

Dobrovolnictví seniorů

Bc. Lucie Pavlíková

Diplomová práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

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

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Lucie Pavlíková, DiS.**
Osobní číslo: **H130006**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Dobrovolnictví seniorů**

Zásady pro vypracování:

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

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

BRUMOVSKÁ, Tereza a MÁLKOVÁ, Gabriela. Mentoring: výchova k profesionálnímu dobrovolnictví. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-772-5.

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

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0219-6.

ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.

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

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Jana Krausová, Ph.D.**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **7. ledna 2015**

Termín odevzdání diplomové práce: **17. dubna 2015**

Ve Zlíně dne 7. ledna 2015



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



Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby 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 21. 2. 2015

..... 

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim 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 přihlédá k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce je zaměřena na seniory dobrovolníky, konkrétně na to, jak je tato jejich dobrovolnická činnost ovlivňuje. Práce má dvě části, teoretickou a praktickou. Teoretická část práce vysvětluje pojmy stárnutí, stáří, senior, dobrovolnictví a senior jako dobrovolník. Praktická část je realizována kvalitativním výzkumem metodou zakotvené teorie. Výzkum je zaměřen na seniory dobrovolníky a na to, jak je dobrovolnictví ovlivňuje.

Klíčová slova:

stárnutí, stáří, senior, dobrovolnictví, senior jako dobrovolník

ABSTRACT

My diploma project is focused on senior volunteers, specifically, how they are influenced by their volunteer work. My thesis consists of two parts - theoretical and practical. The theoretical part explains terms ageing, old-age, senior, volunteer work and senior volunteer. The practical part is realized by qualitative research called grounded theory method. The survey is concentrated on senior volunteers and how they are influenced by voluntary work.

Keywords:

ageing, old-age, senior, voluntary work, senior volunteer

Děkuji paní Mgr. Janě Krausové, Ph.D., za odborné vedení mé diplomové práce, poskytnutí cenných rad a pomoc při zpracování.

Děkuji respondentům, kteří byli ochotni se zúčastnit výzkumu.

A velké díky patří mé rodině a kolegům za trpělivost, pomoc a morální podporu.

„Člověk je zrozen k vzájemné pomoci.“

Seneca

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

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	12
1.1 POJEM SENIOR	13
1.2 VÝZNAM POJMU STÁŘÍ	14
1.3 ZMĚNY VE STÁŘÍ	15
1.3.1 Biologické stárnutí	15
1.3.2 Psychologické stárnutí	16
1.3.3 Sociální stárnutí.....	16
1.4 POTŘEBY VE STÁŘÍ	17
1.5 ŽIVOTNÍ STYL VE STÁŘÍ.....	19
1.6 SOUČASNÝ POHLED SPOLEČNOSTI NA STÁRNUTÍ A SENIORY	20
2 DOBROVOLNICTVÍ	23
2.1 POJMY V DOBROVOLNICTVÍ.....	25
2.2 VZNIK A ROZVOJ DOBROVOLNICTVÍ	26
2.3 ROZDĚLENÍ DOBROVOLNICTVÍ	28
2.4 TYPY DOBROVOLNICTVÍ.....	29
2.5 SPOLEČENSKÉ A INDIVIDUÁLNÍ DŮSLEDKY DOBROVOLNICTVÍ	30
2.6 DOBROVOLNICKÉ ORGANIZACE.....	31
2.6.1 HESTIA - Národní dobrovolnické centrum Praha.....	31
2.6.2 Dobrovolnické centrum Kroměříž	32
3 DOBROVOLNICTVÍ SENIORŮ	34
3.1 SENIOŘI JAKO DOBROVOLNÍCI	35
3.2 MOTIVACE SENIORŮ K DOBROVOLNICTVÍ.....	38
3.3 DOBROVOLNICKÉ AKTIVITY PRO SENIORY V ČR	40
3.3.1 Sociologický výzkum 50+ Aktivně.....	40
3.3.2 Projekt „Senioři sobě“	41
3.3.3 Program Senioři vítání	41
3.3.4 Program 3G - Tři generace.....	41
3.4 DOBROVOLNICKÉ AKTIVITY PRO SENIORY V EVROPĚ	42
3.4.1 Grundtvig	42
3.4.2 JAZz (Jung + Alt = Zukunft zusammen)	42
II PRAKTICKÁ ČÁST	43
4 VÝZKUM DOBROVOLNICTVÍ SENIORŮ	44
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	44
4.2 DRUH VÝZKUMU	45
4.3 VÝZKUMNÝ VZOREK	46
4.3.1 Charakteristika respondentů.....	46

4.4	SBĚR DAT	47
4.5	ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	48
5	ANALÝZA A INTERPRETACE DAT VÝZKUMU	50
5.1	OTEVŘENÉ KÓDOVÁNÍ A KATEGORIZACE DAT	50
5.1.1	1. kategorie: Odchod do důchodu	51
5.1.1.1	subkategorie: Zdroj informací	52
5.1.2	2. kategorie: Představa	53
5.1.3	3. kategorie: Motivace	54
5.1.4	4. kategorie: Bariéry	56
5.1.5	5. kategorie: Uplatnění	57
5.1.6	6. kategorie: Naplnění	58
5.2	PARADIGMATICKÝ MODEL A JEHO INTERPRETACE	59
5.3	ANALYTICKÁ VERZE PŘÍBĚHU	60
5.4	SHRNUTÍ VÝSLEDKU VÝZKUMU	61
5.5	DOPORUČENÍ PRO PRAXI	62
	ZÁVĚR	64
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	65
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	72
	SEZNAM OBRÁZKŮ	73
	SEZNAM TABULEK	74
	SEZNAM PŘÍLOH	75

ÚVOD

Dobrovolnictví by mělo být nedílnou součástí našeho života. Dobrovolnictví neboli nezištná pomoc lidem, je problematikou, která byla v minulosti v České republice, značně přehlížena. Je třeba si uvědomit, že ne vždy jsou všichni lidé pro život ve společnosti stejně vybaveni, ne vždy lidé disponují stejnými prostředky a vlastnostmi ke zvládnutí určitých krizových situací, které na ně kladou zvýšené nároky na sebereflexi, na iniciaci vnitřních sil a obranných mechanismů.

Dobrovolnictví přispívá k sociální soudržnosti a současně je jejím projevem, je prostředkem i nástrojem sociálního začleňování, je cestou pro uplatnění zkušeností i pro jejich nabývání, je projevem individuální zodpovědnosti za společné dobro a sdílené hodnoty i výrazem rozvinutosti a zdraví občanské společnosti.

Dobrovolnictví je činnost, kterou člověk činí z vlastní vůle a nečeká finanční, nebo jinou hmotnou odměnu. Odměnou mu totiž mohou být pocity, nebo také zkušenosti. Každý dobrovolník ví, že pomáhat druhým, není vždy zcela jednoduché a svým rozhodnutím, že se stane dobrovolníkem, zároveň přijímá riziko možných neúspěchů a problémů.

Myslíme si, že někdy může dojít k situaci, kdy každý z nás bude potřebovat pomoc někoho druhého. Takovou osobou může být nejen blízký příbuzný, přítel, kamarád, ale také osoba dobrovolníka.

Senioři jsou jednou ze skupin, která je často odkázána na pomoc druhých. Ale i přesto, je mnoho seniorů, kteří již ukončili svoji pracovní kariéru, mají ještě spoustu elánu a chuti se zapojit do nějaké činnosti a být pro ty druhé užitečný. Třeba právě prostřednictvím různých neziskových organizací, klubů či podobných institucí. Dobrovolnictví představuje značný potenciál pro uplatnění seniorů ve prospěch kvality života všech generací a současně cestu i ovlivnění způsobu poskytování služeb seniorům.

Hlavním přínosem dobrovolnictví seniorů je zcela jistě vytvořit podmínky pro aktivní participaci seniorů jako občanů ve všech oblastech života.

Úvod teoretické části je spíše obecnější, ale přesto se domníváme, že do této diplomové práce nepochybně patří. V první kapitole si vymezíme pojmy stárnutí a stáří, dotkneme se změn, které v tomto věku nastupují. V druhé kapitole se zabýváme terminologií dobrovolnictví, základními typy dobrovolnictví a také rozdílem mezi dobrovolnou činností a dobrovolnou službou, definujeme pojem dobrovolník. V neposlední řadě se zabýváme také motivací k dobrovolnictví a rozvojem dobrovolnictví u seniorů.

Hlavním cílem této diplomové práce je zjistit, jak seniory dobrovolníky ovlivňuje jejich dobrovolnictví.

Praktická část diplomové práce se věnuje již reálnému výzkumu dobrovolnictví, jak jsou senioři dobrovolníci ovlivňováni a motivováni k dobrovolnické činnosti.

Mezi hlavní výzkumné metody, nástroje a postupy, které byly při zpracování práce aplikovány, patří zejména polostrukturovaný rozhovor. Výzkum nám tak umožní nahlédnout do problematiky dobrovolnictví seniorů a získat informace, díky nimž si vytvoříme představu, jak na tuto problematiku nahlíží sami senioři.

Doufáme, že tato práce přispěje k většímu prohloubení tematiky, a že přispěje k rozvoji dobrovolnictví seniorů u nás.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Život začíná narozením a probíhá až do okamžiku smrti v určitých vývojových etapách. Každá z etap má své zákonitosti, které z ní vyplývají, ovlivňují kvalitu, způsob a rozsah našeho života. Období stárnutí a stáří je většinou pojmáno a chápáno negativně. Očekáváme problémy, omezení v důsledku ztráty soběstačnosti, snížení mentálních funkcí, omezení sociálních kontaktů. Stáří s sebou přináší tato negativa, ale může být i plné nadhledu, moudrosti a pocitu naplnění.

Stárnutí je proces, který můžeme charakterizovat strukturálními a funkčními změnami organismu, poklesem schopností a výkonnosti jedince, kdy je velmi významný společenský aspekt, kdy je člověk považován za starého (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 12).

Stuart-Hamilton (1999, s. 18) poukazuje na to, že stárnutí je závěrečnou fází lidského vývoje a je třeba ho posuzovat jako součást kontinuální proměny. Ale upozorňuje, že aby se jednalo o proměnu kontinuální, je nesnadné nalézt uspokojivou definici okamžiku, kdy končí střední věk a začíná stáří.

Dle Říčana (2004, s. 320) většina lidí vidí ve stárnutí hlavně úpadek, ztrátu tělesných i duševních sil a schopností, ztrátu půvabu a mládí. Ale stárnutí může být zároveň cestou a na této cestě se sice některé možnosti, úkoly a příležitosti ztrácejí, avšak objevují se nové. Proto můžeme říci, že každé životní období přináší něco nového, kvůli čemu stojí za to, aby jím člověk prošel, něco, čím se může poučit a zdokonalit, a také něco, co může a má vykonat a prožít právě v určité fázi života.

Jak uvádí Petrová Kafková (2013, s. 9) stáří se stalo téměř univerzálně dosahovanou etapou života a navíc etapou, která se stále prodlužuje. Délka lidského života se výrazně prodlužuje a zlepšil se i zdravotní stav obyvatel.

Podstatným rysem života je změna. Stárnutí můžeme tedy charakterizovat jako proces, který se projevuje změnami v průběhu času. Veškeré působení času nemusíme považovat za stárnutí. Stárnutí se odehrává v delších časových úsecích. Stárnutí podle Kempermanna (In Gruss, 2009, s. 28) se dotýká všech aspektů života. Potká každého, stárneme všichni bez ohledu na to, zde chceme nebo nechceme. Nikdo si to nemusí přát, prostě se to děje.

Jak uvádí Langmeier, Krejčířová (2006, s. 202) pod pojmem stárnutí rozumíme souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince, a které kulminují v terminálním stadiu a ve smrti.

Křivohlavý (2011, s. 17) uvádí, že stárnutí a stáří spolu souvisejí, přirovnává stárnutí k plynutí vody a klasifikuje tento běh života do čtyř základních úseků, etap, fází, či stádií života:

První fáze života: mládí - od narození do dosažení dospělosti (0 - 30 let)

Druhá fáze života: střední věk - doba dospělosti (30 - 65 let)

Třetí fáze života: život v době důchodu (65 - 85 let)

Čtvrtá fáze života: příprava na odchod (85 let a více)

Existuje více členění i podrobnějších. Například Světová zdravotnická organizace vychází z patnáctiletých věkových cyklů a podle nich uvádí toto rozdělení (Malíková, 2011, s. 14):

45 – 59 let střední věk (zralý věk)

60 – 74 let senescence (počínající, časná stáří)

75 – 89 let kmetství (senium, vlastní stáří)

90 let a více patriarchum (dlouhověkost)

Z uvedených periodizací vyplývá, jak je široké věkové rozmezí populační skupiny, která se vymezuje pojmem senior. Charakterizovat tuto skupinu znamená uvědomit si odlišnosti ve struktuře potřeb u osob ve věkovém rozmezí 20 až 30 let. Potřeby a zájmy šedesátiletého seniora, těsně po odchodu do důchodu, který má pevné rodinné zázemí jsou jiné, jak u stejně starého seniora bez rodinného zázemí, nebo jiné mohou být potřeby seniora více než osmdesátiletého, nepohyblivého, odkázaného na celodenní péči.

Koukolík (2014, s. 12) uvádí, že stárnutí je jednosměrný proces, který směřuje z minulosti do budoucnosti stejně tak, jako by letěl šíp. Můžeme s tím něco dělat? Stárnutí se neubráníme, ale můžeme stárnout úspěšně. Úspěšně stárnoucí lidem je 65, 75, ale také přes 90 let. Dají se poznat podle tělesné a duševní zdatnosti, podle sociálních vztahů, podle nálady a samozřejmě také podle zdraví.

1.1 Pojem senior

Proces stárnutí a samotné stáří bylo v minulosti především chápáno z lékařského hlediska a spojováno s nemocemi. Stáří dnes vytváří sociální status. A jako sociální status je stáří vnímáno i v souvislosti s odchodem do důchodu a tomu odpovídá označení staršího člověka jako důchodce.

Jako zdvořilejší a v podstatě i modernější a výstižnější se ujalo používání pojmu „*senior, jako označení lidí starších 60 let*“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 530). Oslovením senior chápeme člověka, který je příslušníkem starší věkové kategorie.

Dle Haškovcové (2012, s. 148) je senior starší člověk, ale také nejstarší a zpravidla vážený člen nějakého společenství.

Je třeba zdůraznit, že každý člověk stárne již od zrození a každý stárne jinak. Tento proces je diskontinuitní, to znamená, že v některých obdobích života člověk stárne rychleji v jiných pomaleji. Proto z praktických důvodů i etických důvodů hovoříme o seniorech (Haškovcová, 2010, s. 20).

1.2 Význam pojmu stáří

Stáří je přirozený a předvídatelný proces změn, který se vyznačuje variabilitou v typech a rychlosti. Týká se jak našeho fyzického vzhledu, energetického stavu, duševních schopností, ale i společenského života. Tyto změny mohou být vnímány jako ztráty, protože nás nutí vzdát se řady situací a přijmout nové role a poradit si s omezenějšími schopnostmi. Stále intenzivněji se snažíme různými prostředky stárnutí ovlivnit, nebo zmírnit jeho projevy, protože nikdo nechce být starý (Tošnerová, 2009, s. 15).

Jak uvádí Nakonečný (1997, s. 418-419) stáří nastupuje po šedesátém roce věku a projevuje se fyzickými a psychickými involučními změnami a charakteristickým úbytkem sil a zdraví. Stářím obvykle končí období pracovní produktivity a nastává období, které může být zatíženo komplexem neužitečnosti. Klidný průběh stáří může ohrožovat pocit osamělosti z nedostatečného nebo chybějícího sociálního zázemí.

Dle Grusse (2009, s. 8) bychom měli na stáří nahlížet diferencovaně, protože zejména pozdější období života nevykazují stále stejnou kvalitu. Zatímco rané stáří je v průměru mnohem zdatnější, než byla předešlá generace, s velmi vysokým věkem psychické a fyzické výkonnosti podstatně ubývá. Pokročilé stáří je v mnoha ohledech zatěžující, jak pro člověka samotného, tak i pro celou společnost. Avšak obecně vzato, negativní efekt vysokého stáří může být mnohonásobně převýšen vývojem vitality stáří.

Stáří můžeme také charakterizovat jako přirozené období lidského života, vztahované k životnímu období dětství, mládí a době zralosti. Musíme zdůraznit, že stáří není nemoc, ale přirozený proces změn, které trvají celý život, ale více jsou zřetelné až v pozdějším věku (Haškovcová, 2010, s. 58).

Jak uvádí Rheinwaldová (1999, s. 19) „*zdravé stáří je krásné jako jakékoli jiné údobí života*“.

1.3 Změny ve stáří

Co vlastně znamená stárnout? Můžeme říci, že stárnutí je kombinací biologických, psychologických a sociálních procesů, které působí na každého z nás.

Stáří dokáže život hodnotit z jiné perspektivy, s nadhledem, rozvahou. Starý člověk je součástí společnosti, může přispět svými zkušenostmi, postojem, ale dokáže přijmout i jiné pracovní a společenské role.

Průběh stárnutí a stáří je ovlivněn spoustou okolností. To rozhoduje o tom, jak u konkrétního jedince tento proces probíhá a jak se s ním každý člověk dokáže vyrovnat. Podle toho mohou být rozlišeny tělesné, psychické a sociální změny. Vliv těchto změn na psychiku každého jedince je individuální a nesporný. Tím se potvrzuje to, že všechno souvisí se vším (Malíková, 2011, s. 14).

U stárnutí záleží nejen na tělesných změnách, ale také na postojích a názorech celé společnosti i na jedinci samotném, jak se dokáže se stárnutím vyrovnat a sžít. Ve stáří nastávají změny tělesné, psychické, ale i v sociálních podmínkách. (Čáp, 1993, s. 138).

1.3.1 Biologické stárnutí

Existují velmi podrobně zdokumentované vlivy stárnutí, i když u každého jedince se mohou lišit. Tyto rozdíly závisí na genetickém vybavení a na životním stylu. Přirozenému procesu stárnutí se nelze zcela vyhnout, ale lze ho částečně zpomalit nebo ovlivnit (Giddens, 2013, s. 285).

Biologické aspekty stárnutí představují průběh určitých tělesných změn. Tyto změny probíhají u jednotlivých osob odlišnou rychlostí a s různou intenzitou a souvisí také se vznikem a výskytem nemocí obvyklých ve stáří. Typickými projevy stárnutí jsou celkové snížení výkonnosti všech funkcí, ale také změny vzhledu, úbytek svalové hmoty, změny termoregulace, změny činnosti smyslů, degenerativní změny, kardiopulmonální změny, změny v trávicím systému, ale také změny sexuální aktivity (Malíková, 2011, s. 18).

Jak uvádí Říčan (2004, s. 333) je tělesná involuce po šedesátce zase o něco rychlejší. Jak přibývá let, lze odlišit obtížněji, které změny jsou přímým nebo nepřímým následkem nějaké nemoci, a které věk dříve či později přinese každému, i tomu nejzdravějšímu.

1.3.2 Psychologické stárnutí

Psychologické dopady stárnutí jsou méně prozkoumány než fyzické, ale i tak výzkum v této oblasti stále více rozvíjí. Předpokládá se, že určité kvality se s věkem zhoršují (Giddens, 2013, s. 286).

Stáří je také ovlivňováno psychickými aspekty. Kromě situací patologického stárnutí není důvod, aby psychické aspekty významně negativně ovlivňovaly kvalitu života stárnoucího jedince. Změny v psychické oblasti při fyziologickém stárnutí nastupují zvolna a nejvýznamnější jsou např. zhoršení paměti, obtížnější osvojování si nového, nedůvěřivost, snížená sebedůvěra, emoční labilita, změny vnímání, zhoršení úsudku (Malíková, 2011, s. 21).

Jak uvádí Říčan (2004, s. 337) tělesné stárnutí i v duševním vývoji těžko odlišujeme přirozené změny dané věkem od změn, které jsou součástí nebo následkem duševní poruchy.

1.3.3 Sociální stárnutí

Sociální věk se je soubor norem, hodnost a rolí, které se k chronologickému věku přiřazují. Tento koncept sociálního věku se může lišit a měnit jak v čase, tak i v jednotlivých společnostech (Giddens, 2013, s. 286).

Pojem sociální věk použil i Stuart-Hamilton (1999, s. 19), který ho vztahuje k společenskému očekávání chování přiměřeného určitému biologickému věku. Naše společnost předpokládá, že lidé, kteří překročili šedesátku, se budou chovat v zásadě klidně a usedle, proto není překvapivé, že za znak počátku stáří se udává konec pracovního poměru a odchod do důchodu.

Dle Fürsta (1997, s. 153-154) se sociální změny projevují většinou tvrději, jak změny tělesné. Stáří je tabu, ale přitom se neustále podíl seniorů ve společnosti zvyšuje.

Jak uvádí Malíková (2011, s. 22) stárnutí a stáří je ovlivněno sociálními aspekty, které můžeme rozdělit na negativní a pozitivní. Mezi nejvýznamnější negativní sociální aspekty na seniory můžeme zařadit odchod do penze, změna životního stylu, stěhování, ztráta blízkých osob, osamělost, finanční obtíže. Na tyto negativní důsledky se ale lze připravit. Mezi nejvýznamnější pozitivní sociální aspekty řadíme funkční rodinu, dobré rodinné vztahy, pevná citová pouta, plánovaná ekonomická příprava na zabezpečení stáří, efektivní nakládání s volným časem a možnost uspokojení potřeb seniora.

Často dochází k zanedbávání potenciálu seniorů a nehlídá se na potenciál, který mohou v sobě skrývat. Je důležité neustále vybízet k rozvoji i k hledání rezerv ve všech oblastech života (Benešová 2014, s. 14).

Reakce na tyto sociální změny, jakým způsobem se s nimi bude senior vyrovnávat, jsou ovlivněny hlavně jeho osobností, životními zkušenostmi, výchovou, vzděláním, prostředím, ve kterém žije, ale také jeho kvalitou života, životním stylem, vytvářením si volnočasových aktivit, ale také reakcí okolí.

1.4 Potřeby ve stáří

Potřeby člověka jsou individuální a mění se v čase a ve vztahu k prostředí, v němž žije. Jestliže chápeme stárnutí jako proces, při kterém dochází ke změnám biologickým a psychologickým a k proměně jeho partnerských, rodinných a společenských vztahů, lze konstatovat, že se v průběhu stárnutí mohou měnit i potřeby a priority při jejich uspokojování (Kalvach, Čevela, Čeledová, 2014, s. 35).

Jak uvádí Vágnerová (2007, s. 344) v průběhu stáří se mění mnohé potřeby. Mění se jejich význam, zaměření či preferovaný způsob uspokojování. Zdůrazňuje pokles potřeby nových podnětů a zkušeností či ochoty nevyhnutelnou změnu akceptovat a vzestupem důrazu na jistotu a stabilitu.

Vágnerová (2007, s. 344-347) popisuje potřeby seniora:

1. Potřeba stimulace a otevřenost novým zkušenostem

Potřeba stimulace, tak i potřeba změn a nových zkušeností bývá snižovaná. Jejich větší intenzita seniora dráždí a unavuje. Dává spíše přednost zaběhnutým a klidnějším stále se opakujícím činnostem. Při větší intenzitě se může cítit dezorientovaný a nejistý. Přesto potřebuje senior určitou míru nových podnětů, které ho povedou k aktivizaci a oddalování závislosti na společnosti nebo druhé osobě.

2. Potřeba sociálního kontaktu

Senioři potřebují sociální kontakty se svým okolím, potřebují však i své soukromí. Proto dávají většinou přednost kontaktům se známými lidmi, rodinou, lidmi, kteří jsou jim blízcí svou náležitostí ke stejné sociální skupině. S postupujícím stářím ubývá sociálních kontaktů a senior se může cítit osamělý. Je zde potřeba posílení vazby na svou generaci, a to přináší seniorům pochopení pro stejné problémy. Pocit generační sounáležitosti a solidarity je

pro ně velmi důležitý. Důraz na vrstevníky je ve stáří silný, jako byl v dětství a dospívání. Eventuální pocit nedostatečnosti a vynucené závislosti podporuje tendenci hledat oporu sebejistoty ve skupině, která má stejné problémy a k níž náleží.

3. Potřeba jistoty a bezpečí

Tato potřeba je pro seniory velmi intenzivní. Cítí se většinou ohrožení a proto potřeba jistoty a bezpečí má větší hodnotu než dříve. Dochází zde ke smíření s určitou mírou závislosti, která může být nepříjemná, ale vazba na blízké lidi ochotné poskytnout pomoc a oporu zároveň posiluje pocit jistoty. Senioři také ocení pozitivní přístup od svého okolí a tím je posilováno jejich sebevědomí a přispívá k větší motivaci zvládat životní úkoly.

4. Potřeba seberealizace

S postupujícím věkem se mění význam této potřeby a mění se i způsoby jejího uspokojování. Velkou zátěží, která prověří naplňování této potřeby je právě odchod do důchodu. Pocit bezvýznamnosti této nové role může vést k rezignaci, pocitům méněcennosti. Mnozí senioři vyprávějí o svých minulých profesních dovednostech a úspěších. Potřeba seberealizace je tak naplňována v rámci vzpomínek. Souvisí také se zachováním určité míry svobody, rozhodováním o svých věcech, soběstačnosti a nezávislosti na druhé. S touto potřebou souvisí i pocit užitečnosti, kdy senior má své pevné postavení jak v rodině, tak ve společnosti. Ale někdy může tato potřeba vyhasínat, senioři nemají potřebu si cokoli dokazovat.

5. Potřeba otevřené budoucnosti a naděje

Senioři trpí strachem z nemoci, osamění, ztráty soběstačnosti a bezmocnosti. Je zde pak nutnost důležitosti zachovat si soběstačnosti a sebeúctu. Je důležité, aby senior přijal nevyhnutelnosti stáří a vlastní smrti a těšil se z existence zachovaných hodnot. Je důležité vyrovnat se, se změnou smyslu vlastního života.

Také Kučera (2013, s. 152) se ztotožňuje s Vágnerovou a mezi základní potřeby seniora uvádí potřebu stimulace a otevřenosti, kdy zdůrazňuje přiměřený přísun podnětů a informací, které jsou přiměřené věku. Sociální kontakt, zejména se známými lidmi, potřebu citové jistoty a bezpečí, ale klade důraz na opatrnost, vyšší vazba na názory a na přijetí od blízkých lidí, potřebu seberealizace, která souvisí s pocitem autonomie a užitečnosti a potřebu naděje a otevřené budoucnosti, např. prostor pro bilancování a duchovno.

1.5 Životní styl ve stáří

Životní styl jedince se vyvíjí celý život. V každé životní fázi je přizpůsoben dané životní situaci a sociální pozici se všemi zastávanými sociálními rolemi, ale stále se jedná o životní způsob určitého jedince, věkové skupiny, generace. Počátek stáří zastihne většinu seniorů relativně zdravých a v dobré fyzické kondici. To, co je za proměnami životního stylu seniora, je jeho osvobození, nárůst svobody. Senior disponuje volným časem a to se stává jeho charakteristikou. Rozšíří se mu objem volného času, v němž senior rozhoduje sám. Sociální pole seniorů se náhle výrazně promění, všechny jeho prvky z pracovní sféry jsou nahrazeny volným časem. Mnoho seniorů stále pracuje až do vyššího věku a realizují se ve svých aktivitách, dohánějí, co nestihli v době ekonomické aktivity. Mnoho seniorů se účastní akcí klubů seniorů, nebo kulturních akcí, mohou se vzdělávat, ale i věnovat se aktivně dobrovolnictví (Holczerová, 2013, s. 29-33).

Dle Haškovcové (2012, s. 26-28) s přibývajícím věkem přirozeně klesá životní dynamika a k tomu je třeba přizpůsobit i běžné denní aktivity. I když senioři musí mnoho činností opustit nebo omezit, není třeba, aby si zoufali, neboť vždy některé zůstávají k dispozici. V každém případě by měli senioři zůstat aktivní, měli by pěstovat radost z maličkostí a vědět, že každá aktivita je přínosná.

I Stuart-Hamilton (1999, s. 170) tvrdí, že nejlepší strategií pro seniory je zůstat co neaktivnější. Poukazuje na to, že senioři převážně preferují aktivní život a životní spokojenost je nejvyšší u těch, kteří se aktivně zapojují do společenských aktivit a jsou činní.

Životní styl lze chápat jako ustálený souhrn aktivně zastávaných životních priorit, hodnotových žebříčků, aktivně volených každodenních zvyklostí, seberealizace a způsobů chování. Životní styl má často skupinový charakter, souvisí se sociálně ekonomickým statutem, je velmi významně ovlivněn tradicí a kulturou, a je často ovlivňován médiem. Životní styl seniorů se v průběhu 20. století radikálně změnil. Tyto změny umožnilo zlepšení zdravotního a funkčního stavu, prodloužení střední délky života, zlepšení životní úrovně obyvatelstva, technický pokrok. Životní způsob ve vyšším věku jednoznačně ovládlo úspěšné stárnutí a aktivní stáří. Charakteristickým rysem změn životního stylu po odchodu do důchodu je vyrovnávání poměru osobnostní seberealizace. Řada seniorů oceňuje, že konečně mají čas na sebe, na své zájmy, realizují svůj vlastní životní program, vzdělávají se, zapojují se do univerzit třetího věku, věnují se dobrovolnictví, věnují se sportovním aktivitám,

cestují, podílejí se na kultuře a tradičně se věnují rodinám svých dětí, případně péči o vlastní dlouhověkové rodiče (Kalvach, Čevela, Čeledová, 2014, s. 36).

1.6 Současný pohled společnosti na stárnutí a seniory

Stáří a stárnutí jsou v současnosti často používané pojmy, které jsou spojené se závažnými osobními i společenskými důsledky.

Jak uvádí Holmerová, Jurašková, Zikmundová (2003, s. 18) na lidský věk můžeme nahlížet z několika aspektů. V současné době je patrné několik zdánlivě protichůdných trendů. Naše současná společnost obraz stáří vytlačuje ze svého vědomí. Často můžeme vidět jednostranné a deformované obrazy, které jsou spíše vůči stáří negativní. Na druhé straně ale můžeme vidět jedince, kteří svůj seniorský věk více či méně zdařile kamuflují nebo spíše bezděčně parodují.

Populace ČR stárne a podle dlouhodobých prognóz budoucího vývoje věkové struktury obyvatelstva bude podíl starších osob v populaci narůstat. K tomuto demografickému stárnutí dochází v důsledku změn v charakteru demografické reprodukce, především v důsledku dlouhodobého zlepšování úmrtnosti, které je doprovázeno poklesem porodnosti. V ČR jsou tyto změny patrné zejména po roce 1990 (Kalvach, Čevela, Čeledová, 2014, s. 23).

Populační stárnutí je proces, který přináší řadu témat, ale i otázek, které se týkají nejrůznějších aspektů života stále rostoucí skupiny seniorů. Skutečnost, že se lidé dožívají vyššího věku a zároveň se tohoto věku dožívají ve zdraví, je určitě velký úspěch naší moderní společnosti. To by ale mělo vytvářet potřebu změny, např. organizace práce, nebo systému sociální péče. Zvyšování věku odchodu do důchodu je evropský trend řešení této situace. Alternativním přístupem je využití potenciálu seniorů v různých aktivitách a na trhu práce. Senioři by neměli být považováni za někoho, o koho se musí zbytek většinové společnosti postarat, ale mělo by se k nim přistupovat jako k aktivním občanům této společnosti, kteří mají ještě co nabídnout (Havrdová, 2011, s. 3).

Problematika stáří se stává v naší společnosti závažnějším celospolečenským problémem, protože z hlediska demografického vývoje dochází postupně k velkému zastoupení seniorů v populaci vlivem prodloužení délky života při současném poklesu natality. Proto se zejména v posledních letech věnuje značná pozornost problematice stáří i na mezinárodní úrovni. Nové současné programy kladou důraz na nikoliv další prodloužení života, ale hlavně na podporu kvality života ve stáří, kdy jsou především zdůrazňovány principy ne-

závislosti, participace, seberealizace a důstojnosti. Je prosazována koncepce úspěšného stárnutí. Každý člověk zůstává za příznivých podmínek členem společnosti a může přispívat i k její celistvosti, i když se jeho úkoly mění. Senioři mohou ke společenskému vývoji přispívat zcela jedinečným způsobem nejen vzhledem ke svým zkušenostem, ale i pro schopnost hodnocení společenských událostí ze širší perspektivy, než jaká je dopřána mladším. Mnozí senioři jsou plně soběstační, aktivní a produktivní, ostatním pomáhají a jsou i osobně šťastní (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 210-213).

Stárnoucí lidé jsou si dobře vědomi toho, že jim postupně ubývá sil, a že už zdaleka nevládnou takové množství práce v určitém tempu jako dřív. Přesto se relativně dlouhou dobu dokážou vyrovnat mladším lidem a snaží se držet krok se společností. Mladí lidé moderní doby jsou vesměs zaměřeni na svůj úspěch s důrazem na osobní kariéru. Jsou plni energie a zcela logicky o stáří neuvažují. Můžeme říci, že je pro ně tak vzdálené, že jim připadá až neexistující. Ve svém okolí se však setkávají se seniory a reagují na ně většinou ambivalentně (Haškovcová, 2012, s. 11-14).

Zabezpečení seniorů představuje jeden z největších problémů moderního sociálního státu. Vyspělé společnosti by měly být připraveny na stárnoucí populaci a nejen ekonomicky. Především by měly respektovat psychosociální potřeby a životní podmínky seniorů, vyrovnat se s věkovou diskriminací a dalšími projevy ageismu a zabránit jejich vytlačení na okraj společenského zájmu. Jedním z předpokladů může být otevření cest ke vzdělávání, k sociálním aktivitám a tím i možnostem ke společensky a individuálnímu uplatnění seniorů (Sýkorová, 2007, s. 46).

Dle Dvořáčkové (2012, s. 8) ke zvýšení kvality života ve stáří a k podpoře prosperity ve stárnoucí společnosti je nezbytné dát všem lidem v průběhu jejich života příležitost pro aktivní život. Je třeba se zamyslet nad tím, zda jsou instituce, prostředí, náš způsob myšlení i způsob života dostatečně připraveny na pozvolný, ale jistý příchod společnosti, ve které roste počet lidí seniorského věku.

Můžeme říci, že stárnutí populace je neodvratitelný probíhající proces, jehož důsledky, které se sice projeví až za několik let, si těžko dovedeme představit. A vyrovnat se s důsledky populačního stárnutí si vyžádá uvědomění si stavu demografické struktury společnosti, vytváření prostředků na pokrývání rostoucích nákladů a také vytváření vhodné společenské atmosféry ve prospěch seniorů.

Domníváme se tedy, že toto období může být velmi pozitivním a plnohodnotným úsekem života, kdy jedinec vyrovnaně přijímá svůj věk, smí si užívat zaslouženého odpočinku, umí vyplnit uvolněný prostor k různým činnostem a projevuje dostatek přizpůsobivosti. Ne každý z nás má v sobě tuto schopnost a sílu přijmout a akceptovat přibývajících léta se všemi neduhy a omezeními, které nám stárnutí a stáří může přinášet. Postoj k tomuto období a jeho prožívání je velmi individuální, závisí na mnoha okolnostech, jak se senior s touto novou životní situací vyrovná.

2 DOBROVOLNICTVÍ

Vložit svůj čas, energii a schopnosti ve prospěch činnosti, která může udělat radost, anebo naplní pocitem uspokojení. Odměna nebude finanční, ale odměnou bude dobrý pocit, zkušenost či přátelství. Nezištná pomoc druhým - lidem i organizacím - všem, kteří ji potřebují. Činnost, pro kterou se rozhodujeme svobodně a s úmyslem prospět dobré věci.

O tom, jak je toto téma důležité, svědčí i fakt, že již rok 2001 byl vyhlášen na základě rezoluce OSN číslo 52/17 ze dne 20. listopadu 1997, Mezinárodním rokem dobrovolníků. S touto myšlenkou přišla japonská vláda, která tak chtěla připomenout úsilí dobrovolníků při odstraňování škod po zemětřesení v roce 1995 a zároveň symbolicky oslavit příchod nového tisíciletí. Mezinárodní rok dobrovolníků 2001 byl zahájen 16. celosvětovou konferencí International Association for Volunteer Effort (IAVE) v Amsterdamu, které se účastnily i delegáti z ČR. Česká vláda na základě této konference vynesla usnesení a pověřila Koordinační výbor, vedený ministrem práce a sociálních věcí, aby koordinoval náplně a finančně zajistil akce k Mezinárodnímu roku dobrovolníků v ČR. Hlavním cílem se stala podpora zakotvení pojmu dobrovolnictví v českém právním řádu a podpora dobrovolnických programů. Během celého roku 2001 probíhala v ČR osvětová kampaň na rozvoj dobrovolnictví. Byla vedena i diskuse o připravovaném návrhu zákona, který neměl dobrovolnictví institucionalizovat, ale vymezit některé formy dobrovolnictví (Mezinárodní rok dobrovolníků v ČR, 2002, s. 6-10).

V ČR vznikla první zákonná norma upravující dobrovolnictví v roce 2002. Jedná se o Zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů (zákon o dobrovolnické službě), který vešel v účinnost 1. ledna 2003 (Česko, 2015).

Cílem tohoto zákona je vymezení mantinelů a rámcových podmínek pro dobrovolnickou činnost a posílení tendencí ke zvyšujícím se profesním kompetencím a k výkonu dobrovolných aktivit. Smyslem zákona je vytvoření, co možná nejpříznivějšího prostředí pro fungování dobrovolnictví v naší zemi. Zákon představuje systém podmínek, které jsou ucelené, vzájemně provázané a jejichž splnění umožňuje dosáhnout udělení akreditace pro obecně prospěšné společnosti, občanská sdružení, církve a náboženské společnosti. Na druhou stranu ale zákon nepůsobí direktivně, je zde možnost svobodné volby, zda proces akreditace podstoupí (Gjuričová, 2008, s. 33-39).

Dobrovolnictví patří k jedné z nejušlechtlejších forem prosociálního a altruistického chování. Tento fenomén v sobě zahrnuje velkou míru zodpovědnosti člověka za sebe, za druhé i za tento svět. Jeho podstata vyplývá z pomáhání, solidarity s druhými a z kultivací sociálního prostředí. Dobrovolnictví je založeno na široké škále pozitivních lidských hodnot, které jsou přímo protikladné materialistické a konzumní orientaci současného postmoderního člověka. Je jedním z důležitých indikátorů demokratické společnosti a je také ukazatelem mentálního zdraví společnosti. Je fenoménem, který vhodně doplňuje široké spektrum nabízených sociálních služeb, volnočasových, pedagogických a kulturních aktivit (Mlčák, Zášková, 2013, s. 5).

Frič, Pospíšilová (2010, s. 7) uvádí, že dobrovolnictví je jev, který lidskou společnosti provází už tisíce let. Jeho význam kolísá v různých dobách, někdy bylo téměř neviditelné a zcela na okraji zájmu, jindy byl dobrovolnický entuziasmus oceňován a měl velký význam pro fungování či vzestup celé společnosti.

V odborné literatuře, která se zabývá dobrovolnictvím, existuje řada pokusů o zpřehlednění, strukturování a kategorizaci množství přístupů ke zkoumání tohoto jevu. Přístupy ke zkoumání těchto dobrovolnických aktivit lze řadit do tří širokých kategorií, které zahrnují více teorií a koncepcí, z nichž každá vystihuje jen určitou část nebo dimenzi dobrovolnictví. Jako první je nezisková perspektiva, která nahlíží na dobrovolnictví jako na neplacenou práci, na specifický zdroj pro veřejnou správu a neziskový sektor. Zájem se orientuje na velké neziskové organizace se zaměstnanci, manažerským řízením s hierarchickou strukturou, které působí ve veřejně prospěšných službách např. zdravotnictví, sociální péče, školství. Z disciplinárního hlediska přitahuje především společenské vědce z oblasti ekonomie a veřejné politiky. Z druhé perspektivy nazvané paradigma občanské společnosti se dobrovolnictví může jevit jako občanský aktivismus, neboli jedna z forem občanské participace. Třetí, volnočasová perspektiva, ukazuje dobrovolnictví jako způsob trávení volného času (Frič, Pospíšilová, 2010, s. 12).

Dobrovolnictví představuje veřejně prospěšnou činnost, ochotu člověka, který dokáže věnovat svůj čas ve prospěch jednotlivce nebo organizace, bez toho aniž by byl s příjemcem pomoci spojen rodinnými, přátelskými nebo jinými vazbami.

„Pomáhání vychází z altruistických potřeb člověka. Jeho základem je nezištná láska k bližnímu bez nároků na odměnu“ (Kraus, 2008, s. 133). Z dobrovolnictví by měl mít užitek nejen její příjemce, ale i dobrovolník, kterému může přinést nové přátelské vztahy,

nové zkušenosti a dovednosti. Prospěch z dobrovolnictví má i široká veřejnost. S dobrovolníky se setkáváme v nestátních neziskových organizacích. Tyto organizace rehabilitují kromě svých činností, také dobrovolnictví a to jako jednu z občanských ctností, která je v řadě zemí světa brána jako součást života. Dobrovolníky nacházíme v současnosti nejčastěji v oblasti humanitární pomoci a lidských práv, v sociální práci a zdravotnictví nebo v oblastech kultury, vzdělávání, sportu anebo při práci s dětmi a mládeží.

Dobrovolnické práci se může věnovat každý dospělý člověk, bez ohledu na věk. Určité věkové skupiny však mají k dobrovolnické práci blíže. Jde o skupiny lidí, kteří disponují větším množstvím volného času, jako jsou mladí lidé, matky v domácnosti a v neposlední řadě také senioři. Praxe ukazuje, že dobrovolníci jsou lidé humanisticky orientovaní a sociálně integrovaní (Kraus, 2008, s. 138).

Nejčastější odpovědí na otázku „*kdo se může stát dobrovolníkem*“ je, že dobrovolník by měl být zralým jedincem, který je způsobilý a zodpovědný a může věnovat svůj čas a kompetence dobrovolné práci (Malgorzata Ochman, 1997, s. 6).

Dobrovolnictví může být tedy cesta pro všechny k tomu, aby se zapojili do společnosti, aby přispívali ke změnám našeho způsobu života. Mezi ty, kteří se zajímají o dobrovolnou práci, mohou patřit senioři, kteří nevyužívají své znalosti a zkušenosti, zaměstnaní, kteří chtějí dělat více pro společnost, mladí lidé, kteří jsou na počátku své pracovní dráhy. Téměř každý se může stát dobrovolníkem.

2.1 Pojmy v dobrovolnictví

Ačkoli se terminologie dobrovolnictví jeví jako dobře srozumitelná, v odborné literatuře mnohdy není možné mezi jednotlivými autory najít shodu ani v jeho základním pojetí, proto zde uvádíme autora Tošnera (2006, s. 36).

Obecný pojem, který uvádí je *dobročinnost*, která provází člověka již od nepaměti jako jedna z občanských ctností, jež souvisí s křesťanskými kořeny naší společnosti. Dobročinnost dále dělí na dárcovství a dobrovolnictví. *Dárcovství* definuje jako poměrně jasný pojem, který se týká peněžitých či nepeněžitých darů určených na veřejně prospěšné účely, např. prostřednictvím sbírek, nadací či nadačních fondů. Dobrovolnictví je již složitější termín. Každý z nás byl již dobrovolníkem. Těžko se hledají hranice mezi pomocí příbuzným nebo cizím. Pro dobrovolnou činnost zaměřenou převážně na rodinu, příbuzenstvo a sousedy uvádí termín *občanská výpomoc*. Pro dobrovolnou činnosti realizovanou v rámci

komunity vytvořené v obci, okolo fary, sportovního klubu používá termín *dobrovolnictví vzájemně prospěšné*. Hranice mezi vzájemným a veřejným dobrovolnictvím jsou však často nejasné. Obě tyto formy dobrovolné pomoci se vyznačují znaky spontánnosti a nečekání odměny.

Dobrovolnictví, kterým se zabývá dobrovolnické centrum, označujeme, jako *veřejně prospěšné dobrovolnictví*. Má podobné znaky jako občanská výpomoc, ale i další specifika. Role dobrovolníka je zde vymezena tak, aby se příjemce nabízené pomoci mohl na ni v plném a dohodnutém rozsahu spolehnout. Proto je partnerem dobrovolníka většinou organizace, které nabízí příležitosti k dobrovolné činnosti.

Dobrovolnictví je tedy svobodně zvolená činnost ve prospěch druhého, vědomá a poskytovaná bezplatně. Dobrovolník věnuje svůj čas, energii a schopnosti ve prospěch činnosti, která je obsahově a časově vymezena. Je profesionálně organizováno, je spolehlivým a pravidelným zdrojem pro organizaci, která spolupracuje s dobrovolníky a zároveň také zdrojem příležitostí, zážitků, ale i nových zkušeností pro osobní růst dobrovolníka.

2.2 Vznik a rozvoj dobrovolnictví

Abychom správně chápali význam a postavení dobrovolnictví v současné společnosti, měli bychom si krátce připomenout historii této lidské činnosti. Dobrovolnictví v Americe a Evropě vznikalo a rozvíjelo se poněkud odlišným způsobem.

V Americe má dobrovolnictví dlouholetou tradici. Občané, žijící komunitách, se vzájemně podporovali ještě dříve, než byla vytvořena ústřední vláda. Dobrovolníci se angažovali v církevních i jiných občanských spolcích. Dnes má velká část obyvatelstva USA a Kanady potřebu pomáhat druhým, i když sami nejsou součástí žádné dobrovolnické organizace. Běžná je neformální občanská pomoc v rámci každé komunity. Organizované dobrovolnictví zde funguje podle amerického - manažerského modelu. Základem jsou profesionálně vedená dobrovolnická centra, která aktivně vyhledávají občany a získávají je pro dobrovolnickou činnost. Tato centra dobrovolnictví propagují, realizují v nich dobrovolnické programy, pořádají semináře a workshopy. Jsou založena na profesionálech, kteří mají dostatek sociálního citění a emoční inteligence, aby mohli vykonávat svoji pomáhající profesi. Každá dobrovolnická iniciativa je podporována významnými osobnostmi veřejného života. Američtí dobrovolníci pracují nejen ve své zemi, ale často a úspěšně pomáhají při rozvojových a humanitárních projektech po celém světě (Tošner, Sozanská 2006, s. 24-25).

Do dobrovolnictví je zde zapojeno v USA 66% dobrovolníků a v Kanadě 47% (Skovajsa a kol., 2010, s. 126).

V Evropě se začala tradice dobrovolnictví rozvíjet v rámci církevních charitativních organizací a spolků s rozvojem průmyslové výroby. V současnosti je dobrovolnictví v západoevropských zemích samozřejmou součástí života moderní společnosti. Převažuje zde evropský - komunitní model dobrovolnictví. Toto dobrovolnictví vzniká na základě společných zájmů, kdy se ze sportovní, církevní nebo dětské organizace postupně vyvíjí dobrovolnické centrum, specializované na určitý druh dobrovolnické činnosti. Mezi země s dlouhou tradicí dobrovolnictví patří v Evropě Německo, Francie, Nizozemsko a Velká Británie (Tošner, Sozanská, 2006, s. 26).

Počátky dobrovolnictví, jak ho chápeme dnes, můžeme už vysledovat s nástupem raného kapitalismu, respektive společenskou změnou, která toto období provázela. Ačkoli spolky a instituce sdružující občany dobrovolně se věnující práci pro obecní či národní komunitu navazovaly na činnosti náboženských řádů zakládaných hojně již ve středověku, nelze tuto nábožensky motivovanou činnosti nazývat dobrovolnou. Ta byla totiž organizována většinou duchovními, a i když to nebyla jejich hlavní činnost, konali ji právě z pozice duchovních, jako součást svého povolání (Historie dobrovolnictví. *Dobrovolnik.cz*, 2015).

V ČR se spolková činnost a s ní spojené dobrovolnictví rozvinulo hlavně v 19. století. K dalšímu výraznému rozvoji došlo po vzniku Československa. Dobrovolnické organizace vytvářely síť organizací a sdružovaly se v okresech, zemských nebo národních ústředích. Tento vývoj byl přerušen německou okupací a vznikem socialistického státu. Obnova občanských iniciativ začala až po roce 1989. V současnosti se u nás vyskytují oba modely dobrovolnictví. Komunitní model převládá v charitativních a humanitárních organizacích církví. Manažerský model se prosadil hlavně ve větších městech a má širší záběr. Pravdou ovšem je, že neziskový sektor a tedy i dobrovolnictví zůstávají v našem státě stále na okraji zájmu společnosti (Tošner, Sozanská 2006, s. 29-31).

Všeobecně se o dobrovolnictví moc nemluví. Tento pojem byl zprofanován v období před rokem 1989. Česká společnost prošla po tomto roce obdobím hledání vlastní identity. V dnešní době však dobrovolnictví dostává nový rozměr, jeho význam spočívá nejen v aktivitách, ale má také velký vliv na hodnotovou orientaci člověka. Pro řadu lidí je důležité vrátit dobrovolníkům společenskou prestiž a dobrovolnickou důvěryhodnost (Gulová, 2011, s. 63).

Vzhledem k dědictví minulého režimu existuje v ČR stále nízké právní a občanské povědomí. Lidé nemají dostatečný přehled o svých povinnostech, ale ani o svých právech.

Dobrovolnictví patří k jedné z občanských ctností, která je považovaná v řadě zemí za samozřejmou součást života. Někdy může být ale chápáno částí naší společnosti jako něco, co je spojováno s naší socialistickou minulostí, nebo jako něco, co se hodí pro zakomplexované nebo osamělé lidi. Dobrovolnictví by nemělo být chápáno jako oběť, ukazuje se, že dobrovolníci nejsou lidé s nenaplněným volným časem nebo chybějícími rodinnými vazbami a že mezi nejlepší dobrovolníky patří humanisticky orientovaní jedinci se spoustou aktivit. Dobrovolnictví není zcela zadarmo, dobrovolník si určitě zaslouží nějakou symbolickou odměnu. Dobrovolnictví není amatérismus, aby tato pomoc byla účinná, je potřeba efektivně organizovat, proto se vytvořil nový obor - management dobrovolnictví. A v neposlední řadě také, že dobrovolníci nejsou levnou pracovní silou, tzn., že by neměli nahrazovat práci profesionála a neměli by dělat činnosti, do kterých se obvykle nikomu nechce (Müllerová, 2011, s. 15-17).

Některé organizace jsou obnoveny např. Sokol, Skaut, YMCA a vznikají tisíce neziskových organizací, které staví svoji činnosti na nadšení a pomoci dobrovolníků (Gulová, 2011, s. 65).

2.3 Rozdělení dobrovolnictví

Pospíšilová, Frič (2010, s. 58-63) rozlišují dobrovolnictví:

Neformální dobrovolnictví - je jakákoliv pomoc, poskytnuta z vlastní dobré vůle a bez finančního ohodnocení. Z hlediska typu činnosti převažuje v neformálním dobrovolnictví sousedská výpomoc např. domácí práce, péče o zahradu. Jak uvádí autoři ve svém výzkumu, v ČR se 38% občanů věnuje neformálnímu dobrovolnictví, i když tyto dobrovolníky lze pouze odhadovat. A z tohoto hlediska patříme k zemím, kde je poměrně vysoká míra neformálního dobrovolnictví.

Formální dobrovolnictví - je dobrovolnická činnost pro dobrovolnou, neziskovou organizaci nebo prostřednictvím takové organizace a jeho podobu většinou upravuje i nějaký druh smlouvy. Je tedy mnohem jasněji vymezeno než dobrovolnictví neformální a většinou je tak míněno, když se mluví o dobrovolnictví obecně. Tyto dobrovolníky lze tedy evidovat, či spočítat. V ČR se věnuje 30% občanů od 15 let. Z hlediska podílu formálních dobrovolníků v populaci tedy naše země nijak nezaostává za ostatními zeměmi Evropy.

2.4 Typy dobrovolnictví

Tošner, Sozanská (2006, s. 38-40) uvádí několik pohledů na dobrovolnou činnost nebo službu.

1. Z hlediska cesty, kterou se dobrovolnictví ubírá:

- Dobrovolnictví, které vzniká zdola nahoru - je založené na neformální skupině lidí, většinou přátel, která se pustila do společné aktivity a postupně zraje k neformální strukturované skupině a pak dále až ke vzniku registrované neziskové organizace.
- Dobrovolnictví, které působí zvenčí dovnitř - jedná se o strukturovanou organizaci, v níž pracují profesionálové a která se rozhodne začít s dobrovolníky spolupracovat, nebo je lépe organizovat.

2. Podle role, kterou dobrovolnictví hraje v organizaci, nebo také podle míry využití pomoci dobrovolníků:

- Na dobrovolnících je přímo závislý chod organizace - malá skupina profesionálů je podporována dobrovolníky, kteří se podílejí na naplňování hlavních cílů organizace. Dobrovolníci jsou zde rozhodující silou organizace.
- Dobrovolníci vykonávají činnosti spolu s profesionály - dobrovolná činnosti není základem provozu organizace.
- Dobrovolníci nejsou pro chod organizace nepostradatelní - pomáhají zkvalitňovat poskytované služby nebo usnadňovat provoz.

3. Z hlediska časového vymezení:

- Dobrovolné zapojení při jednorázových akcích - akce, které se uskutečňují nárazově, mohou být také vhodnou formou k získání nových dobrovolníků.
- Dlouhodobá dobrovolná pomoc - poskytuje se opakovaně a pravidelně.
- Dobrovolná služba - lze chápat jako dobrovolný závazek dlouhodobý. Většinou je tato práce obvykle mimo svoji zemi a významnou úlohu zde hraje příprava dobrovolníka na jeho misi.

Nejen při dobrovolné činnosti, ale i při práci dobrovolníků platí, že při dobré organizaci se vynaložené náklady vrátí v hodnotě vzniklé jejich činností. Je zde potřeba zvážit, zda organizace potřebuje dobrovolníky a k čemu, jestli nebudou přítěží (Tošner, Sozanská, 2006, s. 40).

2.5 Společenské a individuální důsledky dobrovolnictví

Obecně můžeme konstatovat, že dobrovolnictví přináší řadu výhod nejen pro fungování celé společnosti, ale také určité individuální výhody, které jsou spíše z hlediska dobrovolníků sekundární, to znamená, že jsou nezamýšlené a neplánované. O tomto vlivu dobrovolnictví na jeho účastníky se pokusili pojednat J. Wilson a M. A. Musick (1999, cit. Mlčák, Zášková, 2013, s. 22-25).

1. Dobrovolnictví přispívá k rozvoji občanské společnosti - významným rysem je zde aktivní participace lidí na správě občanské společnosti. Předpokládá se, že zdravý dobrovolnický sektor je důležitý pro existenci demokratické politiky, vytváří pocit důvěry ve společnost tím, že vytváří sociální sítě, které mohou prostřednictvím koordinovaných akcí zlepšit výkonnosti a prosperitu celé společnosti.

2. Dobrovolnictví pomáhá redukovat antisociální chování - toto snížení je podmíněno tím, že dobrovolnictví je spojeno s mnoha pozitivními hodnotami, týkajícími se důvěry, tolerance, empatie vůči druhým lidem.

3. Dobrovolnictví u dobrovolníků pomáhá udržet fyzické zdraví - tento vliv je patrný především u seniorů.

4. Dobrovolnictví má pozitivní vliv na psychické zdraví - je zde umožněno jedincům zvýšit úroveň jejich sociální integrace a adaptace tím, že se identifikují s novou sociální rolí a přináší jim nové interpersonální vztahy. Zvyšuje jejich odolnost vůči stresu a také může snižovat egocentrické zaměření, které může mít na psychické zdraví negativní dopad.

5. Dobrovolnictví zvyšuje šanci na profesní úspěch - dobrovolníci obecně disponují vyšším vzděláním, vyšší mírou pracovních informací i vyšším počtem a kvalitou interpersonálních formálních i neformálních kontaktů.

Neméně důležitý je také sociální aspekt dobrovolnictví. Dle Müllerové (2011, s. 15) je dobrovolnictví vhodný nástroj k sociálnímu začleňování zdravotně postižených, sociálně vyloučených osob, matek na rodičovské dovolené, nezaměstnaných a seniorů.

Dobrovolnictví představuje ve své podstatě rozvoj jednotlivcových sociálních zkušeností a sociálních způsobilostí účinně participovat v životě rodiny, školy, pracoviště, obce, státu, pro vykonávání sociálních rolí v kontextu neustálých změn (Frič, Pospíšilová 2010, s. 157).

2.6 Dobrovolnické organizace

V ČR fungují dobrovolnická centra, se zaměřením na management dobrovolnictví. Spolupracují s dalšími neziskovými organizacemi a jejich cílem je zapojení veřejnosti do řešení problémů společnosti, ale také jim poskytnout veškeré informace o dobrovolnictví v regionu (Křivohlavý, 2011, s. 65).

Nejčastěji se setkáme s dobrovolníky v nestátních neziskových organizacích - občanských sdruženích, příspěvkových organizacích, v církvi a v obecně prospěšných organizacích. Většinou jsou to organizace, jejichž prvotním cílem není zisk, ale poslání a cíl jejich činnosti (Tošner, Sozanská, 2006, s. 41).

Jednou z nejznámějších neziskových organizací ČR, jejímž hlavním tématem je rozvoj dobrovolnictví, se stalo Národní dobrovolnické centrum Hestia. Jejím dlouhodobým cílem je, aby u nás přibývalo dobrovolníků i oblastí, v nichž působí, ale také, aby se zvyšovala kvalita dobrovolnických programů a profesionalita lidí, kteří s dobrovolníky pracují. Mezi další velké organizace, které se dobrovolnictvím zabývají, jsou organizace typu Člověk v tísni při České televizi, ADRA, Charitas, Diakonie, které působí nejen v domácím, ale i v zahraničním rozsahu.

Protože je těchto organizací mnoho, zmíníme se jen o jedné celostátní a jedné regionální.

2.6.1 HESTIA - Národní dobrovolnické centrum Praha

Občanské sdružení HESTIA vzniklo v roce 1993. Hlavní činností tohoto sdružení je realizace a podpora výzkumu a vzdělávání, publikační činnosti a zahraniční aktivity pro dobrovolníky i profesionály v pomáhajících profesích, nejvíce v sociální a zdravotní oblasti. Usiluje různými cestami o rozvoj dobrovolnictví. Podílelo se na mnoha dobrovolnických projektech zaměřených na děti, mládež, pacienty v nemocnicích, seniory i nezaměstnané. Také pomáhalo při zakládání regionálních dobrovolnických center, připravilo řadu metodických postupů a pořádá pravidelné kurzy a supervizní kluby pro koordinátory dobrovolníků.

HESTIA je realizátorem řady sociálně preventivních a aktivizačních programů. Některé programy zmiňujeme detailněji (HESTIA, 2015).

Program Kompas - sociálně preventivní program pro děti v Praze, který se zaměřuje na komunikaci, spolupráci a partnerství. Základní myšlenkou je poskytnout širší skupině dětí a mládeže se znevýhodněním trávení volného času, zábavu, přátelství. Dobrovolníci mo-

hou získat v rámci tohoto programu kvalitní praxi, ve které si prověří svoje schopnosti a dovednosti.

Program Pět P - v ČR byl inspirován americkým programem Big Brothers Big Sisters. Pět P znamená: Podpora, Přátelství, Prevence, Pomoc a Péče. Sociálně preventivní program pro děti a mládež ve věku 6 - 15 let, který je založen na kamarádském vztahu dítěte s dospělým dobrovolníkem. Je určen dětem, jejichž zdravý vývoj je ohrožen negativními vlivy, které by mohly dítě ohrozit a kterým by mohl prospět hodnotný vztah s dobrovolníkem - kamarádem. Tento vztah dítěte a dobrovolníka má vytvořit prostor pro růst sociálních dovedností, posilovat sebevědomí dítěte a rozšířit jeho motivaci k navazování vrstevnických vztahů.

Program 3G - Tři generace - vzniká v roce 2011 a vychází z programu PětP. Mezi hlavní cíle programu, můžeme zařadit vytvoření pozitivního dlouhodobého a přátelského vztahu mezi dobrovolníkem a rodinou, který podporuje i mezigeneračního soužití.

2.6.2 Dobrovolnické centrum Kroměříž

Občanské sdružení SPEKTRUM preventivních programů pro děti a mládež vzniká v Kroměříži v roce 1999. Je nestátní neziskovou organizací, která spolupracuje při realizaci dobrovolnických programů s Národním dobrovolnickým centrem HESTIA Praha a s Klubem UNESCO Kroměříž, se Střediskem výchovné péče pro děti a mládež v Kroměříži a se Sociálními službami Kroměříž, s Úřadem práce, se studenty Vyšší odborné školy pedagogické a sociální, dále s Odborným léčebným ústavem ortoptickým při Nemocnici v Kroměříži, Nemocnicí sv. Vincence de Paul a v neposlední řadě také s Psychiatrickou nemocnicí.

Stěžejním a prvním programem byl Program PětP. Centrum začalo velmi úzce spolupracovat s Vyšší odbornou školou pedagogickou a sociální v Kroměříži, která splňovala kritéria vhodná k dobrovolnictví. Ředitelství školy umožňuje vždy v září na začátku školního roku dělat nábor nových dobrovolníků z řad studentů školy. Studenti jsou seznámeni s podmínkami a mohou se dobrovolně rozhodnout, zda se stanou dobrovolníky.

Počátkem roku 2005 realizuje program, Dobrovolníci v nemocnici. Centrum navázalo kontakt s Odborným léčebným ústavem ortoptickým při Nemocnici v Kroměříži. Dobrovolníci vyplňují volný čas dětem, které jsou zde hospitalizovány, pomáhají s učením, s přípravou na druhý den.

Program pro seniory - posláním tohoto programu je překonat samotu starých lidí a aktivně je zapojit do života. Program je zaměřen na ty klienty v ústavních zařízeních, kteří jsou bez příbuzných, nebo méně pohybliví. Práce dobrovolníků je zde nezbytná, protože dobrovolníci, kteří chodí seniory navštěvovat, jim mohou věnovat více času, vyslechnout je, popovídat si, anebo jim poskytnout potřebnou emoční podporu (Dobrovolnictví, c2011).

Dobrovolnické centrum je pořadatelem seminářů o dobrovolnictví a podporuje mezinárodní konference o dobrovolnictví, které organizuje ve spolupráci s Klubem UNESCO Kroměříž a Národním centrem HESTIA Praha, které se v roce 2000 dohodli na společném projektu - dekadě dobrovolnictví a dárcovství. První konference na toto téma se konala v Kroměříži v roce 2001 pod názvem „Dobrovolnictví a dárcovství - obnova občanských ctností“. Tato konference byla uspořádána v rámci Mezinárodního roku dobrovolníků, byla zaměřena na rehabilitaci myšlenky dobrovolnictví v české společnosti, s důrazem na spolupráci neziskového sektoru s masmédií, se státními orgány (Tošner, 2005, s. 166).

V dalších letech následovaly další konference, které se vždy věnovaly jednomu aktuálnímu tématu, tak jak se dařilo získávat zkušenosti z dobrovolnických programů v dalších oborech. Zmiňujeme zde hlavně konferenci Senioři jako dobrovolníci - dobrovolnictví seniorům, která se konala v roce 2009. Cílem této konference bylo přinést příklady z praxe, které využívají potenciálu seniorů a poskytují i příležitosti pro mezigenerační vztahy a solidaritu a tematicky doplňuje tuto práci.

3 DOBROVOLNICTVÍ SENIORŮ

I obyčejní lidé mohou jako dobrovolníci dělat neobyčejné věci. Někdo pomáhá jen několik hodin, někdo dlouhodobě, ale vždy podle toho kolik kdo má času, energie a chuti. Dobrovolnictví je činnost, kterou můžeme darovat svůj čas, své schopnosti, dovednosti, ale i svou sílu jako pomoc pro druhé bez nároku na nějakou odměnu. Může se jednat o přípravu volnočasových programů pro děti, ale také o pomoc osamělému stárnoucímu jedinci. Škála činností, kde se může dobrovolník uplatnit, je velmi pestrá. Vždy se stačí jen rozhodnout, vybrat si činnost, která bude naplňující a smysluplná a pustit se do toho. V ČR je dobrovolnictví spíše považováno za aktivitu, které se věnují mladí lidé, většinou studenti. Ale nemusí tomu tak být, dobrovolníkem se může člověk stát i na stará kolena. Nejen kategorie mladších a zaměstnaných lidí jsou dobrovolníci, také přibývá aktivních lidí v seniorském věku.

Věk je určitě jedna z limitujících a preferovaných oblastí, v nichž lidé působí jako dobrovolníci. V období mladé dospělosti je preferováno sportovní a rekreační dobrovolnictví, ve středním věku se lidé věnují spíše dobrovolnictví v oblasti vzdělávání a starší lidé se zaměřují na sociální služby (Mlčák, Záškodná, 2013, s. 75).

Šiklová (2005, s. 88) uvádí, že generace stará a stárnoucí, tedy lidí nad 60 let a více je méně úspěšná a to z důvodu, že je relativně nejvíce zasažena vlivem minulého režimu, neboť nepoznala možnost být iniciativní, sebe sama organizovat.

Myslíme si, že je důležité zde zmínit i to, jak je otázka ohledně seniorů důležitá. Můžeme zde např. zmínit i rok 2012, který byl vyhlášen jako „Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity“, s důrazem na podporu vitality a důstojnosti všech osob. Nebudeme zde rozebírat všechny cíle, jen uvedeme jeden, který má za úkol zvýšení obecného povědomí o významu aktivního stárnutí a jeho různých aspektů a zajistit, aby bylo přiznáno v politické agendě postavení všech zúčastněných subjektů na všech úrovních, s cílem vyzdvihnout cenný přínos seniorů pro společnost a umožnit tak seniorům vést nezávislý život (Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity (2012) v České republice, 2012).

Křivohlavý (2011, s. 64) upozorňuje ještě na způsob podílení se seniorů na procesu předávání kulturních hodnot. Kdysi byl ve stáří samozřejmostí, potom byl na čas zapomenut, ale opět se začíná objevovat. Jedná se o dobrovolnictví, jako určitá forma spolupodílení se na kulturním a společenském životě.

Potenciál stáří může tedy znamenat, že z celé životní dráhy jsou právě v této fázi nejpříhodnější podmínky k využití reflektovaných celoživotních zkušeností a výsledků celoživotního vzdělávání k povýšení vědomí v postojích, názorech, hodnotách, světonázoru i sociální kompetenci (Sak, Kolesárová, 2012, s. 23).

To znamená, že lidé, kteří vstupují do seniorského věku, obvykle mají životní zkušenosti, mají čas, chuť a potřebu pomáhat, mají potřebu seberealizace, vzdělávání, ale i potřebu uznání.

Účast seniorů na dobrovolnictví je zatím malá. Vina nemusí být jen ze strany seniorů, ale také nedostatečná nabídka vhodných programů. Na složení dobrovolníků z řad seniorů má vliv také poměr pohlaví ve vyšším věku, a logicky pak vychází, že do těchto aktivit se více zapojují ženy. Dobrovolnictví může být cesta k tomu, aby se zapojili do společnosti, aby přispívali ke změnám svého způsobu života. Řadíme sem seniory, kteří využívají své znalosti a zkušenosti a mohou je uplatnit v dobrovolné práci (Ochman, Jordan, 1997, s. 3).

Pozitivní roli dobrovolnictví seniorů můžeme nalézt v aktivním trávení volného času, ve vytváření nových přátelství, ve zvyšování pocitu vlastní potřebnosti. Velmi důležitá je tedy činnost, které se chce senior dobrovolník věnovat.

Můžeme říci, že být seniorem má i své výhody. Jakmile člověk dosáhne věku, v němž již nemá žádné pracovní či zaměstnanecké aktivity, sám se rozhoduje o svém životě, o tom, co chce dělat, jak chce trávit svůj volný čas, jak aktivně chce dožít svůj život.

Staňte se dobrovolníkem! Nic nepřinese takový pocit uspokojení jako dobrovolná práce, uvádí Harrar, Gordon (2009, s. 247). Jestliže pomáháme druhým, stoupá naše sebevědomí a od toho se odvíjí menší nebezpečí deprese. A také poukazují na snadnější dostupnost pomoci od druhých, až bude potřeba.

3.1 Senioři jako dobrovolníci

Proměna naší společnosti je ovlivněna jejím stárnutím. Z pohledu této stárnoucí společnosti je důležitá forma občanské participace z pohledu seniora. Vzhledem k jejich vrůstajícímu počtu je jejich aktivní účast na veřejném a občanském životě prospěšná. A také, zda můžeme očekávat, jestli budou budoucí senioři aktivními občany a jestli budou do veřejného života výrazně zasahovat. Aktivní zapojení seniorů do veřejného života je hlavním prvkem aktivního stárnutí a je podporováno jak Evropskou unií, tak vládami jednotlivých zemí. V ČR je součástí dokumentu Kvalita života ve stáří. Národní program přípravy na stárnutí zdůrazňuje potřebu zapojení seniorů do života společnosti, a to zejména v otázkách aktivit,

kteří se jich přímo dotýkají, ale i na podporu jejich zapojení jako dobrovolníků. Koncepty aktivního stárnutí a produktivního stárnutí tedy předpokládají, že odchodem do důchodu se zvýší participace jedince na životě společnosti, snaha být užitečný a tedy i vyšší míra dobrovolnictví (Petrová Kafková, 2013, s. 131).

Senioři mají v důsledku svých životních a pracovních zkušeností obrovský potenciál uplatnit své zkušenosti ve prospěch společnosti. Tyto své zkušenosti mohou uplatnit prostřednictvím dobrovolnictví, které je zdrojem seberealizace a sociálních kontaktů. Proto programy pro dobrovolníky by měly využít potenciálu seniorů. Zkušenosti z dobrovolnictví mohou tedy vést k uplatnění na trhu práce a ke druhé kariéře (Petrová Kafková, 2013, s. 132).

Období po odchodu do důchodu představuje novou životní kapitolu, proto účast v dobrovolnických aktivitách může být pro řadu seniorů projevem produktivního stárnutí, který u nich může vést k naplnění smyslu života, ale i k jejich pozitivnímu sebehodnocení. V zemích s rozvinutým dobrovolnictvím platí, že mezi seniory sice postupně klesá podíl dobrovolníků, ale počet hodin věnovaný dobrovolnictví má naopak stoupající tendenci. To lze vysvětlit tím, že senioři mají dostatek volného času nebo chtějí najít náhradu za dřívější pracovní role a interpersonální vztahy a vyhnout se tak potenciální sociální izolaci, ale také jejich vůle pokračovat v aktivních a smysluplných činnostech. Senioři jsou ochotní věnovat se dobrovolnictví i o víkendech a upřednostňují v rámci těchto aktivit časovou flexibilitu. Většinou preferují činnosti pro různé náboženské organizace a spolky, v nichž mohou přímo pomáhat druhému člověku a vnímat výsledky této pomoci. Velmi často se proto angažují v pomoci jiným starým lidem (Mlčák, Zášková, 2013, s. 77).

V současnosti se v Evropské unii prosazuje, aby starší občan byl aktivnější a zapojil se i do ovlivňování politiky, zúčastnil se nejen společenských aktivit, které jsou hlavní náplní různých seniorských organizací a klubů, ale i na práci a aktivity pro zlepšení svého vlastního postavení. Jenom senior může přesně a kvalifikovaně definovat vlastní potřeby a problémy a tím také navrhnout nejvhodnější řešení (Gáliková, 2009, s. 53).

Dobrovolnictví seniorů můžeme vnímat, jako prostředek, kterým chceme seniory dovést k aktivnímu stáří, ale je potřeba zaměřit se na potenciální dobrovolníky již před jejich odchodem na odpočinek. Může být prvkem, který ukazuje, že stáří nemusí být pasivní, ale i v seniorském věku může člověk žít život bohatý a prospěšný pro ostatní. Dobrovolnictví může přinášet seniorům možnost se setkávat při aktivní činnosti s mladší generací, nalézat

nová přátelství, mohou využít svých životních zkušeností, ale mohou své dovednosti i rozvíjet. Dobrovolnictví splňuje všechny požadavky seniora na důstojný život a může být i formou přípravy na stáří (Senioři sobě, 2008, s. 115).

Haškovcová (2010, s. 306) zmiňuje program Staří lidé sami sobě. To znamená, že soběstačný a ochotný senior vypomáhá tomu seniorovi, který tuto pomoc potřebuje, v rámci neformálního dobrovolnictví nebo organizovaně. Dodává ale, že i senior má právo volby, a že pro některého může být přitažlivější třeba pomoc dětem. Program Staří lidé sami sobě, však záměrně klade důraz na generační solidaritu. Dobrovolníci z řad seniorů tak mohou pomáhat potřebným osobám vyššího věku v jejich vlastních domácnostech, nebo je navštěvovat v nemocnici, či domovech pro seniory.

Celkově v zemích s rozvinutým dobrovolnictvím platí, že klesá podíl dobrovolníků seniorů, ale počet hodin, které své činnosti věnují, má vzrůstající tendenci. Tuto skutečnost lze vysvětlit tím, že senioři mají více volného času a jejich snahou je najít náhradu za dřívější pracovní role a interpersonální vztahy a vyhnout se tak potenciální sociální izolaci, ale především vůle pokračovat v aktivních a smysluplných činnostech. Dobrovolnictví se věnují spíše senioři, kteří ve svém životě pracovali převážně intelektuálně než manuálně. Senioři jsou ochotni věnovat se dobrovolnictví i o víkendech a upřednostňují v rámci dobrovolnických činností časovou flexibilitu (Mlčák, Zášková, 2013, s. 77).

Potenciálem seniorů přitom nejsou jen zkušenosti a znalosti, které získali během života, ale především dostatek volného času, kdy jejich každodenní život není strukturovaný placeným zaměstnáním. Představují tak určité volné zdroje, které je možné využít ve prospěch společnosti. Narůstá tak počet seniorů jako dobrovolníků, avšak většina má předchozí zkušenosti s dobrovolnictvím z dřívější životní etapy. Takže aby senioři působili jako dobrovolníci, nestačí je motivovat až po odchodu do důchodu (Petrová Kafková, 2013, s. 133).

Hucková (Senioři vítáni, 2008, s. 133) uvádí, že senioři chtějí zůstat nezávislí, ale nechtějí být osamělí. Hledají nové sociální kontakty, aby pochopili přeměny společnosti, chtějí vědět, kde mohou uplatnit své vědomosti, potřebují se seznámit s novými informačními technologiemi, rádi předávají své zkušenosti mladším. Aktivní senioři jsou velkým přínosem pro společnost, zvláště v době, kdy stárnutí obyvatelstva je světový trend.

Také Šiklová (2005, s. 90) se ztotožňuje s názorem, že jedna z forem participace seniorů je dobrovolnictví. Uvádí ho, jako jednu z vhodných forem začleňování této generace do celku společnosti a v napomáhání vytváření životního stylu.

V rámci aktivního stárnutí se jeví dobrovolnictví jako prospěšné a cenné, už tím, že senioři mohou něco udělat pro svou společnost, ale i pro sebe. Chtějí a potřebují přispět svou pomocí, ale tato jejich pomoc může být limitována jak jejich zdravotním stavem, tak finančními zdroji nebo formou, kterou mohou nabídnout (Jones, 1999, s. 12).

3.2 Motivace seniorů k dobrovolnictví

Dobrovolníci přicházejí z mnoha důvodů - zásadní je jejich motivace. A pochopení motivace samotných dobrovolníků je klíčem k úspěšnému využití jejich obrovského potenciálu.

Pomáhat si navzájem, chovat se k sobě přátelsky, nebo naopak si škodit či ubližovat patří mezi motivy lidí. Nakonečný (2003, s. 450) definuje motivaci jako proces energetizace chování a jeho zaměření na určitý cíl, kdy výsledkem tohoto procesu by měl být vnitřní motivační stav, který za předpokladu, že subjekt očekává dosažení cíle a cíl splňuje jeho uspokojení spouští příslušné chování.

Velmi důležitým problémem dobrovolnictví je motivace dobrovolníků. Hlubší porozumění této motivaci může představovat užitečný nástroj k získávání nových dobrovolníků, protože motivace se zabývá otázkou rozhodování jedinců, které se vztahuje k tomu, proč se vlastně chtějí stát dobrovolníky. Problematika motivace dobrovolníků představuje poměrně komplexní a složitý jev. Existují i názory, podle nichž existuje tolik motivací, kolik existuje dobrovolníků (Ellisová, 2002, cit. Mlčák, Záškodná, 2013, s. 81).

Tošner, Sozanská (2006, s. 46) se domnívají, že individuální motivace k dobrovolnictví musí být skutečně vysoká, ale také rozmanitá a dělí motivaci na tři základní:

Konvenční neboli normativní motivace - dobrovolníka vedou k dobrovolné práci morální normy nebo neformální společenská pravidla, která jsou očekávána chováním v rodině nebo v nejbližším okolí. Tato motivace převažuje u dobrovolníků, kteří mají ve svém rozhodování sklon preferovat své náboženské přesvědčení. Opírá se o principy z křesťanské morálky a představy o správném způsobu života.

Reciproční motivace - jedinec využívá dobrovolnou práci, ve které hledá užitečnost, nachází zisk i ve svůj vlastní prospěch. Je pro ně typické zájem o získávání nových zkušeností, navazování nových kontaktů, snaha uplatnit svoje schopnosti a udržovat se v kondici.

Nerozvinutá motivace - tato motivace je založena na rozhodování dobrovolníků. Ten zde důvěřuje organizaci, pro kterou pracuje a je přesvědčený o její smysluplnosti a šíření dobré myšlenky.

Mlčák, Záškodná (2013, s. 77) uvádí, že i u seniorů dochází k proměně motivaci k dobrovolnictví. Dokládají, že na rozdíl od mladších osob jsou senioři více motivováni hodnotově a sociálními důvody.

Dle Perhácse (2011, s. 65) je dospělý člověk, tedy i senior schopný učít se, změnit svoje osobnostní rysy, osobní vlastnosti a svoje chování, když má k tomu dostatečný důvod. Ale rozhodujícím faktorem je tedy motivace.

Jinými slovy, motivace pro tyto dobrovolníky je v některých případech typ dobrovolnictví, do kterého byli zapojeni. A je tedy dobré, rozlišovat mezi činnostmi, které senioři budou vykonávat (Petriwskyj, Warburton, 2007, s. 5).

Sdružení Život 90 má se seniory dobrovolníky bohaté zkušenosti a poukazují na to, že senioři mají o dobrovolnickou práci zájem a charakterizují podstatné znaky dobrovolnické činnosti dnešních seniorů (Lorman, 30 dní pro občanský sektor, 2001, s. 22):

Pro sebe - pocit osobního významu, uplatnění osobních schopností, integrace, proti osamění, altruismus, uspokojení z pomoci druhému, pocit dobře vykonané práce, získávání nových zkušeností aj.

Pro společnost - pomáhat řešit problémy druhých lidí, své skupiny aj.

Mlčák, Záškodná (2013, s. 77) uvádí na základě výzkumu, že u seniorů dochází k proměně motivace k dobrovolnictví. Senioři jsou více motivováni hodnotově a sociálními důvody.

Společenská hodnota dobrovolnictví spočívá většinou v obecné rovině, ve schopnosti přispívat k řešení sociálních problémů. Může to být přímá pomoc s řešením např. rozpadající se sociální soudržnosti, poskytování služeb lidem v nouzi, hendikepovaným či nemocným, zajišťování smysluplného trávení volného času apod. Do dobrovolnictví jsou vkládány naděje (Rifkin, 2004, s. 15).

Při hledání a motivování dobrovolníka seniora se můžeme řídit tím, že senioři mají tendenci vyhovět výzvě k dobrovolnictví od svých přátel, které považují za důvěryhodné, ale i od organizací, např. církví. Jejich hlavní motivací může být především silná morální povinnost pomáhat a být součástí dění ve svém okolí, ve společnosti. Neméně důležitá je také činnost, která by byla motivem pro tuto cílovou skupinu.

3.3 Dobrovolnické aktivity pro seniory v ČR

Můžeme se domnívat, že dobrovolnictví je spojeno pouze s mladými lidmi nebo s lidmi v produktivním věku. Dobrovolnická centra spolupracují s těmito dobrovolníky a poskytují své služby většinou seniorům žijících v domech pro seniory nebo ve zdravotnických zařízeních. Pospíšilová, Frič (2010, s. 134) uvádí ve svém výzkumu z roku 2008, že v české populaci věk nemá příliš velký vliv na to, zda je občan dobrovolníkem nebo není, a to až do 55 let, kdy se podíl dobrovolníků mezi staršími občany začíná snižovat. Významný pokles zaznamenávají u seniorů od 65 let. Uvádí, že zatímco podíl dobrovolníků mezi mládeží ve věku 15-24 let i dalšími věkovými kategoriemi je až do 54 let je mezi 32 a 33%, podíl dobrovolníků mezi seniory činí pouze 22%, pro které je typická celkově nižší angažovanost v dobrovolnické činnosti.

I když v malém rozsahu, začínají v současné době různé spolky a organizace nabízet dobrovolnické aktivity i seniorům dobrovolníkům. Otvírají se jim nové možnosti v různých oblastech i v pozdějším věku. Mezi vybrané projekty, které zapojily seniory do dobrovolnictví, patří např. Sociologický výzkum 50+Aktivně, projekt Senioři sobě, či Program 3G.

3.3.1 Sociologický výzkum 50+ Aktivně

V průběhu roku 2010 se uskutečnil rozsáhlý sociologický výzkum 50+ Aktivně, který realizoval týdeník Respekt ve spolupráci s agenturou SC&C. Projekt se skládal z více částí a bylo v něm osloveno několik set respondentů starších padesáti let. Součástí výzkumu bylo i téma dobrovolnictví v seniorském věku. Ukázalo se, že dobrovolníkem by se chtělo stát v této věkové kategorii více jak 40 % seniorů. Co se týče pohlaví, ženy byly přístupnější více než muži a dále lidé s vyšším vzděláním. Výzkum i potvrdil, že potenciál seniorů není dostatečně využit a to i z důvodu nedostatečné nabídky vhodných programů. Dále zjišťoval, v jaké oblasti by měli senioři zájem pracovat nebo zda již nějakou veřejně prospěšnou činnosti vykonávají. O zájmová sdružení byl největší zájem a to hlavně z důvodu, trávení volného času s vrstevníky. Další aktivitou, o kterou byl zájem, byla péče o seniory, ale naopak o práci s mládeží projevíli zájem menší. Co se týkalo názoru na zapojení seniorů do dobrovolnických aktivit, pracovníci neziskových organizací spolu s psychology, hodnotili tuto aktivitu velmi pozitivně. Poukazovali však na omezení využití tohoto potenciálu ve formě bariér, především o nedostatku informací o možnostech dobrovolnictví v ČR, pak nedostatek financí na tyto aktivity a v neposlední řadě nepropracovaný systém přípravy dobrovolníků (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 4-11).

3.3.2 Projekt „Senioři sobě“

Formou dobrovolnictví seniorů je i celorepublikový projekt „Senioři sobě“. Tento projekt pochází od jihomoravských policistů a od roku 2009 je realizován v celé ČR ve spolupráci s jednotlivými krajskými ředitelstvími policie daného kraje. Je reakcí na zvyšující se počet seniorů jako obětí majetkově trestné činnosti a jeho cílem je předcházet páchání trestné činnosti na seniorech a posilovat jejich bezpečí. Jeho základní myšlenka spočívá v tom, že sami senioři jako dobrovolníci vzájemně spolupracují, aktivně se podílejí na ochraně sami sebe, svých blízkých nebo známých, protože senioři, nebo lidé se zdravotním handicapem či lidé, kteří žijí osamocně, mohou být podvodem nebo krádeží připraveni o životní úspory nebo být fyzicky napadeni.

Dobrovolník senior prochází v rámci projektu speciálním policejním proškolením a stává se z něj „kurýr prevence“. Úkolem každého kurýra je oslovovat své známé nebo další ohrožené osoby ze svého okolí a předávat jim bezpečnostní informace. Tyto informace se týkají prevence kriminality a zásad bezpečnosti.

Projekt je realizován samotnými seniory, dalšími aktivními občany spolu s představiteli obcí, měst a Policií ČR. Je pozitivně hodnocen, že vytváří sociální kontakty a snižuje sociální izolaci starších občanů (Hastrmanová, 2011, s. 92).

3.3.3 Program Senioři vítáni

Jednoroční program Senioři vítáni, byl formulován Nadací Open Society Fund Praha ve spolupráci s Nadací České spořitelny a jeho smyslem bylo propagovat roli seniorů ve společnosti, upozornit na jejich skrytý potenciál profesních a životních zkušeností a jejich ochotu se angažovat ve prospěch společnosti a tím pomoci odstraňovat negativní stereotypy. Hlavním cílem bylo vytvořit několik projektů, na kterých byla možnost ukázat zapojení seniorů do různých aktivit na místní úrovni.

3.3.4 Program 3G - Tři generace

Program 3G - Tři generace je doplňkovým programem PětP neziskové organizace Hestia, který vznikl v roce 2011. Jeho cílem je vytvoření pozitivního dlouhodobého vztahu mezi dobrovolníkem a rodinou, podporuje mezigenerační soužití, solidaritu a soudržnost mezi generacemi. Dobrovolníkem je zde osoba starší 50let, která je zdravotně způsobilá, má čistý trestní rejstřík, absolvuje psychologický pohovor a speciální školení.

Obsahem je dlouhodobá péče o dítě předškolního nebo školního věku, se kterou dobrovolník senior tráví pravidelně volný čas. Může se jednat o doučování, hlídání, doprovod do školy nebo kroužku. Tato pomoc mezi dobrovolníkem a rodinou může být vzájemná a někde i cenná, pokud rodina nemá možnosti kontaktu s babičkou a dědečkem. Naopak pro seniora i poučná. Od dítěte nebo rodičů se může naučit novým informačním technologiím a celkově tak přispět k zvýšení informační gramotnosti (HESTIA, 2015).

3.4 Dobrovolnické aktivity pro seniory v Evropě

Historie dobrovolnictví se v Evropě liší stát od státu. V některých zemích má dlouholetou tradici, v jiných státech je toto odvětví ještě stále nedostatečně vyvinuté nebo teprve vzniká. V Evropě má dobrovolnictví seniorů určitě delší tradici než v ČR.

3.4.1 Grundtvig

Tento dobrovolnický projekt evropského programu Grundtvig finančně podporuje projekty, které jsou na mezinárodní spolupráci zaměřené na vzájemnou výměnu dobrovolníků ve věku 50+. Cílem tohoto projektu je umožnit seniorům z různých evropských zemí vyzkoušet si dobrovolnickou činnost. Projekty realizované v rámci tohoto programu také podporují dlouhodobou mezinárodní spolupráci dobrovolnických organizací. Umožňuje seniorům zdokonalit si jazykové znalosti, odborné, ale i sociální dovednosti. Dobrovolník tak překonává sám sebe, posiluje své sebevědomí, získává nové životní zkušenosti, ale také poznává jiné země, kultury, získává nové sociální kontakty (Hastrmanová, 2011, s. 93).

3.4.2 JAZz (Jung + Alt = Zukunft zusammen)

Německá iniciativa, která má za cíl podpořit mezigenerační přenos praktických dovedností, které umožňuje žákům snadnější a efektivnější přechod ze školy do profesního života - staří pomáhá mládí. Senioři dobrovolníci spolupracují se školami. Jejich pomoc spočívá v tréninku a přípravě žáků v činnostech spojených s hledáním pracovního místa, vylepšováním školních výsledků, tréninkem sociálních dovedností, ale i plánováním osobního a pracovního života. Senioři z této účasti na projektu profitují také, stimuluje je k aktivní a zároveň společensky potřebné náplni volného času, kontaktu s mladou generací a tím jim pomáhá pochopit jejich životní styl. Při této generační spolupráci vzniká vzájemný respekt a dochází tak k omezování mezigeneračních předsudků a stereotypů (Hastrmanová, 2011, s. 88).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM DOBROVOLNICTVÍ SENIORŮ

Mnoho lidí se potýká s otázkou, co s volným časem, co budou dělat po odchodu z aktivního pracovního života. Řeší nové, pro ně důležité problémy, jako je přechod do důchodu, vyrovnávání se ze ztrátou blízkých, omezení životního stylu, na který byli zvyklí, ale také hledání nových úkolů a aktivit. Věnovat svůj volný čas někomu jinému, znamená rozvinout velkou škálu vlastních zájmu a uspokojit své potřeby.

4.1 Výzkumný problém

Formulovat výzkumný problém znamená, že jasně pojmenujeme, čemu se budeme ve výzkumu věnovat. Dle Švaříčka, Šed'ové (2007, s. 64) je cíl výzkumu společně s výzkumnými otázkami něco jako pomyslný kompas, podle kterého bychom se měli v průběhu celého výzkumu orientovat a neustále sledovat, zda se již blížíme k jeho naplnění, či nikoli.

Tématu dobrovolnictví je věnováno mnoho výzkumů, publikací, programů ale spíše z pohledu mladších, produktivních jedinců, kteří se právě seniorům věnují. Senioři jsou jednou ze skupin, která je většinou a často odkázána na pomoc druhých. Ale jsou také senioři, kteří mají ještě spoustu elánu a chuti zapojit se do nějaké činnosti a být pro ty druhé užitečný. Proto si myslíme, že můžeme tento problém uchopit i z druhé strany, ze strany seniora jako dobrovolníka, který může pomoci druhým, jak dětem, tak nezaměstnaným, ale i např. jiným seniorům, svým vrstevníkům.

Cílem výzkumu je tedy zjistit, jak seniory dobrovolníky ovlivňuje jejich dobrovolnická činnost.

Myslíme si, že je důležité vycházet z hodnocení situace samotných seniorů, aby závěry práce mohly přiblížit, jak na dobrovolnictví nahlíží sami senioři z pohledu dobrovolníka a jak je tato činnost ovlivňuje, jak se odráží na uspokojování jejich potřeb, změně životního stylu a co je jejich motivací.

Na základě stanoveného cíle výzkumu, můžeme pak stanovit další specifické otázky:

1. Jaká je motivace seniora k rozhodnutí, stát se dobrovolníkem?
2. Jak vnímají senioři své dobrovolnictví?
3. Jaké jsou potřeby seniora dobrovolníka?

Záměrem výzkumu je odkrýt tenkou hranici míry informovanosti seniorů o dobrovolnictví a vliv této činnosti pro ně samotné. Téma seniorů jako dobrovolníků je velmi aktuální a je přínosné jak pro společnost, tak pro seniory.

4.2 Druh výzkumu

Vzhledem ke stanovenému cíli výzkumu byl zvolen kvalitativní druh výzkumu, jak uvádí Švaříček, Šed'ová (2007, s. 52), protože nám umožňuje prozkoumat určitý definovaný jev do hloubky a přinést o něm velké množství informací. Získáme tím podrobný popis a vzhled při zkoumání jedince, skupiny, události nebo fenoménu. Výhodou kvalitativního přístupu je získání hloubkového popisu případů. Poskytuje podrobné informace o daném problému.

Kvalitativní výzkum můžeme definovat jako proces zkoumání jevů a problémů ve vlastním prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů, založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi výzkumníkem a účastníkem výzkumu. Záměrem je, za celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 17).

Hendl (2005, s. 63) uvádí, že kvalitativní výzkum používá induktivní formy vědeckých metod, hloubkové studium jednotlivých případů, nejrůznější formy rozhovorů a pozorování. Jeho cílem je získat popis zvláštnosti případů, vytvářet nové hypotézy a rozvíjet teorie o fenoménech světa. Kvalitativní výzkum nám poskytuje podrobné informace, proč se daný fenomén objevil. Velkým přínosem jsou tedy metody, pomocí nichž navrhujeme teorii nějakého sledovaného fenoménu.

Díky kvalitativnímu výzkumu se dostaneme do hloubky problému, který zkoumáme. Jde zde také o sblížení se zkoumanými osobami a vcítění se do nich, protože jenom tak jsme schopni je pochopit a popsat, vzhledem ke skutečnosti, že každý člověk je jedinečný.

Výzkumný projekt kvalitativního přístupu není závislý na předem vybudované teorii, ale jde o hloubkové a kontextuálně zakotvené prozkoumání konkrétního jevu s přínosem co největšího množství informací. „*Kvalitativní metody se užívají k odhalení a porozumění tomu, co je podstatou jevů, o nichž toho ještě moc nevíme*“ (Strauss a Corbinová, 1999. s. 11).

Pro zpracování výzkumu jsme čerpali z více publikací, ale nejvíce byla vyhovující publikace od autorů Strausse, Corbinová, která byla nejvíce pochopitelná, detailně a jednoduše napsaná.

4.3 Výzkumný vzorek

U kvalitativního výzkumu je nejlepší takový výběr osob, které poskytují bohaté a autentické údaje k vytvoření nové teorie nebo nových otázek. Obyčejně se pracuje s malým počtem osob. Vzorek, který uvádíme ve výzkumu, byl vytvořen záměrně, jelikož u kvalitativního výzkumu musí být zformován s ohledem na zkoumaný problém. Musí splňovat potřebné znaky, aby mohl podat adekvátní informace, odpovídat cíli výzkumu (Skutil, 2011, s. 73).

Pro vytvoření výzkumného souboru bylo požádáno Dobrovolnické centrum v Kroměříži, Klub UNESCO Kroměříž, Svaz postižených civilizačními chorobami Kroměříž a Klub seniorů Kroměříž. Na základě informací, které nám byly poskytnuty, bylo zjištěno, že seniorů dobrovolníků, kteří se věnují formálnímu dobrovolnictví, je v Kroměříži jen dvacet čtyři.

Záměrný výzkumný soubor tvořilo šest žen, které se věnují formálnímu dobrovolnictví, muže se nedařilo najít, jelikož se v dobrovolnické oblasti v Kroměříži téměř nevyskytují, nebo nebyli ochotni se výzkumu zúčastnit. Věková hranice šedesáti let byla stanovena na základě WHO, která stanovuje počínající, časné stáří právě touto hranicí. K vykonávání dobrovolnictví byla určena časová doba minimálně půl roku, a to hlavně z důvodu, kdy se tento čas jevil jako dostatečný k tomu, aby si respondenti dokázali udělat o daném tématu a této činnosti představu, co pro ně dobrovolnictví znamená a jak je dobrovolnictví může ovlivňovat.

Oslovení respondenti byli požádáni o rozhovor, jehož žádost je přiložena v příloze (PI).

4.3.1 Charakteristika respondentů

Zde je uvedena stručná charakteristika respondentů, kteří souhlasili s provedením rozhovoru, s jeho audionahrávkou a s následným zpracováním osobních údajů. Informace byly získány při rozhovoru s respondentem. Jména respondentů jsou smyšlená, z důvodu dodržení anonymity.

- *Paní Anežka (A), 62 let*

Jako dobrovolnice pracuje čtyři roky, hned jak odešla ze zaměstnání. Spolupracuje s organizací, která se věnuje seniorům. Má středoškolské vzdělání, zvažuje studium na vysoké škole. Je rozvedená a má jedno dítě. Paní Anežka je velmi příjemná a milá dáma.

- *Paní Barbora (B), 60 let*

Jako dobrovolnice pracuje jeden rok. Má středoškolské vzdělání. Je vdaná, má dvě děti. Paní Barbora je milá, aktivní paní, která má více koníčků a baví se ráda na jakémkoliv téma.

- *Paní Darina (D), 65 let*

Jako dobrovolnice pracuje přes 20 let. Již jako zaměstnaná se věnovala dobrovolnictví. Má středoškolské vzdělání. Je vdaná, má dvě děti. Paní Darina je upřímná a dobrovolnictví je jednou z náplní jejího života, mluví o něm velmi ráda.

- *Paní Eva (E), 63 let*

Jako dobrovolnice pracuje přes 18 let, kdy tuto zkušenost získala již v zaměstnání a nadále pro tuto organizaci jako dobrovolník pracuje. Má středoškolské vzdělání, vdaná, jedno dítě. Paní Eva působí při rozhovoru lehce upjatě, nechce sdělit vše, co k danému tématu cítí.

- *Paní Gabriela (G), 70 let*

Jako dobrovolnice pracuje deset let. Má středoškolské vzdělání. Je vdova a má jedno dítě. Paní Gabriela působí velmi skromně, o daném tématu mluví s velkým zájmem a je její náplní života.

- *Paní Hana (H), 93 let*

Jako dobrovolnice pracuje třináct let. Má vysokoškolské vzdělání. Je vdova a má dvě děti. Paní Hana je velmi čínorodá, aktivní paní, s velkým smyslem pro humor, miluje život a dobrovolnictví bere jako nedílnou součást svého života, velmi ráda se realizuje. Jako jediná z respondentů žije v domově pro seniory.

4.4 Sběr dat

Jak je uváděno v předchozích kapitolách, jedná se o kvalitativní výzkum, jehož hlavní metodou bude polostrukturovaný rozhovor, tím dochází ke kompenzaci nevýhod plně strukturovaného a nestrukturovaného rozhovoru. Skutil (2011, s. 89) se domnívá, že pokládat otázky a získávat odpovědi je mnohem těžší úkol, než se zdá na první pohled. Mezi výhody řadí přímý kontakt, volnost a pružnost v kladení otázek, získání osobních nebo důvěrných informací. Do nevýhod zařazuje jeho časovou náročnost, menší soubor respondentů či obtížnější vyhodnocení.

Souhlasíme se Švaříčkem a Šedřovou (2007, s. 76), neboť u kvalitativního výzkumu je velmi důležitá důvěra a otevřenost, které velmi silně ovlivňují kvalitu získaných informací.

S třemi respondenty se známe po stránce pracovní. U zbývajících respondentů bylo nedílnou součástí navázání osobního kontaktu, při kterém byly sděleny informace, týkající se rozhovoru, jak bude probíhat, kolik zabere času, o jaké informace se zajímám a jakým způsobem bude rozhovor zaznamenán a zpracován. Všechny provedené rozhovory probíhaly na místech, které si určili sami respondenti, většinou na jejich "domácí půdě", které zajišťovalo soukromí a klidný průběh rozhovoru.

Všechny provedené rozhovory měly stejný průběh. Po úvodním oboustranném představení byl zúčastněný informován o důvodu našeho rozhovoru. Byla jim předložena písemná žádost o rozhovor a souhlas se zpracováním osobních údajů, který je součástí diplomové práce v příloze (PII), díky kterému mohou být tyto informace použity, a zároveň jim byla garantována anonymita. Taktéž byli účastníci rozhovoru seznámeni s tím, že rozhovor nebude trvat déle než přibližně 30 minut, aby měli představu o časovém rámci našeho setkání. Nejkratší rozhovor trval 10 minut a nejdelší 25 minut.

Vždy na závěr našeho rozhovoru bylo respondentům poděkováno za jejich ochotu, vstřícnost a hlavně otevřenost při odpovědích na položené otázky.

4.5 Způsob zpracování dat

Pro zpracování polostrukturovaných rozhovorů byla zvolena metoda zakotvené teorie. Zaznamenané rozhovory byly převedeny transkripcí do písemné podoby. Přepsané rozhovory byly podrobeny analýze, která se v zakotvené teorii skládá ze tří typů kódování - otevřené, axiální a selektivní (Strauss, Corbinová, 1999, s. 40).

Otevřené kódování je v metodě zakotvené teorie analytickým procesem, kde jsou pojmy identifikovány a dále rozvíjeny jejich vlastnosti a dimenze. Základní analytické postupy, pomocí nichž se dosahuje identifikování pojmů, jsou, kladení otázek, kde zjišťujeme údaje a podobnosti a rozdíly, porovnáváme jednotlivé události, rozhovory a jiné výskyty zkoumaných jevů mezi sebou. Podobné pojmy jsou seskupeny do kategorií. Pojmenování kategorií by mělo co nejvíce logicky souviset s údaji, které zastupují a měly by být dostatečně názorné, aby rychle připomínaly to, nač odkazují. Analytické postupy zakotvené teorie jsou navrženy tak, aby spíše vytvářely, než pouze ověřovaly teorii (Strauss, Corbinová, 1999, s. 39).

Předpokladem je, že dodávají výzkumnému procesu kritičnost. Analytické postupy pomáhají s překonáním předsudků a domněnek, které by se mohli během výzkumu vyvinout, rozvíjet citlivost a integraci nutnou pro vytvoření bohaté a úzce provázané teorie, která vysvětluje a přibližuje zobrazenou realitu. Dále bude realizováno axiální kódování, pomocí něhož jsou údaje po otevřeném kódování opět uspořádány dohromady kategoriemi, které vytvoříme spojením. V axiálním kódování je pozornost věnována bližšímu určení kategorie (jevu) pomocí podmínek, které jej zapřičiňují, kontextu, v němž je zasazen, strategií pomocí kterých je zvládán a následků těchto strategií (Strauss, Corbinová, 1999, s. 70).

Postup se řídí tzv. kódovacím paradigmatem - paradigmatickým modelem, kdy určujeme jev, příčinné podmínky, kontext, intervenující podmínky, strategii jednání a následky. Posledním krokem, který povedeme k vytvoření zakotvené teorie je, že pomocí axiálního kódování vytvoříme základ pro selektivní kódování. Jedná se o postup, kdy po výběru centrální kategorie tuto kategorii systematicky uvádíme do vztahu s ostatními popsány kategoriemi. Tyto vztahy jsou dále ověřovány a konceptualizovány. Centrální kategorie je jev, kolem kterého se integrují všechny ostatní kategorie. Zvolenou centrální kategorii, budeme dávat do souvislostí s ostatními kategoriemi a systematicky rozvíjet do takového obrazu reality, který bude srozumitelný, pojmový a zakotvený (Strauss, Corbinová, 1999, s. 87).

V zakotvené teorii spojujeme vzniklé subkategorie s kategoriemi do souboru vztahů. Velmi zjednodušeně uvádíme model podle Strausse, Corbinové (1999, s. 72):

(A) příčinné podmínky → (B) jev → (C) kontext → (D) intervenující podmínky → (E) strategie jednání a interakce → (F) následky

Využití tohoto modelu nám umožňuje systematicky přemýšlet o vzniklých údajích a ty je možné mezi sebou následně vztahovat složitými způsoby.

5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT VÝZKUMU

Zaznamenané polostrukturované rozhovory byly převedeny pomocí transkripce do podoby psaného slova. Analýza a výsledky výzkumu byly zpracovány prostřednictvím vytvořených kategorií, jejich komentářů, paradigmatického modelu a analytické verze příběhu

Z rozhovorů byly vybrány skutečnosti, které poskytly odpovědi na stanovené výzkumné otázky. Tato data byla dále zpracována v kontextu celkového objemu získaných dat u všech respondentů, ze kterých byly získány odpovědi a souvislosti se stanoveným cílem výzkumu. Získané informace byly zpracovány pomocí metody zakotvené teorie, otevřeného, axiálního a selektivního kódování. Byly zvoleny kategorie, které přísluší danému jevu, a které tento daný jev reprezentují. V textu byly kategorie pro lepší orientaci vyznačeny barevně, uvedeno v příloze (PIII).

5.1 Otevřené kódování a kategorizace dat

Během otevřeného kódování bylo nalezeno 18 kódů, které byly rozříděny do šesti kategorií a jedné subkategorie podle významového obsahu. Kategorie jsou hlavním elementem, od kterého se odvíjí další úroveň analýzy. V rámci kapitoly otevřeného kódování se budeme podrobněji věnovat jejich popisu, výkladu a výroky respondentů.

Způsob označování jednotlivých významových jednotek byl následující:

Tab. I. Kategorie

KATEGORIE						
Odchod do důchodu	Zdroj informací (subkategorie)	Představa	Motivace	Bariéry	Uplatnění	Naplnění
Kódy přiřazené jednotlivým kategoriím						
Příprava	Původní zamětnání	Pomoc druhým	Sociální kontakty	Zdravotní stav	Práce pro organizace	Seberealizace
Rozhodnutí	Dobrovolnické organizace	Součást života	Volný čas	Rodinné vztahy	Konkrétní oblast	Sebeuspokojení
	Další vzdělávání	Potřebná věc	Nabytí zkušeností			
			Ocenění			

Zdroj: vlastní výzkum únor 2015

Výsledkem kódování vznikly následující kategorie odchod do důchodu, představa, motivace, bariéry, uplatnění a naplnění.

5.1.1 1. kategorie: Odchod do důchodu

Kategorie	Název kódu	Významová jednotka
Odchod do důchodu	Příprava	(A) Třeba v důchodě, (B) jsem čerstvá důchodkyně
	Rozhodnutí	(H) Musím něco dělat, že to někdy zkusím, (D) jsem se rozhodla, vlastní iniciativa, (E) že bych taky tak nějak chtěla, (G) jsem sama

Odchod do důchodu je často pokládán za začátek stáří. Stává se životní událostí, která ovlivňuje další životní styl. Toto období bývá často pocíťováno negativně, protože většinou dochází například ke ztrátě sociálních kontaktů. Proto bývá důležité najít si náhradní program po opuštění produktivního období života a začít se mu věnovat. Většina respondentek se k dobrovolnictví dostala až v důchodě, ale podobným oblastem činnosti se převážně věnovaly již při zaměstnání.

Vybrané respondentky, které o určité formě zapojení mezi dobrovolníky přemýšlely již před odchodem do důchodu, o dobrovolnictví zatím jen získávaly představy a informace, jako např. paní Anežka: „...až jednou budu mít spoustu času, třeba v důchodě“, že se dobrovolnictví bude věnovat ne jako profesionál, ale jako amatér, „že to někdy zkusím...“

K tomuto faktoru se přidala ještě i ztráta životního partnera: „protože jsem zůstala sama“ uvedla paní Gabriela.

Paní Barbora naopak s dobrovolnictvím začala až v okamžiku odchodu do důchodu. „Já jsem teď čerstvá důchodkyně a chtěla jsem nějak zaplnit svůj volný čas, abych neseseděla pořád doma, nedívala se na televizi, neluxovala, neutírala prach a neuklízela, tak jsem si řekla, že by bylo dobré, kdybych něco udělala pro své okolí, pro sebe, a tak jsem se rozhodla, že se stanu dobrovolnicí.“

Např. paní Hana se naopak začala věnovat těmto aktivitám dokonce až v pozdním důchodovém věku: „Já jsem se plánovitě dobrovolnicí nestala, to prostě vzniklo tím, že když jsem přišla do domova důchodců, tak jsem viděla, že musím něco dělat, že tam bych asi za chvíli opravdu "zdůchodkovatěla"“

Z oslovených respondentek se paní Darina a Eva dobrovolnictví věnovaly již v zaměstnání a nadále v této činnosti pokračují i po odchodu do důchodu.

Paní Darina: „V mém případě to byla určitě vlastní iniciativa, využila jsem toho, že jsem věděla, že existuje dobrovolnictví už před těmi x lety, tak jsem se o to začala zajímat...“

Paní Eva: „...a tak jsem si říkala, že bych taky tak nějak chtěla.“

5.1.1.1 subkategorie: Zdroj informací

Subkategorie	Název kódu	Významová jednotka
Zdroj informací	Původní zaměstnání	(A) Už z té práce, (D) kde jsem pracovala
	Dobrovolnické organizace	(G) Soused dobrovolník, (H) mám pořád kontakty
	Další vzdělávání	(B) Chodím na U3V, (E) knihy, já hodně čtu

Oslovené respondentky získaly informace o možnostech dobrovolnictví z několika rozličných zdrojů. Některé se s problematikou dobrovolnictví setkaly už ve svém předchozím zaměstnání, paní Anežka: „...už z té práce, ty informace jsem měla nejenom základní, ale dost rozšířené.“

„V mém životě díky dobrovolnictví vzhledem k tomu, že už jsem to znala z práce, věděla jsem, o co jde, asi se toho zase tolik nezměnilo.“

Další respondentky kromě zaměstnání uvádí jako zdroj informací i kontakty s dobrovolnickými organizacemi a jejich členy.

Paní Darina: „O dobrovolnictví jsem získala informace v Knihovně Kroměřížska, kde jsem pracovala, a potom na internetu samozřejmě a pak přímo v organizaci, pro kterou jsem začala jako dobrovolnice pracovat, tzn. v Psychiatrické nemocnici v Kroměříži od koordinátora dobrovolníků, který mně řekl, že se mám obrátit na občanské sdružení Spektrum, kde jsem musela vyplnit psychotesty, a protože jsem prošla, tak se mnou podepsali dobrovolnickou smlouvu.“

paní Hana: „Já jsem tady v Kroměříži byla s těmi institucemi obeznámena, protože jsem s nimi měla kontakty pořád, takže jsem věděla, že když nabídnu někde svoji pomoc nebo tak, tak že nebudu omítnuta.“

Paní Gabriela: „...víceméně od mého souseda, který v organizaci pracoval, nebo vlastně ji zakládal, a odcházela paní, která už měla kolem 80 let, takže mě s tím seznámil, vzal mě sem, aby mi to tady ukázali, a nakonec jsem tady zůstala.“

Dalším ze zdrojů informací se stalo celoživotní vzdělávání, při kterém se setkávaly s lidmi, kteří je dále v této oblasti nasměrovali.

Paní Eva: „*Knihy - to byl základ, ale informace, jak se stát dobrovolníkem, to jsem musela jít někam jinam, to není jenom tak. Napojila jsem se na neziskovou organizaci a oni mě už nasměrovali, kam se mám obrátit, co musím všechno absolvovat.*“

Paní Barbora: „*Já jsem totiž absolventkou nebo účastníkem se nebo chodím na Univerzitu třetího věku do Knihovny Kroměřížska a tam měli vyvěšené na dveřích, že hledají dobrovolníky, tak jsem si řekla, že by to bylo dobré a přihlásila jsem se.*“

5.1.2 2. kategorie: Představa

Kategorie	Název kódu	Významová jednotka
Představa	Pomoc druhým	(B) Že můžu pomáhat, (D) můžu někomu pomoci
	Součást života	(A) Jedna ze složek života, (H) velice dobrá instituce
	Potřebná věc	(D) Velice potřebná věc, (G) dobrá věc, ale nedocenená

Představa nám ukazuje určitý obrázek, který mají senioři dobrovolníci o dobrovolnictví.

Paní Barbora s paní Darinou vidí v dobrovolnictví především možnost pomoci druhým a tím zároveň prospět i samy sobě, jak uvádí paní Barbora: „...*je to opravdu fakt velice příjemný pocit, že můžu pomáhat, dělám něco pro sebe, vlastně nejenom pro sebe, ale i pro ostatní.*“ Zároveň na ni pozitivně působí i reakce jejího nejbližšího okolí „...*to je dobře, že pomáháš...*“

Paní Darina doplňuje možnost pomoci druhým ještě i představou toho, že bude i v seniorském věku ještě někomu prospěšná: „...*tak prostě vím, že tím můžu někomu pomoci a že mě třeba někdo potřebuje.*“

Paní Anežka a paní Darina dnes již přistupují k dobrovolnictví jako k běžné složce svého života a pomoc druhým berou jako samozřejmost. Paní Anežka: „...*by u lidí mělo patřit k takové jedné ze složek jejich života. Lidé by se neměli omezovat jenom na to, co dělají sami pro sebe anebo pro ty svoje blízké, ale i také pro lidi, kteří jsou potřební.*“ „...*beru to jakou součástí toho života.*“

Paní Darina ještě zmiňuje další zajímavý faktor, že dříve byla chápána pomoc druhým jako něco samozřejmého, zatímco nyní je stále více oceňována, protože většinou společností

jako samozřejmost již brána není. „*Ted' už to až tak nevnímám, ale v době před těmi dvaceti lety, kdy jsem začínala, to byla zcela běžná věc.*“

Vybrané respondentky se dobrovolnictvím začaly věnovat i po předchozích zkušenostech a setkáních se s dobrovolnictvím již ve svém zaměstnání, oceňují funkčnost dobrovolnictví, ale zároveň si plně uvědomují jeho nedocenění a také to, že okolí chápe dobrovolnictví jako jejich povinnost, pokud už se mu věnují.

Paní Darina: „*Jako velice potřebnou věc a jsem ráda, že to funguje, a můžu říct, že i v zaměstnání, kde jsem pracovala, jsme taky měli dobrovolníky, i přímo na mém oddělení jsme spolupracovali s dobrovolníky a vždycky to bylo jenom ku prospěchu věci.*“

Paní Eva: „*Samozřejmě pozitivně, protože kdyby nebylo dobrovolníků, tak spousta věcí není.*“

Paní Gabriela: „*Já si myslím, že je to dobrá věc, ale je hrozně nedoceněná, někteří si myslí, že ti dobrovolníci musí opravdu dělat všechno a že jsou povinni to dělat.*“

Paní Hana: „*...že je to velice dobrá instituce, i když ti lidi, kteří tam pracují, tak by vám neřekli, že oni jsou dobrovolníci, oni to pokládají za vlastní obohacení...*“

5.1.3 3. kategorie: Motivace

Kategorie	Název kódu	Významová jednotka
Motivace	Sociální kontakty	(A) Nové přátele, (B) nové kontakty, nové tváře, (E) noví zajímaví lidé, (G) člověk je mezi lidmi
	Volný čas	(A) Dostatek času, (B) zaplnila jsem volný čas, víceméně volný čas
	Nabytí zkušeností	(B) Nové zkušenosti, (E) naučíš se něco nového
	Ocenění	(D) Vidím výsledky, (D) je to pro mě odměna, (A) berou mě, mají mě rádi, (H) dostala jsem plaketu

Dobrovolnictví nemusí znamenat jen obdarování druhých, ale také sebe samých. Motivací pro seniory dobrovolníky v této činnosti může být nalezení nových sociálních kontaktů, získání nových zkušeností, vyplnění volného času, ale také ocenění za pomoc pro druhé.

Pro vybrané seniorky se ukázalo být nejsilnějším motivačním faktorem získávání nových sociálních kontaktů, jak uvádí paní Gabriela: „...protože jsem byla zvyklá být mezi lidmi, tak jsem se potřebovala dostat zas mezi lidi.“

Stejně tak paní Eva: „Já jsem poznala spoustu nových lidí, zajímavých lidí, spoustu zajímavých organizací...“ a paní Anežka: „Našla jsem si nové přátele...“

Oslovené respondentky jsou ve věku, kdy přicházejí o své blízké (manžel, přátelé), a proto je pro ně důležité udržovat co nejvíce přátelské vazby z minulosti a zároveň k nim přidávat nové kontakty, jak shrnuje paní Barbora: „Především jsem získala nové kontakty, poznala jsem nové lidi, nové tváře...“

Další věc, která může motivovat k dobrovolnické činnosti je přebytek volného času, který pak věnují práci pro ostatní. Paní Barbora: „...zaplnila jsem tím svůj volný čas, že nesedím pořád s tím manželem u televize.“ A paní Darina: „Protože je to doplnění volného času.“

Do jisté míry skrytou motivací, především pro ty respondentky, které se věnovaly zcela jiné činnosti, než byla jejich dosavadní praxe, bylo i získávání nových zkušeností a znalostí.

Paní Barbora: „...naučíš se něco nového..., získáš nové zkušenosti“

Paní Eva: „...spoustu věcí jsem se také naučila, ...takže nové zkušenosti“

Motivací již zpočátku zcela zřejmou nebo naopak neočekávanou, se mohou stát i různé formy ocenění. Buďto respondentky chápou již svoji samotnou práci jako ocenění samy pro sebe, jako paní Darina: „...vidím ty výsledky... prostě vím, že tím můžu někomu pomoci a že mě třeba někdo potřebuje, a to je pro mě taková "mzda" za to, ta odměna za to, že to dělám ve volném čase.“

Jako pozitivum mohou chápat ocenění své práce od svého okolí jako paní Anežka: „Dobrovolnictví mně dává smysl v tom, že hlavně vidím, že ti lidé mě mají rádi, berou mě, vidím, že jsem jim užitečná.“

Anebo se setkají s formou oficiálního ocenění v podobě diplomu či medaile. Paní Hana: „Dostala jsem - já vám to ukážu - plaketu Senior roku.“

5.1.4 4. kategorie: Bariéry

Kategorie	Název kódu	Významová jednotka
Bariéry	Zdravotní stav	(A) Třeba zdraví, časem zdraví, (E) problém se zdravotním stavem, (G) nějaký ten neduh, (H) asi to zdraví
	Rodinné vztahy	(B) Ještě manžel a koníčky, (D) péče o manžela, dům a zahradu, (G) časem vnoučata, (H) pravnoučata

Uvedené respondentky se shodují v názoru, že prozatím necítí žádná omezení pro svoji dobrovolnickou činnost, ale do budoucna vidí možné riziko v tom, že s přibývajícím věkem poklesne jejich fyzická kondice.

Paní Eva: *„Ano, tam problém i se zdravotním stavem, takže někdy to není podle mých představ, ale to je asi jediné omezení.“*

Paní Anežka: *„mám dostatek času, vlastně k tomuto není potřeba nic, co by mě mohlo omezovat. Snad až budu starší, tak to bude třeba zdraví... hmmm, zatím opravdu nic.“*

Paní Gabriela: *„Já bych řekla, že ani ne, zdraví mi zatím slouží, i když si myslím, že každý máme nějaký ten neduh, ale já si myslím, že jinak ne.“*

Jako další faktor, který je může v současnosti nebo i v budoucnu ovlivňovat je čas, který věnují své rodině a péči o domácnost. Ale toto omezení neberou jako negativum.

Paní Barbora: *„No, opravdu nevímmožná ještě manžel, máme i společné koníčky ...“*

Paní Darina: *„Tak potom už jenom péče o manžela, dům, zahradu... Jinak ale opravdu nemám pocit, že by mě zatím něco bránilo... třeba časem zdraví.“*

Paní Gabriela: *„Snad třeba časem budou vnoučata, tak pak bych ten čas věnovala ráda i jim. Vlastně určitě, na ty se moc těším...“*

Paní Hana kromě věku a rodiny *„... už mám i nějaké roky, nechci tomu sice podléhat... asi mi to časem přestane chodit, tak asi to zdraví. A snad ještě pravnoučata, mám je moc ráda... ale to není omezení, tak snad jen opravdu to zdraví.“*, vidí své omezení ještě v režimu, který musí dodržovat, a který ji lehce časově limituje, protože jako jediná z respondentek bydlí v domově pro seniory. *„Limituje mě třeba pořádek, že musím být ve 12 h na obědě. Oni mi ho sice schovají, ale já to dělám nerada...“*

5.1.5 5. kategorie: Uplatnění

Kategorie	Název kódu	Významová jednotka
Uplatnění	Práce pro organizace	(A) Široká nabídka dobrovolnických organizací, (B) jsem v knihovně, (E) dělám zprostředkovatele mezi úřadem a neziskovkami, (H) kde je potřeba
	Konkrétní oblast	(A) Pomáhat v nemocnicích starým lidem, (B) pomáhám na dětském oddělení, (D) biblioterapeutka

Vybrané seniorky se shodují v názoru, že je důležité realizovat se v dobrovolnictví v takových činnostech, aby je bavily a dávaly jim i okolí jistý přínos.

Paní Hana, Eva, Barbora a Gabriela našly uplatnění v dobrovolnické činnosti pro organizace s různým zaměřením, jako je např. městská knihovna, nebo organizace pro seniory a zdravotně postižené. Přestože je spektrum činností těchto organizací rozsáhlé, výše zmíněné respondentky se věnují spíše organizačním činnostem, jako paní Gabriela: „*Já jsem hospodářka, takže mám víceméně na starosti finance, vybíráme nějaké příspěvky a prostě pokud je potřeba koupit nějaké prostředky, např. čisticí nebo kancelářské apod., tak vedu pokladnu, no a jinak dál dělám ještě kroniku.*“

Podobně i paní Eva: „*Organizuji výstavy, spolupracuji s městským úřadem a dělám takového zprostředkovatele mezi úřadem a neziskovkami...*“

Paní Hana charakterizuje svou dobrovolnickou činnost takto: „*Kde je potřeba. To se nedá specifikovat, vlastně ani nevím... Ano, ráda pomáhám... s čím je potřeba, donesu, organizuju, pomůžu...*“

Naopak paní Barbora už svou činnost v rámci organizace specializuje na konkrétní skupinu, zejména dětí „*...v knihovně, pomáhám na dětském oddělení. Paní knihovnice mají vždycky 1-2-3x do měsíce nějaké akce pro děti a já jim tam pomáhám, třeba si s těmi dětmi hraji, povídám si s nimi, kreslím si s nimi, a když není žádná akce, tak rovnám knížky nebo jim pomáhám nějaké knížky vyhledávat.*“

Paní Anežka a Darina věnují svůj čas konkrétním osobám, nikoliv všeobecně organizaci.

Paní Anežka: „*Z té široké nabídky dobrovolnických programů, mě nejvíc zaujal program pomáhat v nemocnicích, hlavně starým lidem, protože vím, že toto se mě bude týkat za*

chvíli také, a tak jsem se právě snažila dostat na oddělení, kde jsou starší nemocní lidé, kteří tam prostě jsou nějak dlouhodobě.“

Paní Darina: *„Pracuji s klienty jako biblioterapeutka. Docházím na psychiatrickou léčebnu nebo po novu do Psychiatrické nemocnice v Kroměříži, kde jsem začínala na gerontologickém oddělení se skupinami, později i s jednotlivci, a protože jsem chtěla pracovat i s dětmi, tak mně bylo umožněno, že jsem mohla začít docházet i a oddělení pro děti a tam jsem začínala také nejprve se skupinou a pak jsem skončila zase u jednotlivců, u individuálních sezení, protože jak mně praxe ukázala, biblioterapie má větší efekt a větší dopad právě tehdy, když můžete mít jen konkrétního klienta, ne celou skupinu.“*

Názory vybraných senierek dobrovolnic shrnuje svým výrokiem paní Hana: *„...pokud si člověk najde tu dobrovolnickou práci v oboru, který ho zajímá, takže mu to dává určitou životní náplň.“*

5.1.6 6. kategorie: Naplnění

Kategorie	Název kódu	Významová jednotka
Naplnění	Seberealizace	(B) Mám pocit seberealizace, splnil se mi sen, (D) můj koníček, (H) důležité je něco dělat, (G) přehled
	Sebeuspokojení	(D) Mám dobrý pocit, pocit sebeuspokojení, (H) být činná

Zkušenosti z dobrovolnické činnosti mohou seniorům nabídnout nový pohled na svět a naplnit jejich očekávání a uspokojení potřeb. Jak uvádí paní Barbora: *„...mám pocit seberealizace...“* „*Splnil se mi konečně můj sen, protože jsem celý život pracovala v administrativě, ale vždycky jsem tíhla k těm knihám, tak se mi konečně splnil můj sen, že jsem u těch knížek, že můžu číchat k těm knížkám, můžu si je prohlížet, listovat jimi...“*

I paní Darině dává dobrovolnictví pocit radosti a sebeuspokojení: *„Protože to stojí za to, ten pocit, alespoň mně to přineslo vždycky pocit sebeuspokojení, já jsem se tím dobrovolnictvím taky hodně vlastně seberealizovala a byl to pro mě opravdu takový příjemný pocit, stal se z toho můj koníček.“*

Paní Eva má také podobnou zkušenost, která ji naplňuje pocitem seberealizace: *„Mně dává dobrý pocit, že něco dělám, a vlastně dělám to pro někoho, a dělám to i pro sebe.“*

Paní Gabriela a Hana prostřednictvím své činnosti rozvíjí svou potřebu sociálního kontaktu s okruhem svých vrstevníků a zároveň svoji mentální a fyzickou aktivitu.

Paní Gabriela: „...takže má větší přehled, dostane se mezi lidi, které třeba neznal, jsou tam různí lidé...“

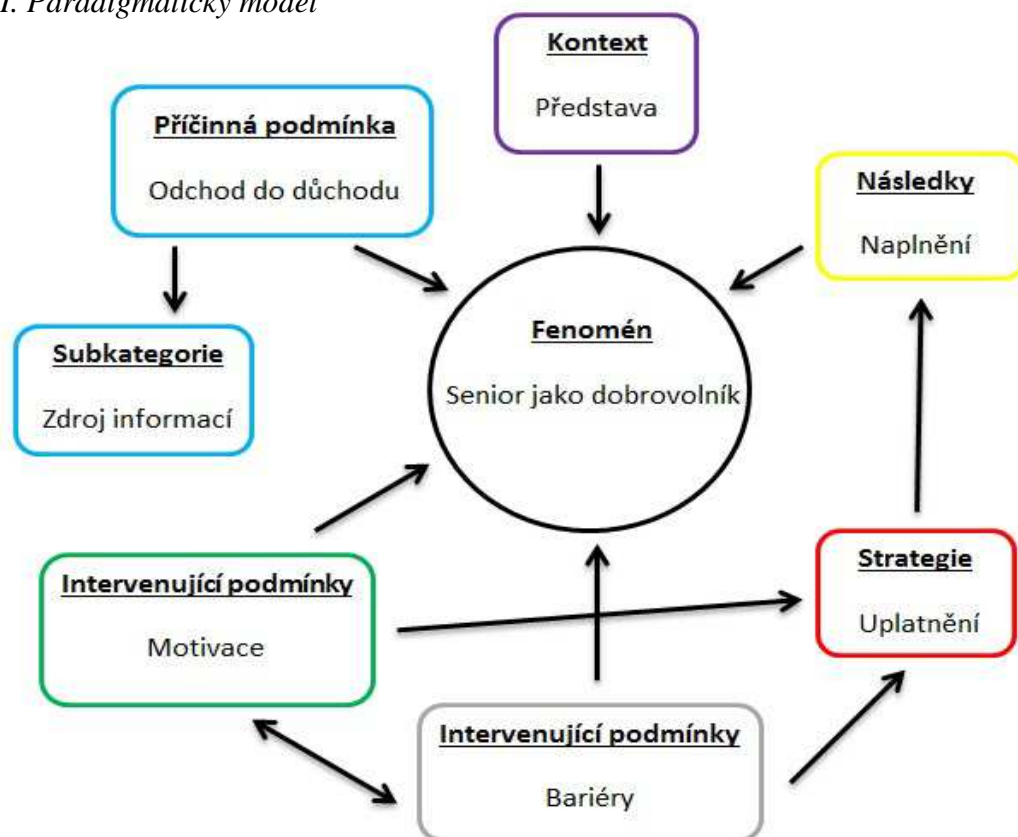
Paní Hana: „...takže jsem zůstala prostě v této věkové kategorii být činná ...moc důležité je něco dělat.“

Vybrané seniorky se snaží odchodem do důchodu nerezignovat, najít si nové místo ve společnosti, snažit se co nejméně měnit svůj zaběhlý životní styl a předcházet tak pocitům méněcennosti, bezvýznamnosti a naopak si udržet svoji soběstačnost a nezávislost na druhých.

5.2 Paradigmatický model a jeho interpretace

Ve druhé úrovni analýzy navazujeme na axiální kódování. Postupujeme k vytvoření paradigmatického modelu vytvořením propojením opětovného uspořádání údajů z otevřeného kódování a dostáváme se tak k přímé aplikaci obecného kódovacího paradigmatu.

O. I. Paradigmatický model



Zdroj: vlastní výzkum únor 2015

Jev, fenomén - představuje ústřední myšlenku, událost nebo případ, kolem něhož se všechny ostatní kategorie soustřeďují. V metodologické literatuře také nazýván jako fenomén, je identifikován na základě kladení otázek: Čeho se dané údaje týkají? O čem pojednávají. Můžeme tedy říci, že jev je ústředním tématem, kolem něhož se všechny kategorie a subkategorie soustřeďují, dotýkají se přínosu dobrovolnictví na seniory dobrovolníky, jelikož právě jev drží jednotlivé části schématu pohromadě.

Příčinná podmínka odkazuje na události, které vedou k výskytu či vzniku jevu (Strauss, Corbinová, 1999, s. 73). Je zřejmé, že zásadním milníkem, který vede k dobrovolnictví seniorů je odchod do důchodu, ale také informovanost seniora o možnosti využití jeho potenciálu.

Kontext - prezentuje specifické hodnoty kritérií prostředí, soubor podmínek, který specifikují vlastnosti ústředního jevu. V tomto případě označujeme za kontext představu seniorů o dobrovolnictví.

Intervenující podmínky - jsou podle Strausse, Corbinové (1999, s. 75) takové podmínky, které ovlivňují určitým způsobem strategie jednání, kontext a zejména samotný jev. Zařadili jsme zde motivaci k dobrovolnictví a bariéry, které mohou vznikát a bránit v dobrovolnické činnosti.

Strategie – označují způsoby jednání či reagování v souvislosti s jevem, může jít o jednání záměrné i nezáměrné. Do této kategorie řadíme uplatnění, konkrétní činnost, kterou se, senioři dobrovolníci, zabývají.

Následky - následky jednání jsou výsledky, k nimž vedou zvolené strategie jednání, v tomto případě se jedná o kategorii naplnění, saturaci potřeb seniora dobrovolníka.

5.3 Analytická verze příběhu

Dobrovolnictví je jev, který provází lidstvo od nepaměti. Jeho význam kolísal v různých dobách, někdy bylo neviditelné a zcela na okraji zájmu, jindy byl dobrovolnický entuziasmus oceňován. V současné době se opět dostává do popředí a význam dobrovolnictví znovu stoupá.

Dobrovolnictví seniorů je novým fenoménem, s kterým se můžeme setkat ve společnosti. Populace stárne a společnost začíná řešit, jak naloží s touto novou situací. Do popředí se opět dostává senior, tentokrát v roli dobrovolníka. Významným milníkem je odchod do důchodu, který může vést ke vzniku toho, že se senior na základě vlastního rozhodnutí

stane dobrovolníkem. Má pocit, že musí něco dělat, že chce zkusit něco nového. Ale aby se senior mohl stát dobrovolníkem, musí být dostatečně informován. Zdrojem informací může být už původní zaměstnání, další neformální vzdělávání, kterému se senior věnuje po odchodu do důchodu. Důležitým zdrojem informací jsou dobrovolnické organizace, které svými programy mohou inspirovat seniory k dobrovolnictví.

Aby se senior začal věnovat dobrovolnictví, aby vykonával dobrovolnickou činnost, musí mít nějakou představu o dobrovolnictví. Dobrovolnictví je vnímáno všeobecně jako pomoc pro druhé, jako potřebná věc, složka života. Vybraní senioři dobrovolníci vnímají dobrovolnictví jako instituci, která je velice důležitá pro společnost, ale také nedoceněná. Podmínky, které ovlivňují seniory, ve vykonávání dobrovolnické činnosti se vzájemně podmiňují. U seniorů je velmi důležitá motivace, ale tu mohou intervenovat bariéry. Vyplnění volného času, získání nových sociálních kontaktů, zkušeností a dovedností, to jsou motivy, které vedou seniory dobrovolníky, k aktivnímu zapojení do této činnosti. Na druhou stranu ale existují i bariéry, které je omezují. Nejčastější udávanou překážkou je zdravotní stav, který je prioritou u seniorů. Přitom ještě zvažují nároky na čas a péči o rodinu.

Kladou důraz také na individuální činnosti, ve které nacházejí svá uplatnění. Realizují se v dobrovolnických organizacích, kde si vybírají činnosti, které je baví a vidí v nich smysl. Nebo cíleně pomáhají konkrétní skupině lidí, jako jsou děti, senioři nebo psychicky nemocní.

Senioři dobrovolníci mají čas, energii, uvědomují si, jak je důležité naplnit své potřeby. Chápu dobrovolnictví jako komplexní společenský fenomén, mají pocit seberealizace a vnímají, že je důležité něco dělat a zůstat aktivní i v tomto seniorském období.

5.4 Shrnutí výsledku výzkumu

Dobrovolnictví pomáhá seniorům naplnit potřebu seberealizace, uskutečnit si své sny, udržet si pocit užitečnosti a vyrovnat se s volným časem, který jim vznikl po odchodu do důchodu. Byly získány všeobecné informace, které nám mohou vytvořit si představu o této cílové dobrovolnické skupině.

V našem výzkumu se jedná pouze o ženy ve věku od 60 do 93 let. Před odchodem do důchodu pracovaly v různých profesích, dvě ženy se věnovaly dobrovolnictví už v produktivním věku, kdy byly zaměstnané. Další čtyři ženy dobrovolnictví znaly, ale naplno se mu začaly věnovat až po odchodu do důchodu. Dobrovolnictví se věnují od jednoho roku až

po úctyhodných dvacet let. Informace o této činnosti získaly většinou na základě vlastního rozhodnutí a pak z organizace, která se dobrovolnictvím zabývá, ale také dalším vzděláváním.

Vybrané seniorky dobrovolnice žijí s rodinou, jsou aktivní a velmi čínorodé. Díky dobrovolnictví takřka neztratily sociální kontakty, ale naopak si vybudovaly ještě nové, další vztahy s klienty nebo jinými dobrovolníky. Dobrovolnictví vnímají velmi pozitivně, je pro ně velkým přínosem a svým vrstevníkům by tuto činnost doporučily. Motivací určitě byl pocit, že jsou užitečné, že mají smysluplně využitý volný čas, kde mohou uplatnit své zkušenosti a dovednosti, a že malá pochvala je pro ně ocenění. Zařadily ho do svého běžného života a vzdaly by se ho pouze ze zdravotních důvodů. Ale aby se dobrovolnictví věnovaly dále, je pro ně důležitá i činnost, ve které se realizují. Proto si vybírají takové programy, které vyhovují jejich životním zkušenostem, ale zároveň jim přinášejí jistou výzvu. Ve stáří to platí možná dvojnásob, protože větší sebevědomí může seniora povzbudit do dalších aktivit. Dle Friče (2010, s. 19) se programy pro dobrovolníky stále více zaměřují na vytváření příležitostí pro dobrovolnickou práci seniorů.

Věnují se dětem, seniorům, novým koníčkům, pracují pro různé organizace, dále se vzdělávají, získávají nové zkušenosti a dovednosti. Jejich uplatnění je velmi široké a bohaté, vnímají své dobrovolnictví jako součást svého života a jejich potřeby seberealizace, uspokojení, jistoty, potřeby sociálních kontaktů jsou naplněny.

Vzhledem k malému vzorku seniorek dobrovolnic, nemůžeme své závěry zobecnit, limitujícím prvkem může také být, že se nezúčastnil výzkumu muž, senior dobrovolník.

Seniorům dobrovolníkům je v české odborné literatuře věnováno jen málo zájmu, toto téma je spíše okrajové, proto si myslíme, že je důležité se této nové problematice věnovat a podstoupit dalšímu zkoumání.

5.5 Doporučení pro praxi

Dobrovolnická činnost v této věkové kategorii je obdivuhodná, ale je zarážející, že se o této aktivitě seniorů v ČR příliš neví a moc nemluví. Senioři jsou většinou bráni jako příjemci těchto dobrovolných aktivit.

Studiem české odborné literatury bylo zjištěno, že tato činnost je naprosto opomíjena. Píše se v ní o aktivním a zdravém způsobu života ve stáří, o životním stylu seniorů, ale o dobrovolnictví seniorů se autoři buď nezmiňují, nebo jen velmi okrajově. Přitom je to činnost,

při které se může jedinec realizovat i přes pokročilý věk, mít pocit užitečnosti a být mezi lidmi, kde získá nové sociální kontakty. Určitě to může napomáhat udržet si duševní zdraví a optimistický pohled na svět. Společnost by měla seniory dobrovolníky podporovat a patřičně ocenit.

Na základě získaných poznatků zkusíme navrhnout konkrétní doporučení:

- medializace tématu "senior jako dobrovolník"
- informovanost - dostatek informací jak pro seniory, tak i pro zbytek společnosti
- obrovský potenciál seniorů - potřebují být užiteční, lze využít mezigenerační propojování dobrovolníků, které je přínosem pro obě strany
- výhody dobrovolníků 60 a více let - investice do jejich zaškolení se vyplatí
- činnost - důležité je také určit, jaká činnost se od seniora dobrovolníka očekává, aby byl jasný smysl a zájem ze strany seniorů
- vyhledávání zájemců - někteří senioři se zapojí bez váhání sami, většinou musíme dodat povzbuzení, vytváření bezpečného prostředí a aktivizačních programů
- firemní dobrovolnictví - příprava firem na stárí u svých zaměstnanců, podpora aktivit

Pokud se senior rozhodne stát se dobrovolníkem, je důležité se mu věnovat především v počáteční fázi a podporovat je. V této fázi nejvíce hrozí ztráta motivace či sebedůvěry. Senior může dobrovolnictví vnímat jako prevenci zhoršení zdravotního stavu, sociálního vyloučení, anebo také k získání společenského rozhledu, prestiže, či uznání.

Proč nepovzbudit seniory, aby svou realizaci ve společnosti hledali právě v oblasti dobrovolnictví? Máme na mysli především hledání nových pozitivních stimulů pro tuto činnost, ale také vytváření povědomí společnosti o tom, že se jedná o činnost, která si zaslouží úctu.

ZÁVĚR

V diplomové práci jsme se zaměřili na fenomén, jakým je dobrovolnictví. A to konkrétně na seniory jako dobrovolníky. Problematika stárnutí a stáří je v naší společnosti stále ještě na okraji zájmů. Kult mládí je velmi silný. Stáří je etapou života, která se dá projít důstojně a mnohdy i aktivně. Musíme si uvědomit, že většina seniorů nepotřebuje ve stáří pomoc, většina není nemocná, ani neleží v ústavech, ale žije ve svých domácnostech, není ostatním na obtíž, ale je a může být spokojena a spokojenost může předávat svojí aktivitou i dalším lidem.

V teoretické části jsme se zaměřili na zpracování odborné, tematicky orientované literatury. Tato část seskládá ze tří částí, v rámci nichž jsme se zaměřovali na charakteristiku stáří a stárnutí, zaměřili jsme se také na změny, které zde probíhají, a definovali jsme pojem senior. Dobrovolnictví samotného se týkala druhá kapitola, na kterou navazovala již konkrétní třetí část, zaměřená na seniory dobrovolníky.

Na teoretické poznatky jsme pak navázali druhou, empirickou částí práce, která byla realizovaná formou šesti polostrukturovaných rozhovorů s dobrovolníky seniory. Cílem našeho výzkumného šetření bylo zjistit, jak seniory dobrovolníky ovlivňuje jejich dobrovolnická činnost. Získaná data byla analyzována pomocí otevřeného, axiálního a selektivního kódování. Výstupem našeho kvalitativně orientovaného výzkumu je zakotvená teorie, jež je sondou do procesu dobrovolnictví u seniorů. Ne jako pasivních příjemců, ale aktivních dobrovolníků.

I když se v našem výzkumu jednalo pouze o malý výzkumný vzorek, který nelze zobecňovat na celou populaci, troufáme si říci, že dnešní senioři jsou velmi aktivní a chtějí se dále podílet na životě ve společnosti. Tito oslovení senioři chtějí být nadále užiteční, samostatní a prospěšní. Zapojili se do dobrovolné činnosti, tím se zapojují do společenského dění. Mají zkušenosti, často trpělivost a především čas. Rádi se realizují a pomáhají tam, kde je potřeba. Jejich dobrovolnická činnost je ovlivňuje velmi pozitivně, mají naplněnou potřebu seberealizace a plní si tím své sny, koníčky. Dobrovolnictví se stalo jejich životní náplní.

Věříme, že diplomová práce pomůže upozornit na přínos dobrovolnictví seniorů, které pomáhá nejen jim samotným lépe zvládat své vlastní stáří, ale i celé společnosti měnit svůj pohled na staré lidi k lepšímu.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BERGEROVÁ, Marcela, ed. a ČERVENKOVÁ, Renata, ed, 2005. *Obyčejní lidé dělají neobyčejné věci*. Praha: Portál pro Hestia - Národní dobrovolnické centrum. 88 s. ISBN 80-7367-017-8.
- [2] BOČKOVÁ, Lenka, HASTRMANOVÁ, Šárka a HAVRDOVÁ, Egle, 2011. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. [Praha]: Respekt institut. 95 s. ISBN 978-80-904153-2-4.
- [3] BRUMOVSKÁ, Tereza a MÁLKOVÁ, Gabriela, 2010. *Mentoring: výchova k profesionálnímu dobrovolnictví*. Vyd. 1. Praha: Portál. 150 s. ISBN 978-80-7367-772-5.
- [4] ČEVELA, Rostislav, KALVACH, Zdeněk a ČELEDOVÁ, Libuše, 2012. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. 1. vyd. Praha: Grada. 263 s. ISBN 978-80-247-3901-4.
- [5] DIENSTBIER, Zdeněk, 2012. *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. Vyd. 2. Praha: Radix. 184 s. ISBN 978-80-87573-01-3.
- [6] *Dobrovolníci v neziskových organizacích*, 2001. Vyd. 1. Praha: ICN - Informační centrum nadací a jiných neziskových organizací. 24 s. ISBN 80-86423-05-0.
- [7] *Dobrovolnictví - opora občanské společnosti Čeho jsme dosáhli, kam směřujeme...: Kroměříž - město památek UNESCO 9. a 10. května 2011*, 2011. Kroměříž: Klub UNESCO Kroměříž a HESTIA - Národní dobrovolnické centrum Praha.
- [8] *Dobrovolníci v zařízeních sociální a zdravotní péče: 11. konference Klubu UNESCO Kroměříž*, 2002. Kroměříž: Klub UNESCO Kroměříž. 89 s. ISBN 80-239-1173-2.
- [9] DOHNALOVÁ, Marie a kol., 2012. *Sociální ekonomika, sociální podnikání: podnikání pro každého*. Vyd. 1. Praha: Wolters Kluwer Česká republika. 131 s. ISBN 978-80-7357-269-3.
- [10] DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
- [11] DUKOVÁ, Ivana, DUKA, Martin a KOHOUTOVÁ, Ivanka, 2013. *Sociální politika: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vyd. Praha: Grada. 200 s. ISBN 978-80-247-3880-2.
- [12] FRIC, Pavol a kol., 2001. *Dárcovství a dobrovolnictví v České republice: (výsledky výzkumu NROS a Agnes)*. Vyd. 1. Praha: NROS. 115 s. ISBN 80-902633-7-2.

- [13] FRÍČ, Pavol a kol., 2000. Strategie rozvoje neziskového sektoru. Praha: Fórum dárců. 84 s.
- [14] FRÍČ, Pavol a kol., 2010. *Vzorce a hodnoty dobrovolnictví v české společnosti na začátku 21. století*. Praha: Agnes. 263 s. ISBN 978-80-903696-8-9.
- [15] FÜRST, Maria, 1997. *Psychologie: včetně vývojové psychologie a teorie výchovy*. V Olomouci: Votobia. 263 s. ISBN 80-7198-199-0.
- [16] GÁLISOVÁ, Lubica, 2009. Aktivně zapojení starších na Slovensku do společenského, veřejného života v regionech. In: *Senioři jako dobrovolníci - dobrovolníci seniorům: Kroměříž - město památek UNESCO 11. a 12. května 2009*. Kroměříž: Klub UNESCO Kroměříž a HESTIA - Národní dobrovolnické centrum Praha. s. 51 - 56.
- [17] GIDDENS, Anthony a SUTTON, Philip W., ed., 2013. *Sociologie*. Vyd. 1. Praha: Argo. 1049 s. ISBN 978-80-257-0807-1.
- [18] GJURIČOVÁ, Jitka, 2008. Dobrovolnictví není amatérismus - vývoj legislativní úpravy dobrovolnictví v zahraničí a v ČR. In: *10 let rozvoje dobrovolnictví - rehabilitace občanských čtostí: Kroměříž město památek UNESCO 5. a 6. května 2008*. Kroměříž: Klub UNESCO Kroměříž a HESTIA - Národní dobrovolnické centrum Praha. s. 33 - 39.
- [19] GRUSS, Peter, ed., 2009. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Vyd. 1. Praha: Portál. 222 s. ISBN 978-80-7367-605-6.
- [20] GULOVÁ, Lenka, 2011.. *Sociální práce: pro pedagogické obory*. Vyd. 1. Praha: Grada. 208 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-3379-1.
- [21] HARRAR, Sarí a GORDON, Debra L., 2009. *Nikdy není pozdě na dlouhý život: rychlé a snadné způsoby, jak si v každém věku udržet zdraví a energii*. Vyd. 1. Praha: Reader's Digest Výběr. 400 s. ISBN 978-80-7406-051-9.
- [22] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2000. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.
- [23] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [24] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2012. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. 1. Vyd. Praha: Galén. 194 s. ISBN 978-80-7262-900-8.
- [25] HAUKE, Marcela, 2014. *Zvládání problémových situací se seniory: nejen v pečovatelských službách*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. 128 s. ISBN 978-80-247-5216-7.

- [26] HENDL, Jan, 2012. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál. 407 s. ISBN 978-80-262-0219-6.
- [27] HOLCZEROVÁ, Vladimíra a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Vyd. 1. Praha: Grada. 96 s., iv s. obr. příl. ISBN 978-80-247-4697-5.
- [28] HOLMEROVÁ, Iva, JURAŠKOVÁ, Božena a ZIKMUNDOVÁ, Květuše, 2003. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 2., dopl. vyd. Praha: Česká alzheimerovská společnost. 88 s. ISBN 80-86541-12-6.
- [29] HROZENSKÁ, Martina a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2013. *Sociální péče o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada. 191 s. ISBN 978-80-247-4139-0.
- [30] KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ, Irena, 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada. 202 s. Sestra. ISBN 978-80-247-2169-9.
- [31] KOLÁŘ, Radek, 2000. *Fundraising: pořádání benefičních akcí*. 1. vyd. Praha: ICN - Informační centrum nadací a jiných neziskových organizací. ISBN 808642300x.
- [32] KOUKOLÍK, František, 2014. *Metuzalém: o stárnutí a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. 227 s. ISBN 978-80-246-2464-8.
- [33] KRAUS, Blahoslav, 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Portál: ISBN 978-80-7367-383-3.
- [34] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Grada Publishing, a.s.: ISBN 978-80-247-3604-4.
- [35] KUČERA, Dalibor, 2013. *Moderní psychologie: hlavní obory a témata současné psychologické vědy*. Vyd. 1. Praha: Grada. 213 s. Psyché. ISBN 978-80-247-4621-0.
- [36] LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.
- [37] MALGORZATA OCHMAN, Pawel Jordan, 1997. *Prostovoljci: dragocen vir*. Slovenska izd., 1. ponatis. Baltimore: The Johns Hopkins University Institute Policy Studies. ISBN 1-886333-29-7.
- [38] MALÍKOVÁ, Eva, 2011. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1. vyd. Praha: Grada. 328 s. Sestra. ISBN 978-80-247-3148-3.
- [39] MATOUŠEK, Oldřich a kol., 2008. *Metody a řízení sociální práce*. Vyd. 2. Praha: Portál. 380 s. ISBN 978-80-7367-502-8.

- [40] MATOUŠEK, Oldřich, 2003. *Slovník sociální práce*. Vyd. 1. Praha: Portál. 287 s. ISBN 80-7178-549-0.
- [41] *Mezinárodní rok dobrovolníků v ČR 2001, 2002*. Vyd. 1. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky. ISBN 80-86552-20-9.
- [42] MLČÁK, Zdeněk a ZÁŠKODNÁ, Helena, 2013. *Prosociální charakteristiky osobnosti dobrovolníků*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta. 331 s. ISBN 978-80-7464-462-7.
- [43] MÜLLEROVÁ, Magdalena, ed., 2011. *Dobrovolníci pro kulturu: dobrovolnická činnost v kulturních organizacích*. 1. vyd. Praha: Česká kancelář programu Culture nákladem Institutu umění - Divadelního ústavu. 128 s. ISBN 978-80-7008-268-3.
- [44] NAKONEČNÝ, Milan, 1997. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozš. vyd., v Akademii vyd. 1. Praha: Academia. 437. s. ISBN 80-200-0625-7.
- [45] NAKONEČNÝ, Milan, 2003. *Úvod do psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia. 507 s. ISBN 80-200-0993-0.
- [46] *Neziskové organizace šestkrát jinak sborník případových studií: 1998-2001, 2001*. Praha: Open Society Fund. 118 s.
- [47] *Partnerství v komunitě a firemní dobrovolnictví jakou součástí společenské odpovědnosti firem*, 2005. Praha: Hestia. 170 s. ISBN 80-239-6348-1.
- [48] PERHÁCS, Ján, 2011. *Personalizačné a socializačné aspekty rozvoja osobnosti dospelých*. 2., upr. vyd. Praha: Rozlet. 157 s. Česká a slovenská andragogika; sv. 7. ISBN 978-80-904824-4-9.
- [49] PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela, 2013. *Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. 181 s. EDIS: ediční řada disertačních prací Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity; sv. 10. ISBN 978-80-210-6310-5.
- [50] PLAMÍNEK, Jiří et al., 1996. *Řízení neziskových organizací: první český rádce pro pracovníky v občanských sdruženích, nadacích, obecně prospěšných společnostech, školách, církvích a zdravotnických zařízeních*. 1. vyd. Praha: Nadace Lotos. 186 s. ISBN 80-238-0442-1.
- [51] RHEINWALDOVÁ, Eva, 1999. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada. 86 s. ISBN 80-7169-828-8.

- [52] RIFKIN, Jeremy, 2004. *The end of work: the decline of the global labor force and the dawn of the post-market era*. New York: Tarcher. xviii, 352 s. ISBN 1-58542-313-0.
- [53] ŘÍČAN, Pavel, 2004. *Cesta životem*. Vyd. 2., přeprac., V Portálu 1. Praha: Portál. 390 s. ISBN 80-7178-829-5.
- [54] SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína, 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Vyd. 1. Praha: Grada. 225 s. Sociologie. ISBN 978-80-247-3850-5.
- [55] *Senioři jako dobrovolníci - dobrovolníci seniorům: Kroměříž - město památek UNESCO 11. a 12. května 2009*, 2009. Kroměříž: Klub UNESCO Kroměříž a HESTIA - Národní dobrovolnické centrum Praha.
- [56] *Senioři vítáni: sborník případových studií*, 2008. Praha: Otevřená společnost. 139 s. ISBN 978-80-87110-10-2.
- [57] SKOVAJSA, Marek a kol., 2010. *Občanský sektor: organizovaná občanská společnost v České republice*. Vyd. 1. Praha: Portál. 372 s. ISBN 978-80-7367-681-0.
- [58] SKUTIL, Martin a kol., 2011. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Vyd. 1. Praha: Portál. 254 s. ISBN 978-80-7367-778-7.
- [59] STRAUSS, Anselm L. a CORBIN, Juliet, 1999. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Vyd. 1. Brno: Sdružení Podané ruce. 196 s. SCAN; 2. ISBN 80-85834-60-X.
- [60] STUART-HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Vyd. 1. Praha: Portál. 319 s. ISBN 80-7178-274-2.
- [61] SÝKOROVÁ, Dana, 2007. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství. 284 s. Studie; sv. 45. ISBN 978-80-86429-62-5.
- [62] ŠIKLOVÁ, Jiřina, 2005. Staří lidé jako dobrovolníci: Přínos podniků k vytváření subkultury stárnoucích. In: *Partnerství v komunitě a firemní dobrovolnictví jakou součástí společenské odpovědnosti firem*. Praha: Hestia. s. 84 - 91.
- [63] ŠIMKOVÁ, Svatava, ed., 2011. *Dobrovolníci mění svět: sborník příkladů dobré praxe: Evropský rok dobrovolnictví*. Praha: Národní institut dětí a mládeže MŠMT. 119 s. ISBN 978-80-87449-15-8.
- [64] ŠVAŘÍČEK, Roman a kol., 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál. 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

- [65] TOŠNER, Jiří, ed., 1999. *Obecné otázky neziskového sektoru: sborník vybraných materiálů specializačního kurzu „Řízení neziskových organizací“*. Vyd. 1. Praha: Agnes. 109 s. ISBN 80-902633-2-1.
- [66] TOŠNER, Jiří a SOZANSKÁ, Olga, 2006. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. Vyd. 2. Praha: Portál. 149 s. ISBN 80-7367-178-6.
- [67] TOŠNEROVÁ, Tamara, 2009. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Vyd. 1. Brno: Computer Press. 239 s. ISBN 978-80-251-2104-7.
- [68] VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. 461s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [69] VÁGNEROVÁ, Marie, 2004. *Základy psychologie*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum. 356 s. ISBN 80-246-0841-3.
- [70] VIDOVIČOVÁ, Lucie, 2008. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav. 233 s. EDIS: ediční řada disertačních prací Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity; sv. 2. ISBN 978-80-210-4627-6.
- [71] VIDOVIČOVÁ, Lucie et al., 2013. *Stáří ve městě, město v životě seniorů*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON). 371 s. Studie; sv. 98. ISBN 978-80-7419-141-1.
- [72] *30 dní pro občanský sektor: sborník dokumentů z celonárodní PR kampaně, 1. února - 2. března 2001 = 30 days for the civic sector: compilation of documents from the nation-wide PR campaign, February 1 - March 2, 2001*, 2001. Vyd. 1. Praha: ICN. 38 s. ISBN 80-86423-03-4.

Elektronické zdroje:

- [73] Česko, 2002. Předpis č. 198/2002 Sb.: Zákon o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů (zákon o dobrovolnické službě). In: *Sbírka zákonů ČR*. Praha: Tiskárna Ministerstva vnitra, p. o.. roč. 2002, 82. Dostupné z: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2002-198#cast1>
- [74] Dobrovolnictví, c2011. *Spektrum Kroměříž: Dobrovolnické centrum*. [online]. [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://spektrum-km.webnode.cz/sluzby/dobrovolnictvi/>

- [75] Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity (2012) v České republice, 2012. *MPSV.CZ*. [online]. [cit. 2015-03-20]. Dostupné z:
<http://www.mpsv.cz/cs/11696>
- [76] *Hestia*, [2015] [online]. [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.hest.cz/cs-CZ/>
- [77] Historie dobrovolnictví, 2010. *Dobrovolnik.cz*. [online]. [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.dobrovolnik.cz/informace/historie-dobrovolnictvi/>
- [78] JONES, Frank, 1999. Seniors who volunteer. *PERSPECTIVE* [online]. [cit. 2015-03-26]. Dostupné z:
http://ivt.crepuq.qc.ca/popactive/documentation2004_A/1999/pear1999011003s3a01.pdf
- [79] PETRIWSKYJ, Andrea M. a Jeni WARBURTON, 2007. Motivations and Barriers to Volunteering by Seniors: A Critical Review of the Literature. *THE INTERNATIONAL JOURNAL OF VOLUNTEER ADMINISTRATION* [online]. č. 6 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z:
http://ijova.org/PDF/VOL24_NO6/IJOVA_VOL24_NO6_Petriwskyj.pdf
- [80] Program 3 G - Tři generace, [2015]. *Hestia*. [online]. [cit. 2015-03-20]. Dostupné z:
<http://www.hest.cz/cs-CZ/co-delame/program-3-g-tri-generace>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ČR	Česká republika
Např.	Například
OSN	Organizace spojených národů
WHO	Světová zdravotnická organizace
YMCA	Křesťanské sdružení mladých lidí

SEZNAM OBRÁZKŮ

O. I. Paradigmatický model

SEZNAM TABULEK

Tab. I. Kategorie

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA PI: ŽÁDOST O ROZHOVOR

PŘÍLOHA PII: SOUHLAS SE ZPRACOVÁNÍM OSOBNÍCH ÚDAJŮ

PŘÍLOHA PIII: UKÁZKA ROZHOVORU S KÓDOVÁNÍM

PŘÍLOHA P I: ŽÁDOST O ROZHOVOR

Žádost o rozhovor

Vážený pane, vážená paní,

jmenuji se Bc. Lucie Pavlíková a jsem studentkou 2. ročníku magisterského studia na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně, obor sociální pedagogika.

Ráda bych Vás požádala o poskytnutí rozhovoru. Tyto získané informace mi budou zdrojem informací pro diplomovou práci, která se zabývá dobrovolnictvím seniorů.

Tyto získané informace budou sloužit pouze pro výzkumné účely mé diplomové práce. Zároveň Vám mohu slíbit, že při zpracování poskytnutých informací budou dodrženy zásady na ochranu osobních údajů a taktéž Vám bude zaručena anonymita.

Děkuji Vám

Bc. Lucie Pavlíková

PŘÍLOHA P II: SOUHLAS SE ZPRACOVÁNÍM OSOBNÍCH ÚDAJŮ

Souhlas se zpracováním osobních údajů

Poskytnuté informace budou součástí kvalitativního výzkumu diplomové práce. Součástí sběru dat je i osobní setkání, při kterém bude proveden polostrukturovaný rozhovor, který bude zpracován tak, aby byla zachována Vaše anonymita.

Svým podpisem stvrzuji souhlas s anonymním využitím poskytnutých informací pro zpracování kvalitativního výzkumu diplomové práce Bc. Lucie Pavlíkové.

Respondent

Bc. Lucie Pavlíková

PŘÍLOHA PIII: UKÁZKA ROZHOVORU S KÓDOVÁNÍM

Paní Hana

Co vás vedlo k tomu stát se dobrovolnicí?

Já jsem se plánovitě dobrovolnicí nestala, to prostě vzniklo tím, že když jsem přišla do domova důchodců, tak jsem viděla, že musím něco dělat, že tam bych asi za chvíli opravdu "zdůchodkovatěla", tak prostě jsem se napojila na ty organizace, kde jsem měla někoho známého. Jednou z nich byl Klub UNESCO, s doktorkou Novákovou jsem se dlouho znala, tak to byl takový první můj dobrovolnický čin. Potom se začali formovat senioři, ten spolek je teď na Hanáckém náměstí, tak tam jsem se taky velice angažovala a vlastně až dodneška ještě angažuji, takže jsem zůstala prostě v této věkové kategorii být činná a myslím, že je toho tolik, že mě to plně zaměstnává, takže jsem ráda, že nemusím sedět a hledět jako většina ostatních obyvatel jenom na televizi.

Kde jste získala informace?

No informace... Já jsem tady v Kroměříži byla s těmi institucemi obeznámena, protože jsem s nimi měla kontakty pořád, takže jsem věděla, že když nabídnu někde svoji pomoc nebo tak, tak že nebudu omítnuta.

V kolika letech jste se stala dobrovolnicí?

No tak asi v 80 dejme tomu.

Jakou činnost jako dobrovolnice vykonáváte?

Kde je potřeba. To se nedá specifikovat, vlastně ani nevím...

Takže cokoliv?

Ano, ráda pomáhám... s čím je potřeba, donesu, organizuju, pomůžu

Co se změnilo ve vašem životě díky dobrovolnictví?

No tak změnilo... asi že by se něco převratně změnilo, to ne, protože já jsem byla vždycky velice činná, dokonce i když jsem byla ještě oficiálně zaměstnaná, tak jsem vždycky měla nějaké ty činnosti navíc, takže jsem byla ráda, že mě nečeká ten úděl jak většinu lidí v domovech důchodců, že sedí a hledí na televizi a 3x denně sejdou dolů do jídelny. Takže tomu jsem se vyhnula a jsem ráda.

Co vám dobrovolnictví dává?

No já si myslím, že pokud si člověk najde tu dobrovolnickou práci v oboru, který ho zajímá, tak že mu to dává určitou životní náplň potom v tom důchodovém věku. Moc důležité je něco dělat, aby člověk nezlenivěl.

Takže si myslíte, že ta činnost je velmi důležitá?

Ano, je, určitě. Toho já bych se úplně děsila, když vidím, jak opravdu někteří v těch domovech důchodců vám řeknu 3x denně sejdou z pokoje do jídelny na snídani, oběd a večeři, nebo si jdou sednout, když je moc hezky, někde na verandu, na vzduch. I když teda v těch

domovech musím zas na druhou stranu říct, oni se snaží jim tam nějakou činnost dodávat, ale to je sporadicky, to je 1-2x týdně, to je já nevím tak hodinka.

Je to spíš takové pasivní přijímání... Vy jste proto aktivní?

Ano. No, jenomže pokud ti lidé nebyli zvyklí aktivně něco dělat navíc, bych řekla, kromě svého bývalého zaměstnání, ty zas na to nedostanete: Dej mi pokoj, já jsem ráda, že jsem stará, že už nic nemusím.

Co vás omezuje, limituje ve vykonávání dobrovolnictví?

*No tak limituje... **Limituje mě třeba pořádek**, že musím být ve 12 h na obědě. Oni mi ho sice schovají, ale já to dělám nerada, protože už vím, že hned po obědě se dá nádobí do myčky, kdežto když já přijdu v jednu, tak si to sice můžu v mikrovlnce ohřát, ale oni to musí už potom umývat zvlášť, nemají to hotové, takže to komplikuje život jim a to já dělám nerada.*

Ještě něco?

*Tak už mám i nějaké roky, nechci tomu sice podléhat... asi mi to časem přestane chodit, tak asi to **zdraví**. A snad ještě **pravnoučata**, mám je moc ráda... ale to není omezení, tak snad jen opravdu to zdraví.*

Jak reaguje vaše okolí na dobrovolnictví?

*Ti, co jsou rozumní, tak jsou rádi, protože vědí, že já jsem byla vždycky velice činná, takže jsou rádi, že jsem si našla **nějaké činnosti**, abych se nenudila, no ale najde se zase řada lidí: Že se ti chce, ještě v tomto věku lítat kdesi po úřadech a tak.*

Co se změnilo ve vašem životě díky dobrovolnictví?

V podstatě se nic nezměnilo, protože já jsem s těmi institucemi, kde se toho dobrovolnictví účastním, vždycky spolupracovala, takže jsem byla naopak ráda, že jsem si udržela tu kontinuitu a že tam můžu dělat.

Jak vy vnímáte dobrovolnictví jako všeobecně?

*Já si myslím, že je to **velice dobrá instituce**, i když ti lidi, kteří tam pracují, tak by vám neřekli, že oni jsou dobrovolníci, oni to pokládají za vlastní obohacení, bych řekla.*

A vy jste byla myslím i oceněná za to dobrovolnictví, že mám pravdu?

***Dostala jsem** - já vám to ukážu - **plaketu Senior roku**.*

Tak to je krásné, gratuluji.

Z Prahy jsem to dostala.

Dokonce z Prahy a víte, od které organizace?

Nevím. Potom se na to podíváme, někde bude, ráda Vám ju ukážu.

Když byste měla někomu druhému říci, staň se dobrovolníkem? Protože...?

Neřekla bych, staň se dobrovolníkem, to už by v tom viděli nějaké závazky, ale pozvala bych ho na určité činnosti, které třeba děláme a kterých já se účastním, a podle toho, jak by ten člověk reagoval, když bych viděla, že by ho to zajímalo, tak bych se ho tam snažila zapojit.