Vám po odchodu do důchodu scházelo nejvíce?**

„Po této stránce mi nic nescházelo, zjistila jsem, že doma je také práce dostatek. Možná trochu se mi stýskalo po spolupracovnících, po kolektivu z práce. Ale po práci, kterou jsem dělala, tak to se mi vůbec nestýskalo, ta mi vůbec nechyběla. Víte ono všechny ty nové předpisy, zákony a stále rostoucí administrativa, to mě už začalo strašně unavovat. Byla jsem ráda mezi kolegy, ale práce mě už nenaplňovala.“

### **12. Co Vám pomohlo tuto změnu překonat?**

„Osobní činnost. Realizovala jsem se různě, začala jsem chodit do cvičení, na přednášky, promítání, do knihovny, začala jsem relaxovat. No a právě v této době i navštěvovat v hojnější míře kostel, no a tady jsem se vlastně dostala k dobrovolnictví, tak jak už jsem říkala ze začátku. Takže to tak nějak samo na sebe navázalo. Asi to tak mělo být, jsem ráda, že to tak dopadlo.“

### **13. Vnímáte výkon dobrovolnické činnosti po odchodu do důchodu, jako náhradu nebo kompenzaci za Vaši předchozí pracovní činnost?**

„Částečně mi vyplňuje volný čas, někdy i více času, ale pro mě osobně je to tzv. relaxační činnost, na rozdíl od práce ve státní správě. Takže vlastně ano, i když ne úplně hned po odchodu do důchodu, ale teď ano, trávím tak většinu svého volného času. Ale víte pro mě je to důležité v tom, že mě to baví, že je to pro mě užitečné, není to pro mě práce, ale relax, takže mi to moc pomáhá a doufám, že i já tím pomáhám druhým.“

### **14. Jakou roli hrálo v tomto procesu dobrovolnictví?**

„Pokud jsem byla zaměstnaná, nemohla jsem tuto činnost vůbec vykonávat především z časových důvodů. No a teď, už na to čas mám. Už jsem to říkala, nechtěla bych se opakovat, ale to že dobrovolně pomáhám, mě naplňuje. Vidím, že i jiní lidé mají problémy a starosti, tak když se nad tím zamyslím tak si řeknu, že jsem zdravá, mám co jíst, kde bydlet, mám děti, se kterými vycházím, takže jsem vlastně šťastný člověk.“

## **PŘÍLOHA P VII: ROZHOVOR Č. 6, PAN KAREL**

### **1. Co bylo důvodem pro to, abyste začal vykonávat dobrovolnickou činnost?**

„V mém případě se na jistých druzích dobrovolné činnosti podílím již řadu let. Pocházím totiž z rodiny, kde rodiče byli v naší obci velmi činní, maminka vedla v obci skupinu Československého červeného kříže, anebo místní Sbor pro spolupráci s občany, tatínek byl mnoho let zas takovým lídrem kultury v obci a prakticky až do své smrti byl předsedou místní Osvětové besedy, což byla instituce, která zde vlastně zajišťovala veškerou kulturu. A tady jsou i moje začátky v mládí, kdy jsem se začal podílet na jisté dobrovolné činnosti, neboť jsem oběma rodičům vypomáhal. No a později jsem už sám šel ve šlépějích rodičů, řadu let jsem zastával funkci předsedy tělovýchovné jednoty v obci, pracoval ve výboru sboru dobrovolných hasičů, tehdy se to jmenovalo požární ochrana, a ještě v dalších místních spolicích. Po roce 89, se změnou zaměstnání moje činnost v této oblasti polevila, protože jsem hodně pobýval mimo domov a i mimo republiku. Až zase později, po opětovém návratu a novém zaměstnání v místě bydliště, jsem se více začal angažovat. Takže mám to tak trochu jak se říká v krvi. Je fakt, že vytíženost v mém zaměstnání mně nedovolovala se více v této oblasti angažovat a dá se říct, že až teď, kdy jsem plně v důchodu, snažím se být znovu aktivnější. V obci totiž byl nedávno založen turistický klub, který je složen z 90% téměř ze seniorů, kam dnes vlastně už patřím. Není oficiálně nikde registrován, ale zato aktivita a jeho činnost je úžasná. Když mě z vedení klubu oslovili, zda bych jim vypomohl, neváhal jsem a přikývl. Mám zato, že svými zkušenostmi z dlouholeté činnosti v různých společenských funkcích v obci, bych mohl být trochu prospěšný. Ač nechci být neskromný, myslím si, že nějaké výsledky jsou už za mnou i vidět. Takže tím částečně odpovídám i na tu otázku, že hlavním důvodem mé dobrovolné činnosti je ten, že cítím potřebu dál ještě někde vypomáhat, alespoň touto formou.“

### **2. Co Vás nejvíce baví na dobrovolnické činnosti?**

„Tak v tomto případě je to ta báječná parta lidí kolem, pro které něco dělám a i to, že jim mám co nabídnout, třeba vymýšlení a zajišťování akcí, a to nemám na mysli jen ty turistické, ale i společenské, třeba ve formě besed, návštěv galerií, výstav a podobně. No a v neposlední řadě i to, že se stále pohybuji mezi lidmi, což u mě tak celý život bylo.“

### **3. Jak jste se dozvěděl o možnosti dobrovolnictví?**

„Tak byl jsem vlastně jaksi osloven těmi lidmi z toho jeho vedení, protože mě znali a věděli, že budu mít na důchodě víc času, ale sledoval jsem i jejich činnost třeba z místního tisku, kterou obec pravidelně vydává a lákalo mě to mezi ně zajít a být nápomocný.“

### **4. Co Vám výkon dobrovolnické činnosti přináší?**

„Tak kromě toho, že jak jsem řekl, že se rád pohybuji v kolektivu mezi lidmi, je to i dobrý pocit z toho, že můžu něčím přispět, co je pro druhé prospěšné, či užitečné. Zní to sice jako klišé, ale já to tak cítím. Mohu uvést na příkladu. V klubu zazněla myšlenka, že by bylo dobré mít vlastní hymnu. Ujal jsem se toho, složil jsem text na známou chytlavou melodii, a nechal jsem ji i nahrát a nazpívat na hudební nosič. Hymna se zalíbila, a ujala natolik, že se používá i v produkci při relacích obecního místního rozhlasu, třeba při oznamování konání některých turistických akcí, nebo činností. Dokonce se dostala ke zhlédnutí a poslechu přes internet na YouTube a za krátký čas má spoustu zhlédnutí.

Za každou akci, kterou připravuji, nebo se na její přípravě a jejím celém průběhu podílím, je spousta mého času, a to skutečně dobrovolného. Začíná to od vytipování akce, dát ji ve známost členům i veřejnosti, zjistit spoje, relaci v rozhlase, zajistit vstupenky, obtelefonovat spoustu institucí, zajistit autobus a zařídit spoustu dalších věcí tak, aby vše klaplo ke spokojenosti všech členů a účastníků dané akce.

Ale té mé dobrovolnosti v obci je daleko více. Třeba jako dlouholetý člen tělovýchovné jednoty a bývalý její předseda, nevynechám dle možností žádnou brigádu, či účast na nějaké výpomoci při zvelebování tělovýchovného zařízení nebo areálu. No a zase je tu ten dobrý pocit, že jsem mohl přispět svým dílem, no a jako stavař v takových akcích najdu tady vždy uplatnění.“

### **5. Doporučil byste dobrovolnictví i ostatním seniorům, pokud ano, tak proč?**

„Tak v tomto případě je to skutečně na ochotě a dobrovolnosti kdo a jak je ochotný, či schopný co udělat pro dobrou věc a kolektiv. Mám vytipovaných pár lidí kolem, které když je potřeba oslovím a požádám o pomoc, třeba při zajišťování různých besed, přátelských posezení, výtvarných akcí a podobně. Většina však přichází sama a ptají se, v čem by mohli pomoci.“

## **6. Jak Vy sám vnímáte Vaši dobrovolnou práci pro druhé?**

„Tak tady tu práci, nebo činnost, kterou jsem tu trochu popsal, dělám proto, že mě baví, přináší mi svým způsobem uspokojení, neboť vím, že je prospěšná pro okolí, v tomto případě pro turistickou veřejnost jak v mé obci tak dokonce i mimo ni, nebo k nám se hlásí spousta seniorů z okolních obcí včetně Vsetína. To mě právě nutí stále něco zlepšovat, vymýšlet zajímavější a přitažlivější akce, aby ti, co s námi jezdí, chodí a všeho toho dění se zúčastňují, byli spokojeni. A v tom vidím jakýsi smysl té mojí práce.“

## **7. Co Vám při výkonu dobrovolnické činnosti vadí?**

„Tak já jsem šel do toho dobrovolně a i s tím vědomím, že to bude něco na úkor mého času, soukromí a koneckonců i financí. Nemůžu říct, že mně něco vadí, spíš mrzí, když se vše nevyvede tak, jak si to člověk představuje. Nejhorší je, když například zajistíte podle počtu předběžně přihlášených účastníků kapacitně velký autobus a v den odjezdu přijde polovina přihlášených a nastává problém finanční, nebo jiných organizačních věcí. Ale takových bývá naštěstí méně.“

## **8. Změnil byste něco při výkonu dobrovolnické služby?**

„Tato činnost si vyžaduje stále nějakého zlepšování a změn k lepšímu, aby členové, či zájemci o naše akce byli spokojeni. Takže můžu říct, že se stále vymýšlí a hledají nové možnosti k obohacení a zatraktivnění naší práce, aby pořádané akce přitahovalo více našich občanů, a to nejen těch starších, ale i z řad mládeže. Ovšem na podstatě a smyslu této naší práce bych asi změnu nehledal.“

## **9. Uvažoval jste někdy o tom, že skončíte s dobrovolnickou činností, pokud ano, tak proč?**

„Jak jsem už řekl, k této práci jsem se přihlásil dobrovolně, baví mě, mám pocit, že ji dělám dobře, a má i smysl. A to vše mě naplňuje uspokojením, že se můžu uplatnit i v tom tak zvaném neproduktivním věku, a že je za tou mou snahou něco vidět. Takže pokud mi to zdraví a okolnosti dovolí, skončit bezdůvodně zatím neuvažuji.“

## **10. Jak jste se s odchodem do důchodu vyrovnal?**

„V mém případě jsem to měl usnadněné tím, že jsem ještě rok pokračoval v zaměstnání, i když jen na půl úvazku. Takže jsem týden dělal a týden byl doma, což bylo takové zmírnění té, pro někoho mnohdy traumatizující změny. Ale i po úplném odchodu ze za-



městnání mě tato změna nikterak zvlášť nedeprimovala. Měl jsem totiž doma tolik naplánované a nahromaděné práce všeho druhu, takže jsem to vše vlastně s povděkem přivítal. A navíc hned přišla do rodiny vnoučata a jejich přítomnost u nás je pro mě relax a užívám si to s nimi. No a těch příležitostí pro další aktivity, zvláště na vesnici je stále mnoho.“

#### **11. Co Vám po odchodu do důchodu scházelo nejvíce?**

„Tak asi bych nemluvil pravdu, kdybych řekl, že nic z toho mi úplně nechybělo. Nejvíce asi ten styk s bývalými spolupracovníky, protože jsme byli velmi dobrý kolektiv, a také trochu touha pořád se ve svém oboru zlepšovat, protože profese stavařiny a pedagogiky se mi brzy podařilo skloubit a ta práce mě prostě bavila.“

#### **12. Co Vám pomohlo tuto změnu překonat?**

„No jak jsem uvedl. byli jsme dobrý kolektiv a ti lidé na mě taky nezapomínali. Byl jsem s nimi v dobrém kontaktu, doposud mě zvou na jejich akce, z počátku jsem dost ještě vypomáhal, když bylo třeba, takže v tomto směru to bylo naprosto v pohodě.“

#### **13. Vnímáte výkon dobrovolnické činnosti po odchodu do důchodu, jako náhradu nebo kompenzaci za Vaši předchozí pracovní činnost?**

„Tak tohle bych tak nechtěl nazvat. Novou nabídnutou práci v této uváděné mé dobrovolné činnosti jsem přijal s potěšením, baví mě, ale že bych to bral jako něco, čím si kompenzuji mé bývalé zaměstnání, tak to zas až tak ne. I když na druhé straně si musím přiznat, že ta absence, být téměř každodenně v kolektivu a u nějakého dění tu trochu byla, takže to mohu jako náhradu i z části vnímat.“

#### **14. Jakou roli hrálo v tomto procesu dobrovolnictví?**

„Tak odpověď na toto je víceméně obsažena v mé předchozí odpovědi. Jak jsem už řekl, toto vše co dělám, neberu jako vyloženou nutnost, ale spíše jako potěšení z toho že můžu být ještě pro mnohé prospěšný a doufám, že mě to ještě dlouho vydrží.“