

Placená práce a dobrovolnictví jako součást aktivního stárnutí

Bc. Miroslava Zikosová

Diplomová práce
2019



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2018/2019

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Miroslava Zikosová**

Osobní číslo: **H17434**

Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Placená práce a dobrovolnictví jako součást aktivního stárnutí**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti aktivního stárnutí, placené práce a dobrovolnictví seniorů.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvalitativního výzkumu formou rozhovorů.

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:

ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDVÁ. Sociální gerontologie: úvod do problematiky. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3901-4.

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

HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

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

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Radana Krutilová Nováková, Ph.D.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

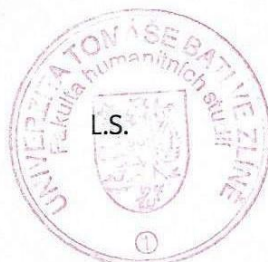
21. listopadu 2018

Termín odevzdání diplomové práce:

18. dubna 2019

Ve Zlíně dne 21. listopadu 2018

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 ¹⁾;
- 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 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ 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 ³⁾ 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 22/2 2019

.....

1) 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 nevydělečně 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 nahlížení 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). Odpírá-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 užít 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 výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Předkládaná diplomová práce pojednává o problematice aktivního stárnutí, placené práce a dobrovolnictví seniorů. Cílem práce bylo zmapovat a analyzovat motivy současné generace seniorů pro výkon placené práce či dobrovolnické činnosti, v návaznosti na aktivní stárnutí. Teoretická část diplomové práce je členěna do tří kapitol, objasňujících stáří a stárnutí, motivaci osob seniorského věku a důležitost podpory aktivního stárnutí. Praktickou část diplomové práce tvoří kvalitativní výzkum, kdy jsme pomocí polostrukturovaných rozhovorů odkryli, jaké motivy vedou seniory k praktikování výkonu placené práce a dobrovolnictví a jak uvedené činnosti ovlivňují samotné seniory a kvalitu jejich života.

Klíčová slova: stáří a stárnutí, senior, aktivní stárnutí, motivace seniorů, placená práce, dobrovolnictví, kvalita života ve stáří.

ABSTRACT

The submitted thesis is concerned with the problem of active aging, paid work and volunteerism among seniors. The goal of the thesis is to chart and analyze the motives of the current generation of seniors to perform paid work and volunteer activities and how it relates to active aging. The theoretical part of the thesis is divided into three chapters: clarification of the terms old age and aging, motivation of individuals in old age, and the importance of supporting active aging. The practical part of the thesis is comprised of qualitative research which was carried out in the form of semi-structured interviews. These interviews uncovered the motives that lead seniors to carry out the performance of paid work and volunteerism and how those activities affect the seniors themselves and the quality of their lives.

Keywords: old age and aging, senior, active aging, motivation of seniors, paid work, volunteerism, quality of life in old age.

Mnohokrát děkuji paní Mgr. Radaně Kroutilové Novákové, Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce, za otevřený, vstřícný přístup a cenné a konstruktivní rady, které mi v průběhu mé práce poskytovala.

Ráda bych také poděkovala respondentům, kteří mi s ochotou a laskavostí poskytli rozhovory a pomohli tak k realizaci výzkumu.

Velký dík patří rovněž mé rodině za trpělivost a podporu, které se mi od nich po celou dobu studia dostávalo.

Motto:

„Nejsem tím, co se mi přihodilo, ale tím, čím jsem se rozhodl stát.“

Carl Gustav Jung

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

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| ÚVOD | 9 |
| I TEORETICKÁ ČÁST | 11 |
| 1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ | 12 |
| 1.1 VYMEZENÍ POJMŮ A SPECIFIKA STÁŘÍ..... | 12 |
| 1.2 PŘÍPRAVA A ADAPTACE NA STÁŘÍ..... | 14 |
| 1.3 PŘECHOD Z EKONOMICKY AKTIVNÍ SFÉRY DO DŮCHODU..... | 16 |
| 2 MOTIVACE OSOB SENIORSKÉHO VĚKU | 18 |
| 2.1 VYBRANÉ TEORIE MOTIVACE..... | 18 |
| 2.2 MOTIVACE K PLACENÉ PRÁCI..... | 22 |
| 2.3 MOTIVACE K DOBROVOLNICTVÍ..... | 24 |
| 3 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ | 27 |
| 3.1 PODPORA AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ..... | 29 |
| 3.2 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST A KVALITA ŽIVOTA VE STÁŘÍ..... | 31 |
| 3.3 POTENCIÁL A BARIÉRY STARŠÍCH PRACOVNÍKŮ..... | 33 |
| II PRAKTICKÁ ČÁST | 37 |
| 4 METODOLOGIE VÝZKUMU | 38 |
| 4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM..... | 39 |
| 4.2 VÝZKUMNÉ CÍLE..... | 39 |
| 4.3 POJETÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ..... | 39 |
| 4.4 VYMEZENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK..... | 40 |
| 4.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR A ZPŮSOB JEHO VÝBĚRU..... | 41 |
| 4.6 METODA SBĚRU DAT A METODA ANALÝZY DAT..... | 42 |
| 4.7 ETIKA VÝZKUMU..... | 44 |
| 5 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT | 46 |
| 5.1 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ – PLACENÁ PRÁCE SENIORŮ..... | 47 |
| 5.2 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ – DOBROVOLNICKÁ ČINNOST SENIORŮ..... | 58 |
| 5.3 KOMPARACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ..... | 75 |
| 6 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU A JEJICH SHRNU TÍ | 77 |
| ZÁVĚR | 81 |
| SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY | 83 |
| SEZNAM OBRÁZKŮ | 87 |
| SEZNAM TABULEK | 88 |
| SEZNAM PŘÍLOH | 89 |

ÚVOD

Přístup ke stáří a k seniorům je problematika, která je v oboru sociální pedagogika stále velmi důležitým tématem. V popředí zájmu stojí otázky týkající se respektování a prosazování práv seniorů; respektování hodnot, mezi které řadíme nezávislost, důstojnost, účast na životě společnosti a především seberealizaci seniorů. To vše s ohledem na demografické stárnutí, kdy se ve společnosti zvyšuje podíl seniorů a demografické stárnutí obyvatelstva se tak stává jednou z nejzávažnějších a nejdiskutovanějších otázek 21. století.

Zvolili jsme téma, které vychází z reálného života a které je zaměřeno výhradně na osoby v seniorském věku. Stáří je nedílnou součástí našich životů a zároveň patří v životě jedince mezi události očekávané. Společnost často považuje seniory za ty, kteří potřebují a vyžadují pomoc a péči od ostatních. Současní senioři však odchází do penze většinou v dobré fyzické i psychické kondici, navíc se stáří stalo životní etapou stále se prodlužující. Existuje mnoho seniorů, kteří sice ukončili svou plnohodnotnou aktivní pracovní kariéru, ale mají ještě spoustu síly, chuti a elánu zapojit se do různých aktivit, pracovních činností, či být jinak užitečnými pro ostatní. Mnoho lidí si neumí představit, jak a čím vyplní volný čas po odchodu z aktivního pracovního života do starobního důchodu, nebo si zkrátka neumí představit, že by uvedený přechod do důchodu znamenal, že budou dále nečinní. Odchod do důchodu je navíc i psychology často označován za psychicky velmi náročné období lidského života.

Osoby v seniorském věku často nechtějí jen „sedět doma“, chtějí trávit získaný volný čas nějakou smysluplnou činností, chtějí se setkávat s lidmi, chtějí přijít na jiné myšlenky, či nejsou doma úplně spokojeni. Často volí různé pracovní činnosti jako restart dne - důvod, proč se upravit a dbát o sebe, zkrátka jako doplňující součást jejich životů. Starší lidé mají navíc obrovský potenciál v podobě dovedností a zkušeností, ale také disponují dostatkem volného času. A to vše mohou uplatnit prostřednictvím placené práce, ale i prostřednictvím dobrovolnické činnosti.

Možná si kladete otázku, proč jsme spojili právě placenou práci a dobrovolnictví v kontextu aktivního stárnutí? A co mají vlastně placená práce a dobrovolnictví společného? Význam práce v životě člověka je nesmírně důležitý. Platí to i pro osoby v seniorském věku, které jsou stále aktivní na trhu práce, pokud hovoříme o práci placené, ale i pro aktivní seniory, kteří vykonávají dobrovolnickou činnost. V jistém smyslu slova se jedná o to stejné. Práce jako taková upevňuje pracovní návyky a uspokojuje integraci a potřebu pracov-

ního kolektivu. Dobrovolnictví v tomto smyslu stavíme na úroveň placené práce, jako její alternativu. I když dobrovolnická činnost není práce v pravém slova smyslu, de facto ji za práci považujeme; jen osoby vykonávající dobrovolnickou činnost nejsou za tuto práci, kterou konají ve prospěch druhých, odměňovány finančně. Odměnou těmto osobám je pocit dobře vykonané práce a osobní angažovanost na pomoci jiným lidem.

Domníváme se, že o skutečnosti, že mezi námi žije mnoho aktivních seniorů, kteří se věnují placené práci či dobrovolnictví, se málo mluví. Zaměřili jsme proto na seniory, kteří vykonávají různé druhy zaměstnání či vykonávají dobrovolnickou činnost. Hlavním cílem výzkumu je pomocí výzkumného šetření zjistit a porozumět subjektivním názorům osob v seniorském věku na jejich zkušenosti s výkonem placené práce a dobrovolnictví, jaké jsou motivy k praktikování těchto činností a jak uvedené činnosti ovlivňují samotné seniory a kvalitu jejich života - vždyť kvalita života je nesmírně důležitá pro člověka v každém věku!

Teoretická část předkládané diplomové práce je členěna do tří kapitol, z nichž v první z nich vysvětlíme pojmy související s tématem stáří a stárnutí a vymezíme jedince, kterého označujeme jako seniora, jeho přípravu a adaptaci na stáří a přechod z ekonomicky aktivní sféry do důchodu. Motivací osob v seniorském věku k placené práci a dobrovolnictví se budeme zabývat ve druhé kapitole a konceptu aktivního stárnutí, v návaznosti na životní spokojenost a kvalitu života ve stáří, je věnována třetí kapitola.

Vzhledem ke zvolenému tématu a cílům výzkumu navazujeme empirickou částí na předchozí teoretické poznatky z oblasti aktivního stárnutí, placené práce a dobrovolnictví seniorů. Jedná se o kvalitativní analýzu, kdy jsme jako metodu sběru dat použili polostrukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami s cílem porozumět, prozkoumat a odkrýt jaké charakteristiky a jaké procesy ovlivňují osoby v seniorském věku k volbě výkonu placené práce či dobrovolnictví a jaký význam těmto činnostem reálně přisuzují. Získaná data z rozhovorů jsme podrobili analýze pomocí zakotvené teorie a pro zpracování dat byly využity všechny tři fáze kódování, tj. kódování otevřené, axiální a selektivní.

Neméně zajímavá a důležitá je následná komparace seniorů, kteří vykonávají placenou práci a seniorů dobrovolníků dle výsledků výzkumného šetření. Rádi bychom zjištěnými údaji z kvalitativního výzkumu přispěli k doplnění povědomí o výkonu placené práce a dobrovolnické činnosti u osob v seniorském věku, případně pomohli k odstranění bariér nedůvěry vůči seniorům, s cílem posílit postavení seniorů v současné společnosti.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Stáří a stárnutí je významné pro každého člověka, je součástí a neodmyslitelnou etapou lidského života a je završením a naplněním smyslu života. Každý stárne, a stáří a stárnutí můžeme považovat za jedinou spravedlivou jistotu, kterou máme. „*Pokud budeme mít štěstí, stane se stáří jednoho dne i naší neodmyslitelnou individuální realitou*“. (Haškovcová, 2010, s. 7).

Stáří chápeme jako vyvrcholení a konečnou fázi individuálního života, nelze je však vnímat bez kontextu celého životního cyklu. Jak uvádí Sak a Kolesárová (2012, s. 11) životní cyklus je třeba brát v úvahu jako celek. Znamená to, že způsob života v dětství, mládí a dospělosti významným způsobem ovlivňuje kvalitu života ve stáří.

Společnost často považuje osoby v seniorském věku za ty, kteří potřebují a vyžadují pomoc a péči od ostatních. Dle Haškovcové (2010, s. 7, s. 315) je mnoho lidí přesvědčeno, že starý člověk má fakticky méně elánu, méně sil a limitovanou životní perspektivu. Zároveň se předpokládá, že starý člověk musí být nešťastný především proto, že stojí před branami smrti a tudíž na její příchod stále myslí a čeká.

Současní senioři však odchází do penze většinou v dobré fyzické i psychické kondici a „*vzhledem k naději dožití je čeká přibližně dalších dvacet let života*“ (Petrová Kafková, 2013, s. 10), přičemž naděje dožití nám vyjadřuje pravděpodobnost, že člověk bude žít určitý počet let a dožije se určitého věku. Doba dožití je demograficky významný ukazatel a stále se zvyšuje. Lidský věk se prodlužuje a populace stárne. Každý rok se zvyšuje počet seniorů ve společnosti. Stárnutí populace je výrazné nejen v České republice. Dochází k prodlužování délky života i ke zlepšení zdravotního stavu obyvatel. Tato skutečnost může být ovlivněna geneticky, ale schopnost dožít se vysokého věku také závisí na prostředí, ve kterém člověk žije, a v neposlední řadě také na životním stylu, který člověk v průběhu své životní dráhy zvolí.

1.1 Vymezení pojmů a specifika stáří

„Stáří je obecným označením pozdní fáze ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných změn sociálních (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí). Všechny změny příčinné i následné se vzájemně prolínají, mnohé jsou proti-

chůdné, a jednotné vymezení a periodizace stáří se tak stávají velmi obtížnými. (Mühlpachr, 2004, s. 18)

Sak a Kolesárová uvádějí (2012, s. 14), že stáří je životní fází člověka, která je pevně ohraničena dvěma časovými body. Horní věková hranice je, bohužel, ostře vymezena smrtí. Spodní věkové pásmo je však tvořeno procesy a jevy, které vstupují do života jednotlivců postupně a velmi individuálně. Stáří má svůj vlastní věk a čas, v němž začíná působit v životě člověka, a to se značnou individualitou, která je posilována jedinečností.

Stáří, tak jak jej prezentuje Janiš (2016, s. 41) je proces, který je obecně charakterizován změnami, které jsou nezvratné a postupně méně či více oslabují a omezují funkce organismu. Mezi výrazné znaky stárnutí patří změny v oblasti biologické, ale mění se rovněž i psychické funkce.

Pokud hovoříme o stárnutí, pak ho Hartl a Hartlová (2010, s. 561) označují jako involuci, proces, který se projevuje změnami v průběhu času. Pod tímto pojmem jsou často zahrnovány změny chápané jako negativní, související především se zdravotním stavem, ale můžeme zde řadit i rezignace na dřívější zájmy. Stárnutí probíhá rozdílným tempem u každého jedince i u jednotlivých funkcí. Stárnutí rozlišujeme biologické, psychologické a sociální.

Obdobně na problematiku stárnutí nazírá i Srnec (1994, s. 81), který uvádí, že změny, které provází fyziologické stárnutí, jsou značně nejednotné. Autor upozorňuje, že čím je člověk starší, tím více se podobá sobě samému a tím méně se podřizuje chování, které se od něj očekává v rámci zastávané sociální role. Povahové rysy, které byly pro člověka typické, se ve stáří mohou zvýraznit. S přibývajícím věkem se zvětšují interindividuální rozdíly, především v závislosti na zdravotním stavu.

Stárnutí podle Mühlpachra (2004, s. 22) je individuální proces, kdy každý člověk stárne svým tempem, v závislosti na genetické výbavě, na interakcích s prostředím a na životních podmínkách. Stárnutí je biologickým jevem a nelze nalézt příklad živého organismu, který by nepodléhal stárnutí.

S tímto se ztotožňuje i Haškovcová (2010, s. 20, s. 31), podle které je třeba zdůraznit, že stárne každý člověk a zároveň je nutné si uvědomit, že každý člověk stárne jinak. Proces stárnutí je vždy nesouvislým, nesourodým procesem. Involuční změny se dostávají pozvolna, starší lidé pravidelně vykazují snížení fyzických i psychických sil. Obecně s věkem klesá i vitalita a energie. K nepřehlédnutelným změnám patří změny ve tváři, v gestech

i v chůzi. Ochabování svalstva, pokles jeho pružnosti, pigmentace kůže a zpomalené pohyby jsou dalším hmatatelným důkazem stárnutí. Ani psychické procesy nejsou ušetřeny involučnímu procesu – starý člověk již nevnímá ostře, hůře vidí a slyší, a tím pádem se obtížněji orientuje v praktickém životě.

Stáří můžeme také označit jako poslední, konečnou etapu, geneticky vyměřeného trvání života. Hartl a Hartlová (2010, s. 562) pro druhou polovinu lidského života používají následujícího členění, které je doporučeno světovou zdravotnickou organizací:

- **60 – 74 let** = vyšší věk, nebo **rané stáří**;
- **75 – 89 let** = stařecký věk, neboli sénium, **vlastní stáří**;
- **90 let a výše** = **dlohověkost**.

Jako seniory pak podle Hartla a Hartlové (2015, s. 530) můžeme označit občany starší 60 let věku. Za seniora tedy považujeme staršího člověka, ale pod tímto termínem je také uváděn nejstarší a zpravidla vážený člen nějakého společenství.

Obecně populace označuje za starého člověka každého, kdo dosáhl důchodového věku. I přes rozdílnost penzijních systémů v jednotlivých zemích se jím stává zhruba 65letý občan. Česká republika má v současné době rozhodnutím Vlády ČR zastropován věk odchodu do důchodu na 65 let. Odchod do důchodu je podle Špatenkové (2015, s. 50) jakýmsi sociálním vstupem do fáze stáří. Odchod do důchodu však nemůže být chápán jako objektivní kritérium k vymezení pojmu stáří, tato skutečnost je však významným mezníkem v lidském životě.

1.2 Příprava a adaptace na stáří

Ve všech vyspělých ekonomikách obyvatelstvo stárne, a to povážlivým způsobem. V této souvislosti hovoříme o tzv. demografickém stárnutí. Trend stárnutí obyvatelstva se nevyhne ani České republice. Podle předpovědi Českého statistického úřadu bude v roce 2020 v ČR až 28 % seniorů, což by představovalo téměř třetinu obyvatelstva. (Špatenková, 2015, s. 11)

Jak uvádí Kaczor (2018, s. 11- 16) měli bychom se pomalu připravovat na tzv. „éru seniorů“ i na možné bariéry s tím spojené. Kromě jiného lze v následujících letech očekávat vyšší nároky na sociální dávky určené pro seniory, např. příspěvek na péči, na bydlení, na mobilitu. Je nepochybné, že zastoupení kategorie postproduktivního věku v české populaci významně vzroste. Neméně důležitou je také otázka, zda zůstane udržitelný současný

důchodový systém a jakým způsobem bude do budoucna ovlivněna životní úroveň důchodců.

„Zlepšování úmrtnostních poměrů a fakt, že se lidé dožívají stále vyššího věku, neinicuje vznik otázek pouze ve vztahu k demografickému stárnutí, ale také v oblasti stárnutí individuálního, jež vyvolává debaty o lidské dlouhověkosti a kvalitě života v pokročilém věku.“ (Dimitrovová, 2007, s. 30). A právě z důvodu zachování určité kvality života i v pokročilém věku, je třeba se na stáří připravit a adaptovat.

Přípravu na stáří nelze chápat jako přizpůsobení se vzniklým podmínkám na poslední chvíli, ale je třeba ji vnímat jako proces probíhající během celého lidského života. Jak uvádí Mühlpachr (2004, s. 132), značnou roli, na které závisí budoucí prospěch jednotlivců, sehrávají sami lidé. Příprava na stáří je proto neprávem podceňovaným programem, který ale může zajistit jednotlivcům úspěšné a aktivní stáří. Předpokladem ke kvalitní přípravě na stáří je vytvoření reálné představy o povaze života ve stáří a také o jeho ovlivnitelnosti.

Je tedy nepochybné, že v současné době je velmi důležité, jak se jednotlivci na příchod stáří připraví a jaký dlouhodobý plán v této souvislosti zvolí. Stáří nepřijde a neudeří ze dne na den. Způsob přípravy na stáří může mít různou podobu, od přípravy v oblasti volnočasových aktivit, materiálních a finančních prostředků, zdravého životního stylu, až po změny, které souvisí s bydlením ve stáří. Ve stáří a v přípravě na něj je neméně důležitá také podpora rodiny, především vlastních dětí. Nutno připomenout, že v české společnosti panuje velmi silná mezigenerační solidarita.

V rámci projektu *Aktivní stárnutí, rodina a mezigenerační solidarita*, kdy v roce 2007 proběhlo šetření o finanční gramotnosti a připravenosti na stáří (Svobodová, 2007) zůstává otázkou, zda se lidé plánují, jak trávit získaný volný čas, zabývají dříve, než do důchodu skutečně nastoupí, anebo až tato otázka začne být skutečně aktuální. Ve výzkumu mimo jiné zaznělo: *„Je v tuto chvíli předčasně věnovat se plánům na důchod, je to moc daleko?“* Bylo zjištěno, že nesouhlas s tímto výrokem klesá podle skutečnosti, jak dotyčným klesá počet let do dosažení nároku na starobní důchod. Z výsledků výzkumu dále vyplynulo, že i když se někteří lidé na důchodový věk připravují v různých oblastech často s velkým předstihem, co se týče plánů na samotný důchod, většina předdůchodců tyto úvahy řeší až těsně před důchodem, kdy již mají reálnou představu o parametrech, limitech a okolnostech, které tyto plány ovlivní.

1.3 Přejchod z ekonomicky aktivní sféry do důchodu

Odchod do důchodu může znamenat závažnou změnu v životě jedince, zároveň je ale tato změna přirozenou součástí života. Odchod do důchodu bývá často považován za znak, který vymezuje počátek stáří a bezesporu patří k velmi vážným životním událostem. Na jedné straně jedinec získává množství volného času a dochází ke změně náplně dne, na straně druhé však mívá tento krok řadu dopadů na psychiku, které jsou spojeny především se ztrátou seberealizace a sociálních kontaktů. Nutno zmínit, že s odchodem do důchodu se pojí i určité obavy, mezi které patří především výrazné snížení příjmů, v návaznosti na celkové dostatečné finanční zabezpečení ve stáří. Lidé se spíše spoléhají na vlastní úspory, nežli na stát a systém důchodového zabezpečení. Pro mnohé pak může nedostatečné finanční zajištění znamenat poměrně výraznou motivaci k výkonu zaměstnání i po dovršení věku odchodu do důchodu.

Odchodem do starobního důchodu lidé ztrácejí životní i profesní program. Úvaha Haškovcové (2010, s. 15) vychází z reálného života a odkazuje na skutečnost, že pokud člověk chodí do práce, má obvykle jasně stanovený základní životní program. Tím, že je v pracovním procesu, má rovněž jistou sociální roli, jejíž význam je nezpochybnitelný pro jedince samotného i pro jeho okolí. Člověk při reálné představě odchodu do důchodu může cítit úzkostné stavy a obavy, že role pracujícího člověka tímto dnem skončí. Není výjimkou, že v předdůchodovém období začínají mít adepti na důchod pocit, že stojí na okraji propasti. Skutečnost, že lidé dosáhnou nároku na starobní důchod, je ale v zásadě nijak nezmění. Nárok na důchod a tzv. penzionování je však aktem, který může házet člověka „do starého železa“.

Odchod do starobního důchodu je pro nemalou část lidí traumatizující skutečností a pro některé to může znamenat i vyřazení, odstrčení či odepsání. Jak uvádí Haškovcová (2010, s. 81) představuje odchod do důchodu přesun od něčeho, co lidé znají, někam, kde je změna dosavadních způsobů a zvyklostí nezbytná, ale přitom nejasná. Lidé odchází do penze nepoučeně, jak vlastně život v penzi vypadá a jak si ho mají uspořádat. Mnohými je přechod z ekonomicky aktivní sféry života do sféry důchodové vnímán také jako pád. Tento fakt seniorům může přinášet frustraci, pocit izolovanosti a zbytečnosti.

V tomto smyslu uvažují i Sak a Kolesárová (2012, s. 99), kteří konstatují, že při odchodu do důchodu je výraznou změnou „osvobození“ od práce, a to jak v pozitivním, tak i negativním smyslu. Existuje jen málo jedinců, kteří vnímají samotný odchod do důchodu pouze

jako pozitivní, či pouze jako negativní změnu v životě. Vždy to ale znamená významnou událost, výrazný předěl v životě člověka, protože práce byla po celý jeho aktivní život tím, co nejvíce určovalo jeho život, jeho životní styl či smysl života.

Dvořáčková uvádí (2012, s. 14), že odchodem do starobního důchodu je stárnoucí člověk v současné době postaven před obrovský problém: musí vhodně změnit svůj životní styl, vzhledem ke skutečnosti, že se objevuje nadbytek volného času. Odchodem do důchodu se mění vnímání, chování i prožívání člověka. Proto je velkým rizikem odchod do důchodu bez náhrady dosavadního režimu, či bez konkrétního programu a životní perspektivy. Obdobně k tématu doplňuje Haškovcová (2012, s. 132), že nedílnou součástí odchodu do důchodu je skutečnost, že člověk má mít konkrétní představu, co bude v důchodu dělat. Představa, že si v penzi bude jen užívat „nekonečné volno“ a takto bude spokojen, je nesprávná.

Přechod do důchodu může znamenat, jak jsme se již zmínili výše, i jistá pozitiva, například v podobě získaného volného času, možnosti věnovat se rodině, koníčkům a zájmům. Jsou ale mezi námi jedinci, kteří jsou, pokud jim to zdraví dovolí, ochotni získaný volný čas věnovat zdarma a ve prospěch druhých osob, pokud hovoříme o dobrovolnické činnosti; anebo pokračovat v zaměstnání co nejdéle, s cílem zachovat si pravidelný příjem, pokud hovoříme o placené práci. U obou činností pak může být společným cílem udržení si životní svěžesti a sociálních kontaktů co možná nejdéle.

2 MOTIVACE OSOB SENIORSKÉHO VĚKU

Schopnost lidí pracovat či jinak aktivně žít i ve vyšším věku se dlouhodobě zlepšuje spolu s prodlužujícím se věkem dožití. Naopak se mezi seniory, kteří odejdou do zasloužené penze, najde řada takových, kteří bez aktivní činnosti upadají do letargie, tedy do jakési netečnosti a schází pak mnohem rychleji, než kdyby pracovali.

Motivace, jak uvádí Marková (2010, s. 42), úzce souvisí s osobním nastavením jednotlivců, s jejich individualitou, preferencí hodnot a životních postojů, a bude tedy u každého jedince odlišná. U seniorů můžeme v mnoha ohledech postrádat formální vnější motivaci k práci, ale o to podstatnější je jejich motivace vnitřní, která je zprostředkována buď blízkým sociálním okolím či potřebou jedince vykonat něco pro svůj prospěch či vykonat dobro pro druhé.

U seniorů dochází ke změně potřeb, ke změně životního rytmu, ale rovněž je důležité brát ohled na změny jejich životních podmínek. Motivace se mění nejen věkem, ale i životní etapou jednotlivců. Motivaci seniorů můžeme spojovat s hodnotami, ke kterým radíme být v kontaktu s ostatními lidmi, rozvíjet vztahy a necítit se osamocen, touhu po seberealizaci, která odpovídá integritě moudrosti stáří, ale také orientovat se v prostředí, ve kterém žijí, a v neposlední řadě orientovat se v současném společenském dění. Motivaci člověka může také ovlivňovat skutečnost, že chce něco dokázat, být potřebný, ale také může hledat uznání.

Motivaci jako základní pojem pro souhrn pohnutek k určité činnosti nebo k výkonu označuje Haškovcová (2012, s. 118) a zdůrazňuje, že nemá-li člověk motiv, lenoší nebo provokuje neúčelné aktivity. Senioři pak často ztrácejí motivaci, když říkají „nemám pro co žít“, či „nic nemá smysl“ apod.

2.1 Vybrané teorie motivace

Jak uvádí Cakirpaloglu (2012, s. 193), na původ motivace existují různé názory. Mezi nejstarší zaznamenané patří náboženské koncepce o člověku a jeho tendencích, dále racionální, biologické, mechanistické, sociálně-kulturní i další pojetí o povaze lidských motivů. Důležitá je skutečnost, že složitá problematika osobnostních motivů a jejich rozmanité funkce směřují k uspokojení čtyř základních potřeb člověka, mezi které radíme *přežití, bezpečí, uspokojení a stimulace*.

Motivace jako proces označuje v čase probíhající děj, probíhající proces, který vychází z nějaké potřeby a vyúsťuje ve výsledný žádoucí vnitřní stav. Lidské jednání a chování probíhá určitým způsobem, s určitou intenzitou a směřuje k dosažení určitých cílů. Každá činnost, kterou lidé realizují a prostřednictvím které vykonávají různé činnosti a aktivity, je vždy nějakým způsobem motivovaná. Každou činnost v našich životech tedy děláme buď proto, že musíme, tedy z rozumu, anebo že chceme, z lásky. Motivace označuje proces spouštění, zaměření a regulace aktivity člověka na objekty a cíle. Motivace je jakási hnací síla v životě člověka, která dává našemu konání a prožívání energii a směr, tedy aktivizuje a zároveň směřuje. Je to tedy to, co člověka podněcuje a pobízí, aby něco dělal, či naopak, co ho tlumí, co mu zabraňuje něco konat či jinak reagovat. Zjednodušeně můžeme motivaci chápat jako nějakou sílu, která s námi pohne, abychom něco učinili. Motivace je tedy vnitřní tlak, který je výsledkem působení vnitřních a vnějších faktorů, motivačního stavu a motivátorů. Motivace hraje v lidském životě důležitou roli. Motiv zahrnuje na jedné straně potřebu, ale také určité chování lidí směřující k cíli, který uspokojí nějakou konkrétní potřebu. Lidské motivy jsou projevem lidské přirozenosti a existují v myšlenkách i cílevědomém rozhodování člověka. Motiv je také zážitek nebo způsob jednání, přinášející nějaké uspokojení. Motivem v prožívání mohou být takové stavy či procesy, které jsou spojeny s přáním, chtěním, snahou, touhou, upoutáním i napětím a psychologové nezdědka tyto vnitřní činitele motivace označují jako „síly“, které konkretizují jako zdroj energie. Motivы jsou psychologické příčiny, důvody a smysl toho, co člověk činí. Motivы a motivace mají vždy zcela individuální povahu. (Nakonečný, 2011, s. 380, s. 399, Nakonečný, 2014, s. 15, s. 19, Cakirpaloglu, 2012, s. 180, Suchánková 2014, s. 14, Čáp a Mareš, 2007, s. 92, Jelínek a Jetmarová, 2017, s. 134)

Jelínek a Jetmarová (2017, s. 18) se ohledně motivů odkazují na amerického psychologa Davida McClellanda, který uvádí, že hlavními životními motivy v životě jedince je touha po úspěšném výkonu, touha po moci a potřeba afiliace, tedy potřeba někam patřit. Dále autoři uvádějí, že nejdůležitější je právě komunitní život, který v lidech vytváří pocit bezpečí, současně i jistoty, a to společně dělá lidi šťastné.

„Pokud jdeme cestou, že něco musíme, jedná se o směr, který je sycen morálně volnými vlastnostmi a nejčastější stimulací je něco zvenčí. Pokud jdeme cestou, že chceme, jedná se o jakési vnitřní nutkání to či ono udělat: MĚ TO BAVÍ! Potom je energie nutná k takové činnosti stimulována zevnitř, z nitra člověka. Jaký z těchto zdrojů je silnější, vytrvalejší,

kreativnější či dlouhodobější..., to asi není nutné zdůrazňovat.“ (Jelínek a Jetmarová, 2017, s. 134)

Jak vidíme, definice motivů a motivací jsou různorodé. Existuje rovněž mnoho teorií o motivaci. Veškeré motivační teorie jsou založeny na počtu základních motivů, které mají různě velký vliv na lidské prožívání a chování. Každý, z námi uvedených autorů, pracoval s různými teoriemi.

Nejznámější a nejproslulejší psychologickou teorií motivace je Maslowova hierarchie potřeb. Humanistický psycholog Abraham Harold Maslow vycházel ze své klinické praxe a vypracoval teorii o hierarchickém uspořádání motivů, zdůrazňujících význam vyšších motivů nad nižšími potřebami. Potřebu chápe jako psychický fenomén, tedy jako motiv. Potřeby jsou vědomé i nevědomé a na jejich naplnění závisí pocit psychické rovnováhy, štěstí a smyslnosti života. Hierarchie lidských potřeb je obvykle zobrazována jako pyramida, která představuje soustavu pěti úrovní potřeb, poskládaných ve vertikálním pořadí:



Obrázek číslo 1: Maslowova pyramida potřeb

Obecně platí, že dno motivační škály tvoří fyziologické potřeby a níže položené potřeby jsou považovány za významnější a jejich, alespoň částečné uspokojení, je podmínkou pro vznik dalších vývojově vyšších potřeb. Za nejvyšší považuje Maslow potřebu seberealizace, kterou označuje lidskou snahu naplnit své záměry a schopnosti. Přes vyšší motivace se člověk stává tím, kým se stát může. Nakonečný (2014, s. 332) navazuje na teorii Maslowa a zdůrazňuje, že dochází-li k relativnímu uspokojení lidských deficitních potřeb, pokud se tedy člověk cítí zdravý a existenčně zabezpečen, má tendenci k uplatnění svých

tvořivých sil a schopností. Podle Maslowa to není žádná fráze, ale projev tendence, která se nachází v podstatě lidského bytí, jež je tvořena vrozenou základní povahou člověka.

Východiskem teorie motivace podle amerického psychoterapeuta Carla Randsoma Rogerse, jak uvádí Nakonečný (2014, s. 340), je postulát vnitřního napětí, tj. neshoda ve vztahu sebepojetí a zkušeností organismu, která způsobuje nerovnováhu a tím je motivující. Rogers dále upozor, že základní síla, která motivuje člověka, je tendence k seberealizaci, tedy uplatnění všech možností organismu. Témata „*otevřenost zkušenosti, život v aktuálním zde a nyní, důvěra ve své emoce, naplňování života s perspektivou změn, tvořivé myšlení, hledání nových zážitků a nebát se rizika*“ se uplatňují v Rogersově tzv. na člověka orientované psychoterapii. Jedním z klíčových pojmů jeho teorie je potřeba pozitivního přijetí, potřeba úcty či důstojnosti. Humanistická psychologie dle Kroutilové Novákové (2012, dosud nepublikováno) „*reprezentuje přístup zaměřený na jedince. Přístup, který vnáší do popředí zájmu obyčejného člověka, jehož chápe jako vědomého a aktivního tvůrce své existence.*“

Nový rozměr v motivačním pojetí osobností přišel ze strany Gordona Allporta a předních humanistických psychologů. Důraz je zde kladen na získaný původ lidských motivů a jejich individuální povahu. Allport přišel s teorií o funkční autonomii lidských motivů, kdy získané motivace převládají nad potřebami vrozenými. Mezi další teze těchto teorií patří, že člověk má určitý počet vrozených tendencí, kterými uspokojuje nejen své tělesné potřeby, ale také různé potřeby sociální a psychické. Toto stanovisko sdílejí teorie Wiliama McDougala nebo Sigmunda Freuda. Dle McDougala veškerá lidská motivace vyvěrá z osmnácti instinktů, Freud zredukoval počet vrozených tendencí na pud života a pud smrti. (Cakirpaloglu, 2012, s. 182)

William McDougal rozlišuje motivované chování a nemotivované fyziologické procesy, čímž zužuje pojetí motivace na problematiku psychologicky smysluplných behaviorálních celků. Dále definuje motivaci jako subjektivně účelné jednání, záměrné jednání, kdy účel motivace vždy vychází z určitého cíle, určité rovnováhy, která je dána dosažením jakéhosi žádoucího stavu, jímž je redukce výchozího motivačního stavu, tedy potlačení potřeby, pocíťovaného nedostatku, který vyplývá z vnitřního napětí. (Nakonečný, 2011, s. 397)

Americký psycholog Gordon Allport zdůrazňoval, že každá osobnost má zcela ojedinělou motivační strukturu, a proto psychologické klasifikace motivů nejsou důležité. Allport svou teorii označuje jako teorii funkční autonomie motivů a objasňuje v ní mechanismus tvoření nových lidských motivů a také jedinečnost motivační struktury každého jedince.

Jako důležitým motivačním činitelem označuje také zájmy, které fungují jako nevědomé motivy, kdy zájem je více než jen trvalejší, dlouhodobá pozornost.

Rakouský psychiatr Sigmund Freud lidskou motivaci, provázenou nevědomými procesy, nazval psychoanalýzou. Soudil, že každé chování, ale také každé gesto, je motivováno. Zdůrazňoval, že je třeba rozlišovat vědomou a nevědomou motivaci. Freud veškeré projevy člověka pokládal za symptomatické, tedy za takové, které vyjadřují nějaký stav či účel-ný projev. Freud rovněž zastával názor, že nelze-li spolehlivě identifikovat motiv určitého chování či jednání, neznamená to, že mu chybí motiv. (Nakonečný, 2014, s. 36)

Cakirparloglu (2012, s. 181) uvádí, že nenajdeme dva jedince s totožnou motivační sestavou a pro každého člověka má stejný motiv osobitý význam; všechny motivy tedy lidé realizují a prožívají způsobem, který je v souladu s charakteristikami konkrétního jedince.

Motivy podle Nakonečného (2014, s. 30) můžeme chápat jako to, co je pro člověka subjektivně významné. Jako významné jsou vyjadřovány preferované hodnoty jedince, tedy to, co je pro něj považováno za příjemné, dobré, užitečné a tedy žádoucí. Účelnost v motivaci a rovněž v chování může vyjadřovat také to, že jedinec směřuje k dosahování žádoucího a k vyhýbání či potlačování nežádoucího a nepříjemného. Porozumět chování člověka znamená identifikovat motivy tohoto chování a jednání, a zároveň to znamená i porozumění hodnotové orientaci jedince. Takto se projevuje „*smysluplnost individuálního lidského života.*“

Jsme ztotožnění s názorem Jelínka a Jetmarové (2017, s. 136), kteří uvádějí, že děláme-li něco a jsme-li vnitřně nastaveni, že nás určitá konkrétní činnost baví, že máme k činnosti velmi silnou emoční vazbu nebo tuto činnost děláme s láskou, pak nás pochopitelně daná činnost či aktivita tolik nevysiluje, ale naopak nás obohacuje.

2.2 Motivace k placené práci

Ze statistických údajů vyplývá, že dvojnásobně přibylo pracujících lidí – seniorů. Je prokázáno, že čím jsou lidé vzdělanější, tím pracují déle. Zvyšuje se také podíl podnikatelů v seniorském věku. Český statistický úřad zveřejnil v roce 2017 skutečnost, že zatímco v roce 2000 tvořili pracující lidé v seniorském věku 17 % všech českých zaměstnaných, v roce 2015 už tvořili 34 %. V souvislosti s demografickým stárnutím obyvatelstva se předpokládá, že počet osob ve věku nad 65 let překročí ke konci roku 2018 hranici

2 miliónů a v roce 2020 dosáhne k hranici 2,2 miliónů – o to naléhavější bude potřeba utváření vhodných pracovních příležitostí pro uplatnění starších mužů a žen. (ČSÚ, 2017)

Základními pracovněprávními vztahy, které vymezuje zákon číslo 262/2006 Sb., Zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů, jsou pracovní poměr a právní vztahy založené dohodami o pracích konaných mimo pracovní poměr - jedná se o dohodu o provedení práce a dohodu o pracovní činnosti.

Pro mnoho osob v seniorském věku, které vykonávají placenou práci, je neméně důležitá také možnost přivýdělků ke starobnímu důchodu, tudíž hlavní motivací k práci je především zachování si určité výše příjmu, určité životní úrovně. Finanční zajištění ve stáří je tedy poměrně výraznou motivací k výkonu placené práce. Důvodem pro využívání placené práce může být podle Bočkové (2011, s. 65) také skutečnost, že v důchodu dochází k postupné izolaci člověka, ztrátě sociální pozice, sociálních kontaktů, pocitů pozitivní seberealizace a sebeúcty, aniž by si to jedinec uvědomoval. Do zaměstnání se pak senior vrací právě z toho důvodu, že pravidelná pracovní činnost vyžaduje mimo jiné častý kontakt s různými lidmi.

Pokud chtějí osoby v seniorském věku po získání starobního důchodu dále pracovat, mají v současné době k dispozici velmi vhodně nastavené možnosti práce v důchodu. Jak uvádí Bočková (2011, s. 69), v roce 2010 došlo ze strany státu ke zrušení podmínky uzavírání pracovních smluv na dobu určitou, a to maximálně na dobu jednoho roku. Tímto opatřením se zvýšil počet pracujících starobních důchodců, ale zaměstnavatelé, bohužel - v některých případech, začali pracující důchodce vnímat negativně, neboť setrvání důchodců v pracovních pozicích mohlo reálně bránit v obsazení těchto pracovních míst novými pracovníky s větší kvalifikací nebo vyšším pracovním výkonem.

Motivace ze strany státu je tedy dostatečná, stát podporuje možnost přivýdělků ke starobnímu důchodu. Jak uvádí Kaczor (2018, s. 16) senior má možnost po dosažení hranice důchodového věku pracovat a souběžně pobírat starobní důchod a také mzdu. Zákon číslo 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, ve znění pozdějších předpisů, zakotvuje paragraf, prostřednictvím kterého je pracujícím starobním důchodcům navyšována částka důchodu, a to za každých 360 kalendářních dnů výdělečné činnosti.

Jako motivaci k ekonomické aktivitě důchodců však můžeme chápat i samotnou výši vyplácených starobních důchodů v České republice, která je nedostatečná, především pokud porovnáme příjmy seniorů a spotřebitelské ceny. Dle údajů České správy sociálního za-

bezpečení Praha na průměrnou penzi nedosáhne v České republice každý druhý senior či seniorka. Průměrný starobní důchod činil ke konci března 2018 12.347,00 Kč měsíčně. Stále platí, že důchody mužů jsou v průměru vyšší než důchody žen. K uvedenému datu muži pobírali průměrně 13.615,00 Kč měsíčně, zatímco ženy 11.219,00 Kč. (ČSSZ, 2018)

Obdobně se k tématu vyjadřuje i Sýkorová (2016, s. 28), která uvádí, že domácnosti seniorů čelí zhruba desetinásobně vyššímu riziku chudoby než domácnosti se zaměstnanými členy. Míra subjektivně vnímané chudoby svědčí o značné materiální deprivaci seniorů. Dále autorka uvádí, že v porovnání s ostatními věkovými kategoriemi jsou současní seniori nadprůměrně příjmově nespokojeni a svůj další vývoj ohledně příjmů hodnotí více než polovina seniorů pesimisticky. V České republice navíc viditelně stoupá počet zadlužených starobních důchodců.

Musíme ale připomenout, že v poslední době se zlepšil i postoj českých zaměstnavatelů pokud jde o zaměstnávání seniorů. Firmy zjišťují, že kromě skutečnosti, že musí aktuálně řešit nedostatek pracovníků, jim zaměstnávání právě seniorů může přinést řadu výhod. Pro tyto pracovníky je typická velká míra loajality, spolehlivosti i zodpovědnosti vůči jakýmkoliv povinnostem, a tyto atributy jsou doplněny o dlouholeté zkušenosti a znalosti jednotlivých pracovníků. Na rozdíl od mladých pracovníků, kteří vyhledávají spíše pozice, které jim umožní rychlý růst, mají starší lidé rádi především stabilitu. Zaměstnavatelé se často nezdráhají nabídnout různé benefity, kterými se snaží seniory nalákat i udržet. Mezi tyto poskytované benefity, které jsou rovněž vhodnou motivací, můžeme řadit pružnou pracovní dobu, různé programy podporující zdraví, wellness programy a jiné.

2.3 Motivace k dobrovolnictví

I obyčejní lidé mohou jako dobrovolníci dělat neobyčejné věci. Jak uvádí Bočková (2011, s. 87) už dávno neplatí, že se dobrovolnické činnosti věnují zejména mladší lidé. Dobrovolníkem se mohou lidé stát i „na stará kolena“. Někteří dobrovolníci mohou pomáhat několik hodin měsíčně, někteří třeba i několik hodin týdně podle skutečnosti, kolik mají reálně volného času, energie a chuti. Dobrovolnictví chápeme jako činnost, kterou právě obyčejní lidé darují svůj čas, svoje schopnosti, svůj talent a sílu. Zároveň jsou ochotni investovat svůj čas a zkušenosti pro nezištnou pomoc jiným lidem. Může se jednat o pomoc a podporu osamělému staršímu člověku, stejně tak jako o přípravu volnočasových aktivit pro děti. Škála, kde se mohou dobrovolníci uplatnit, je zkrátka velmi pestrá, stačí se jen

rozhodnout, vybrat aktivitu, která bude naplňovat a dávat smysl samotným seniorům – dobrovolníkům.

Motivy lidí, na základě kterých se k sobě chovají nebo nechovají přátelsky, škodí si nebo naopak pomáhají, utvářejí celé dějiny lidstva. O ukotvení toho, zda jsou lidé ve své podstatě dobří či zlí, se přou filosofové mnoho let. (Tošner a Sozanská, 2006, s. 45)

Dobrovolnictví chápeme jako vědomou, svobodně zvolenou činnost konanou ve prospěch druhých, kterou dobrovolník poskytuje bezplatně. „*Dobrovolník dává část svého času, energie a schopností ve prospěch činnosti, která je časově i obsahově vymezená.*“ Dobrovolnictví je často profesionálně organizováno a je pravidelným a spolehlivým zdrojem pomoci pro různé organizace. (Tošner a Sozanská, 2006, s. 139)

Dobrovolnictví ale nemusí být jen organizované a může mít i zcela neformální podobu, například, když člověk jen tak nakoupí sousedce a současně s ní stráví nějakou dobu, aby se necítila osamělá... Co tedy motivuje seniory k tomu, aby nezištně pomáhali druhým lidem? Význam dobrovolnictví z hlediska jedince můžeme spatřovat hned v několika směrech. Dobrovolník bezplatně věnuje svůj čas, koná dobro ve prospěch druhých lidí, je to jeho dobrovolná volba. Při práci dobrovolník uplatní své schopnosti a znalosti a nabude nových dovedností. Vykonávaná činnost dobrovolníkovi přináší nové zážitky, zkušenosti, přátele, ale také možnost seberealizace. Může to být také dobrý pocit z pomoci druhým lidem, zároveň možnost setkávat se s jinými lidmi i možnost být užitečný.

Pro dobrovolníky, kteří právě nastoupili do důchodu, má dobrovolnická činnost pozitivní význam v oblasti udržení si sociálních dovedností spojených s prací, dobrého pocitu s pomoci ostatním, v možnostech vytváření nových přátelství, ve zvýšení pocitu vlastní potřebnosti i jako možnost aktivního a smysluplného trávení volného času.

Jak uvádí Tošner a Sozanská (2006, s. 46 - 47), je individuální motivace dobrovolníků značně rozmanitá, mnozí z nich se však ztotožňují s celou řadou důvodů, které měly vliv na jejich rozhodnutí. Autoři vytypovali tři základní deklarované motivace k dobrovolnické činnosti – jedná se o motivaci konvenční, reciproční a nerozvinutou:

Konvenční motivace – dobrovolníka vedou morální normy a hodnoty svého blízkého okolí či pravidla chování v dané společnosti. Nositelé této motivace se často stávají dobrovolníky proto, že se to „*sluší a patří*“. Má nejbližší k občanské výpomoci v rodině či příbuzenstvu.

Reciproční motivace – dobrovolník v dobrovolné práci hledá prvky, které jsou prospěšné i pro něj. Typické je získávání nových zkušeností, zážitků, ale i snaha uplatnit svoje schopnosti. V popředí je touha po vlastní seberealizaci. Má nejblíže k dobrovolnictví vzájemně prospěšnému.

Nerozvinutá motivace – dobrovolník důvěřuje v činnost organizace a její smysluplnost a také, že se spolupodílí na šíření dobré myšlenky. Má nejblíže k dobrovolnictví veřejně prospěšnému.

Dle autorů Matulayové a kol. (2016, s. 14) je obecně přijímáno, že je nsnadné určit jeden převažující motiv, který vede dobrovolníky k výkonu jejich neplacené aktivity. Motivace může vycházet z jejich vlastního zájmu, tedy přínosu pro dobrovolníka a jeho rodinu, anebo altruismu, kdy je hlavním hnacím motivem přínos pro druhé lidi. Neméně důležitým motivem se také jeví zájem dobrovolníků vlastním přičiněním zlepšit některé konkrétní věci. Zkrátka a dobře „*je tolik motivů k dobrovolnické činnosti, kolik je dobrovolníků*“.
(Matulayová a kol., 2016, s. 9)

Dobrovolníky se také velmi často stávají senioři, kteří už mají s dobrovolnickou činností zkušenosti z minulých let. Jak uvádí Tošner a Sozanská (2006, s. 44), velká skupina dobrovolníků se rekrutuje z řad žen, kterým již děti odrostly či odešly z domova.

3 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ

Světová zdravotnická organizace pojem *aktivní stárnutí* poprvé použila koncem 90. let 20. století. Jak v této souvislosti uvádí Bočková (2011, s. 81), jedná se o zvyšování příležitostí především ke zdraví, participaci a ochraně tak, aby byla podpořena kvalita života v průběhu samotného stárnutí. Záměrem aktivního stárnutí je prodloužit naději na zdravý život, především s důrazem na jeho kvalitu. Nedílnou součástí aktivního stárnutí je umožnit seniorům rozvíjet jejich fyzický, sociální a psychický potenciál během celého životního cyklu. Koncept aktivního stárnutí mimo jiné zahrnuje a předpokládá i zvýšení účasti seniorů na formálním trhu práce.

Potřeba aktivity je velmi důležitá a je považována za vrozenou. Seniori, kteří ukončili aktivní pracovní kariéru a nejsou zaměstnáni nějakou jinou smysluplnou činností, se mohou v důchodu začít nudit, mohou být podrážděni a posléze se mohou stát pasivními, apatickými či rezignovanými. Nečinnost může následně vést k dalšímu poklesu aktivity, zájmů a vnímavosti. I ve stáří má potřeba aktivity nezastupitelné místo a rozhodující význam. Zvláště intenzivně se může potřeba aktivity projevovat ve spojitosti s potřebou nezávislosti a soběstačnosti. (Bromley in Špatenková a Smékalová, 2015, s. 12)

Stárnutí a samotný odchod do důchodu nemusí ale nutně znamenat jen rezignaci, nemoci či chudobu. Může to být také šance nového začátku. Přestože se často může zdát, že stáří je někde daleko - v nedohlednu, ať se nám to líbí nebo ne, o svém stáří každý jedinec rozhoduje daleko dříve, než se může zdát. Záleží na každém, jak chytře, zodpovědně a s důvtipem se připraví na svou čtvrtou čtvrtinu života... V této souvislosti rozlišuje Haškovcová (2010, s. 173) přípravu na stáří jako dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou, přičemž dlouhodobá příprava na stáří je synonymem celoživotní přípravy. Střednědobá příprava na stáří, jejíž počátek by měl spadat do doby, kdy do nástupu důchodu zbývá asi 10 let aktivního pracovního života, a krátkodobá příprava, která by měla být realizována v době 3 – 5 let před samotným odchodem do důchodu. Klíčové pro seniory v tomto smyslu je především vlastní odpovědnost za kvalitu svého stáří, s cílem zůstat nějakým způsobem aktivní, plánovat, mít stále nějaké cíle, ale i různá očekávání. Autorka upozorňuje, že různé aktivity nelze jedincům žádným způsobem přikázat, ani tzv. naroubovat. Je to zkrátka na každém, jak se k tomuto tématu postaví a jakým způsobem se ho rozhodne realizovat. Nedílnou součástí této přípravy na stáří by však měly být i přiměřené finanční rezervy na dobu odchodu do důchodu.

U seniorů, kteří vykonávají placenou práci či dobrovolnictví, se tyto činnosti mohou stát symbolem aktivního stárnutí a v určitém slova smyslu i atraktivní a zajímavou součástí jejich života. Na tuto myšlenku navazuje Bočková (2011, s. 78), která v souvislosti s pojmem *aktivní stárnutí* zmiňuje, že uvedený pojem vyvolává mezi lidmi představy především o různých typech aktivních činností. Dle výsledků výzkumu, který v letech 2009 - 2010 provedla Bočková, senioři pod pojmem aktivní stárnutí uváděli aktivní i méně aktivní činnosti. Mezi nejčastěji uváděné činnosti patřilo: kontakt s okolním světem; sport; koníčky a zájmy; výlety a procházky; pozitivní náhled na život; nepřipouštět si stáří; ale například i pasivní trávení volného času. V uvedeném výzkumném šetření se na čtvrtém místě umístila pracovní aktivita seniorů – nejčastěji uváděná jako práce či brigáda.

Koncept *aktivního stárnutí* zahrnuje principy solidarity, respektu k jedinečnosti a individualitě. Ve své podstatě jde o novodobý, progresivní přístup ke starším lidem a ke stárnutí, jehož hlavním cílem je zajištění kvalitního života v pozdním věku, zlepšení mezigenerační solidarity a zapojení starších lidí do společnosti. Důraz je také kladen na aktivní zapojení seniorů v rodině i ve svém okolí. Špatenková a Smékalová (2015, s. 62) ve shodně s výše uvedeným uvádějí, že za jednu z hlavních podmínek a nedílnou součástí úspěšného stárnutí je skutečně považováno produktivní a aktivní zapojení do společenského života. Autorky také poukazují na pozitivní vztah mezi subjektivní životní pohodou a sociální aktivitou seniorů, kdy tento pozitivní vztah je současně dobře zdokumentován i v odborné literatuře.

V této souvislosti se nám velmi líbí koncept aktivního stárnutí podle docenta Jana Srnce, citovaného autorkami Špatenkovou a Smékalovou. Docent Srnec základní teze úspěšného stáří a stárnutí shrnul do hesla ROSA, přičemž každé písmeno tohoto slova znamená počáteční písmeno spojené s důležitou strategií pro úspěšné stárnutí:

R = racionální postoj – znamená rozumět svému stárnutí a být seznámen a informován o nevyhnutelných změnách, které mě čekají a zároveň se na ně připravit;

O = orientace na budoucnost – nutnost plánovat v krátkodobé perspektivě, posilovat radostná setkávání a očekávání, mít se na co těšit;

S = sociální kontakty – pěstovat dobré, přátelské vztahy, umět přijímat a dávat lásku, zajímat se o společenské dění kolem, dosahovat uznání;

A = aktivita – jakákoliv různorodá duševní i tělesná činnost, koníčky, záliby a hobby.

(Špatenková a Smékalová, 2015, s. 63)

Aktivní stárnutí odkazuje k ideám ustavujícím vztah mezi aktivitou a představou spokojeného stáří. Jak uvádí Avramov a Mašková (2003, s. 23) je aktivita jako forma spojována

s volným časem jednotlivců, vzděláváním i aktivním zapojením se na trhu práce, a na základě toho pak zastává pozitivní úlohu oproti stereotypům, které označují stáří jako období nemoci a nečinnosti. Uvedený koncept aktivního stárnutí je také výsledkem historického a politického vývoje, je vnímán jako produkt moderních režimů a dochází k němu v kontextu demografických změn spojených se stárnutím populace.

3.1 Podpora aktivního stárnutí

Konceptem úspěšného stárnutí se již v minulém století zabýval docent Jan Srnec: „*Věšší pozornost se v poslední době věnuje strategii stárnutí. Zkoumají se faktory oddalující kognitivní stárnutí a celkové strategie vedoucí k úspěšnému stárnutí*“ (Srnec, 1994, s. 81)

Úspěšné, nebo zdravé stárnutí popisuje i Haškovcová (2012, s. 168), která uvádí, že předpokladem pro úspěšné stárnutí je, že jedinec převezme za své zdraví i za svůj osud ve vyšším věku individuální odpovědnost.

I v tomto konceptu je jako hlavní podmínka úspěšného stárnutí považováno produktivní a aktivní zapojení jedince do společenského života. V souladu s tímto názorem vystupuje Špatenková a Smékalová (2015, s. 62), které představují model úspěšného stárnutí, jehož cílem je změnit představu stáří a stárnutí jako doby ztrát a slábnutí. Jde o změny v individuálním chování jedince jako jediné cesty k úspěchu ve stáří. Úspěšné stárnutí podle tohoto konceptu znamená stárnutí bez chorob, tedy za potenciálního zdraví. Výsledným indikátorem úspěšného stárnutí je pak duševní a psychické zdraví, životní spokojenost, produktivita i samotná délka života, v návaznosti na schopnost užívat si života, být aktivní ve společenském životě i schopnost vlastního materiálního zabezpečení spojená s celkovou spokojeností v životě. Uváděný koncept úspěšného stárnutí byl postupně nahrazen konceptem aktivního stárnutí.

Koncept aktivního stárnutí, tak jak jej pojala Haškovcová (2010, s. 170-171), je rovněž založen na konstatování, že lidský život lze v současné době nejen prodlužovat, ale neméně důležitou součástí je i jeho zkvalitňování. V této souvislosti autorka uvádí velmi zajímavá doporučení psychologa Josefa Švancary, který stárnutí spojuje s nedílnou součástí péče o vlastní zdraví, ve spojení s péčí o celkovou psychickou pohodu. Svá doporučení shrnul do názvu „PĚT PĚ“. Uvedené znamená, že každý člověk, jehož cílem je úspěšné a zdravé stárnutí by měl na sobě pracovat a zároveň by měl: 1) mít životní *perspektivu*,

2) usilovat o *pružnost*, 3) pěstovat *prozíravost*, 4) mít *porozumění* pro druhé a 5) nezapomínat na *potěšení*.

Světová zdravotnická organizace uvádí, že pojem *aktivní stárnutí* je třeba chápat v širších souvislostech než jen jako zdravé stárnutí. Uvedený pojem vychází ze zásad Organizace spojených národů pro seniory, které zahrnují společné znaky, mezi které řadíme nezávislost, důstojný život, účast na životě společnosti, péče, a v neposlední řadě seberealizace seniorů. To vše s ohledem na respektování práva starších občanů na rovnost příležitostí, jejich účast na veřejném rozhodování a celkově na činnosti komunity. Koncept aktivního stárnutí respektuje různorodost seniorů, proto se mnoho vlád snaží vytvořit pro seniory takové prostředí, které umožní starším občanům co nejsamostatnější život. (WHO, 2015)

Za zmínku stojí i úvaha Hasmanové Mrhákové (2013, s. 81), která uvádí, že jednotlivé přístupy k vlastnímu stáří se sice mohou lišit, ale ve výsledku mají jeden společný motiv, a to v konstatování, že aktivní stáří znamená především stáří pozitivní. Stáří, které je demonstrováno jako ten správný model, který je natolik vhodný, že musí být zároveň podporován státem jako oficiální priorita.

Špatenková a Smékalová (2015, s. 63) v této souvislosti zmiňují, že právě koncept aktivního stárnutí je politicky poměrně oblíbený. Uvedený pojem se často stává součástí různých deklarácí vlád. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR vytvořilo dokument „Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012“. Dvořáčková (2012, s. 27) přibližuje, že program vycházel z demografického stárnutí obyvatelstva a jeho cílem bylo soustředit se na strategické oblasti, především se zaměřením na aktivní stárnutí, zlepšení péče ve stáří, podporu pečujících rodin a ochrany lidských práv.

V návaznosti na zmíněný program, který končil v roce 2012, připravilo Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR program, který na předchozí navazuje. Jedná se o program „Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017.“ Do programu byli aktivně zapojeni zástupci neziskových organizací, místních a krajských samospráv, podnikatelské subjekty i další sociální partneři či odborníci. Mezi priority uvedené strategie bylo zařazeno např. celoživotní učení, kvalitní prostředí pro život seniorů, mezigenerační dialog, zaměstnávání starších osob, dobrovolnictví, péče o seniory, zdravé stárnutí i lidská práva seniorů. V letech 2017 – 2020 je program vlády ČR zaměřen na začlenění agendy přípravy na stáří a stárnutí do rozvojových dokumentů jednotlivých krajů, jehož cílem

by měla být podpora pozitivního stárnutí a rozvoj seniorských politik na úrovni krajů. (MPSV, 2018)

Je tedy zřejmé, že úsilí o podporu aktivního stáří a stárnutí se promítá do všech úrovní společenského života. Výše uvedené příklady vládních programů představují jeden z mnoha inspirativních kroků konceptu aktivního stárnutí v mediálních reprezentacích i v samotné sociální politice, s cílem zvýšení informovanosti o seniorech, odstranění různých bariér vůči nim, zpochybnění mýtu o neproduktivním stáří i snahou posílit současné společenské postavení seniorů.

3.2 Životní spokojenost a kvalita života ve stáří

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je kvalita života vymezena jako „*individuální vnímání svého postavení v životě v kontextu kulturního a hodnotového systému, ve kterém žijeme, a ve vztahu k svým cílům, očekáváním, standardům a obavám*“.

Pojem „kvalita života“, jak uvádí Payne (2005, s. 207), se z důvodu stárnutí populace stal velmi frekventovaným a aktuálním. V souvislosti s tímto pojmem však nenacházíme názorovou shodu. O kvalitě života se hovoří v různých vědních disciplínách a rovněž v různých souvislostech. Sociologie sleduje kvalitu života u různých skupin obyvatel, psychologie se zaměřuje na subjektivní pohodu jedinců a zkouší ji pomocí různorodých metod měřit, zdravotnictví hodnotí jednotlivé zdravotnické programy či hodnotí poskytovanou péči. Payne uvádí, že s jistým zjednodušením se kvalita života rozděluje do dvou dimenzí - objektivní a subjektivní. Objektivní dimenze se týká sociálních podmínek života, sociálního statusu a fyzického zdraví, subjektivní je spojena se všeobecnou životní spokojeností. Autor upozorňuje na interdisciplinární charakter kvality života, který odráží současný trend prolínání sociálního a biologického přístupu ke zkoumání jedinců. Výsledky různě orientovaných výzkumů z oblasti kvality života přispívají i k praktickému dopadu v přístupu i péči o starší občany.

Obdobně na téma kvality života nahlíží a zajímavým způsobem ho vystihuje Tokárová: „*Obsah pojmu kvalita života si člověk nejlépe uvědomí, když se jeho životní situace zásadním způsobem změní*“ . (Tokárová, 2002, s. 8).

Aby byl život i ve stáří považován za kvalitní, je důležité vytvoření vlastního programu pro volný čas. Samotná aktivita je důležitou prevencí nesoběstačnosti. Podle Dvořáčkové (2012, s. 27) má velký význam pro prožití kvalitního stáří navázání a udržení nových kon-

taktů i společná setkávání vrstevníků. Dále je potřeba udržovat se v aktivitě, ale zároveň v rovnováze s odpočinkem, uspořádat si životní náplň, udržovat pozitivní mezilidské vztahy a mít krátkodobé i delší cíle. Jakákoliv aktivita, ať už se bude jednat o fyzickou, sociální či psychickou dává pocit naplnění a životu ve stáří smysl.

Kvalita života se týká nejen naplnění životních potřeb, životního stylu a životní úrovně, ale i hlediska zdravotního a celkové životní spokojenosti seniora. Dle Špatenkové a Smékalové (2015, s. 44) kvalita života vyjadřuje, jak jedinec vnímá své postavení v životě, ve kterém žije, a ve vztahu ke svým cílům a zájmům, tedy jak člověk sám hodnotí svou životní situaci. Ve vnímání a samotném prožívání kvality života samozřejmě existují mezi seniory velké rozdíly, k čemuž přispívá individuální tempo stárnutí.

Nejenom kvalita života, ale i samotný životní postoj a smysl života se promítá do osobních pocitů jednotlivců. Jak uvádí Bočková (2011, s. 8), čeští senioři svůj život hodnotí pozitivně a ve většině případů jsou spokojeni. Evropský výzkum SHARE (2009) hledal odpovědi na otázky, zda i ve stáří máme dostatek energie a financí, a zda se senioři těší na „*každé nové ráno*“. Z výzkumu vyplynulo, že Češi i ve starším věku si umí a dokáží užívat každý den a těšit se z něj (94 % respondentů) stejně jako většina Evropanů. Bohužel ale, s věkem - po 75. roce života, se radost z každého dne snižuje a pocit užívání si a radosti již pociťuje jen 85 % dotázaných.

Je nesporné, že kvalita života je složitý a velmi široký pojem a zároveň, že je nesmírně důležitá pro každého člověka. „*Kvalita života se dotýká pochopení lidské existence, smyslu života a samotného bytí. Zkoumá materiální, psychologické, sociální, duchovní a další podmínky pro zdravý a šťastný život člověka. Kvalita života souvisí s uspokojováním potřeb.* (Marková, 2010, s. 38)

Jak uvádí Janiš (2016, s. 53), kvalita života každého člověka se v průběhu jeho života mění – dochází k tomu v důsledku sociálních, společenských a dalších podmínek. Mnoho starších lidí má problémy s tím, jak se s vlastním stářím vyrovnat a jak zůstat psychicky aktivní, což jsou aspekty soběstačnosti, a tudíž také spokojenosti ve stáří.

I když výkon práce či dobrovolnické činnosti nemusí být pro starší lidi tak významnou životní hodnotou jako pro lidi v mladém a středním věku, jistě bude hrát významnou roli v celkovém hodnocení kvality života. Aktivita ve stáří může přinášet seniorům mnoho výhod, ke kterým patří rozvoj dovedností, zlepšení fyzické aktivity, pocit užitečnosti a zod-

povědnosti, možnost vyjádření vlastního názoru, možnost spolupráce, důvod vycházení z domu i setkávání se s ostatními. Bočková (2011, s. 79)

Individuální hodnocení kvality života a celkové životní spokojenosti ve stáří, jak uvádí Tokárová (2002, s. 26), je možné postihnout či vyjádřit jen prostřednictvím individuálního postoje, který je výsledkem sebereflexe, ve které jedinec zkoumá a hodnotí vlastní představy a aspirace, míru jejich realizace s mírou realizace ostatní části společnosti. V této souvislosti jsou důležitá a rozhodující subjektivní kritéria jedince a kontextuální aspekt. Výsledná spokojenost je tedy především závislá na cílech konkrétního jedince, na jeho zájmech a očekávání.

Kvalita života ve stáří vyžaduje mimo jiné i spolupráci napříč jednotlivými sektory společnosti, pozitivním přístupem a partnerstvím vlády i jednotlivých samospráv. Kvalita života není tedy jen individuální záležitostí jedince, ale je záležitostí celé společnosti. Pro seniory a pro celou společnost v současnosti je a nadále bude aktuální záležitostí aktivní integrace seniorů do společnosti a otázky týkající se aktivního, důstojného a zdravého stárnutí.

3.3 Potenciál a bariéry starších pracovníků

Jak uvádí Bočková (2011, s. 74) může seniorský věk být pro některá zaměstnání obrovskou výhodou, neboť staršího pracovníka si potencionální klienti nebo zákazníci mohou spojovat s takovými hodnotami, jako jsou prověřené znalosti či kvalita založená na dlouhodobých zkušenostech těchto starších pracovníků a také na jejich ověřených postupech.

Potenciál starších pracovníků vidíme především ve zkušenostech, znalostech a dovednostech, které jsou vyústěním jejich prožitého osobního i pracovního života. Takoví pracovníci jsou samostatní a soběstační, pečliví, spolehliví i důslední, a kromě jiného sebou nesou i potenciál zkušeností souvisejících se zpětnou vazbou, které se váží na udělané chyby. Zároveň jim nechybí loajalita k zaměstnavateli, stabilita a respekt. Přítomnost seniorů na pracovištích také může signalizovat přenos výše uvedených vlastností na mladší pracovníky. Další atribut, kterým disponují osoby v seniorském věku, je spojen s dostatkem volného času a s jeho disponibilitou. Senioři obvykle nespěchají domů, nemají malé děti a s tím spojené problémy např. s péčí o členy rodiny a jsou vlastně kdykoliv k dispozici.

Z výzkumu, který provedla Bočková a kol. (2011, s. 87) rovněž vyplynulo, že starší lidé mají obrovský potenciál a mnoho předností, které jsou přínosem a výhodou i pro dobrovolnickou činnost. Starší lidé jsou schopni citlivěji vnímat potřeby ostatních lidí

a z toho vyplývá, že jsou více připraveni pomáhat potřebným, například speciálně při péči o seniory. „... *kromě toho tato generace disponuje cennými a praktickými zkušenostmi z jejich profesního života, které mohou být velmi užitečné v rámci charitativní činnosti...*“ (Bočková, 2011, s. 86 – 87)

Placenou práci je ale nutno odlišit od dobrovolnické činnosti. Jak uvádí Kroutilová Nováková (2012, dosud nepublikováno), dobrovolník nemůže vykonávat dobrovolnické aktivity v rámci jakékoliv podnikatelské či jiné výdělečné činnosti. Nicméně obecné vlastnosti starších pracovníků „*nám mohou dobře posloužit pro ilustraci charakteristik dobrovolníků seniorského věku. Předpokládáme totiž, že vlastnosti, které by jedinec využil v zaměstnání, uplatní obdobným způsobem v dobrovolnické službě. Jinými slovy, tyto vlastnosti vnímáme za konzistentní*“.

Jak uvádí Tomeš (2017, s. 60), za stále nedoceněnou oblast je považován přínos seniorů, kteří vykonávají různé neplacené činnosti pro společnost. Tyto činnosti mohou nabývat různých forem a podob, např. formální i neformální dobrovolnictví. Dle výše zmiňovaného vládního dokumentu „Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí na období let 2013 – 2017“, který se mimo jiné věnoval podpoře zapojení seniorů do dobrovolnické činnosti, profesor Tomeš odkazuje na skutečnost, že postupně dochází k překonávání mýtů o tom, že senioři mohou být „pouze příjemci“ dobrovolnických aktivit.

Prodlužování délky života, jež jsme zmiňovali v první kapitole, je nezanedbatelný potenciál pro jednotlivce i pro celou společnost. Starší pracovník, senior má specifickou hodnotu: „...*naakumuloval za celý život nejvíce znalostí, kompetencí, zkušeností, a pokud na sobě pracoval, tak i jeho osobnost vykazuje pozitivnější vlastnosti než v mladším věku. Je otázkou, nakolik si je společnost schopna tuto skutečnost uvědomit a relevantně kvality seniora využít pro společnost*“ (Sak a Kolesárová, 2012, s. 93)

Haškovcová (2010, s. 32) prezentuje názor, že pokud senioři ještě pracují, jsou ostatními vnímáni jako méně kvalitní pracovníci; pokud však žádnou práci nevykonávají, reprezentují tak skupinu obyvatel, která „nic“ nedělá a je jen přítěží. Tato skutečnost má velký vliv nejen na sebehodnocení vlastního stáří, ale i na celkový obraz stáří ve společnosti, který je výrazně negativní, a to i přes celou řadu oficiálních prohlášení a sdělení, že starší lidé mají být respektováni a ctěni, a že důstojná hodnota člověka – mladého i starého, zdravého i nemocného, je základním pilířem moderní společnosti.

Mezi bariéry, které brání osobám seniorského věku účastnit se různých pracovních aktivit či dobrovolnických činností, patří především zdravotní stav, který se s rostoucím věkem nepochybně zhoršuje. Jak uvádí Kroutilová Nováková (2012, dosud nepublikováno) definuje Světová zdravotnická organizace zdraví jako stav úplné biologické, sociální a psychické pohody, nejen nepřítomnost choroby nebo vady. Z uvedeného vyplývá, že subjektivní pocit zdraví hraje u osob seniorského věku důležitou úlohu.

Obdobně tuto problematiku zmiňuje i Hasmanová Marhánková (2013, s. 145), která uvádí, že koncept aktivního stárnutí je ve své podstatě hnán pozitivní snahou o zlepšení života seniorů a potažmo i celé populace. Autorka upozorňuje, že může dojít i ke stáří nezvládnutému, pasivnímu, kdy je jedinec bez zřejmé náplně života a právě v rámci zmiňovaných koncepcí aktivního stárnutí se může stát rizikem pro celou společnost. Ne každá aktivita seniorů může být definována jako cesta vedoucí k žádoucímu cíli.

K tématu doplňuje Tomeš (2017, s. 82), který navazuje na tzv. adaptaci na stáří, která předznamenává výslednou kvalitu života a uvádí, že i když starší člověk zvládá odchod do důchodu v relativní pohodě, může se projevit riziko maladaptace na stáří, kdy problémy mohou přicházet postupně jako reakce na dlouhodobý stres, spojený s finančními problémy, ztrátou společenské prestiže, osamělosti či vystavení se nevhodnému zacházení po odchodu do důchodu. Problémy mohou ale přijít zcela nečekaně, nebo mohou být odpovědí na náhlou změnu, jako je např. ovdovění nebo ztráta soběstačnosti. Zmiňovanými problémy může u seniorů dojít až k postupné rezignaci a celkové nezvládnutí nároků, které právě stáří přináší.

Jako další překážkou může být utkvělá představa, že v seniorském věku začíná etapa zaslouženého odpočinku od práce, který současně představuje ukončení všech aktivit, tedy, že v této etapě už se starší lidé nechtějí učit nic nového a nechtějí nic nového ani poznávat. Špatenková a Smékalová (2015, s. 63) v této souvislosti uvádí, že seniorská populace není stejnorodá. Senioři se liší, a někdy dost podstatným způsobem, například tím, jakým disponují zdravotním stavem, psychickými či kognitivními schopnostmi, ale také sociálními a ekonomickými podmínkami.

Janiš (2016, s. 72) zmiňuje v souvislosti se stárnutím a volným časem seniorů tzv. *teorii aktivity a teorii odcizování*, které ve své podstatě jsou vzájemným protipólem ve vztahu seniorů ke svému okolí. Teorie aktivity vychází z předpokladu, že nejlepší cestou pro stárnoucího člověka je co největší aktivita, a to nejen ve formě účasti na společenském životě,

ale zároveň i ve smyslu aktivity pohybové, či jakékoliv jiné. Teorie odcizování je opakem teorie aktivity a vychází z přesvědčení, že součástí starších lidí a seniorského věku je příprava na smrt. Teorie předpokládá, že senior již nevyhledává žádné aktivity, při kterých by docházelo ke kontaktu s přáteli či s ostatními lidmi. Tato izolace může být podpořena i společenskými zvyklostmi. Obě teorie jsou samozřejmě ovlivňovány celou řadou faktorů, mezi které řadíme zdravotní stav, ale i finanční možnosti, zároveň je ale nejdůležitější, že při výběru jednotlivé strategie záleží na skutečnosti, jak člověk jednal v průběhu celého produktivního života.

Evropské centrum pro sociální politiku a výzkum, v návaznosti na vyhlášený Evropský rok aktivního stárnutí 2012, přichází s žebříčkem srovnání kvality stárnutí v jednotlivých zemích Evropské unie. Dle výzkumného šetření vykazují senioři v České republice horší pocit celkové spokojenosti a tzv. mentální pohody. Za evropským průměrem je také úroveň udržování sociálních kontaktů a rezervy rovněž vyazuje zapojení starších občanů do různých společenských aktivit, např. do dobrovolnictví či do různých sportovních aktivit. (MZCR, 2016)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

V teoretické části předkládané diplomové práce jsme se zabývali vymezením osob seniorského věku a jejich specifikám, v návaznosti na výkon placené práce a dobrovolnictví jako součásti aktivního stárnutí. V jednotlivých kapitolách jsme věnovali pozornost stáří a stárnutí, motivaci osob seniorského věku k placené práci a dobrovolnictví, podpoře aktivního stárnutí a v teoretické rovině také konceptu životní spokojenosti a kvality života ve stáří. Nyní následují kapitoly empirické části, ve kterých se budeme zabývat vymezením a objasněním výzkumného problému a výzkumného cíle. Zdůvodníme zde volbu výzkumné metody, představíme výzkumný soubor a způsob jeho výběru a pozornost budeme věnovat realizaci a výsledkům samotného výzkumu.

Námi zvolené téma je zaměřeno výhradně na osoby v seniorském věku. Přestože stáří patří mezi události očekávané, mnoho lidí si neumí představit, jak a čím vyplní volný čas po odchodu z aktivního pracovního života do starobního důchodu. Odchod do důchodu tak mnozí vnímají jako psychicky náročné období lidského života. Navíc „...*probíhající změny ve společnosti znamenají tlak na jedince, aby stárnul „správným způsobem“, což znamená, stárnul aktivně*“ (Petrová Kafková, 2013, s. 10)

I osoby v seniorském věku chtějí trávit získaný volný čas nějakou smysluplnou činností, chtějí se setkávat s lidmi, mít dobrý pocit z vykonané práce i z pomoci jiným lidem, těšit se na něco či na někoho, být potřebný – zkrátka často volí různé pracovní činnosti jako restart dne, jako doplňující součást jejich života, která jim umožní mimo jiné i uplatnit obrovský potenciál v podobě znalostí, dovedností a zkušeností, ale také smysluplně využít dostatek volného času, který mají k dispozici.

Právě spojení výkonu placené práce či dobrovolnictví a osobní spokojenosti, v návaznosti na kvalitu života a celkovou životní pohodu, souvisí se studovaným oborem sociální pedagogika. Jak uvádí Kraus (2014, s. 46) sociální pedagogika se zaměřuje na každodenní zvládání životních situací, zdůrazňuje ochranu jedinců před všemi rizikovými faktory, a to bez ohledu na věk, a zároveň dává do souladu individualitu a zájmy jednotlivce s možnostmi společnosti.

Teoretická a praktická část diplomové práce spolu úzce souvisí, proto je třeba zvolit vhodnou výzkumnou metodologii. Pro naše téma jsme zvolili kvalitativní přístup, který považujeme za nejvhodnější, protože nejlépe odpovídá zvolenému tématu i cílům výzkumu. Cílem naší práce je hloubkové zkoumání předem definovaného jevu, porozumění tomuto

zkoumanému jevu a získání maximálního množství informací o zkoumaném jevu. Ztotožňujeme se s názorem Hendla, že „výhodou kvalitativního přístupu je získání hloubkového popisu případů. Nezůstáváme na jejich povrchu, provádíme podrobnou komparaci případů, sledujeme jejich vývoj a zkoumáme příslušné procesy. Citlivě zohledňujeme působení kontextu, lokální situaci a podmínky.“ Hendl (2005, s. 53)

4.1 Výzkumný problém

Význam placené práce a dobrovolnictví je jistě v životě osob v seniorském věku nesmírně důležitý. Zaměříme se na motivy seniorů k výkonu placené práce a dobrovolnictví a pokusíme se zjistit, zda jsou tyto aktivity spojeny se zachováním životní spokojenosti. Zároveň se pokusíme prozkoumat, porozumět a odkrýt, jakým způsobem placená práce a dobrovolnictví ovlivňuje životy seniorů i kvalitu jejich života a jak přispívá praktikování placené práce a dobrovolnictví k aktivnímu stárnutí seniorů.

4.2 Výzkumné cíle

Hlavním cílem výzkumu je pomocí výzkumného šetření zjistit a porozumět subjektivním názorům osob v seniorském věku na jejich zkušenosti s výkonem placené práce a dobrovolnictví, jaké jsou motivy k praktikování těchto činností a jak přispívá výkon placené práce a dobrovolnictví k aktivnímu stárnutí seniorů.

V návaznosti na výzkumný cíl byly stanoveny tyto dílčí výzkumné cíle:

- Zjistit, jaký význam má placená práce či dobrovolnictví v životě seniorů.
- Prozkoumat, jaká je motivace seniorů pro volbu placené práce či dobrovolnictví.
- Zjistit, jaké spatřují osoby v seniorském věku výhody a nevýhody placené práce či dobrovolnictví.
- Odkrýt, jakým způsobem ovlivňuje výkon placené práce či dobrovolnictví život seniorů a kvalitu jejich života.

4.3 Pojetí výzkumného šetření

Jak uvádíme výše, cílem výzkumu je zjistit motivy seniorů k využívání placené práce a dobrovolnictví a odkrýt, zda využívání těchto činností ovlivňuje samotné seniory a kvalitu jejich života a také, jakým způsobem přispívá praktikování placené práce a dobrovolnictví k aktivnímu stárnutí seniorů. Vzhledem k tomu, že usilujeme o sdělení subjektivních

názorů konkrétních respondentů, využili jsme k získání potřebných informací **kvalitativní výzkum**. Při kvalitativním výzkumu nám jde o získání co největšího množství informací o poměrně malém počtu subjektů.

Podle Švaříčka a Šed'ové (2007, s. 17) rozumíme kvalitativním přístupem postupný průběh zkoumání určitých jevů a problémů, která jsou založena na hlubokých datech a specifickém vztahu badatele a účastníků výzkumu, v našem případě seniorů. Důležité je, aby výzkumník, který provádí kvalitativní výzkum, za pomoci celé řady postupů dokázal prozkoumat a odkrýt to, jak lidé skutečně chápou, jak konkrétní situaci prožívají a zároveň jak tím vytvářejí sociální realitu. Ztotožňujeme se tedy s názorem výše uvedených autorů, že pro náš výzkum je nejvhodnější prozkoumání definovaného jevu do hloubky a přinesení maximálního množství informací o zkoumaném jevu.

Kvalitativní analýza nám rovněž dává možnost rozkrýt širokou paletu možných jednání, motivací, uvažování a interpretací. Umožní nám porozumět skutečnostem, jaké charakteristiky a jaké procesy ovlivňují osoby v seniorském věku k volbě výkonu placené práce či dobrovolnické činnosti a jaký význam těmto činnostem reálně přisuzují.

Při odkrývání výsledků našeho výzkumu je ale zapotřebí mít stále na paměti, že výsledky takto provedeného kvalitativního výzkumu nelze zobecnit: „*Kvalitativně orientované výzkumy vycházejí z fenomenologie, která zdůrazňuje subjektivní aspekty jednání lidí, a tudíž kvalitativně orientované výzkumy připouštějí existenci více realit*“ (Chráška, 2016, s. 29)

4.4 Vymezení výzkumných otázek

V návaznosti na stanovení výzkumného cíle a dílčích výzkumných cílů jsme vymezili výzkumné otázky. Hlavní výzkumná otázka zní: **Je praktikování placené práce a dobrovolnictví u seniorů nástrojem k aktivnímu stárnutí?**

Pomocí konkrétních otázek, které budou kladeny respondentům v rámci rozhovorů, se budeme snažit nalézt odpovědi na následující dílčí výzkumné otázky:

- Jaký význam má placená práce či dobrovolnictví v životě seniorů?
- Jaké jsou hlavní důvody a motivace seniorů pro volbu placené práce a dobrovolnictví?
- Jaké spatřují osoby v seniorském věku výhody a nevýhody placené práce a dobrovolnické činnosti?

- Jakým způsobem ovlivňuje výkon placené práce a dobrovolnictví život seniorů a kvalitu jejich života?

4.5 Výzkumný soubor a způsob jeho výběru

Jak uvádí Hendl (2005, s. 151) v kvalitativním výzkumu nejde o reprezentativnost výběrového souboru, proto výběr zkoumaných jednotek nemusí být náhodný. Při výzkumu pomocí rozhovorů se musíme rozhodnout, se kterými osobami budeme provádět rozhovor a z jakých skupin mají tyto osoby pocházet.

Pro účel našeho výzkumného šetření jsme zvolili metodu prostého záměrného výběru výzkumného souboru, který „...uplatňujeme zejména v případech, kdy se nejedná o příliš velký potřebný výběrový soubor a osoby náležející do základního souboru jsou poměrně snadno dostupné.“ (Miovský, 2006, s. 136)

Pro výzkumné šetření jsme tedy cíleně vybrali respondenty podle předem stanovených požadavků – jedná se o osoby v seniorském věku, kteří jsou poživateli starobního důchodu a kteří vykonávají buď placenou práci, anebo dobrovolnickou činnost. Naším cílem bylo, aby zastoupení osob vykonávajících placenou práci a dobrovolnictví bylo rovnoměrné. Bylo osloveno celkem dvanáct osob v seniorském věku, které vykonávají placenou práci, či nějakou formu dobrovolnické činnosti, z nichž 8 osob souhlasilo s provedením výzkumného šetření formou rozhovoru. Naším původním cílem rovněž bylo, aby zastoupení mužů a žen bylo přibližně rovnoměrné, ale vzhledem k neochotě mužů spolupracovat se nám uvedený záměr nepodařilo zrealizovat. Výzkumný soubor tedy tvoří 6 žen a 2 muži. Ve výzkumném souboru jsou zastoupeny 3 ženy a 1 muž, kteří vykonávají placenou práci a 3 ženy a 1 muž, kteří vykonávají dobrovolnickou činnost.

Vzhledem k vybrané skupině respondentů, osobám seniorského věku, jsme s respondenty uskutečnili výzkumné šetření v jejich vybraném sociálním prostředí - v sedmi případech jsme se společně sešli v kavárně či cukrárně a v jednom případě u respondenta, v jeho domácnosti. S respondenty jsem jako výzkumník jednala osobně, s cílem zajistit osobní angažovanost, pocit zpětné vazby a pochopení. Vše v duchu myšlenky profesora Krause (2008, s. 174), že pro sociálního pedagoga je důležitá schopnost umění aktivního a reagujícího naslouchání. Takové naslouchání shrne nabyté poznatky, aby měl respondent pocit zpětné vazby a pochopení a zároveň, aby došlo k vzájemnému naladění. Pro prove-

dení výzkumného šetření je také nesmírně důležitý oční kontakt a pozorování chování, tedy verbálních i neverbálních reakcí, respondentů.

| RESPONDENT | VĚK | DRUH PRÁCE | KONKRÉTNÍ VÝKON PRÁCE | OSTATNÍ SKUTEČNOSTI |
|------------|-----|---|--|---|
| Božena | 64 | Placená práce Služební poměr | Státní správa Referentka Kroměříž | Starobní důchod + péče o osobu blízkou (dříve referentka) |
| Hana | 65 | Placená práce Pracovní poměr | Soukromá firma s.r.o. Dělnice Chropyně | Starobní důchod + časté hlídání vnučky (dříve pracovnice pošty) |
| Olga | 66 | Placená práce Dohoda o pracovní činnosti | Státní správa Referentka Kroměříž | Starobní důchod (dříve sekretářka) |
| Mírek | 68 | Placená práce Pracovní poměr | Státní správa Referent správy daní Kroměříž | Starobní důchod (dříve programátor) |
| Veronika | 68 | Dobrovolnická činnost organizovaná | Domov pro seniory Denní stacionář Praha | Starobní důchod (dříve laborantka) |
| Věra | 76 | Dobrovolnická činnost neorganizovaná | Kostel Panny Marie Hlídání dětí Kroměříž | Starobní důchod (dříve stavební projektant), vdova |
| Světlana | 72 | Dobrovolnická činnost neorganizovaná | Práce v knihovně a v porotách různých soutěží Kroměříž | Starobní důchod (dříve učitelka na ZŠ), vdova |
| Petr | 66 | Dobrovolnická činnost organizovaná | Zdravotnické zařízení následné péče Kroměříž | Starobní důchod (dříve číšník), vdovec |

Tabulka číslo 1: Základní údaje o výzkumném vzorku

4.6 Metoda sběru dat a metoda analýzy dat

Pro naše kvalitativní výzkumné šetření jsme jako metodu sběru dat zvolili **polostrukturovaný rozhovor** s otevřenými otázkami. Uvedený nástroj je považován za nejčastější metodu sběru dat v kvalitativním výzkumu. Příprava rozhovoru je pro výzkumníka prvním krokem k získání kvalitních dat pro následující zpracování.

Švaříček a Šedřová (2007, s. 159) citují Loflanda: „*Pomocí otevřených otázek může badatel porozumět pohledu jiných lidí, aniž by jejich pohled omezoval pomocí výběru položek v dotazníku. Hlubkový rozhovor umožňuje zachytit výpovědi a slova v jejich přirozené podobě, což je jeden ze základních principů kvalitativního výzkumu.*“

Jak uvádí Hendl (2005, s. 173 - 174), polostrukturovaný rozhovor se skládá z několika předem pečlivě formulovaných otázek, na něž jednotliví respondenti odpovídají. Uvedený typ rozhovoru je zároveň vhodný v případě, kdy nemáme možnost rozhovor opakovat. Výzkumník bude vycházet z předem připraveného schématu otázek. Konkrétní znění otázek, tzv. jádro rozhovoru, si výzkumník připraví předem, a během rozhovoru pak může otázky dle potřeby doplňovat. Stejně tak může výzkumník měnit pořadí, v jakém jsou otázky kladeny, což umožňuje reagovat na jednotlivé odpovědi respondenta a ihned volit další, doplňující otázky. Doplnující otázky jsou při rozhovoru velmi přínosné, jelikož nám zprostředkovávají hlubší vhled do zkoumané problematiky. Dále si při jejich kladení můžeme ověřit, zda jsme správně pochopili a interpretovali odpovědi respondenta, a tím nám pomáhají k vyjasnění celého kontextu získaných dat.

Při realizaci rozhovoru je nutné věnovat také zvláštní pozornost počátku a konci samotného rozhovoru. Na počátku rozhovoru je nutné prolomit případné psychické bariéry a zároveň zbavit respondenta ostychu, navodit příjemnou atmosféru a v neposlední řadě rovněž zajistit souhlas se záznamem. (Hendl, 2005, s. 167)

V našem kvalitativním výzkumu za design výzkumu považujeme přístup označovaný jako tzv. zakotvená teorie, za jejíž vznik si připisuje zásluhy B. Glaser a A. Strauss. Jedná se o teorii, která je od zkoumaného jevu pečlivě induktivně odvozena. Její tvorba spočívá ve vytvoření a ověření získaných dat o zkoumaném jevu a jejich následné analýze. Tím tedy začínáme zkoumat určitou oblast a čekáme, co významného a podstatného z ní vzejde. (Strauss, Corbinová, 1999, s. 14)

Ze zakotvené teorie byly jako metody analýzy získaných dat využity všechny tři fáze kódování, tzn. technika **otevřeného kódování**, **axiálního kódování** a **selektivního kódování**. Rozhovory s jednotlivými respondenty byly nahrávány pomocí diktafonu a následně byla data získaná z těchto rozhovorů doslovně přepsána v programu Microsoft Word.

Proces kódování popisují Švaříček a Šed'ová následovně: „*Kódování v zakotvené teorii představuje analytické operace, které rozbíjejí data do fragmentů – indikátorů – a ty potom rozřazují k příslušným konceptům...tyto koncepty jsou dále kategorizovány – slučovány na základě nějakého jednotícího kritéria. Kategorie vzešlé z kódování jsou potom dále ošetřovány jako proměnné a představují základní stavební kameny budoucí teorie.*“ (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 91)

Technika otevřeného kódování se osvědčila pro účel analyzování dat získaných skrze kvalitativní výzkum jako „*poměrně univerzální a velmi efektivní způsob*“. Na základy vybudované pomocí otevřeného kódování je možné stavět řadu různých analytických technik. Švaříček a Šed'ová (2007, s. 211) popisují, že při technice kódování jsou získané údaje z rozhovoru nejdříve rozebrány, aby mohly být následně opět složeny novým způsobem. Výzkumník pracuje s přepsaným textem rozhovorů, který rozbije na malé jednotky, těm přidělí názvy a s těmito novými fragmenty dále pracuje. Jednotkou může být slovo, sekvence slov, věta či celý odstavec.

Axiální kódování již představuje vyšší úroveň analýzy dat. Jak uvádí Hlad'o (2011, s. 95) je axiální kódování technikou, která systematicky navazuje na otevřené kódování a zároveň umožňuje výzkumníkovi vztahovat k sobě složitějšími postupy kategorie, které vznikly právě otevřeným kódováním. Za tímto účelem vzniká tzv. *paradigmatický model*, kdy výzkumník hledá, které kategorie spolu souvisí, a to mu umožňuje také o datech systematicky přemýšlet. Paradigmatický model vypadá následovně:

(1) Příčinné podmínky → (2) Jev → (3) Kontext → (4) Intervenující podmínky → (5) Strategie jednání a interakce → (6) Následky.

Jako nejvyšší úroveň analýzy dat v zakotvené teorii je označováno selektivní kódování. „*Cílem selektivního kódování je vyhledání hlavního tématu a integrace témat, které výzkumník předchozími analytickými kroky ve svých datech identifikoval. Ústředním pojmem je centrální kategorie, k níž jsou následně vztaženy ostatní kategorie.*“ (Hlad'o, 2011, s. 96)

U kvalitativního výzkumu nejsou předem stanoveny žádné hypotézy a výzkumný projekt není závislý na předem vybudovaných teoriích. Podle Švaříčka a Šed'ové (2007, s. 24) jde o skutečnost do hloubky prozkoumat určitý široce definovaný jev a přinést o tomto jevu maximální množství informací. Až teprve po nasbírání dostatečného množství dat výzkumník může začít pátrat po pravidelnostech, které se v datech vyskytují, může formulovat předběžné závěry, pro něž hledá další oporu v datech. Výstupem může být formulování nové hypotézy či teorie, ale pravidelnosti mohou být také použity k získání nových a neotřelých názorů na některé jevy.

4.7 Etika výzkumu

Etické otázky, dle Hendla (2005, s. 155, s. 157), hrají ve společenskovědním výzkumu důležitou roli. Zachování soukromí, důvěrnosti a etických limitů je důležitým požadavkem

výzkumu. Za samozřejmé je v kvalitativním výzkumu rovněž považována skutečnost, že samotný výzkum nesmí žádným způsobem ohrozit tělesné nebo psychické zdraví jedinců.

Účastníci našeho výzkumu byli informováni výzkumníkem o účelu, průběhu a okolnostech výzkumu, jeho očekávaném trvání a o využití výsledků výzkumu. Všechny respondenty jsme v první fázi požádali, zda souhlasí se skutečností, že při našem rozhovoru bude použito záznamové zařízení. Dotazovaní byli před provedením rozhovorů ujištěni, že veškeré získané informace jsou zcela anonymní a budou použity výhradně pro účely výzkumné části diplomové práce. Respondenti před realizací rozhovoru zároveň podepsali poučený (informovaný) souhlas. K nahrávání jednotlivých rozhovorů jsme použili záznamové zařízení - diktafon a následně jsme provedli doslovné přepisy rozhovorů.

Jak dále uvádí Hlad'o (2011, s. 98) neméně důležitým etickým požadavkem je ochrana soukromí účastníků výzkumu i získaných dat. Pro zachování anonymity všech účastníků výzkumu jsou pro jména osob užívány pseudonymy, aby nebyla identita účastníků výzkumu rozpoznána. Účastníci výzkumu byli rovněž ubezpečeni, že získaná data nebudou poskytnuta žádné instituci, ani žádné jiné osobě.

Rozhovory probíhaly s respondenty v průběhu měsíců listopad a prosinec 2018 a trvaly přibližně 40 minut. Jednoho respondenta jsme navštívili v jeho přirozeném prostředí, tedy v jeho bydlišti, a s ostatními účastníky výzkumu jsme si domluvili schůzku v kavárně nebo cukrárně. Ve všech případech jsme se snažili o vytvoření co nejpřirozenější atmosféry.

5 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT

V následující kapitole se budeme zabývat analýzou dat získaných prostřednictvím rozhovorů s jednotlivými účastníky výzkumu, tedy seniory, kteří praktikují výkon placené práce a seniory, kteří vykonávají dobrovolnickou činnost. Následně podáváme přehled výsledků získaných s užitím zakotvené teorie. Rozhovory s účastníky výzkumu byly nahrávány pomocí nahrávacího zařízení – diktafonu. Dále byla provedena doslovná transkripce do písemné podoby v programu Microsoft Word a následně byly texty důsledně a opakovaně pročítány. V textu byly lokalizovány shodné či podobné prvky, které se postupně staly podkladem k vytvoření jednotlivých kódů. Vzniklé kódy byly dle podobnosti obsahu následně seskupeny do kategorií, které byly pojmenovány obecnějšími názvy. Tyto kategorie a subkategorie se v následujícím kroku, axiálním kódování, rozřídily v rámci paradigmatického modelu. V závěru je uveden výsledek selektivního kódování, jehož cílem bylo vytvořit a prezentovat jednoduchý model, v němž budou identifikovány dříve uvedené nejvýznamnější kategorie a subkategorie.

Na základě výpovědí respondentů jsme postupně vyhledávali společné znaky a tím jsme vytvořili základ pro další vztahy a závislosti mezi nimi. Vytvořili jsme tedy jednotlivé kódy, čili nové označení a kategorie. Cílem těchto technik, jak uvádí Švaříček a Šedřová (2007, s. 225), je načrtnout příběh, na kterém bude výzkum postaven a poté ho rozvinout ve výzkumné zprávě.

V procesu otevřeného kódování byly u respondentů – seniorů, kteří praktikují výkon placené práce, identifikovány celkem čtyři hlavní kategorie, které jsou prezentovány v podkapitole 5.1: **MOTIVACE K PRÁCI, PŘÍLEŽITOST JAKO NOVÝ ZAČÁTEK, PŘÍJEM NAVÍC, INDIVIDUÁLNÍ RADOST**. U respondentů - seniorů, kteří praktikují dobrovolnickou činnost, bylo pojmenováno celkem šest hlavních kategorií, jejichž rozbor je uveden v podkapitole 5.2: **SLUŽBA I POSLÁNÍ, DRUHÝ ŽIVOTNÍ PROGRAM, STÁRNOUT ZDRAVĚ A AKTIVNĚ, OSOBNÍ LIMITY, PODZIM ŽIVOTA?, ZA VŠÍM HLEDEJ RODINU**. Tyto vzniklé hlavní kategorie jsou dále prezentovány společně s kódy přináležejícími ke každé kategorii a pro přehlednost jsou uvedeny v tabulkách. Popis vzniklých jednotlivých kategorií i s jejich kódy je dále doplněn o slovní komentář výzkumníka a o výroky jednotlivých účastníků výzkumu, které jsou uvedeny v doslovném znění.

5.1 Výsledky výzkumného šetření – placená práce seniorů

V následující podkapitole budeme tedy prezentovat výsledky vzešlé z výzkumu seniorů, kteří praktikují placenou práci. Jak uvádíme výše, v první části se zaměřujeme na výsledky otevřeného kódování, kdy byla provedena celková transkripce rozhovorů a jejich následná analýza. Dále se budeme věnovat axiálnímu kódování, kdy výsledkem je paradigmatický model výzkumu a v závěru představíme výsledek selektivního kódování.

Vzniklé kategorie se vztahují ke konkrétním důvodům účastníků výzkumu pro volbu placené práce, jejich motivaci k práci, využití zkušeností čerpaných z minulosti a celkově k významu práce v jejich životě.

Kategorie č. 1:

| Kategorie | MOTIVACE K PRÁCI |
|-----------------|--|
| Jednotlivé kódy | kontakt s kolegy; komunikace; aktivita; páнем svého času; znám svou hodnotu; odchod do důchodu neznamena konec; chci mít povinnosti; spokojenost moje, nadřizenyh i kolegů; vyplnění času; dělat něco užitečného; ještě nechci být jen „důchodcem“; potenciál zkušeností; nespokojenost doma |

Tabulka číslo 2: Placená práce - Kategorie č. 1

V kategorii **MOTIVACE K PRÁCI** uváděli naši respondenti, že pro volbu pracovního úvazku jsou pro ně velmi důležité sociální kontakty s různými lidmi, kolegy a celkově schopnost komunikovat. Motivaci chápeme jako vnitřní hnací sílu, kterou má každý jinou. Vnitřní motivační strukturu má každý člověk jedinečnou a její součástí jsou naše potřeby, zájmy a hodnoty.

„Kromě toho si vážně nedovedu představit, že bych už jenom seděla doma. Potřebuji dělat něco užitečného a být mezi lidmi. Práce pro mě znamená kontakt s lidmi různého věku a žádnou lítost nad svým stářím. Takže mně to vyhovuje, že jsem mezi lidmi, částečně mě ta práce donutí, abych se i nějak hýbala, je to takové nastartování dne a abych měla nějaké další aktivity. Každé ráno musí člověk vstát, vypravit se a už má nějaké povinnosti.“ (Olga)

„Hlavní motivací je být v kontaktu s lidmi a v kolektivu mladších spolupracovníků se nijak necítím na výkonnostně nižší úrovni.“ (Mirek)

„Důležité je, že se nenudím doma a jsem více mezi lidmi. Důležité pro mě bylo seznámení s lidmi ve výrobě a spokojenost kolegů. V práci si povykládáme i ty jiné věci, které lidi v zaměstnání spojují, jsme v kontaktu neustále.“ (Hana)

Důležité pro nás také bylo, jak naši respondenti prožívali změnu spojenou s odchodem do důchodu, co jim tato změna přinesla i jaké možné nevýhody pocítovali v této nové životní roli.

„Cítila jsem se osamoceně, po tom odchodu do důchodu... Najednou není nic a nikdo. Komunikace žádná s lidma a i když jsem si říkala, že těžko můžu zastat to, co mladí... že o mě nebude zájem. Ale pak jsem si řekla, že to zkusím a vidíte, jde to! Měla jsem pocit, že jako důchodkyně nemám co dělat. Tak jsem o práci v důchodu uvažovala. Tato práce není tak hektická, jak byla dříve. 42 let jsem pracovala na poště a hlavně lidé, kolektiv, mi začalo v důchodě scházet.“ (Hana)

„Práci beru jako pokračování toho, co jsem dělal předtím. Nechtěl jsem si připadat nepotřebný. Práce - je to pro mě naprosto normální, automatické. Na roli důchodce se ještě necítím.“ (Mirek)

„No, to víte, pro někoho je ten důchod katastrofa. Na mě to původně působilo, jako že je to osvobuzující, že si můžu organizovat a řídit svůj život, svůj čas tak, jak se mi bude líbit a jak mi to bude vyhovovat... že se nemusím nikomu podřizovat. Pak to ale nebylo úplně to pravé...Ted' už ale zase vím, že můžu kdykoliv skončit, že mám ten důchod a že si můžu dělat, co chci.“ (Olga)

Naši respondenti také znají svoji hodnotu na současném pracovním trhu, kdy kromě dlouholetých znalostí a zkušeností nabízejí také spolehlivost a zodpovědnost. I současní zaměstnavatelé dnes oceňují seniory jako pracovníky loajální, s praxí, nadhledem a dobrým přístupem k práci.

„Můj zaměstnavatel ví, že mu nabízím práci, která má pro něho samotného jen samé výhody. Práce mě baví, zaujímá v mém životě důležité místo, pracuji s lidmi. Snažím se vždy dle možností nabídnout radu a pomoc a oni mě naopak inspirují do další práce. Zaměstnavatel také ví, že mám dlouholeté zkušenosti a že jsem pracovitý člověk.“ (Mirek)

„Rozhodnutí pokračování v práci bylo ovlivněno tím, že si myslím, že mám stále co nabídnout ve své profesi. Mám zájem a chuť pracovat, být aktivní a vzdělávat se.“ (Božena)

Kategorie č. 2:

| Kategorie | PŘÍLEŽITOST JAKO NOVÝ ZAČÁTEK |
|-----------------|--|
| Jednotlivé kódy | radost z nabídky práce; dali mi najevo, že jsem ještě užitečný; nabízím dobrý pracovní výkon; nové znalosti a dovednosti; jdeme s dobou; práce - aktivita v penzi; v pracujícím těle = mladý duch; pohoda; další pracovní uplatnění; smysl života; zodpovědnost. |

Tabulka číslo 3: Placená práce - Kategorie č. 2

Kategorie **PŘÍLEŽITOST JAKO NOVÝ ZAČÁTEK** znamená radost z nabízené práce, při které mohou naši respondenti nejen uplatnit, ale také získat nové znalosti a dovednosti. Pokud byli účastníci výzkumu k pracovním aktivitám osloveni, činilo jim to velkou radost a cítili se rovněž potřební. A to vše má následně pozitivní vliv na jejich aktivitu v penzi i pro ně důležitý pocit sebeuplatnění.

„No, původně se mi ozval, zavolal mi ředitel a nebudu skrývat, že mi to udělalo ohromnou radost. Je to jako... že je o vás zájem a že jste ještě k něčemu. Svoji práci mám ráda, jednání s lidmi mě inspiruje, motivuje v další práci. Dříve jsem tvrdila, že až budu v důchodu, že už nic nebudu dělat, ale když mi zavolali, bylo to příjemné a hned jsem to vzala.“ (Božena)

„I teď, když už pracuji, mě občas někdo osloví s nabídkou práce. Je to zejména díky doporučení známých a dřívějších kolegů. Je to takový... dobrý pocit. Asi mě ale mrzí, že to musím teď odmítat a třeba až budu jednou potřebovat, už se to nebude opakovat.“ (Mirek)

„Napřed to bylo, jakože na výpomoc, občasně. Vedoucí mi zavolala, byla jsem ráda, ale děti nechtěly, abych šla znovu pracovat, ale nakonec jim to nevadilo, stejně jsem si prosadila svou. Nejdřív jsem byla jako náhradník při dlouhodobé nemoci některého zaměstnance a líbilo se mi to, tak jsem zůstala. Práce je celý můj život, baví mě to a teď jsem spokojená. Cítím se ještě užitečná pracovní, pokud můžu a vím, tak ráda poradím.“ (Hana)

I ve starobním důchodu není třeba rezignovat na rozvoj nových znalostí a dovedností. Vše nějakým způsobem posunuje naše respondenty kupředu a rozvíjí jejich schopnosti.

„Třeba náš ředitel i mě, přestože jsem v důchodu, posílá na školení a různé semináře. Jsem mu za to vděčná. Získané zkušenosti mě vždy posunuly někam profesně dál. Snažím se, a nejen já, ale vlastně taky můj šéf, držet krok s dobou.“ (Božena)

„Mám pořád co nabídnout a můj výkon je naprosto stejný, jako byl dříve, necítím se starý, ani pomalejší.“ (Mirek)

Naši respondenti jsou aktivní ve všech směrech, v podstatě si chtějí prodloužit svůj aktivní život.

„Práce mě baví, kromě toho ale... Dám vám dobrou radu: Pracujte, pokud to jde, sportujte, scházejte se se svými kamarády. Já to tak dělám a jedině tak se udržuji stále mladý v mysli a aktivní. Můj život v důchodu se vlastně nijak nezměnil, jen se zvolnil. A ta práce k tomu, anebo ke mně, patří, a v pohodě... není stres, je prostě pohoda.“ (Mirek)

„Pokud se člověk cítí zdravý a plný síly a může se ještě nějak uplatnit, proč to nezkusit? Ta práce mě dává smysl života a je pro mě v tom důchodu koníčkem. Jinak se věnuji rodině ale i práci na zahrádce, kterou mám ráda.“ (Hana)

Nebyla výjimkou ani situace, kdy došlo na nabídku práce, kterou respondent nikdy nevykonával. Rozhodující byla jeho znalost o městě, ve kterém žije, kterou oslnil své přátele.

„Představte si, že mi nedávno zavolali ze zámku a nabídli mi práci průvodce. Dozvěděli se o mě a o mých výkladech o městě od bývalého kolegy. Myslel jsem si, že to dělají převážně studenti. Řekli mi, že turisté jsou naopak více spokojeni s výklady starších lidí. Takže budoucnost nevidím vůbec černě. Vidíte, je spousta příležitostí! Tak snad mě nepostihne, že budu jen sedět u televize a nadávat na malou penzi.“ (Mirek)

Kategorie č. 3:

| Kategorie | PŘÍJEM NAVÍC |
|-----------------|---|
| Jednotlivé kódy | příjem jako nutnost; udržet dřívější standard; spokojenost s příjmem; zlepšení situace; mohu více utrácet; nechci strádat; placená práce – zdroj seberealizace. |

Tabulka číslo 4: Placená práce - Kategorie č. 3

I přes skutečnost, že současná generace seniorů by měla být finančně zabezpečena z titulu pobírání starobního důchodu, z našeho výzkumu vyplynulo, že tomu tak není. Lidé jsou často nuceni řešit svou životní situaci, svou životní úroveň a právě finanční zajištění ve stáří se stává nesmírně důležitým. Takto vznikla kategorie **PŘÍJEM NAVÍC**.

K důvodům volby placené práce tedy patří nízký důchod. Přivýdělek často naši respondenti hodnotí jako důležitý v jejich životě. Skutečnost, že si vedle důchodu mohou přilepšit ještě o klasický plat, vnímají jako velkou výhodu.

„Bez toho přivýdělku by to asi bylo hodně špatné, bez toho bych si nemohla dovolit koupit některé věci nebo jídlo. Řekla bych, že teď v součtu důchod a současný plat mi dává dohromady to, co jsem měla dříve.“ (Olga)

„Mám sice asi poměrně pěkný důchod, ale není bohužel dostatečný, abych si udržel svůj dřívější standard. Zároveň si ale ještě odkládám na penzijní spoření, abych si ten standard zlepšil, až nebudu moci pracovat. Jak už jsem říkal, důvodem je práce mezi lidmi a s lidmi a také nezanedbatelné přilepšení k důchodu.“ (Mirek)

„Tak nebudu říkat, že pro mě není důležité finanční ohodnocení. Samozřejmě, že ano. S prací jsem spokojena a finanční ohodnocení tomu odpovídá. Jsem ráda, že moji práci hodnotí nadřazení kladně.“ (Hana)

Dále dva naši respondenti uváděli, že pokud pracují a současně pobírají důchod, mají tedy další příjem, který jim umožňuje větší jistotu a svobodu. Zároveň mají vyšší životní úroveň a mohou také například více cestovat či utrácet za zábavu.

„Přilepšení k důchodu beru jako iniciativu k použití finančních prostředků pro něco, co jsem dříve nepovažoval za nutné, ale nyní shledávám, proč bych si některé věci i na

stará kolena nemohl pořádit. S ženou rádi cestujem, a všechno něco stojí. Finanční přilepšení pro své děti také není nezanedbatelné.“ (Mirek)

„Tak ten výdělek k tomu důchodu je dobrý. V rodině máme švagrovou, která dává skoro všechny peníze za léky... My si díky mojí práci můžeme stále dovolit více... Jednou za rok jedeme na dovolenou, nebo si zaplatíme lázně a v tom běžném životě také nestrádáme. Zajdeme si do restaurace a já se ještě snažím pro sebe kupovat kvalitní boty. No, ale pokud to takto půjde, tak je to dobrý...no, ale taky říkáme, že nepijeme, nekouříme, tak si to můžeme dovolit.“ (Olga)

Vždycky ale práce nemusí být jen o penězích, tedy prostředkem k získání peněz, ale může pomáhat jedincům zůstat v kontaktu s ostatními lidmi.

„Nemohla bych jen sedět doma, jsem tady ráda. A není to o penězích, jste mezi lidmi“. (Božena)

Kategorie č. 4:

| Kategorie | INDIVIDUÁLNÍ RADOST |
|-----------------|---|
| Jednotlivé kódy | dělám, co mě baví; svoboda rozhodování; práci doporučuji všem; optimismus jako součást dne; pozitivní vliv; práce jako důvod vstát a vykročit do nového dne; dokud to půjde; dobré vztahy; práci domů netahám; až toho všeho bude moc, práci ukončím. |

Tabulka číslo 5: Placená práce - Kategorie č. 4

V kategorii **INDIVIDUÁLNÍ RADOST** naši respondenti ale také naopak uváděli, že při volbě práce mají větší svobodu, protože již jsou zajištěni výplatou důchodu. Proto si mohou vybírat práce, které opravdu chtějí dělat, které je baví a přináší jim uspokojení. Tato kategorie odkrývá momenty, které spojují práci a spokojenost našich účastníků výzkumu, zároveň ale v závěru vyvstává otázka osobních limitů jednotlivců.

„Mojí práci v seniorském věku hodnotím z mého pohledu jako práci, kterou dělat chci, ne, že musím. Až nyní (v důchodu – pozn. výzkumníka) striktně rozlišuji, co je pracovní činnost

a co osobní. Nezatahuji své pracovní problémy do rodinného života. Dříve jsem to, nevím proč, neuměl...“ (Mirek)

„Současný výkon práce, teda ta práce, není tak náročná jako dříve. Dříve jsem musela rozhodovat o lidech a člověk nesmí na nic zapomenout. Teď je to jiné... nyní jsem v pozici, kdy nemusím o ničem rozhodovat a tak mi to nyní vyhovuje, vybrala jsem si to tak. Teď práci řeším v práci a domů ji nepřenáším.“ (Hana)

Zároveň uváděli, že pracovní aktivita má vliv na jejich život, pozitivní vliv na jejich životní styl. Díky pravidelnému docházení do zaměstnání se cítí lépe, jsou veselejší a optimisticky naladěni a práce je pro ně jednoznačně přínosem.

„V případě té práce je pro mě důležité, že člověk žije aktivně, neuzavírá se doma a je stále ve společnosti, mezi lidmi. Mám radost z dobře vykonané práce a v osobním životě jsem spokojená, negativa v souvislosti s prací pro mě nejsou žádná. V práci mám zas víc chuti, víc energie a rychle mi to tam utíká. Bohužel, ke konci roku končím, budu pečovat o tatínka, a vlastně nevím, co bude dál...“ (Božena)

„Každodenní pracovní aktivita mě naplňuje a je součástí chuti pořád být aktivní a něco dělat. Odpočívání a nic nedělat není mou prioritou, co by mě naplňovalo. Práce vyplňuje můj pracovní den. Pracovní činnost mě naplňuje a rozumně rozděluje každý den.“ (Mirek)

Účastníci výzkumu vítají také možnost psychické i fyzické aktivity, která je udržuje ve formě. Jedna respondentka dokonce uvedla, že každodenní práce je důvodem, proč o sebe a o svůj vzhled více pečují.

„Vím, že nemohu zastavit stárnutí, ale je pro mě důležité zůstat fyzicky i duševně aktivní. K tomu přičítám i svoji práci a pak je potřeba zachovat si své zájmy a různé společenské aktivity, pěstovat stará přátelství, mít své koníčky, zdravě jíst... Najít si čas na četbu knih, časopisů, luštění křížovek nebo na zahrádku. V tom všem je náplň života a smysl života, je to vždy obohacení navíc.“ (Božena)

„Chtěla bych pracovat tak dlouho, jak to jen půjde. Zatím si neumím představit, že bych zůstala doma. Cítím se dobře jak fyzicky tak psychicky na to, abych neseseděla jen u televize. Vřele to doporučuji všem, když jim to zaměstnavatel umožní si takto přivydělat. Opravdu doporučuji.“ (Hana)

„Ta práce pro mě znamená hodně... Máme tam dobré vztahy a dobré vztahy pomáhají snižovat stres. Po příchodu z práce mám pocit pohody a taky představuje pro člověka další

důvod k životu. Každodenní ranní vstávání mi nedělá problémy, večer necítím žádný velký fyzický útlum, což beru jako přínos pro osobní aktivitu i pro posílení imunity.“ (Mirek)

„Optimismus, to je to slovo, že všechno je a bude dobré...je to důvod proč s radostí vstát, hezky se oblíct, upravit se. Víte, kolik znám důchodkyň, co se ani neoblíkají, jsou celý den v noční košili...smích.“ (Olga)

Často se zdálo, že pro naše respondenty je práce vším, mohou však nastat životní situace, které toto rozhodnutí změní:

„Ano, už si to dovedu představit, že zůstanu doma. Budu se věnovat péči o osobu blízkou. V současné době končím služební poměr z důvodu vážné nemoci svého tatínka, budu o něj pečovat. Omlouvám se, ale nemám moc času na podrobnější povídání...Momentálně toho mám moc. Doma mám syna po operaci, potom do práce, nemocnice... Už je toho moc.“ (Božena)

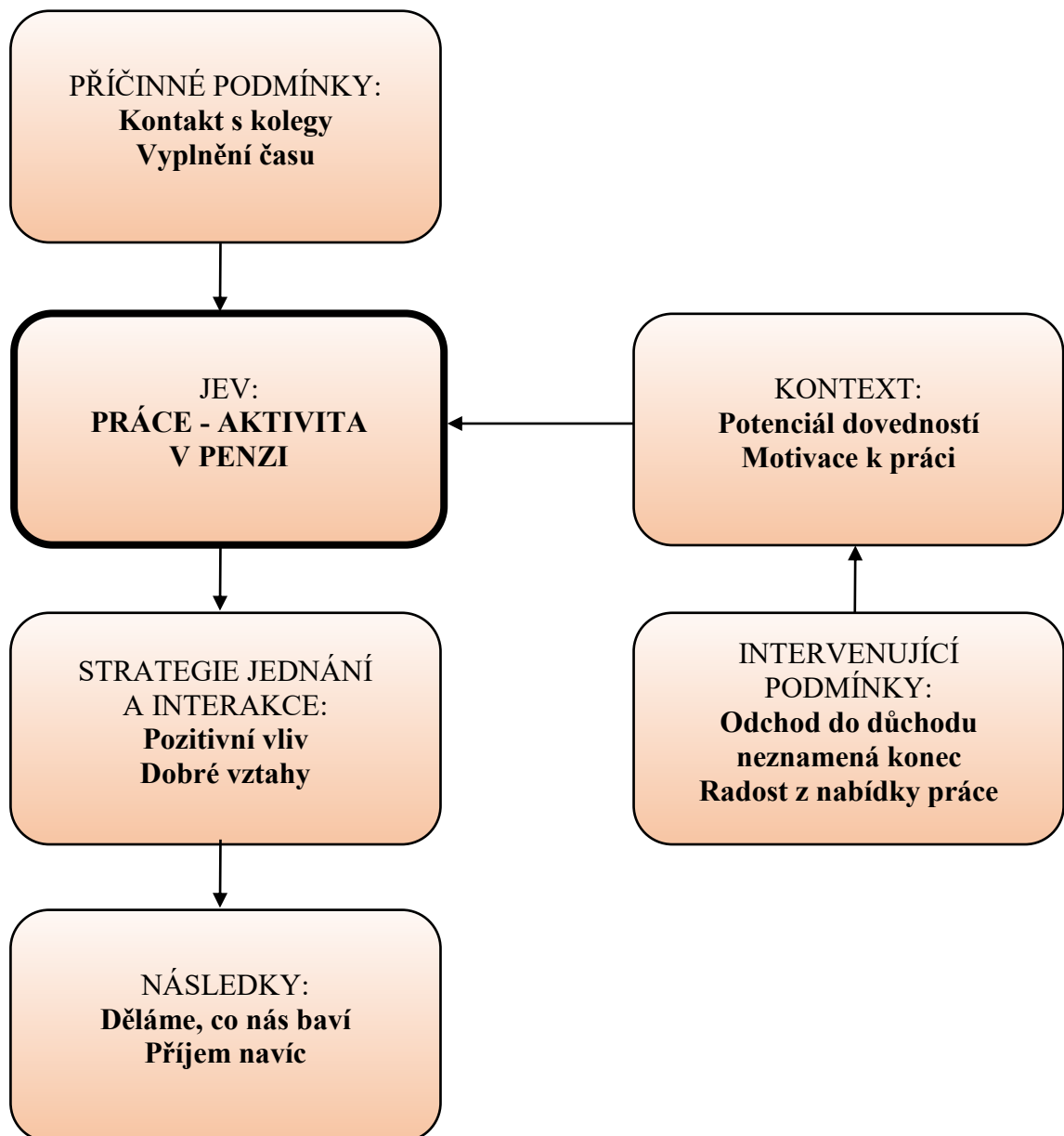
Respondenti také uváděli, že limitujícím pro výkon práce je jejich vlastní zdravotní stav, který jim buď dovolí či nedovolí dále pracovat. Mnozí to také vnímají tak, že je důležité a někdy i nezbytné postarat se sám o sebe, dokud to zdraví dovolí.

„Mám starobní důchod, ten přívýdělek je sice dobrá věc, ale když nebude, nebude... nedá se nic dělat. Zdravotní stav k mému věku je dobrý, necítím se nijak unavená. Práce není příliš náročná, ale pokud to nepůjde, tak skončím. Beru to tak, že až nebudu moci, tak nebudu ani potřebovat prostředky na různé jiné věci a bude mi to jedno.“ (Hana)

„Už to pro mne dál není nijak zavazující, pokud by mi to jakkoliv nevyhovovalo, nebo to nedovoloval můj zdravotní stav, mám možnost odejít. Nemusím myslet na to, že bych si měla shánět jinou práci. Když mám ten důchod, tak je to jenom moje volba, a už nemusím žít s tím pocitem, že musím každý den chodit ještě do práce. Ale znovu, ten přívýdělek je dobrý, takže pokud to půjde...“ (Olga)

„Cítím se fyzicky dobře, takže práce je pro mě normální záležitostí... Zatím si to nedovedu představit, že bych nepracoval, ale vím, že přijde třeba nemoc a budu muset zůstat doma, ale doufám, že to bude co nejpozději. Zatím nad tím vážně neuvažuji. Až budu cítit, že mě práce víc unavuje... že mi víc bere, než dává, pak odejdu do zaslouženého důchodu.“ (Mirek)

Na základě výsledků otevřeného kódování jsme dále u seniorů, kteří využívají placenou práci, hledali vazby mezi jednotlivými kategoriemi a subkategoriemi. Uspořádali jsme je do nového schématu podle toho, jak spolu vzájemně souvisí. Vytvořili jsme tak osy propojující kategorie dle vztahů, o kterých lze vzájemně uvažovat a takto vznikl v rámci axiálního kódování paradigmatický model výzkumu, který popisuje co s čím a jak souvisí.



Obrázek číslo 2: Výsledek axiálního kódování – Placená práce

Za hlavní jev – fenomén, k němuž jsou vztaženy ostatní kategorie, byla označena **PRÁCE - AKTIVITA V PENZI**. Uvedený jev vyjadřuje ústřední myšlenku aktivního uplatnění na trhu práce i v důchodu, v návaznosti na výkon placené práce a uvedený fenomén je zároveň spojnicí, která drží části paradigmatického modelu při sobě.

Za příčinné podmínky považujeme události a procesy, které vedou k výskytu jevu či fenoménu. K příčinným podmínkám byla přiřazena subkategorie **Kontakt s kolegy** a **Vyplnění času**. Pro volbu těchto událostí jsme vycházeli z výpovědí respondentů, kteří považovali za důležité mít možnost být mezi lidmi a také smysluplné vyplnění volného času.

Kontext je vnímán jako soubor vlastností, které jevu či fenoménu náleží. Pro náš výzkum je důležitý **Potenciál dovedností**, který je založen na konkrétních vlastnostech, které může senior svému zaměstnavateli nabídnout v podobě znalostí, dovedností, schopností a loajality. Podstatná je také **Motivace k práci** i samotná seberealizace našich účastníků výzkumu.

Intervenující podmínky souvisí se strategiemi, které jevu či fenoménu náleží. **Odchod do důchodu neznamená konec** - vystihuje názory respondentů, že chtějí pokračovat v pracovních aktivitách i v důchodu. Přestože by již svoji aktivní pracovní kariéru mohli mnozí považovat za ukončenou, neskrývají **Radost z nabídky práce**, která pro ně často znamená spojení se společenským životem.

Jako cílené a záměrné aktivity, které označujeme jako strategie jednání a interakce, jsme identifikovali **Pozitivní vliv**. Pro naše respondenty je důležitý pozitivní a aktivní přístup k práci, ale hlavně k životu, který se pak zpětně vrací ve formě pozitivního a aktivního ovlivnění jednotlivců. Dále je důležité pěstovat **Dobré vztahy** jak ve své vlastní rodině, s přáteli, tak i na pracovišti.

Jako následky označujeme výsledky či důsledky jednání a interakce. Respondenti si uvědomují rozdíl v práci dříve a nyní a výsledkem je **Děláme, co nás baví**. Zároveň je pro ně nezanedbatelný **Příjem navíc**, který je často hlavní motivací k výkonu placené práce i jako zdroj prostředků, který pomáhá ke zlepšení životního standardu účastníků výzkumu a je tedy zároveň cestou k aktivnímu a kvalitnějšímu stárnutí.

S jednotlivými kategoriemi a subkategoriemi jsme dále pracovali. Axiální kódování se stalo základem pro selektivní kódování. Vytvořili jsme jednoduchý model, jehož centrální kategorii tvoří **PRÁCE – AKTIVITA V PENZI**. Tato centrální kategorie je ovlivněna motivací člověka k výkonu placené práce, jeho osobnostními předpoklady jako jsou znalosti, dovednosti a zkušenosti. Výsledky jsou pak přínosem pro seniora i pro zaměstnavatele, spojené se seberealizací, aktivním životem a možností přivýdělku k vyplácenému důchodu.



Obrázek číslo 3: Výsledek selektivního kódování – Placená práce

5.2 Výsledky výzkumného šetření – dobrovolnická činnost seniorů

Úvodem této podkapitoly chceme krátce částečně shrnout společné znaky našich respondentů, tedy seniorů, kteří vykonávají dobrovolnickou činnost. Účastníci našeho výzkumu by nemohli existovat bez účasti na dobrovolnických aktivitách či bez jakékoliv jiné práce. Jsou zvyklí vstávat velmi brzy a vyjadřovali se v tom smyslu, že žijí spokojeným životem. Tím, že věnují svůj čas potřebným, se necítí osamoceni. Mezi další společné znaky patří velká skromnost, důvěra a pokora. Na tomto místě považujeme za důležité také uvést skutečnost, že různé dobrovolnické aktivity naše respondenty provázely v průběhu celého života a vzorem jim často byla jejich vlastní rodina, matka, případně sourozenci. Naši respondenti zároveň disponují vysokým stupněm lidskosti a prosociálního chování.

V průběhu výzkumného šetření nebyla výjimkou ani situace, kdy jsme se sešli s účastnicí výzkumu, která zpočátku pouze uvedla, že vykonává dobrovolnickou činnost ve prospěch kostela sv. Panny Marie v Kroměříži, kde pracuje jako kostelnice. Až při samotném hloubkovém rozhovoru vyšlo najevo, že tato paní dále nezištně a bezplatně hlídá děti dvěma rodinám a donedávna ještě opatrovala a byla společnicí třem ženám v Domově pro seniory. Obdobná situace byla u jiné respondentky, která kromě avízované dobrovolnické činnosti v Domově pro seniory a v Denním stacionáři v Praze také donedávna pracovala jako dobrovolník ve Fakultní nemocnici Olomouc, kde Občanské sdružení Amélie zajišťovalo podporu a pomoc převážně onkologickým pacientům. Mimo jiné tato paní rovněž různými způsoby pomáhá i zvířatům. Mezi řádky také sdělila, že dobrovolnická činnost ji provází po celý život - když byla mladší, navštěvovala Jedličkův ústav v Praze, na Vyšehradě, kde doprovázela zdravotně znevýhodněné občany. Jednalo se většinou o občany upoutané na invalidním vozíku, kteří v Praze studovali, byli tam ubytováni, nebo se účastnili nějakých aktivit, např. poutí či divadelních představení. Jedličkův ústav neměl dostatek učitelů a ošetřovatelů, aby mohli doprovázet postižené například při cestování metrem.

Vůli, chuť, elán, optimismus, životní nadhled a entuziasmus by našim respondentům mohli závidět nejen současní mladí lidé. Samotné rozhovory byly pro nás velkým přínosem a obohacením.

Kategorie č. 1:

| | |
|------------------------|---|
| Kategorie | SLUŽBA I POSLÁNÍ |
| Jednotlivé kódy | pomáhat mě baví; chci být užitečným; vím, co chci dělat; naplnění volného času i života; potěšení na mé straně; dělat radost je moje krédo; práce po celý život i na celý život; potřeba pomáhat; pomoc bližnímu = jasná volba. |

Tabulka číslo 6: Dobrovolnictví - Kategorie č. 1

Kategorii **SLUŽBA I POSLÁNÍ** řadíme na přední místo, protože dobrovolnickou činnost jako službu, poslání i pomoc vnímají naši respondenti obdobně. Zvolenou činnost vykonávají s radostí, hlavně protože je baví, a pokud je někdo k výkonu dobrovolnické činnosti oslovil a tímto způsobem ovlivnil jejich rozhodování, považují to jako poslání a něco, co skutečně dělají s chutí. Za velmi důležitou skutečnost pro volbu jakékoliv dobrovolnické služby považují naši respondenti nerozdílně a ve vzájemné shodě mít možnost být mezi lidmi, konat dobro a rovněž věnovat svůj volný čas ku prospěchu jiným lidem, kteří to potřebují.

„Já prostě musím být aktivní a snažit se co nejvíc pomáhat, to je moje krédo, takže tak. A mě to naplňuje, mě to uspokojuje.“ (Věra)

„Aktivity, které vykonávám, jsou nedílnou součástí mého života. Zatím mne lidé potřebují a já potřebuji lidi.“ (Světлана)

„Mě to dobrovolnictví životem tak nějak provází, když bude potřeba, ať už se bude jednat o lidi či zvířata, jsem tady, připravena pomoci. Čas na dobrovolnictví si najdu vždy.“ (Veronika)

Respondenti především vnímají důležitost dobrovolnictví ve svém životě i samotnou motivaci k této činnosti.

„Tak motivována jsem tím, že mi to dělá dobře. Je to nejenom tím, že jinému člověku dám svůj volný čas, ale taky, že jim udělám radost.“ (Veronika)

„...má to pro mě, no dost, dost velký význam. Vyplňuje to můj život... takže prostě mám jakýsi, ne cíl, to se tak nedá říct, ale prostě... Právě mě to naplňuje, mám prostě náplň,

že toto dělám ráda. A když bych prostě neměla činnosti nebo nebyla někomu užitečná, tak nevím.“ (Věra)

„Jsem rád, že mohu pomáhat druhým lidem. Jelikož jsem vdovec, tak mě tato činnost hodně dává...“ (Petr)

„Nesmírně mě to baví.“ (Světlana)

Chtěli jsme také porozumět důvodům a okolnostem, které naše respondenty vedly k rozhodnutí vykonávat dobrovolnickou činnost.

„Otec Marek z kostela sv. Panny Marie mě oslovil, jestli bych nechtěla dělat kostelnicu, tak to byla jasná volba a to hlídání dětí taky... nebo ještě jsem dříve opatrovala babyčky – ale tři po sobě, ale ta poslední už taky zemřela... Jsem křesťanka, chodím do kostela a beru to jako samozřejmost.“ (Věra)

„Už jsem to tak nějak cítila asi už od toho dětství, přesně nevím, v jaké době to vzniklo, když to trochu šlo, vždy jsem pomáhala... S mým bratrem jsme pomáhali, už jako děti, všem v ulici. Neuvěřitelným způsobem mi to dnes rozšiřuje obzory.“ (Veronika)

V některých případech byli účastníci našeho výzkumu osloveni k výkonu různých dobrovolnických aktivit, ale mnohdy i sami aktivně nabídli pomoc, jako například paní Věra ohledně hlídání dětí:

„...prostě bylo to krásné, jak jsme se seznámili v kostele. Já jsem jim pak říkala, kdybyste něco potřebovali... A oni říkali, že tu nikoho nemají, odstěhovali se sem, do Kroměříže. Kdybyste něco potřebovali, tak já su kdykoliv k dispozici. Oni se ptali, co za to budu chtít, co mi mají dávat. A já jsem říkala, né, nic, já opravdu nic nechcu. Já su ráda, že můžu někomu pomoci a že jsem s těma děckama“.

Mezi další důvody patří smysluplné naplnění volného času, uspokojení z vykonané práce i velká potřeba pomáhat.

„Mám velkou potřebu pomáhat, cítím to tak. Dělá mi to samotné dobře. Zároveň mi dělá radost, když dám trochu svého volného času, který bych jinak stejně nestrávila užitečněji a zase vidím, že ty lidi to potřebují.“ (Veronika)

Kategorie č. 2:

| Kategorie | DRUHÝ ŽIVOTNÍ PROGRAM |
|------------------------|--|
| Jednotlivé kódy | hlavně nesedět doma; vše pro druhé; samozřejmě, že vždycky řeknu ano; nezáleží na tom, co jsem dělal dřív; plno očekávání; nejsme vyřazení ze společenského života; nečekám na smrt!; pomoc i nad rámec - bez ohledu na čas. |

Tabulka číslo 7: Dobrovolnictví - Kategorie č. 2

Kategorie **DRUHÝ ŽIVOTNÍ PROGRAM** souvisí s názory respondentů, ve kterých se vyjadřovali, že je dobrovolnictví naplňuje, s radostí vykonávají činnosti pro jiné lidi; stále mají svá očekávání, a v neposlední řadě nechtějí být osamoceni, ani jen tak sedět doma. Chtějí být užitečnými, a to i přesto, že vykonávají činnosti, které se liší od činností, které je provázeli po jejich aktivní kariéerní život.

„Že dělám ty činnosti bez nároku, bez nároku na odměnu, to je pro mě určitý náboj, cítím se užitečná a tím pádem nevyřazené ze společnosti.“ (Světlana)

„No, jednak, že pomůžu těm mladým a jednak je to aji moje takové to uspokojení... abych jim mohla pomoci nějak, že? Takže ráda pomůžu aji cizím lidem! Jednak když jsem byla oslovená, abych pomohla, říkala jsem si: To je služba, to nemožeš odříct... A pak jsem byla ráda, protože je to pro mě jakási náplň. Požádali mě o to a pak už se to stalo jakousi samozřejmostí.“ (Věra)

„Asi to zní divně, ale mám ten dobrý pocit, že člověk trošičku nějak pomůže, vyplní tím nějaký svůj volný čas pro věc, která ho baví a kterou asi dělá i dobře, a zřejmě dělá dobře těm klientům.“ (Veronika)

Z rozhovorů dále vyplynulo, jako v případě paní Věry, že další potřebou je převládající pocit duchovní motivace k životu, spojený s naplněním života.

„...říkám, uspokojuje mě to, jednak aj fyzicky to zvládám a duchovně mně to úžasně vyhovuje. Prostě to člověka obohacuje, podepře a prostě je to výborné, vřele to doporučuju. Nemohla bych sedět jen tak doma, na zadku...“ (Věra)

„Pořád mám od života jakési očekávání. Nemůže člověk říct, můj život skončil a teďka jenom čekat, až přijde smrt.“ (Světlana)

Jako důležitou uváděli naši respondenti především pomoc jiným lidem, v případě dobrovolnické služby nemusí jít vždy jen o práci v pravém slova smyslu, ale také o činnosti, které souvisí s vyplněním volného času pacientů či klientů:

„Každý den jsme se u těch pacientů střídali, připravovali jsme pro ně různé aktivity. Chlapci chtěli hrát šachy nebo dámu, tak jsme s nimi hráli. Nebo jsme vyráběli různé předměty... Nebo jsme si jenom povídali, nebo některým jsme četli knížky, nebo jsme si společně jen prohlíželi fotografie. Záleželo taky na tom, v jakém stupni, nebo-li stádiu té nemoci se pacienti nacházeli.“ (Veronika)

„...protože jsem sám a vím, jak se cítí osamělý člověk ve stáří. Povídám si s lidmi, kteří jsou v domově, čtu jim knihy. A když je venku pěkně, tak s nimi chodím na procházky, tedy pokud jim to jejich zdravotní stav umožňuje.“ (Petr)

A pak nastávají situace, kdy dobrovolník pomáhá i v jiných činnostech, nad rámec jeho dohodnuté dobrovolnické činnosti:

„...ale pokud je potřeba někomu pomoci například s vyplněním těch formulářů, třeba je tam nějaká lhůta... tak né, že by to s nimi nikdo jiný nevyplnil, ale já vím, že chtějí mě, tak jsem to vždy nějak udělala, zařídila, abych to byla já, kdo jim s tím pomůžu. Když mě klienti potřebují, tak já se snažím přijít, kdykoliv...“ (Veronika)

„Jsem zkrátka motivována vším, co se děje kolem mě, ano, ano, samozřejmě všechno sleduji. Takže... kdo, co potřebuje, všechno zařídím.“ (Věra)

„To dobrovolnictví, to je úplně něco jiného, protože s těmi lidmi je to tak, že není ve čtyři hodiny PADLA, tak jak je to v jiných pracích. Je potřeba vše dotáhnout, dokončit – bez ohledu na čas.“ (Veronika)

Někteří respondenti během své aktivní pracovní kariéry vykonávali často práce, které jsou odlišné od současné dobrovolnické činnosti. Paní Věra zasvětila celý svůj pracovní život stavebnictví, je stavební inženýrkou a vykonávala pozici stavebního projektanta. Pan Petr se celý svůj aktivní pracovní život pohyboval v restauračních zařízeních, kde pracoval jako číšník. V roli dobrovolníka se sice věnuje úplně jiné pracovní činnosti, ale přirovnává to ke své původní profesi, vzhledem ke skutečnosti, že i nyní je stále mezi lidmi.

„... celý život jsem na prkně kreslila všecko – domy, byty, bytovky, školy a já nevím, co všecko, haly... byla to velice namáhavá práce. Nějak se to vymyslelo a pak se to muselo nakreslit, a pak to třeba bylo všechno úplně jinak. Pak jsem šla do důchodu, musela jsem si už odpočinout, ta práce byla náročná a ta zátěž po celý život byla veliká, ale výplň času jsem měla vždy! Ted' se ta práce úplně liší.“ (Věra)

„Celý svůj pracovní život jsem dělal číšníka. Takže by se dalo říct, že v určitých věcech jsou si tyto práce podobné. Hlavně jde o práci s lidmi, jsem vlastně pořád mezi lidmi.“ (Petr)

„Tato činnost je jakýmsi pokračováním mého původního zaměstnání (učitelka – pozn. výzkumníka.) Znamená to pro mne spojení se životem i s kulturním světem.“ (Světlana)

Kategorie č. 3:

| | |
|------------------------|---|
| Kategorie | STÁRNOUT ZDRAVĚ A AKTIVNĚ |
| Jednotlivé kódy | vše je přínosem; propojení – hlavně být aktivní; času je dost na všechno; klidně i něco navíc; nejlepší je aktivní odpočinek; dělám všechno možné; nicnedělání se nenosí; stárnutí je fajn. |

Tabulka číslo 8: Dobrovolnictví - Kategorie č. 3

V pořadí u třetí kategorie s názvem **STÁRNOUT ZDRAVĚ A AKTIVNĚ** naši respondenti hodnotili, že výkon dobrovolnické činnosti je nijak nekrátí na jejich soukromých volnočasových aktivitách a zároveň mají pocit, že nešidí ani svou rodinu. Kromě dobrovolnické služby si najdou čas na rodinu, na své záliby i zájmy. Propojení soukromých aktivit a dobrovolnické činnosti jim vyhovuje a tyto činnosti spojují právě s aktivním zapojením do společenského života i s aktivním stárnutím.

„... já to všecko stihnu. Věnuju se svým koníčkům, jezdím k rodině, mám sestru a bratra, tak jezdím tam, nebo oni přijedou sem a tak jako se snažím, prostě snažím se stíhat všechno. A stíhám všechno!“ (Věra)

„Na odpočinek mi také zbývá dost času. Nejlepší je pro mne stejně ten aktivní odpočinek. Je zkrátka skvělé, že jsem i ve stáří potřebná.“ (Světlana)

„Děti už jsou ve věku, kdy mě nepotřebují, ale rozhodně je neokrádám o čas. Našla jsem si ve všem jakýsi režim. A koníčky? I to se dá stihnout, není s tím žádný problém. Myslím, že nikoho nešidím, ani sebe. Důchodci dnes mají plno možností, většina věcí je opravdu dostupná a záleží na tom, jak se k tomu člověk postaví. Někdo nedělá nic a jen si stěžuje, a já dělám všechno možné a takto mi to vyhovuje, cítím se dobře.“ (Veronika)

„No, a teď ještě každé pondělí chodím odpoledne na karty, to jsme čtyři ženské - důchodkyně, hrajeme kanastu....to byste měla vidět. Jsme staré babky a kolik tam máme legrace... Anebo hodně čtu, nebo poslouchám hudbu, na koncerty chodím, do divadla, takže toto všechno já stíhám. Zatím chvála Pánu Bohu!“ (Věra)

„Z mého pohledu jsou všechny činnosti, tedy jakékoliv činnosti dobré, kromě ležení na gauči. Pokud je dobré zdraví a chuť, tak všechno jde. Víc si vážím toho, že jsem relativně zdravě a mohu aktivně a spokojeně žít pro rodinu a taky pro ty lidi v domově.“ (Petr)

V nejednom případě nám naši účastníci výzkumu doslova vyřezali dech svým optimismem, nadhledem a snahou pomoci klidně ještě dalším potřebným. Vše je doplněno přáním našich respondentů, aby tyto aktivity mohli vykonávat co nejdéle.

„Zatím mi to všechno takto vyhovuje, ale kdyby přišla, nebo se mně naskytl jiná činnost, kterou bych mohla dělat, tak ještě bych si ji vzala určitě navíc... Ještě bych klidně cokoliv, tož jenom...já už mám 76 let, tož jenom to zdraví.“ (Věra)

„Chtěla bych tomu všemu dát ještě více času. I v tom důchodovém věku se dá dělat spousta činností a být aktivní. Odpočinek je sice fajn, ale... Chtěla bych být ještě dlouho takto aktivní.“ (Veronika)

„Já to dělám tak, že udržuji dobré kontakty s rodinou i přáteli, pečuji o své zdraví a kondici, nepřipouštím si příliš přibývající léta a jsem připravena ještě od života nějakou výzvu přijmout.“ (Světlana)

„Dobrovolnictví lze úplně v pohodě zvládnout i s koníčky i s rodinou. A co se týká volného času, tak my důchodci ho máme na rozdávání...“ (Petr)

Dobrovolnictví berou jako obohacení svého dosavadního života a neumějí si představit život bez výkonu činností pro někoho jiného. Zároveň si neumí představit, jak vlastně vypadá takové nicnedělání:

„Kdybych to dobrovolnictví nedělala?... tak si to vůbec nedovedu představit. Nevím, co ty lidi, třeba, co nic nedělají, co vlastně dělají? Prostě jak ten den stráví? Potom se nudí... já jsem se v životě nikdy nenudila.“ (Věra)

„Tak už to tak je, člověk stárne, ale pokud mu to zdraví alespoň trošku dovolí, tak to stárnutí může být ve své podstatě... nechci říkat fajn, ale pročpak ne?“ (Veronika)

„...vidím ve svém okolí osmdesáti, devadesátileté seniory, kteří dělají často více věcí, než mladí lidé. Zním ale taky pár lidí, kteří odchodem do důchodu úplně rezignovali na svůj život. Muže to postihuje častěji než ženy.“ (Petr)

Kategorie č. 4:

| Kategorie | OSOBNÍ LIMITY |
|-----------------|---|
| Jednotlivé kódy | únava nevadí; tož já na to nedbám; čím je člověk starší; síl ubývá; to, co bude, až nebudu moci – neřeším!; bolest smutkem. |

Tabulka číslo 9: Dobrovolnictví - Kategorie č. 4

Kategorie **OSOBNÍ LIMITY** zahrnuje kódy, které se vztahují k obtížím, které již starší lidé mohou pociťovat. Především jde o zdravotní stránku jednotlivých respondentů, kterou však vnímají mnohdy rozdílně. Na jednu stranu sami cítí, že již dosáhli určitého věku, a že tedy nemohou všechny činnosti zastat jako za mlada, na druhou stranu si to však nechtějí připustit a mají pocit, že pokud budou moci fyzicky, tak je to tak v pořádku, má to tak být a jsou tu připraveni pro druhé. U některých respondentů jsme jasně pozorovali, že jejich vlastní zdraví nestojí v popředí, ale je někde na dalších místech pomyslného žebříčku, není to pro respondenty tím nejdůležitějším.

„Tož, zatím to všechno zvládám, samozřejmě, někdy mě bolí srdce, nebo tak... nebo klouby, samozřejmě když má pršet. No, ale tož já na to nedbám... však to ale za pár dní přejde a zas je to dobré. Chce to zkrátka jakýsi stálý režim. Někdy je toho až nad hlavu... čím je člověk starší... Třeba v tu nedělu, tak to vždycky přijdu už ve 12 hodin úplně unavená. No, ale tož to nevadí. Ale přes svátky to bude ještě horší..., ale pokud to trošku půjde, chci být platná“ (Věra)

To, co by ostatní lidé vnímali jako vyčerpání a přepracování, naši respondenti staví jako skutečnost, že to tak má být, a že to nevadí. Dokud budou moci, rádi tyto činnosti budou vykonávat.

„Tak třeba dneska jsem ještě musela na injekci, mám trochu problémy zdravotní, ale to nevadí, to nic není...“ (Věra)

„Dost těžko bych nesla úplné vyřazení z užitečné práce pro veřejnost. Když ubývá sil, je také potřeba si to přiznat.“ (Světlana)

Jako výzkumníci jsme často při rozhovorech mohli jen závidět respondentům – seniorům jejich optimismus a jejich chuť do různých činností. I to, co všechno vlastně v rámci jednotlivých dnů stíhají. Přemýšleli jsme i o skutečnosti, zda mají a zda vlastně znají své osobní limity.

„...já si prostě říkám, že až to bude nutné, tak to přestanu dělat. Zatím se tím nezabývám. Zrovna tak, jak co bude, až nebudu moci. Takže to zatím neřeším, do domova důchodců jsem si ještě nedala přihlášku! smích...“ (Veronika)

„Mám ještě zahradu velikou, a když je pěkně, tak po obědě sednu na kolo a jedu tam, zahrada je veliká, pro jednoho člověka je to moc práce... Sestra mi jezdila pomáhat ryt a sestra už nemůže, je po operaci srdce. Ještě vloni jsem si půlku poryla sama. Všichni mi říkají, proč to neprodáš? Ale mám sedět doma? A mám tam moře kytiček.... A když jedu zpátky, tak vždycky tak strašně fouká, a já přijedu vždycky tak zmořená a vždycky si říkám – je mě to zapotřebí??? Ale příště jedu zas...“ (Věra)

Z jednotlivých rozhovorů s našimi respondenty byl cítit vnitřní klid a smíření.

„... nebo si člověk sedne, ztiší se, je tam klid, takže to prostě člověka tak nějak naplňuje... člověk se uvolní a já cítím hroznou pomoc, že prostě to zvládám a všechno. Poděkuju, že prostě mě Pán Bůh dává zdraví, že to můžu ještě pořád vykonávat...“ (Věra)

„I když mě to zabírá čas, nebo někdo řekne: Prosím tě, proč to děláš, je ti to zapotřebí, radši si sedni a odpočiň – NE, prostě to mě vůbec nevadí, jsem ráda a těší mě to, že to můžu dělat.“ (Veronika)

„Ja, tož já jsem velice pracovitá... smích. A jsem rychlá – to mě vždycky říkají: Prosím tě, už musíš trošku zpomalit. Kdybych si měla říct, ať odpočívám – tož já odpočívám... Třeba přijedu z té zahrádky a už jsem tak unavená, lehnu a musím aspoň chvílku odpočívát; jenomže mě to trvá asi 10 minut a já už su zase čilá, takže...“ (Věra)

Naši respondenti se při výkonu dobrovolnické služby také často setkávají s tím nejcitlivějším a nejhorším - s bolestí i se samotnou smrtí. Snaží se tuto negativní stránku potlačovat, ale není to pro ně vždycky snadné.

„Třeba v té Fakultní nemocnici v Olomouci se stávalo, že občas člověk přišel do práce a ti lidé tam... tak nějak nebyli. Nebylo to tím, že by je pustili domů, ale zkrátka, že nebyli... zemřeli.“ (Veronika)

„U některých klientů, třeba s onkologickým onemocněním, může být kolikrát konec i takový nečekaný.“ (Petr)

Respondenti současně vnímají strach ze smrti jako všudypřítomný. Je to však jejich lidská zkušenost, která jim pomáhá vyrovnat se s nastálou situací.

„...člověk s tím ale musí pracovat, musí si na to zvyknout. Jsem realista a vím, že to tak je, ale přece jen... S nějakým člověkem jsem častěji v kontaktu a pak to dopadne, jak to dopadne...“ (Petr)

„U těch starších lidí to tak úplně nevnímám. Víím, že to k tomu konci spěje, je to pro mne takové normálnější, to mi nedělá problémy.“ (Veronika)

Ale i při výkonu dobrovolnické služby, přestože tomu chce dotyčný dát úplně všechno, mohou nastat situace, přes které není možno se přenést, a osobní limity napovídají, že to dál nepůjde:

„Umírání MÝCH pacientů - to byl jeden z důvodů, proč jsem ukončila spolupráci s onkologickým oddělením v Olomouci. Člověk si to moc bral...“ (Veronika)

Kategorie č. 5:

| Kategorie | PODZIM ŽIVOTA? |
|-----------------|--|
| Jednotlivé kódy | duševní uspokojení; obklopení lidmi; potěšení na mé straně; obohacení; vděčnost; má pomoc se mi zpětně vrací; povídání s lidmi je v mnohém poučné. |

Tabulka číslo 10: Dobrovolnictví - Kategorie č. 5

Kategorie **PODZIM ŽIVOTA?** odráží kódy, které souvisí s uspokojením a obohacením života. Naši respondenti rovněž považují za důležitý pro ně významný fakt, že zapojením do různých dobrovolnických aktivit získávají množství sociálních kontaktů s různými lidmi, kterým nějakým způsobem pomáhají nebo se jinak setkávají. Z výpovědí je patrné, že i takzvaný Podzim života může být prožit smysluplně, zároveň velmi kvalitně a být přínosem pro samotné poskytovatele dobrovolnické služby.

„Člověka to duševně i jinak uspokojuje. Že něco dělá pro druhé a přitom je aj pro něho to přínosem, že nejsou sama a že su s lidma, takže tak nějak... Nejvíc mě uspokojuje, že su k něčemu, že su platná a že prostě, že su s lidma a aj ten kontakt s lidma i s těma děckama.“ (Věra)

„...a člověk se dostane mezi lidi, což je teda taky příjemný, než být jenom doma. Především je pro mě důležitý kontakt s těmi lidmi, určitě mi to vyhovuje. A i pro to manželské soužití je to dobré, že si od sebe na chvilku odpočineme.“ (Veronika)

„Jde mi hlavně o to nějakým způsobem pomáhat lidem, kteří to potřebují. A taky jsem hlavně rád mezi lidmi. Jsem vdovec, ta práce má pro mě význam nejenom tím kontaktem s lidma, ale i to, že mi pomáhají vyrovnávat se s mojí životní situací. Jsem některým lidem velmi vděčný.“ (Petr)

Lidé, kteří přijímají pomoc od našich respondentů - dobrovolníků jim zároveň na oplátku, často nevědomky, tuto pomoc vrací. Naši respondenti ji vnímají v podobě vlastního uspokojení, uplatnění, pocitu dobře vykonané práce a v jistém smyslu slova i pocitu štěstí.

„Ty děcka, kdybyste je viděla, oni se ptali: a můžeme vám tak říkat, jako BABIČKO? A já říkám ano, ano... Oni (hlídané děti – pozn. výzkumníka) mi samozřejmě říkali BABI, já jsem pro ně babička, ačkoli nejsme vůbec žádná rodina. Jinak mi neřeknou, než BABI. Já jsem svoje děti neměla a synovci a neteře mi říkají TETO, ale BABIČKO mi nikdo nikdy neříkal. A mě to prostě tak hrozně potěšilo...“ (Věra)

„... a taky vidím, že i ty lidi, že jsou rádi, že mě vidí. Potkáváme se na chodbě, pozdravíme se, usmějeme se na sebe, to člověk už pozná. A taky že dělám činnost, která je nad rámec běžné činnosti, kterou pro ně dělají ti stálí zaměstnanci. Musím říci, že i od těch stálých zaměstnanců mají senioři bohatý program.“ (Veronika)

„...že mě to vlastně zpětně uspokojuje, vím, že jsem pro ty obyvatele domova takový jejich kamarád a to je pro mě strašně moc.“ (Petr)

„Výhodou té práce je, že si člověk udržuje společenské kontakty a pocit uplatnění“.
(Světlana)

Naši respondenti samozřejmě vykonávají dobrovolnickou činnost nezištně a bezplatně, odměnou jim však často může být a je jakákoliv maličkost, která jim udělá radost. Tato radost může mít hmotnou podobu, ale může být rovněž duševním obohacením:

„Motivací jsou ti usměvaví a šťastní lidé, které vidím, když k nim přicházím, čekají na mne a já čekám na ně.“ (Petr)

„Zdenička, ta jejich maminka (hlídaných dětí – pozn. výzkumníka) mi vždycky udělá vánoční věnec, jako poděkování, nic jiného jsem za to nikdy nevzala. Nebo Zdenička zavolá a řekne: Babi, dojděte na kávu. Nebo když jsou Vánoce, tak jedni aji druzí (paní hlídá děti dvěma rodinám – pozn. výzkumníka) dojdou večer a donesou mě kousek vánočky. Prostě to společenství lidí mi vyhovuje, jsme rádi, že se máme.“ (Věra)

„Od těch lidí se člověk dozvídá plno věcí, mě osobně to obohacuje, mám dobrý pocit. Dozvídám se, jaký měli život, jaký byl jejich život a je to pro mě v mnohém zajímavé a poučné. Zajímavé také je, jak prožívali změny ve společnosti. Takže určitě mě to ovlivňuje jenom pozitivně.“ (Veronika)

„Vzdělávám se a setkávám se s odborníky i s mladými lidmi a je to pro mě přínosné.“
(Světlana)

„Nejvíce se mi líbil třeba ten kontakt s těma děckama, když jsme třeba potom hráli hry. Rychle jsme si napsali úkoly, tak to pak bylo bezvadné, úžasně mě to obohacuje. Vidím jen samé výhody, mě to obohacuje, a já su tomu hrozně ráda... Ta práce v kostele mě taky obohacuje, taky, taky, zase tak jinak, duševně. Víte, to duchovno, to se řekne... ono je ten shon hrozný, ale člověk potřebuje ten duchovní klid.“ (Věra)

Kategorie č. 6:

| | |
|------------------------|--|
| Kategorie | ZA VŠÍM HLEDEJ RODINU |
| Jednotlivé kódy | výchova vzorem; chudák, nikoho nemá – musíme pomoci; skromnost; soudržnost rodiny a krásné vztahy v rodině; důvěra; roli hraje i genetická výbava. |

Tabulka číslo 11: Dobrovolnictví - Kategorie č. 6

V poslední kategorii **ZA VŠÍM HLEDEJ RODINU**, vycházíme ze skutečnosti, že společným znakem našich respondentů – dobrovolníků je to, že měli vzor v rodině, kdy dobrovolnictví či jakoukoliv jinou pomoc viděli a vnímali ve své vlastní rodině. V rodinách jednotlivých respondentů byl kladen důraz na pokoru, slušnost a pomoc druhým.

„Jedna paní se kamarádila s naší babičkou, jako s manželovou maminkou. Měla děti daleko a naše babička jí vždycky zvala a dávala jí jídlo. Asi to úplně paní nepotřebovala, ale chtěla být ve společenství, mezi lidmi. A jak naše babička zemřela, tak ta paní sem začala chodit a k nám chodila pořád, měla 93 let, když zemřela. Můj muž vždycky říkával: Ona vždycky přijde, když má být oběd. Tak já mu vždycky říkávala: Ale prosím tě, vždyť ona je taky sama... tak je ráda, že je s náma, a že má nějaké přátele... Ona taky byla jak naše babička.“ (Věra)

„... může to být částečně role mojí maminky, která vždycky pomáhala. Nejednalo se úplně o dobrovolnickou činnost, ale pomáhala celé rodině a všem...všem potřebným, hlavně teda starším lidem, takže jsme tak byli vychováváni...Na ulici potkala někde někoho, třeba v zimě, klouzalo to - cizí babička se na ni zavěsila, aby neupadla, a nakonec jí moje maminka nosila třikrát týdně obědy a večeře, za nic, jenom tak...dělal jí to dobře, vždycky pak říkávala: Paní je chudák, ona nikoho nemá... (Veronika)

Respondenti zároveň vnímají důležitost rodiny.

„...jako sourozenci držíme všichni pohromadě. Pořád se scházíme, společně chodíme na hřbitov a vždycky si uděláme posezení, povykládáme si. A vážíme si toho, i ty jejich děc-

ka, že to vidíjou, je to hezké, že mají příklad... Máme krásné vztahy, mám z toho velkou radost.“ (Věra)

„Pak si o všem povídáme doma s manželem, a když přijdou děti, tak i s dětma a vnukama. Mám pocit, že je to zajímavá a že se jim to líbí; třeba možná taky jednou děti budou věnovat svůj čas dobrovolnictví... Snažíme se s manželem pomáhat i materiálně na různé projekty.“ (Veronika)

„Nejdůležitějším pro mě byla maminka...už jako dítě jsem chodívala s maminkou, už od mala, třeba napekla a jen tak jsme to společně roznášely sousedům, a třeba právě to ve mně zanechalo tyto stopy. Když člověk žije a vyrůstá v tomto prostředí anebo je to taky genetickou výbavou. Funguje to...“ (Světlana)

Nedílnou součástí dobrovolnické činnosti je nepochybně vzájemná důvěra.

„...někdy pomáháme uklidit i pokoje. Samozřejmě, oni tam mají službu na úklid... (v Domově pro seniory – pozn. výzkumníka), ale oni se cítí kolikrát lépe, když jim tam poklízí někdo, ke komu mají důvěru. Někdy mě nechají třídít šaty, nebo jejich cennosti, anebo jiný různý věci.“ (Veronika)

„Jsem ráda, že mohu uplatnit své vzdělání, schopnosti a zkušenosti v práci pro mládež i dospělé. Taky jsem ráda, že mi stále důvěřují, a že ještě nepatřím do starého železa.“ (Světlana)

Jak už jsme předeslali výše, rozhovory s respondenty – dobrovolníky byly pro nás velkým obohacením. Velmi vřele otevřeli svá srdce a nám bylo příjemné se právě s těmito lidmi setkat, seznámit a mít možnost poznat jejich povahy a částečně i jejich životy. Tito lidé disponovali pozitivní energií a jejich slova na nás působila jako balzám. Na závěr si dovolíme citovat část rozhovoru, která zároveň také vystihuje a podtrhuje osobnost dobrovolníka, jaký vlastně je:

„Celý život jsem byla zvyklá na velkou zátěž a výplň času jsem měla vždycky, osobní život i dobrovolnictví se ale vlastně prolíná, takže mě to obohacuje...ani vteřinu jsem se ve svém životě nenudila, protože každou chvíli jsem něco dělala. Protože když jsem nedělala jedno, dělala jsem druhé. Takže pořád mám ten život vyplněný... Usiluju o to, aby byl vyplněný, čím si, co je potřeba. Všechno je to dobré, že člověk zase musí přemýšlet.“ (Věra)

Na výše prezentované otevřené kódování navazujeme axiálním kódováním, kdy jsme i u seniorů – dobrovolníků hledali vazby mezi kategoriemi a subkategoriemi, které jsme uspořádali do nového schématu. I zde jsme vytvořili osy propojující jednotlivé kategorie dle vztahů, o kterých lze mezi nimi uvažovat a takto vznikl druhý paradigmatický model.

Za hlavní jev – fenomén, k němuž jsou vztaženy ostatní kategorie, byla označena kategorie **DOBROVOLNICTVÍ JAKO SLUŽBA I POSLÁNÍ**. Uvedený jev označuje ústřední myšlenku dobrovolné nezištné pomoci potřebným a drží části paradigmatického modelu při sobě.

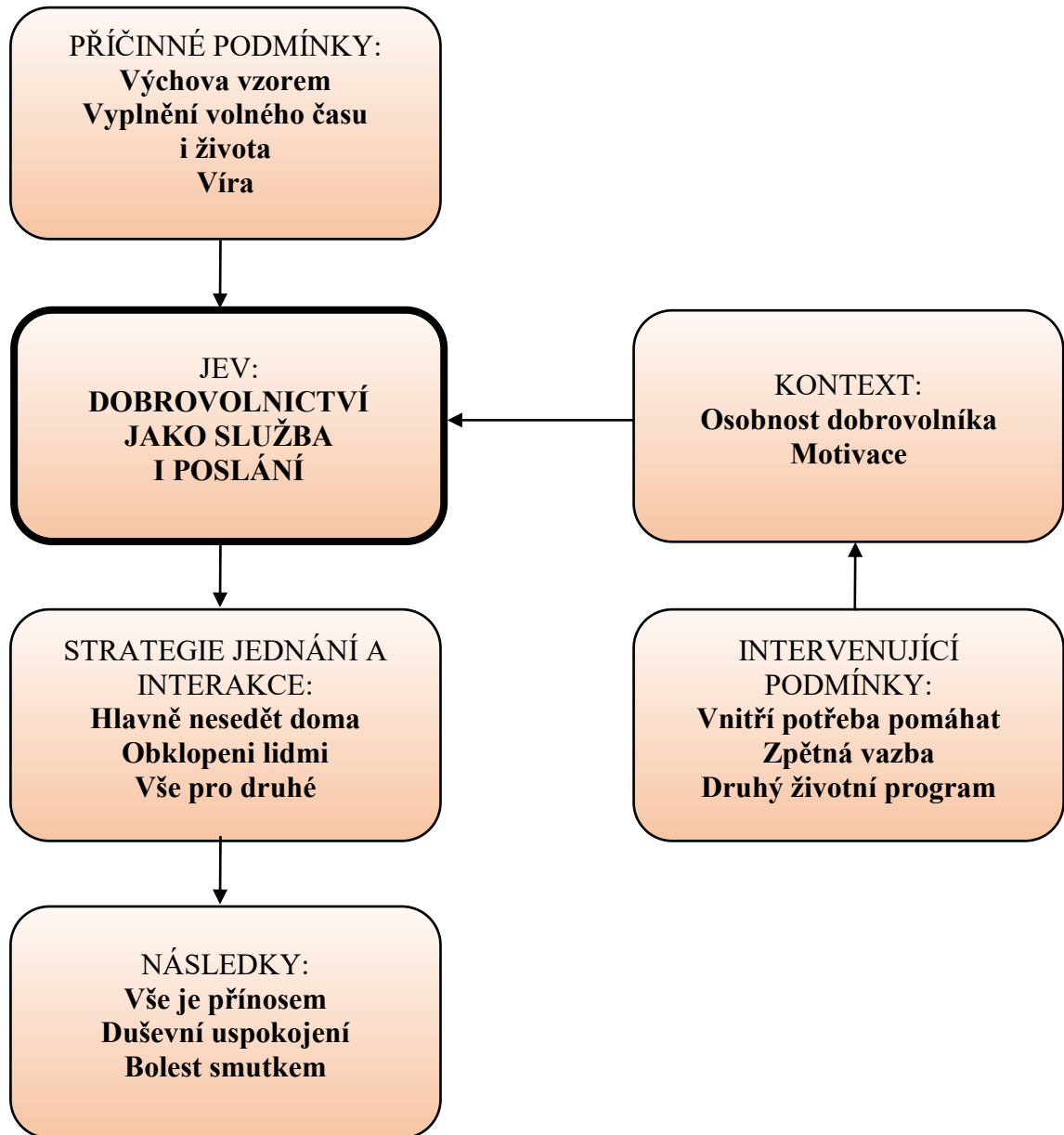
Za příčinné podmínky považujeme události a procesy, které vedou k výskytu fenoménu. K příčinným podmínkám byla přiřazena **Výchova vzorem, Naplnění volného času i života** a neposlední řadě také **Víra**. Pro volbu těchto událostí jsme vycházeli z dobrého rodinného zázemí, kde převládalo pochopení, pokora a pomoc, kdy jednotlivec cítil ve své rodině podporu i pochopení. Dále ze skutečnosti, že pro naše účastníky výzkumu je důležité především smysluplné trávení volného času, to vše podpořeno vírou v Boha i v sebe sama.

Kontext je vnímán jako soubor vlastností, které jevu náleží. Pro nás je důležitá **Osobnost dobrovolníka**, která je založena na konkrétních vlastnostech jednotlivce a na jeho **Motivaci** k samotnému výkonu dobrovolnické služby, vše doplněno snahou osobní angažovanosti.

Intervenující podmínky souvisí se strategiemi, které jevu náleží. Jedná se o **Vnitřní potřebu pomáhat** spojenou s očekávanou **Zpětnou vazbou – Potěšení na mé straně**. Činnosti, které dobrovolníci vykonávají, činí s velkou láskou, pro dobro ostatních a protože svůj plnohodnotný aktivní pracovní život již prožili, pojali jsme dobrovolnickou službu jako **Druhý životní program**.

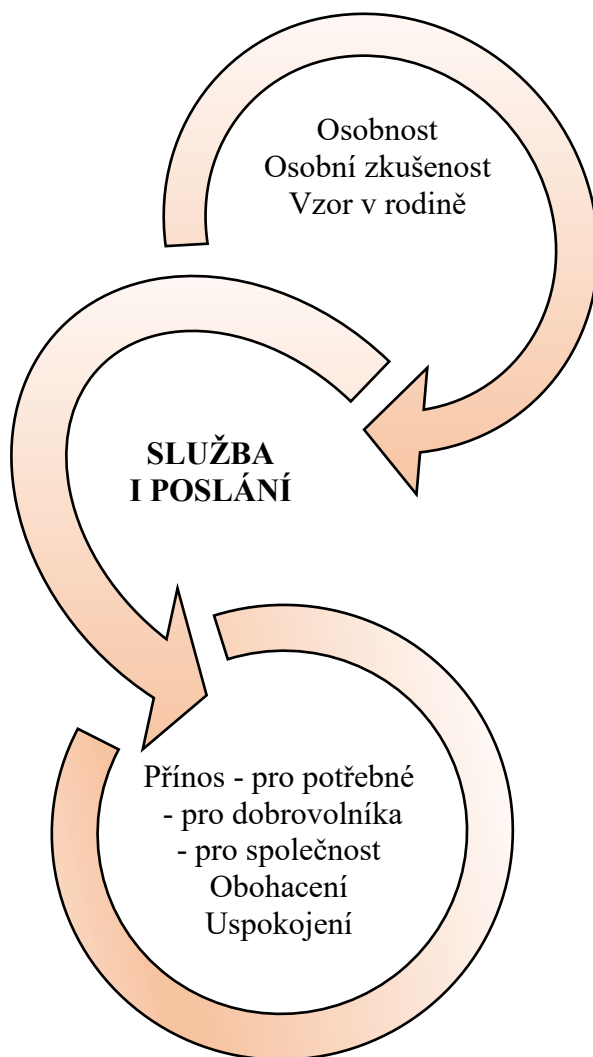
Odpovědí na jev jsou cílené a záměrné aktivity, které označujeme jako strategie jednání a interakce. Má zcela konkrétní charakter pomoci a pro naše respondenty je důležité **Hlavně neseďte doma** a být **Obklopeni lidmi**, s cílem **Vše pro druhé**.

Jako následky označujeme výsledky či důsledky jednání a interakce. **Vše je přínosem** utvrzuje dobrovolníka, že vše co dělá, je smysluplné a uspokojující. **Duševní uspokojení** můžeme vnímat jako synonymum k pocitům štěstí, radosti a vnitřního naplnění, spojené s aktivním stárnutím. Následky však mohou být úmyslné či neúmyslné. Proto je nutno k výsledkům jednání a interakce přiřadit i tu stinnou stránku dobrovolnické činnosti, která je spojena s bolestí a se smrtí – **Bolest smutkem**.



Obrázek číslo 4: Výsledek axiálního kódování - Dobrovolnictví

S jednotlivými kategoriemi jsme dále pracovali. Základem pro selektivní kódování se stalo kódování axiální. Vytvořili jsme jednoduchý model, jehož centrální kategorii tvoří **SLUŽBA I POSLÁNÍ**. Tato centrální kategorie je ovlivněna osobností dobrovolníka, jeho osobními zkušenostmi s dobrovolnickou činností i vzory ve vlastní rodině. Výsledky jsou pak spojeny s přínosem pro dobrovolníka, pro druhé lidi a pro společnost, seberealizací, obohacím života, duševním uspokojením, to vše v kontextu aktivního stárnutí.



Obrázek číslo 5: Výsledek selektivního kódování - Dobrovolnictví

5.3 Komparace výsledků výzkumného šetření

V této podkapitole se pokusíme o srovnání výsledků, vzešlých z předchozích výzkumných šetření.

Z výsledků obou výzkumů vyplývá, že senioři, kteří vykonávají placenou práci a senioři, kteří se věnují dobrovolnictví, vykazují společné znaky, mezi které patří ochota pracovat, být mezi lidmi, být platní, potřební a užiteční. Obě skupiny seniorů jsou dostatečně flexibilní, což je spojeno s dostatkem volného času a obě skupiny se rovněž snaží neseďet doma - snaží se o zapojení do života a být hlavně společensky prospěšnými. Nedílnou součástí jejich charakteristik je pěstovat dobré vztahy, ať už v rodinách, s přáteli, na pracovištích, i dobré vztahy s lidmi, se kterými se setkávají například v Domovech pro seniory či při jiných dobrovolnických aktivitách, nebo jen tak s lidmi na ulici.

Jako další společný jev z výzkumu vyplynulo, že obě skupiny seniorů by nemohly bez jakékoliv práce či dobrovolnické služby existovat a společné bylo i jejich negativní hodnocení občanů, kteří nemají žádné aktivity a věnují se tzv. nicnedělání.

Hlavní motivací k výkonu placené práce i dobrovolnictví bylo shodně především být mezi lidmi, být obklopeni lidmi a mít množství sociálních kontaktů. Motivace byla spojena u obou skupin rovněž se smysluplným využitím a vyplněním volného času respondentů.

Rozdíl však spatřujeme v motivaci seniorů, kteří vykonávají placenou práci, v jednom bodě, a to v podobě příjvídělku k důchodu, tedy potřeby finanční. Naši respondenti považují finanční zabezpečení i ve stáří za důležité a často je pro mnohé velkým hnacím motorem. Dobrovolník však věnuje svou práci a svůj čas potřebným zcela bezplatně a nezištně.

Senior, který vykonává placenou práci, zároveň nabízí svému zaměstnavateli jakýsi potenciál v podobě dovedností, který je spojen s jeho schopnostmi, znalostmi a zkušenostmi. Dobrovolník také nabízí kus ze sebe, ale vnímáme to spíše jako kus jeho osobnosti, která je spojena s jeho charakterovými vlastnostmi, s jeho dobrotou, přátelskou povahou, nadšením a vysokým stupněm lidskosti.

Výsledkem je pak pro obě skupiny pocit dobře vykonané práce, duševní uspokojení i skutečnost, že senioři placenou práci i dobrovolnickou činnost vykonávají s radostí a vnitřním naplněním, a obě aktivity jsou následně přínosem pro jejich život a ovlivňují kvalitu jejich života. Placená práce je zároveň přínosem pro zaměstnavatele, dobrovolnická

činnost je přínosem pro obdarovaného či pro potřebného. Společně pak obě činnosti jsou v jistém smyslu přínosem pro celou společnost.

Obě skupiny zároveň znají i své osobní limity, které se pojí se zdravotním stavem v souvislosti s přibývajícím věkem našich respondentů. Samotné hodnocení jejich vlastního zdravotního stavu však naši respondenti vnímají rozdílně. Pro některé je to méně důležité.

Ve skupině respondentů, kteří vykonávají dobrovolnickou činnost, byla například limitující právě stinná stránka dobrovolnické služby, která je spojena s nemocí, bolestí i se samotným umíráním osob, o které je pečováno. I senioři, vykonávající placenou práci, však znají své limity a jsou schopni a ochotni ihned ukončit aktivní pracovní kariéru, pokud například člen jejich rodiny potřebuje nutnou každodenní péči.

V průběhu výzkumných šetření jsme pak často byli svědky, že obě skupiny našich respondentů ve své vlastní rodině i ve svém nejbližším okolí nacházejí a mají pochopení a podporu pro činnosti, které osobně každodenně vykonávají.

6 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU A JEJICH SHRNUÍ

V předchozích kapitolách předkládané diplomové práce jsme se věnovali metodologii výzkumu a analýze dat zjištěných z kvalitativního výzkumu. Kvalitativní výzkum byl založen na výpovědích respondentů seniorů, kteří praktikují placenou práci a seniorů, kteří se věnují dobrovolnické činnosti, na jejich prožitcích a pocitech, ale také na jejich subjektivním vnímání významu práce či dobrovolnické činnosti v jejich životě. Informace, které jsme získali od respondentů z tohoto výzkumu, mohou být ovlivněny některými faktory, jako je například psychické rozpoložení v době konání rozhovorů, či celková životní spokojenost respondentů. Vycházíme rovněž ze skutečnosti, že respondenti nám sdělili ze svého života jen informace, o které byli ochotni se podělit.

Nyní se tedy pokusíme o interpretaci a celkové shrnutí výsledků výzkumu. Hlavním cílem diplomové práce, tedy hlavním cílem našeho výzkumu, bylo zjistit a porozumět subjektivním názorům seniorů na jejich zkušenosti s výkonem placené práce či dobrovolnické činnosti, a zda je praktikování těchto činností u seniorů nástrojem k aktivnímu stárnutí. Společně s hlavním výzkumným cílem byly stanoveny dílčí výzkumné cíle, jejichž prostřednictvím jsme měli zjistit, jaký význam má placená práce a dobrovolnictví v životě seniorů; prozkoumat, jaká je motivace seniorů k volbě těchto činností; analyzovat, jaké spatřují seniori výhody a nevýhody spojené s praktikováním těchto činností a zároveň odkrýt, jakým způsobem tyto činnosti ovlivňují život seniorů a kvalitu jejich života.

Je nepochybné, že výsledky výzkumu nemůžeme zobecnit na celou populaci, a to především vzhledem k velikosti výzkumného souboru. Výzkum byl proveden se čtyřmi respondenty, kteří vykonávají placenou práci a se čtyřmi respondenty, kteří vykonávají dobrovolnickou činnost. Výsledky námi provedeného výzkumného šetření mohou naznačit skutečnosti, které jsou pro seniory, kteří praktikují placenou práci a dobrovolnickou činnost, významné.

O zodpovězení hlavní výzkumné otázky se nejdříve pokusíme prostřednictvím interpretací jednotlivých dílčích výzkumných otázek, ke kterým jsme přiřadili svá zjištění na základě provedených polostrukturovaných rozhovorů.

- **Jaký význam má placená práce či dobrovolnictví v životě seniorů?**

Provedeným výzkumným šetřením bylo zjištěno, že placená práce i dobrovolnická činnost má v životě respondentů nezastupitelné a velmi důležité místo. Práci označují jako nedíl-

nou součástí jejich života, jako něco automatického, samozřejmého, bez čeho by nemohli existovat. Práce k nim zkrátka patří, a pokud by nemohli vykonávat placenou práci či dobrovolnickou činnost, neměli by náplň dne, ani života. V této souvislosti jsme vnímali od respondentů věty o pocitu samozřejmosti i povinnosti. Dále uvádí radost, že vůbec mají možnost pracovat a že práce jako taková by jim velmi chyběla, právě proto, že vyplňuje jejich jednotlivé dny a je pro ně důvodem k životu. Účastníci výzkumu rovněž sdělují, že bez práce by se cítili osaměle, osamoceně a často i nepotřební. Respondenti, vykonávající dobrovolnickou službu, označují práci a pomoc, kterou vykonávají, doslova jako jejich životní krédo. Práci vnímají také jako místo naplňování morálních norem i jako místo k prožívání pozitivních mezilidských vztahů. A právě možnost být s lidmi a mezi lidmi je pro naše respondenty klíčová. V návaznosti na tato zjištění můžeme přejít k další dílčí výzkumné otázce:

- **Jaké jsou hlavní důvody a motivace seniorů pro volbu placené práce a dobrovolnictví?**

Jak už jsme naznačili, mezi hlavní důvody pro praktikování placené práce či dobrovolnické činnosti patří být mezi lidmi, být v kontaktu s lidmi různého věku a mít možnost pracovat právě kvůli sociálním kontaktům. Důležité pro naše respondenty je také nesedět jen tak doma a dělat něco užitečného. Motivem k praktikování těchto činností je skutečnost, že práce jako taková je velkým důvodem, proč každé ráno s radostí vstát, upravit se a pečovat o sebe. Respondenti, vykonávající placenou práci uvádí, že další motivací je nedostatečná výše vyplácených důchodů, tudíž se jedná o nezanedbatelné přilepšení k penzi, díky kterému dochází ke zlepšení jejich životní úrovně. Jedna účastnice výzkumu se však s tímto názorem neztotožnila a uvádí, že práce pro ni není prostředkem k získávání peněz, a jako hlavní důvod upřednostnila kontakt s lidmi, se spolupracovníky. Mezi nezanedbatelný důvod pro volbu práce řadíme rovněž skutečnost, že o naše respondenty byl projeven zájem a tímto jim bylo sděleno, že jsou potřební a užiteční. Respondenti – dobrovolníci uvádí, že další motivací je to, že dávají jiným lidem svůj čas, který je pak důvodem k radosti.

- **Jaké spatřují osoby v seniorském věku výhody a nevýhody placené práce a dobrovolnické činnosti?**

Jako výhodu naši respondenti uvádějí, že činnosti, které momentálně praktikují, si svobodně vybrali sami, nebyli ničím a nikým limitováni. Dále uvádějí jako výhodu vol-

nost rozhodování a možnost organizovat si svůj vlastní život. Činnosti, které vykonávají, nejsou tak náročné jako činnosti, které vykonávali dříve – v průběhu aktivní pracovní kariéry. Jako další výhodu uvádí, že mají dostatek volného času, jsou tedy disponibilní v mnoha směrech. Zároveň je pro ně výhodou, že mají co nabídnout. Jedná se především o dlouholeté zkušenosti, které vychází z jejich prožitého osobního i pracovního života a také, že jsou schopni citlivěji vnímat potřeby ostatních lidí. Dále je pro naše respondenty důležité, že při výkonu placené práce i při dobrovolnické činnosti dochází k obohacení o nové zkušenosti, dovednosti a zážitky a také, že se setkávají s různými lidmi a často i s odborníky. Respondenti, kteří vykonávají dobrovolnickou službu, jako nevýhodu označují setkání s bolestí a umíráním. Respondenti, praktikující placenou práci, uvádí, že žádné nevýhody nevnímají a označují, že výkon placené práce má jen samé výhody a že je pro jejich život obohacím.

- **Jakým způsobem ovlivňuje výkon placené práce a dobrovolnictví život seniorů a kvalitu jejich života?**

Respondenti, a to jak senioři vykonávající placenou práci, tak i senioři, kteří se věnují dobrovolnické činnosti, odpovídali na tuto dílčí výzkumnou otázku v překvapivé shodě. Uvádějí, že výkon těchto činností má na jejich život vliv jednoznačně pozitivní a praktikování těchto činností je pro seniory přínosem. Práce má v jejich životě pozitivní význam, respondenti se cítí lépe, spokojeně, jsou veselejší, optimisticky naladěni... K dalším pozitivním pocitům, které uvádějí, patří pocit uspokojení, uplatnění a pocit dobře odvedené práce; dále pocit naplnění a radosti, že naši respondenti všechno zvládají. Práci zároveň vnímají jako tzv. aktivní odpočinek, který je pro ně prý nejlepší. Dále uvádějí, že i přestože mají důchodový věk, necítí se staří ani pomalejší. Ve spojení s dalšími aktivitami se cítí mladí duchem a stále aktivní. Samozřejmě chápou a vědí, že nemohou zastavit proces stárnutí, ale díky vykonávaným činnostem zůstávají a cítí se fyzicky i duševně aktivní. Současně sdělují, že všechny činnosti, které dělají, jsou pro ně dobré, především kvůli skutečnosti, že člověk musí být tzv. „ve střehu“, neboli trvale připraven a musí stále o všem přemýšlet. Od lidí, se kterými jsou v kontaktu, se dozvídají mnoho věcí, které jsou v mnohém zajímavé i poučné, a to je pro ně velkým obohacím!

Na hlavní výzkumnou otázku, která zní: „**Je praktikování placené práce a dobrovolnictví u seniorů nástrojem k aktivnímu stárnutí?**“ můžeme na základě výše uvedeného shrnutí konstatovat, že pozitivní vliv těchto činností na aktivní stárnutí je nepopíratelný.

Účastníci výzkumu uvádějí velkou spokojenost a cítí se užiteční. Zároveň naši respondenti po provedeném výzkumném šetření vyvracejí mýty, že v seniorském věku začíná jen etapa odpočinku od práce, která představuje ukončení všech aktivit, a že starší lidé nechtějí nic nového poznávat, ani se nic nového učit. Naopak! Výzkum jednoznačně ukazuje, že senioři se nehodlají smířit se svým stářím. Kromě praktikování placené práce a dobrovolnické činnosti mají spoustu dalších aktivit, věnují se svým koníčkům, rodině, práci na zahrádce – jsou zkrátka moderní a aktivní. Díky tomu se cítí dobře, jsou optimisticky naladěni, mají více chuti a energie. Práci či dobrovolnickou službu si vybírají svobodně, zároveň ve výběru volí takové činnosti, které jim přináší uspokojení a které je naplňují.

Skutečnost, že pokračují v těchto aktivitách i v důchodu a snaží se zůstat co nejdéle fyzicky i psychicky aktivními, má následně vliv na to, že se necítí žádným způsobem vyřazení ze společnosti. Výkon placené práce a dobrovolnické činnosti je pro seniory jednoznačně přínosem. Z výzkumného šetření vyplynulo, že naši respondenti žijí spokojeným životem, a že takzvaný „Podzim života“ mohou i díky těmto činnostem prožít kvalitně a smysluplně. Naši respondenti rozhodně nečekají na příchod smrti, mají vše spojeno s očekáváním - jejich život ještě není u konce a jsou připraveni ještě nějakou životní výzvu přijmout!

Vzhledem k tomu, že výzkumné šetření bylo provedeno na malém počtu účastníků výzkumu, nelze výše uvedené získané poznatky zevšeobecňovat. Rovněž nesmíme opomenout subjektivní stránku našeho výzkumu. Považujeme ale za přínosné zjištění spokojenosti všech účastníků výzkumu. Výkon placené práce i dobrovolnické činnosti u seniorů, kteří se účastnili našeho výzkumu, je něco, co dává jejich životu hlubší smysl a vnitřní naplnění.

ZÁVĚR

V diplomové práci jsme věnovali pozornost výhradně osobám v seniorském věku, které vykonávají placenou práci či dobrovolnickou činnost a vlivu praktikování těchto činností na aktivní stárnutí. V teoretické části práce, která vychází z odborné literatury, jsme v jednotlivých kapitolách vymezili pojmy související s tématem stárnutí a stáří, věnovali jsme se motivaci seniorů k placené práci a dobrovolnické činnosti a konceptu aktivního stárnutí, v návaznosti na kvalitu života ve stáří.

V praktické části jsme provedli výzkumné šetření s celkem osmi účastníky výzkumu. Jednalo se o seniory, kteří vykonávají placenou práci či dobrovolnickou službu. Dle vymezení výzkumného problému jsme zvolili kvalitativní výzkum, s využitím zakotvené teorie. Získaná data byla zpracována s využitím všech tří fází kódování, tzn. pomocí techniky otevřeného, axiálního i selektivního kódování. Následně byla provedena analýza dat a výsledná výzkumná zjištění byla interpretována v rámci výsledků výzkumu.

Cílem diplomové práce bylo zjistit, prozkoumat a rozkrýt jakým způsobem přispívá placená práce a dobrovolnictví k aktivnímu stárnutí seniorů. Prozkoumání této oblasti považujeme za důležité a přínosné vzhledem k aktuálnosti tématu pro současnou (nejen českou) společnost. Empirický výzkum ukázal, že výkonem těchto činností senioři získávají množství společenských kontaktů a pocit uplatnění. Praktikování uvedených činností je pro seniory jednoznačně přínosem. Kontakt s lidmi naše účastníky výzkumu současně inspiruje a motivuje v další práci. Výkon placené práce i dobrovolnictví jsou činnosti, které jsou pro seniory nesmírně důležité, často jsou respondenty přirovnávány, že jsou jejich koníčkem a zároveň, že práce naplňuje celý jejich život. Skutečnost, že senioři vykonávají placenou práci či dobrovolnickou činnost přičítáme mimo jiné i prodlužujícímu se aktivnímu věku lidí. Prodlužuje se věk, po který zůstávají i starší lidé aktivní. Zároveň z našeho výzkumného šetření vyplývá, že naši respondenti jsou aktivní a fit, a to je jedním z důvodů proč nechtějí automaticky přestat pracovat či konat dobro ve prospěch druhých lidí. Placenou práci i dobrovolnictví seniorů vnímáme po provedeném výzkumném šetření jako fenomén, který přináší nejen smysluplné prožití a strávení volného času, ale i obohacení a naplnění života našich respondentů.

Ve společnosti se často objevují mýty, např. že starší lidé mohou být ostatními kategorizováni jako senilní, rigidní ve svém uvažování, staromódní v morálce a dovednostech. Původ těchto stereotypních tvrzení shledáváme v obavách spojených se skutečným stářím,

tedy hlavně s nemocemi a se smrtí. Překonání těchto stereotypů je vždy záležitostí změny celkového přístupu lidí a společnosti, které musí vycházet ze změny vnímání a myšlení o různých záležitostech stáří. Po provedeném výzkumném šetření můžeme konstatovat, že účastníci výzkumu se s těmito stereotypy neztotožňují, chtějí být aktivní a zároveň moderní. Z výzkumu rovněž vyplynulo, že stáří a stárnutí našich respondentů nemá vliv na jejich zapojení do různých pracovních činností či dobrovolnických aktivit, rovněž tak stárnutí pro účastníky výzkumu neznamena opouštění činností, které vykonávají rádi. Seniori mají právo žít aktivní a nezávislý život, takový život, který bude přispívat k pocitu důstojnosti a životního uspokojení.

Z výzkumu zároveň vyplynulo, že tendence účastníků výzkumu k zapojení se do pracovních či dobrovolnických aktivit je často jejich celoživotním krédem a není to nic, do čeho by člověk dorostl až s věkem.

V návaznosti na motto v úvodu naší práce „*Nejsem tím, co se mi přihodilo, ale tím, čím jsem se rozhodl stát*“, které pronesl švýcarský lékař a psychoterapeut Carl Gustav Jung, doplňujeme, že naši respondenti v činnostech, které vykonávají, cítí svoji další životní perspektivu, svůj další směr, cestu vzhůru i smysl života. Přesně vědí, co chtějí dělat, čeho chtějí dosáhnout. Výzkumník z jejich výpovědí necítí obavy z další prožité části života, ani nepocituje jakoukoliv rezignaci na jejich život, který si chtějí užívat a zároveň být i užitečnými. Zaznamenali jsme, že naši respondenti nemají žádné bariéry – pokud zkrátka senior chce, tak všechno jde! V závěru diplomové práce jsme si dovolili parafrázovat uvedené motto dle výsledků našeho výzkumného šetření, dle skutečnosti, jak jsme jednotlivé respondenty během rozhovorů poznali a vnímali. Do úst našim respondentům tedy vkládáme tato slova, která je beze zbytku naplňují: „**Pokud nevím, kam směřuji, tak tam pravděpodobně nedojdu...**“

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] AVRAMOV, Dragana a Miroslava MAŠKOVÁ. *Active Ageing in Europe*. Strasbourg: Council of Europe Publishing, 2003, 166 s. ISBN 92-871-5240-3.
- [2] BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011. 95 s. ISBN 978-80-904153-2-4.
- [3] CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2012, 287 s. Psyché. ISBN 978-80-247-4033-1.
- [4] ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vydání 2. Praha: Portál, 2007, 655 s. ISBN 978-80-7367-273-7.
- [5] ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ. [cit. 2018-12-25]. Dostupné na: <http://www.cssz.cz>
- [6] ČESKO, *Zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, ve znění pozdějších předpisů*. Úplné znění. Ostrava – Hrabůvka: Sagit a.s., 2017. ISBN 978-80-7488-279-1.
- [7] ČESKO, *Zákon č. 262/2006 Sb., Zákoník práce, ve znění pozdějších předpisů*. Úplné znění. Ostrava – Hrabůvka: Sagit a.s., 2017. ISBN 978-80-7488-275-3.
- [8] ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, *Pracujících seniorů přibývá*. [on line] 2017. [cit. 2018-12-25]. Dostupné na: <https://www.czso.cz/csu/czso/pracujicich-senioru-pribyva>
- [9] DIMITROVOVÁ, Michaela. *Demografické souvislosti stárnutí*. [on line] 2007. [cit. 2018-12-01]. Dostupné na: <https://cvvm.soc.cas.cz/cz/casopis-nasespolecnost/prehled-clanku/57-2007-1/1133-demograficke-souvislosti-starnuti>
- [10] DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *KVALITA ŽIVOTA SENIORŮ v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
- [11] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015, 774 s. ISBN 978-80-262-0873-0.
- [12] HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava. *Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2013, 170 s. Studie. ISBN 978-80-7419-152-7.

- [13] HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vydání druhé, podstatně přepracované a doplněné. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [14] HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012, 194 s. ISBN 978-80-7262-900-8.
- [15] HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, 408 s. ISBN 80-7367-040-2.
- [16] HLAĎO, Petr. *Úvod do pedagogického výzkumu pro učitele středních škol*. [online]. Brno: Mendelova univerzita v Brně, 2011. 134 s. Dostupný z [www: <http://www.vychova-vzdelavani.cz/pedagogickyvyzkum.pdf>](http://www.vychova-vzdelavani.cz/pedagogickyvyzkum.pdf). ISBN 978-80-7375-544-7.
- [17] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016, 256 s. ISBN 978-80-247-5326-3.
- [18] JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016, 156 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9.
- [19] JELÍNEK, Marian a Kamila JETMAROVÁ. *Neztraťte motivaci v době blahobytu*. Praha: Portál, 2017, 198 s. ISBN 978-80-262-1196-9.
- [20] KACZOR, Pavel a Michal KACZOR. *Stárnutí obyvatelstva versus ekonomická aktivita seniorů*. Periodikum Sociální práce. Brno: Asociace vzdělavatelů v sociální práci, 2018, ročník 18, sv. 2. ISSN 1213-6204.
- [21] KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vydání 2. Praha: Portál, 2014, 215 s. ISBN 978-80-262-0643-9.
- [22] KROUTILOVÁ NOVÁKOVÁ, Radana. *DUM VIVIMUS, VIVAMUS dobrovolnictví osob seniorského věku*. 2012, dosud nepublikováno.
- [23] MATULAYOVÁ, Tatiana, Pavlína JURNÍČKOVÁ a Jakub DOLEŽEL. *Motivace k dobrovolnictví*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016, 109 s. Monografie. ISBN 978-80-244-5110-7.
- [24] MARKOVÁ, Monika. *Sestra a pacient v paliativní péči*. Praha: Grada, 2010, 128 s. ISBN 978-80-247-3171-1.

- [25] MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. [cit. 2018-12-25].
Dostupné na: <https://www.mpsv.cz>
- [26] MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY. [cit. 2018-12-02]
Dostupné na: <https://www.mzcr.cz>
- [27] MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006, 332 s. Psyché. ISBN 80-247-1362-4.
- [28] MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.
- [29] NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Triton, 2011, 863 s. ISBN 978-80-7387-443-8.
- [30] NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace chování*. 3., přepracované vydání. Praha: Triton, 2014, 599 s. ISBN 978-80-7387-830-6.
- [31] PAYNE, Jan et al. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005, 629 s. ISBN 80-7254-657-0.
- [32] PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. *Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2013, 181 s. ISBN 978-80-210-6310-5.
- [33] SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, 225 s. ISBN 978-80-247-3850-5.
- [34] *Sociální práce*. Brno: Asociace vzdělavatelů v sociální práci, 2018, ročník 18, sv. 2. ISSN 1213-6204. Dostupné také z: <http://www.socialniprace.cz>
- [35] SRNEC, Jan. Gerontopsychologická diagnostika. In: BAŠTĚCKÝ, Jaroslav et al. *Gerontopsychiatrie*. Praha: Grada Avicenum, 1994, 304 s. ISBN 80-7169-070-8.
- [36] STRAUSS, Anselm L a Juliet M CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999, 196 s. SCAN. ISBN 808583460X.
- [37] SUCHÁNKOVÁ, Eliška. *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Praha: Portál, 2014, 182 s. ISBN 978-80-262-0698-9.

- [38] SVOBODOVÁ, Kamila. *Příprava na stáří a odchod do důchodu*. [on line] 2009. [cit. 2018-11-25]. Dostupné na: http://www.czech-ggs.cz/file/98/sbornik_svobodova_vse_2009.pdf
- [39] SÝKOROVÁ, Dana. *Sociální role chudého stáří*. *Czech Sociological Review* [on line]. 1/2016, [cit. 2018-11-17]. ISSN 0038-0288 Dostupné z: <https://doi.org/10.13060/00380288.2016.52.1.241>
- [40] ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015, 232 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5446-8.
- [41] ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, 384 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
- [42] TOKÁROVÁ, Anna et al. *KVALITA ŽIVOTA v kontextech globalizácie a výkonovej spoločnosti*. Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove, 2002, 199 s. ISBN 80-8068-087-6.
- [43] TOMEŠ, Igor a Kateřina ŠÁMALOVÁ et al. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017, 254 s. ISBN 978-80-246-3612-2.
- [44] TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. Vydání 2. Praha: Portál, 2006, 149 s. ISBN 80-7367-178-6.
- [45] WORLD HEALTH ORGANISATION. *What is Healthy Ageing?* [on line] 2015. [cit. 2019-02-25]. Dostupné na: <https://www.who.int/ageing/healthy-ageing/en/>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek číslo 1: Maslowova pyramida potřeb

Obrázek číslo 2: Výsledek axiálního kódování – Placená práce

Obrázek číslo 3: Výsledek selektivního kódování – Placená práce

Obrázek číslo 4: Výsledek axiálního kódování – Dobrovolnictví

Obrázek číslo 5: Výsledek selektivního kódování - Dobrovolnictví

SEZNAM TABULEK

Tabulka číslo 1: Základní údaje o výzkumném vzorku

Tabulka číslo 2: Placená práce - Kategorie č. 1

Tabulka číslo 3: Placená práce - Kategorie č. 2

Tabulka číslo 4: Placená práce - Kategorie č. 3

Tabulka číslo 5: Placená práce - Kategorie č. 4

Tabulka číslo 6: Dobrovolnictví - Kategorie č. 1

Tabulka číslo 7: Dobrovolnictví - Kategorie č. 2

Tabulka číslo 8: Dobrovolnictví - Kategorie č. 3

Tabulka číslo 9: Dobrovolnictví - Kategorie č. 4

Tabulka číslo 10: Dobrovolnictví - Kategorie č. 5

Tabulka číslo 11: Dobrovolnictví - Kategorie č. 6

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P I – Výzkumné otázky a podotázky

PŘÍLOHA P II - Přepis rozhovoru s účastníkem výzkumu

PŘÍLOHA P I: VÝZKUMNÉ OTÁZKY A PODOTÁZKY

Osnova otázek k rozhovoru pro respondenty, kteří jsou v seniorském věku a zároveň vykonávají buď placenou práci, anebo dobrovolnickou činnost.

Výzkumná otázka: Jaký význam má práce či dobrovolnictví v životě seniorů?

- Jakou práci (dobrovolnickou činnost) vykonáváte a jaké časové nároky Vaše práce představuje?
- Jaký má pro Vás význam tato práce (dobrovolnictví)? Jaké zaujímá místo ve Vašem životě?
- Proč jste se rozhodl/a vykonávat právě tuto činnost?
- Jak konkrétně tato činnost probíhá?
- Jak tedy vypadá Váš běžný (pracovní) den?
- Předpokládám, že pobíráte starobní důchod. Jak hodnotíte svůj zdravotní stav vzhledem k práci, kterou vykonáváte?

Výzkumná otázka: Jaké jsou hlavní důvody a motivace seniorů pro volbu placené práce a dobrovolnictví?

- Jaké jsou tedy ve Vašem případě ty hlavní důvody, proč tuto práci (dobrovolnictví) vykonáváte?
- Z jakého důvodu preferujete práci (dobrovolnictví) před volným časem? Proč se domníváte, že by nebylo lepší věnovat se spíše svým koníčkům, rodině; anebo více odpočívat a těšit se z volného času získaného odchodem z aktivního pracovního života do důchodu?
- Jak hodnotíte svou pracovní morálku a výkonnost? Jste dostatečně motivován/a? – A co je tedy tou hlavní motivací k samotnému výkonu práce (dobrovolnictví)?
- Víte, jakým způsobem může výkon placené práce ovlivnit Váš starobní důchod? *(otázka jen pro respondenty, kteří využívají placenou práci)*

Výzkumná otázka: **Jaké spatřují osoby v seniorském věku výhody a nevýhody placené práce a dobrovolnické činnosti?**

- Co nejvíce ovlivnilo Vaše rozhodnutí pro volbu práce / dobrovolnictví?
- Jaké spatřujete výhody a nevýhody práce / dobrovolnictví v seniorském věku?
- V čem se liší současný výkon práce (dobrovolnictví) od práce vykonávané před nástupem do starobního důchodu?
- Dokážete řídit své pracovní aktivity? Dokážete oddělit práci a svůj osobní či rodinný život?
- Existuje něco, co byste chtěl/a na dosavadním způsobu práce změnit, chtěl/a byste něco nového?

Výzkumná otázka: **Jakým způsobem ovlivňuje výkon placené práce a dobrovolnictví život seniorů a kvalitu jejich života?**

- Co si Vy sám/sama představujete pod pojmem „aktivní stárnutí“?
- Co znamená výkon práce (dobrovolnictví) pro Váš osobní život?
- Jak tyto činnosti ovlivňují Váš osobní život, kvalitu Vašeho života?
- Jaký je přínos vykonávané práce (dobrovolnictví) pro Váš osobní život?
- A jsou naopak nějaká negativa, nějaká úskalí související s výkonem Vaší práce (dobrovolnictví), v návaznosti na Váš osobní život?
- Dokážete si představit, že byste již zůstal/a doma a užíval/a si „zaslouženého odpočinku“, anebo se práce či dobrovolnická činnost stala nedílnou součástí Vašeho života? Proč?

Prostor pro doplnění:

Chtěl/a byste ještě něco sdělit či doplnit - co jsem v rozhovoru opomněla a co je pro Vás v souvislosti s výkonem placené práce či dobrovolnictví důležité?

PŘÍLOHA P II: PŘEPIS ROZHOVORU S ÚČASTNÍKEM VÝZKUMU

Jakou dobrovolnickou činnost vykonáváte?

- Jsem křesťanka, chodím do kostela, tak jako... Napřed paní co dělala kytky, to je před 15-ti lety, možná ještě víc, tak jí zemřela paní, co to s ní dělala. A tak já jsem říkala, mě to baví s kytičkami, já vám to pomůžu. A potom zemřel můj muž a měl v kostele Panny Marie pohřeb a otec Marek, to už jsem byla v důchodě – mě oslovil, jestli bych nechtěla dělat kostelnicu. Jako pomoc tam byla jenom paní Zapletalíková, která to dělala sama, a prostě to je každý den ráno a večer a v neděli tři mše, takže je toho hrozně moc, ona tam byla pořád. Tak, tak jsem se k tomu dostala. Ta paní Zapletalíková, napřed že né, že všechno stačí, tak potom postupně – když byla nemocná... No, a teďka jsme tam vlastně čtyři, tak se střídáme, 2 ráno a 2 odpoledne, čili já mám tento týden službu a příští týden mám volno, takže vždycky každých 14 dní... To, že pomáhám беру jako samozřejmost.

Jakou práci konkrétně vykonáváte a jaké časové nároky vaše práce představuje?

- Takže ráno na 7 hodin tam jdu a jsem tam tak zhruba do 9. Nachystám to na tu mši, potom, jak to skončí, zase to všechno uklidím, zamknu kostel, čili odpoledne je to to stejné a v tu neděli mám nedělní všechny mše, čili jdu ráno na těch 7 hodin a přijdu ve 12 hodin, poslední mše je o půl 11. Květiny jsou jenom na mši svatou, chystám vše, co je potřeba, jako vše ke mši svaté – kalich, teďka je tam potřeba dát vše potřebné pro kněze, zkrátka různé věci – purifikatorium, labádo... Každý den bývají čtení – první čtení, druhé čtení, to čtou jako lidi, tak to musím nachystat...na ten den a otec, jako kněz, čte evangelium, takže zase v té velké knize – misál se to jmenuje - najdu ty příslušné..., to co se bude ten den potřebovat. A všechno se po každé mši uklízí. Takže zase až je další mše, tak se to zase nachystá, to tam prostě nemůže být... Třeba v létě, tak je otevřený kostel, asi od května bývají kostely otevřené a študáci, jeden nebo dva, tam jsou a hlídají to. Ale to co chystám já, to nemůže být venku, ta je všechno jako uklizené. Mohlo by se to ukradnout, dneska máte lidi hrozné, že? Takže to udělám a to je všechno, trvá to 2 hodiny. Víte, ono se řekne, že jsme tam čtyři, ale když je to každý den, ráno musím vstávat.. chce to zkrátka jakýsi stálý režim. Tak je toho až nad hlavu. Čím je člověk starší, třeba v tu nedělu, tak to vždycky přijdu už ve 12 hodin úplně unavená. No, ale tož to nevádí... A teď přes svátky to bude ještě horší, protože zase ještě

jsou koncerty, takže ještě zas odpoledne otevřít kostel, teď jsou tam jesličky, děcka tam chodí a na ten koncert se chodí, protože zpívám ještě, takže tam musím být, napřed zkouška, potom je koncert a další den je to zase...

Jaký má pro vás význam tato dobrovolnická činnost a jaké zaujímá místo ve vašem životě?

- No, dost, dost velký význam. Protože to vyplňuje to můj život, protože jsem sama, já jsem vdova, už 14 let, takže prostě mám jakýsi, ne cíl, to se tak nedá říct, ale prostě... já nevím... Právě mě to naplňuje, mám prostě náplň, že toto dělám ráda. Já prostě musím být aktivní a snažit se co nejvíc pomáhat, mě to naplňuje a mě to uspokojuje. Pak ještě opatruji děcka – hlídám děti Benešům, malého jsem brala ve školce, po obědě, pak jsme se stavili pro Nikolku, pak jsme šli k nim, napsali jsme si úkoly, v 5 hodin přijel Petr, jako tatínek, tak ten už pak byl jako s nima. Potom, až malej chodil do školy, tak jsme ještě chodívali do hudebky. Zase po obědě, každý měli nauku, Nikolka hrála na klavír a Martin na bubny, na bicí. Není to se mnou vůbec žádná rodina, maminka je učitelkou na Arcibiskupském gymnáziu a Petr je stavební inženýr a dělá v Přerově. Takže on přijíždí pozdě a ona když má službu nebo tak nějak, tak prostě ... tak jsme byli domluvení. A prostě bylo to krásné, jak jsme se zase seznámili v kostele, protože oni, já už nevím, jak to bylo. Petr tam byl a já jsem se s ním začala bavit, jako co dělá a tak, a on říkal, že jsou z Veselí... A já říkám, je to možné, já má ve Veselí sestru a má 2 kluky, 2 syny a jsou tak staré jako ty. A on říkal, ano, já je znám, my jsme spolu aji ministrovali a prostě známe se velice dobře. Takže tak, já jsem jim pak říkala, kdybyste něco potřebovali, a říkali, že tu nikoho nemají, odstěhovali se sem, do Kroměříže. A já jsem říkala, kdybyste něco potřebovali... tak já su kdykoliv k dispozici. Oni se ptali, co za to budu chtít, co mi mají dávat. A já jsem říkala, né, nic, já opravdu nic nechcu, já su ráda, že můžu někomu pomoci a že jsem s těma děckama... Požádali mě o to a pak už se to stalo jakousi samozřejmostí. Takže, ale skončilo to loni, protože Martin už začal chodit do 4. třídy, řekl babi, oni samozřejmě mi říkali babi, já jsem pro ně babička, ač nejsme vůbec rodina. Jinak mě neřeknou, než babi. Tak malej říkal, babi – já už přejdu sám přes silnici, já už nepotřebuju, abys mě... abys šla se mnou. A úkoly taky když psal – nemusíš se dívat, já to zvládnou sám. Jsou to děcka šikovné. To bylo, že už chce být samostatný. Takže tam už nechodím, ale zas ještě teďka opatruju večer, na Barbořině, zase jiné děti – on je doktor a ona je zaměstnaná. Oni jsou Slováci, ale mluví česky krásně, protože studovali oba dva v Praze. A tak taky čirou náhodou, oni nevěděli,

že su ve stejné ulici, tak taky potřebovali, ale to zas jim řekla jiná paní. Říkala, zeptej se paní Vojáčkové, tak se mě zeptali a já jsem řekla: no, samozřejmě, měli jsme to i blízko. Oni chodí do takového společenství. Mladí manželé, asi pět nebo šest se jich schází jednou za měsíc, tak jsem s těma děckama – ani jsou tři děti, malá měla 2 roky, teď už má 4, a Vojtěch ještě nechodí do školy, ten má 5 a Anežka chodí do 3. třídy. To společenství večer je bez dětí, nebo někdy chtějí jít do kina, jednou za čas, nebo do divadla. No a teď ještě v pondělí chodím odpoledne na karty, to jsme čtyři ženské, důchodkyně, hrajeme kanastu, takže... to byste měla vidět. Jsme staré babky a kolik tam máme legrace...

Proč jste se rozhodla vykonávat dobrovolnickou činnost?

- Jednak, když jsem byla oslovená, abych pomohla. Napřed jsem říkala, já si to musím rozmyslet, protože to není jednoduché... Tak jsem pak volala sestře do Veselí a ona mi říkala, že né, to nemožeš odříct, to je služba, to musíš vzít. Tak my jsme tak prostě byli vychovaní, takže jsem to vzala a už prostě... A pak jsem byla ráda, protože je to pro mne jakási náplň a člověka to duševně i jinak uspokojuje. Že něco dělá pro druhé a přitom je aj pro něho to přínosem, že nejsou sama a že su s lidma, takže takto nějak... Člověka to obohacuje, podepře, prostě je to výborné, vřele to doporučuju. Nemohla bych sedět jen tak doma na zadku.

Jak vypadá váš běžný pracovní den?

- Takže třeba dneska ráno, v šest hodin mi zazvoní budík a na 7hodin tam jdu a jsem tam do 9, no třeba dneska jsem ještě byla na injekci, mám trochu problémy zdravotní, ale to nevádí, to nic není... a teprve jsem přišla dom. No, dopoledne – pak se zastavím, nakoupím, co potřebuji, nechodím nikde na obědy, vařím si, ale tak – nic moc, třeba maso udělám si a mám to na 3 dny. Jednou si udělám rýžu, jednou brambory... Takže nechodím nikam. A odpoledne – ještě mám zahradu velikou a když je léto a je pěkně, tak po obědě sednu na kolo a jedu tam, zahrada je veliká, pro jednoho člověka je to moc práce. Sestra mi jezdila pomoci ryt a sestra už nemůže, je po operaci srdce. Ještě vloni jsem si půlku poryla sama.. Je ale hrozné sucho, ani není poznat, že jsem zalívala.... Všichni mě říkají, proč to neprodáš. Ale mám sedět doma, mám to tam ráda, mám tam moře kytiček. Když jedu zpátky na kole, tak vždycky fouká, a já přijedu vždycky zmořená a vždycky si říkám – je mě to zapotřebí??? Ale příště jedu zas...

A jak vypadá váš běžný pracovní den, když hlídáte děti?

- No tak, po obědě jdu do školky, nebo potom do školy a šli jsme k nim. Děcka chodí na základní školu církevní, takže si napsali úkoly. Nikolka už pak přišla sama, nebo jsme na ni ze začátku čekávali, ona psávala úkoly sama, já jsem psala úkoly s Martínkem, no takže. No, a pak jsme, když děti začaly chodit do hudebky, tak jsme rychle udělali jenom to, co bylo potřeba a šli jsme do hudebky, třeba na 3 nebo tak nějak. Oni pak měli hodinu a já už jsem... na ně z té hudebky pak nečekala, on si je pak Petr už vzal, přišel si pro ně jak přijel z práce. Když děcka nebyly v hudebce, tak jsem byla u nich s Martínkem, no a samozřejmě, teď mu to nejvíc chybí. Zdenička, ta jejich maminka mi vždycky udělá vánoční věnec, jako poděkování, nic jiného jsem za to nikdy nevzala.

Předpokládám, že jste poživatelkou starobního důchodu, jak hodnotíte svůj zdravotní stav vzhledem k činnostem, které vykonáváte?

- Tož, zatím to všechno zvládám, samozřejmě, někdy mě srdce bolí, nebo tak nebo klouby, samozřejmě, když má pršet. No, ale tož já na to nedbám, já prostě si říkám, že až to bude nutné, tak to přestanu dělat. Zatím se tím nezabývám. Zrovna tak, jak , co bude, až nebudu moct... Takže to zatím neřeším, do domova důchodců jsem si ještě nedala přihlášku, smích....

Jaké jsou ty hlavní důvody, proč tu dobrovolnickou činnost vykonáváte?

- Proč? No, jednak, že pomůžu těm mladým a jednak je to aji moje, takové to uspokojení, že su k něčemu, že su platná a že, prostě, že su s lidma i s těma děčkama, a aj ten kontakt a aj s těma děčkama, když jsme třeba potom hráli hry, rychle jsme napsali úkoly, tak to bylo bezvadné, úžasně mě to obohacuje. Ta práce v kostele mě taky obohacuje, taky, taky, zase tak jinak, duševně. Víte, to duchovno, to se řekne...ono je ten shon hrozný, ale člověk potřebuje ten duchovní klid. A prostě, já su ráda, aj třeba jdu tam ráno na 7, já si to všechno nachystám, mše je až v 8 hodin, ale třeba tam mám ještě, já nevím, 20 minut nebo jak, tak si vezmu buď nějaké to čtení nebo něco, nebo si člověk sedne, ztiší se, je tam klid, takže to prostě člověka tak nějak naplňuje, člověk se uvolní a já cítím hroznou pomoc, že prostě to zvládám a všechno. Poděkuju, že prostě mě Pán Bůh dává zdraví, že to možu ještě pořád vykonávat a že prostě... říkám, uspokojuje mě to, jednak aj fyzicky to zvládám a duchovně mě to úžasně vyhovuje. Prostě to člověka obohacuje, podepře a prostě je to výborné, vřele to doporučuju... Nemohla bych jen tak sedět doma na zadku.

Z jakého důvodu preferujete dobrovolnictví před volným časem? Proč se domníváte, že by nebylo lepší věnovat se spíše svým koníčkům, rodině; anebo více odpočívat a těšit se z volného času získaného odchodem z aktivního pracovního života do důchodu?

- Né, já to všechno stihnu. Věnuju se svým koníčkům, jezdím k rodině, mám sestru a bratra, tak jezdím tam, nebo oni přijedou sem a tak jako se snažím, prostě snažím se stíhat všechno. A stíhám všechno.

Jak hodnotíte svou pracovní morálku?

- Ja, tož to já jsem velice pracovitá...smích. A jsem rychlá – to mě vždycky říkají, prosím tě, už musíš trošku zpomalit; jsem zkrátka motivována vším, co se děje kolem mě, ano, ano, samozřejmě, všechno sleduji. Takže... kdo co potřebuje, všechno zařídím...

Co je tou hlavní motivací k výkonu dobrovolnické činnosti?

- Toš, tak jak už jsem říkala, že mě bylo líto těch mladých, tak abych jim mohla pomoci nějak, že? Ty svoje příbuzné mám daleko, takže ráda pomozu aji cizím lidem. Říkám, oni mě říkají babičko a jinak... Ty děcka, kdybyste viděla, oni se ptaly: a můžeme vám tak říkat, jako babičko? A já říkám ano, ano. Já jsem svoje děti neměla a synovci a neře mi říkají této, ale babičko mi nikdo neříkal... A mě to prostě tak hrozně potěšilo, takže a do dneška... až tam chodím, jenom když mi zavolá Zdenička. Řekne, babi, dojděte na kávu, nebo donesu vám to a to, anebo když jsou vánoce, tak jedni aji druzí dojdou večer a donesou mě kousek vánočky a dycky něčeho a já zas jim dám, co já mám – prostě je to společenství těch lidí, jsme rádi, že se máme, že pořád jsem v kontaktu s těma lidma. Kdybych měla si říct, ať odpočívám – já odpočívá, třeba přijedu z té zahrádky a už jsem tak unavená, lehnu a musím aspoň chvíli, jenomže mě to trvá 10 minut a já už su zase čilá, takže. Anebo hodně čtu, nebo poslouchám hudbu, na koncerty chodím, do divadla, takže toto všechno já stíhám. Zatím, chvála Pánu Bohu. Jsem zkrátka motivována vším, co se děje kolem mě, ano, ano, samozřejmě všechno sleduji. Takže, kdo co potřebuje, všechno zařídím.

Co nejvíce ovlivnilo vaše rozhodnutí vykonávat dobrovolnickou činnost?

- Co nejvíce? Asi to, že mě oslovili a požádali mě o to a pak už se to stalo jakousi samozřejmostí. I do toho kostela – otec Marek mi řekl, jestli bych to nemohla dělat, tak to byla jasná volba a tadyto děcka taky ... nebo ještě jsem dříve opatrovala babičky –

ale tři po sobě, ale ta poslední už taky zemřela vloni. Třeba oni měly děcka daleko a tak tu neměly nikoho, tak když potřebovaly k doktorovi, nebo něco zařídit, nebo, to ještě žil můj muž a on říkával, ona vždycky přijde, když má být oběd... Tak já mu vždycky říkávala, ale prosím tě, vždyť ona je taky sama...tak je ráda, že je ve společenství a že má nějaké přátele. Ona taky byla jak naše babička. A původně se opravdu kamarádila s babičkou, jako s manželovou maminkou. A jak ona zemřela, tak ta paní sem stejně začala chodit a chodila pořád, měla 93 let, když zemřela. Ona taky, šila, potom byla v domově pro seniory, a ona ještě vždycky za ten týden nebo 14 dnů napsala 4 – 5 dopisů, ona do Ameriky, tam měla známé, do Francie a já jsem jí to vždycky vzala a dala na poštu; takže vím tu její korespondenci. Taky byla velice aktivní a čilá, ano, ano. Tak, každý je jiný.

Jaké spatřujete výhody a nevýhody dobrovolnické činnosti?

- No, já vidím jenom samé výhody, já nevidím žádné nevýhody. Mě to obohacuje, a já su tomu hrozně ráda.. I když mě to zabírá čas, nebo někdo řekne: Prosím tě, proč to děláš, je ti to zapotřebí, radši si sedni a odpočiň – NE, prostě to mě vůbec nevadí, jsem ráda a těší mě, že to můžu dělat.

V čem se liší výkon dobrovolnické činnosti od práce, kterou jste vykonávala dříve, před starobním důchodem?

- Jak se to liší? No, úplně... Já jsem celý život byla stavební projektant, na prkně jsem kreslila a všecko – domy, byty, bytovky, školy a já nevím, co všecko, haly... to byla velice namáhavá práce. Člověk to musel vymyslet, dostala jsem jako zadání a podle toho co oni chtěli, tak se to neprojektovalo všecko – první stupeň, druhý stupeň a potom, až to bylo hotové tak zase, když se to realizovalo, tak jsem jezdila na stavbu jako autorský dozor, nebo když se dělaly rekonstrukce těch starých domů, to bylo hrozné, nějak se to vymyslelo a pak to bylo všechno úplně jinak... Ale to byla zkrátka namáhavá práce, pak jsem šla do důchodu – já jsem šla do předčasného, rušila se projekce a už jsem nechtěla jít na úřad práce. Musela jsem si už odpočinout, ta práce byla náročná a ta zátěž po celý život byla taková...

Dokážete řídit své pracovní aktivity, dokážete oddělit osobní život a tu dobrovolnickou činnost?

- Ano, to určitě dokážu. Celý život jsem byla zvyklá na velkou zátěž a výplň času jsem měla vždycky, osobní život i dobrovolnictví se ale vlastně prolíná, takže mě to obohacuje.

Existuje něco, co byste chtěla na dosavadním způsobu práce, dobrovolnictví, změnit?

- Ne, ne, né – zatím mě to vyhovuje, ale kdyby přišla, nebo se mě naskytla jiná činnost, kterou bych mohla dělat, tak ještě bych si ji vzala určitě navíc... Ještě bych klidně cokoliv, tož jenom... Já už mám 76 let, už, takže už si taky nemůžu myslet, že všechno zvládnou takže, ale pokud to trošku půjdu, chci být platná...

Co si představujete pod pojmem aktivní stárnutí?

- Právě já si myslím, že když je člověk aktivní a zapojí se do života a všechno a nebere to... nebo... su nemocná a teďka se té nemoci poddávám... Samozřejmě mě taky bolí to, však to ale za pár dní přejde a zas je to dobré. A když bych prostě neměla činnosti nebo nebyla někomu užitečná, tak nevím... Tož někomu to vyhovuje, že, ale prostě to není můj případ, můj způsob života. Já prostě musím být aktivní a snažit se co nejvíc pomáhat, to je moje krédo, takže to. A mě to naplňuje, mě to uspokojuje, že, takže tak.

Jak ovlivňuje dobrovolnictví váš osobní život a kvalitu toho vašeho života?

- Já myslím, že dobrovolnická činnost jenom zplošuje kvalitu mého života. Protože, kdybych ty činnosti všechny nedělala, tak já si to vůbec nedovedu představit... No samozřejmě, pořád nemůžu číst, už teď mám zase oči špatnější, hudbu taky poslouchám, a taky to nejde pořád, nebo na procházky chodím nebo chodím na tu zahrádku. Ale kdybych to dobrovolnictví nedělala, tak si to nedovedu představit... Nevím, co ty lidi, třeba, co nic nedělají, co vlastně dělají? Prostě, jak ten den stráví? Potom se nudí a já jsem se v životě nenudila ani vteřinu, protože každou chvíli jsem dělala něco. Protože, když jsem nedělala jedno, tak jsem zase dělala druhé... Takže jako pořád mám ten život vyplněný, usiluju o to, aby byl vyplněný, čímsi aby byl život vyplněný, čímsi, co je potřeba. Všechno je to dobré, že člověk zase musí přemýšlet.

A kdybychom to měly celé shrnout – jaký je přínos dobrovolnické činnosti pro váš osobní život?

- Já nevím, jak bych vám to řekla, to všechno už jsem vám tu řekla, už to zaznělo. Tak je to velké obohacení a naplnění života, vlastně. Že ten život nebyl jenom tak prožitý, že měl smysl...

Jsou naopak nějaká negativa spojená s výkonem dobrovolnické činnosti, která mají vliv na váš osobní život?

- Já zatím ne, já nic takového nevidím. Jsem optimistický člověk a já vůbec ani nějaké pasivní věci, nebo tak... prostě to nevnímám. To jde mimo mě, tím se nezabývám. Na mě to, opravdu, negativně nikdy nepůsobilo.

Dokážete si představit, že byste již zůstala doma a užívala si zaslouženého odpočinku, anebo se dobrovolnická činnost stala nedílnou součástí vašeho života?

- Spíše to druhé, pokud budu moct, tak budu pořád tady, co bude potřeba, aji třeba jedno už nebudu dělat, tak třeba se mě trefí druhé. Pořád mám od života jakési očekávání. Nemůže člověk říct, můj život skončil a teďka jenom čekat, až přijde smrt. To ne, to prostě nikdo neví, kdy to přijde a můj muž zemřel, když měl 63 let... Když to nečekáte a něco takového se stane, to je prostě hrozné...Co mám dělat, kde co zařídit... Bratr přijel, i tu se mnou spal, jako sourozenci držíme všichni pohromadě... Pořád se scházíme, společně chodíme na hřbitov a vždycky si uděláme posezení, povykládáme si... A vážíme si toho i ty jejich děcka, že to vidíjou, je to hezké, že mají příklad... A i děcka, jak můžou, tak za mnou přijedou... Máme krásné vztahy, mám z toho velkou radost.
- Asi jsem všechno řekla.. Děkuji vám.