

# Senior jako dobrovolník

Eliška Turková

---

Bakalářská práce  
2019



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2018/2019

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Eliška Turková**  
Osobní číslo: **H16618**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Senior jako dobrovolník**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**

**Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti dobrovolnictví a práce se seniory.**

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

**Realizace kvalitativního výzkumu formou rozhovoru.**

**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**

**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

**HENDL, Jan.** Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016, 437 s. ISBN 978-80-262-0982-9.

**KŘIVOHLAVÝ, Jaro.** Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají. Praha: Grada Publishing, 2011, 141 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3604-4.

**PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela.** Šedivější hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2013, 181 s. EDIS : ediční řada disertačních prací Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity. ISBN 978-80-210-6310-5.

**TOMEŠ, Igor a Kateřina ŠÁMALOVÁ.** Sociální souvislosti aktivního stáří. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017, 254 s. ISBN 978-80-246-3612-2

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

Vedoucí bakalářské práce:

**PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.**

Ústav pedagogických věd


Datum zadání bakalářské práce:

**27. listopadu 2018**


Termín odevzdání bakalářské práce:

**26. dubna 2019**

Ve Zlíně dne 27. listopadu 2018

  
doc. Ing. Aněžka Lengálová, Ph.D.  
*děkanka*



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
*ředitel ústavu*

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou 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 bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 23.4.2019

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

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

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

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

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá seniorem v roli dobrovolníka. První kapitola teoretické části bakalářské práce se věnuje vymezení pojmu senior, staří a jevů souvisejících s procesem stárnutí. Druhá kapitola také pojednává o volnočasových aktivitách seniorů. Třetí kapitola obsahuje vymezení pojmu dobrovolník, formy dobrovolnictví a koordinátorství dobrovolníků. Součástí druhé kapitoly je také vymezení dobrovolnictví v kontextu České republiky i světa. Dále následují dobrovolnické programy pro seniory. Praktická část zkoumá dobrovolnickou činnost z pohledu seniora. Zaměřuje se na průběh dobrovolnické činnosti, motivaci, zkušenosti a náplň dobrovolnické činnosti.

Klíčová slova: senior, stáří, volný čas, dobrovolník, koordinátor, motivace

## **ABSTRACT**

The bachelor thesis deals with a senior as a volunteer. The first chapter deals with the definition of the concept of senior, ageing and phenomena related to the process of aging. The second chapter also deals with leisure activities of seniors. The third chapter contains the definition of the term volunteer, forms of volunteering and volunteer co-management. The third chapter also defines volunteering in the context of the Czech Republic and the world. This is followed by volunteer programs for the elderly. The practical part examines volunteering from the perspective of a senior. It focuses on the course of volunteering, motivation, experience and content of volunteering.

Keywords: senior, ageing, leisure time, volunteer, coordinator, motivation

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí mé bakalářské práce, paní PhDr. Zuzaně Hrnčířkové, Ph.D., za pomoc, ochotnou spolupráci a cenné připomínky při zpracovávání bakalářské práce.

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

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>11</b>
<b>1 STÁRNUTÍ.....</b>	<b>12</b>
1.1 PROCES STÁRNUTÍ.....	12
1.1.1 Fyzické stárnutí.....	14
1.1.2 Psychické stárnutí.....	14
1.1.3 Sociální stárnutí.....	15
1.1.4 Zdravé stárnutí.....	16
1.1.5 Rizika stárnutí.....	16
1.2 STÁŘÍ.....	17
1.3 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ.....	17
1.4 AKTIVNÍ STÁŘÍ.....	18
<b>2 VOLNÝ ČAS.....</b>	<b>21</b>
2.1.1 Volnočasové aktivity seniorů.....	22
<b>3 DOBROVOLNICTVÍ.....</b>	<b>23</b>
3.1 FORMY DOBROVOLNICTVÍ.....	23
3.2 MOTIVACE DOBROVOLNÍKŮ.....	25
3.3 KOORDINACE DOBROVOLNÍKŮ.....	26
3.4 DOBROVOLNICKÁ ČINNOST VE SVĚTĚ.....	27
3.5 DOBROVOLNICKÁ ČINNOST V ČESKÉ REPUBLICE.....	28
3.6 SENIOR JAKO DOBROVOLNÍK.....	29
3.6.1 Dobrovolnické programy pro seniory.....	29
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>31</b>
<b>4 KVALITATIVNÍ VÝZKUM.....</b>	<b>32</b>
4.1 CÍLE VÝZKUMU, VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	32
4.2 VÝZKUMNÝ VZOREK.....	33
4.3 METODA SBĚRU DAT A REALIZACE VÝZKUMU.....	33
<b>5 ANALÝZA DAT.....</b>	<b>35</b>
5.1 ANALÝZA DAT.....	35
5.2 INTERPRETACE KATEGORIÍ.....	35
5.3 INTERPRETACE DAT.....	38
<b>6 SHRNU TÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....</b>	<b>40</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>41</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>42</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>46</b>
<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>47</b>



<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>48</b>
---------------------------	-----------

## ÚVOD

Senioři, jakož to veliká věková skupina, jsou neodmyslitelnou součástí dnešní populace. V mnohých případech je ale tato skupina přehlížena nebo je na ni nahlíženo jako na skupinu občanů, kteří již nemají co společnosti nabídnout. Musíme si ale uvědomit, že tomu tak rozhodně není.

V dnešním světě, kdy populace stále více a víc stárne a z demografického hlediska tomu tak bude i nadále, se musím zaměřit i na smysluplné využití času starších občanů. Stáří a stárnutí se stává neodmyslitelnou součástí života více občanů, než tomu bylo kdy v minulosti. A proto je důležité i tuto část života naplno využít, ku prospěchu sebe, ale i ostatních členů a článků společnosti. Proto musíme chápat seniory jako osoby, které nám mají ještě spoustu co nabídnout a předat. Kdo nám nejlépe pomůže v situaci, kdy si nevíme rady, než člověk který ji již zažil?

Po ukončení aktivního pohybu na trhu práce nastává pro seniora čas starobního důchodu. V této době hledá využití svého volného času a právě zde přichází na řadu jedna z možností - dobrovolnická činnost. V tomto případě se jedná o všeobecně prospěšnou práci, která není v celonárodním a celosvětovém kontextu zanedbatelná.

Bakalářská práce, které se zabývá tématem seniora v roli dobrovolníka, je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část je rozdělena do tří kapitol. Cílem je vymezení základních pojmů, jako je senior, stáří, volný čas, dobrovolnictví, koordinátor, seniora jako dobrovolníka. Teoretická část také zahrnuje výčet a popis dobrovolnických programů zaměřených na seniory a uvedení do této problematiky.

Praktická část se skládá také ze tří kapitol, které mají za cíl informovat o realizaci a výsledcích realizovaného výzkumu. Tato část obsahuje informace o výzkumných cílech a otázkách, informace o výzkumném vzorku, metodě sběru dat a v neposlední řadě obsahuje interpretaci získaných dat.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 STÁRNUTÍ

Termín senior je označení pro osobu v průběhu celého senia bez ohledu na míru jeho soběstačnosti. V rozvinutých zemích tímto termínem označujeme osobu po dovršení 65 let. (Příbyl, 2015, s. 13)

Kvalita lidského života se zvyšuje a s tím se spolu úměrně zvyšuje i věk společnosti. Díky lépe dostupné a modernější lékařské péči se obyvatelstvo dožívá vyššího věku, a tím přibývá osob v seniorském věku.

Mezi lety 2000 – 2017 stoupl počet obyvatel České republiky v seniorském věku z 13,8 % na 18,8 %. Do roku 2050 se i nadále počítá s nárůstem osob v tomto věku. Český statistický úřad uvádí, že do roku 2050 by v České republice mohlo být až 33 % populace straší 65 let. (Český statistický úřad, 2002)

Tabulka 1 Očekávaný vývoj počtu a podílu osob ve věku 65 a více let, všechny varianty, 2002-2050

Rok	Absolutní počet (v tis.)			Podíl v obyvatelstvu (v %)		
	nízká	střední	vysoká	nízká	střední	vysoká
2002	x	1 418	x	x	13,9	x
2005	1 446	1 447	1 448	14,2	14,1	14,1
2010	1 591	1 597	1 604	15,7	15,5	15,4
2015	1 849	1 864	1 884	18,4	18,1	17,8
2020	2 055	2 088	2 129	20,8	20,3	19,9
2025	2 141	2 201	2 274	22,2	21,5	21,1
2030	2 211	2 308	2 424	23,6	22,9	22,4
2035	2 259	2 400	2 567	24,9	24,1	23,7
2040	2 443	2 634	2 857	27,9	26,9	26,4
2045	2 620	2 862	3 147	31,1	29,7	29,0
2050	2 661	2 956	3 304	33,0	31,3	30,5

Seniorský věk není sám o sobě chorobou, ale často bývá nemocemi provázen. Proto se musíme snažit přidávat život létům a ne naopak léta životu. Z důvodu prodlužování života je důležité najít smysluplné aktivity, kterými tato léta vyplnit. Měly by splnit jak potřeby seniora, tak by měly být správně voleny k fyzickým a psychickým možnostem každého jednotlivého seniora. (Mühlpachr, 2004, s. 16)

### 1.1 Proces stárnutí

Stárnutí je komplexní, nevratný a dynamický proces, který postihuje všechny živé organismy již od jejich početí. (Příbyl, 2015, s. 9)

Proces stárnutí je obecně pozorovatelná změna, které probíhá u každého jedince jiným tempem a projevuje se jiným způsobem. Individuální průběh stáří zapříčiňuje genetická dispozice, životní styl či životospráva. Díky těmto příčinám nedochází ke stejným projevům stáří u všech jednotlivců ve stejné věkové kategorii ve stejnou dobu. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 41)

Dělení stáří dle Příhody (1974, s. 62):

65–74            mladé stáří (problematika odchodu do důchodu, vyplnění volného času, zvolení vhodných aktivit a seberealizace);

75–84            staré stáří (změny funkčních zdatností, specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob);

85 a více        velmi staré stáří (problematika soběstačnosti a schopnosti se zabezpečit).

Procesy a změny v organismu probíhají jak na začátku, tak i v průběhu stárnutí. Musíme si uvědomit, že se nejedná pouze o změny biologické, ale také změny související s prožíváním, chováním a postavením seniora ve společnosti. Je proto důležité chápat stáří pohledem bio-psycho-sociálním. (Klevetová, 2017, s. 28)

Spolu s procesem stáří se ruku v ruce objevuje i samotná reakce na stáří. Může rozpoznat pět nejčastějších reakcí.

Jako první můžeme mluvit o strategii konstruktivnosti. Tato strategie se jeví jako nejvíce žádoucí. Dochází k absolutní adaptaci na život po odchodu z aktivního trhu práce. Senior se i nadále těší ze svého života, je otevřený novým věcem a snadno se přizpůsobí. Dochází také ke snadnému navazování sociálního kontaktu s novými lidmi a nedochází k upadání či snižování sociálního kontaktu s lidmi z minulosti. Senior je obvykle velice spokojený, přátelský a netrpí sebelítostí. (Haškovcová, 2010, s. 83)

Strategie závislosti se objevuje u jedinců, kteří jsou pasivní. Nedochází u nich ke ctižádosti a spoléhají na pomoc druhých. Ke spokojenosti jim stačí klidné rodinné zázemí a pohodlí, bezpečí a možnost odpočinku. Třetí strategie je obranná strategie. Uvedená strategie se objevuje u osob, které ve velké míře žily jenom pro práci a byly velice angažované ve společenském dění. Tito senioři neodcházejí do důchodu v době, kdy na něj mají nárok, ale naopak odcházejí později. Bojí se především závislosti na státu a ztrátě svého společenského postavení. (Haškovcová, 2010, s. 83)

První z vyloženě negativních strategií je strategie nepřátelství. Senior obviňuje okolí a především mladší generaci z jeho kariérního neúspěchu či nedosažení přesného cíle. Dochází ke svalování vinny bez objektivních příčin. Senior bývá často vulgární až agresivní. Dochází často k mrzutosti, závistivosti, rozhněvanosti a odchodu do ústraní. (Haškovcová, 2010, s. 83, 84)

Poslední strategií je sebenenávist. Hned na úvod můžeme říct, že se jedná o další negativní strategii. Senior necílí svou zlost na okolí, ba právě naopak. V tomto případě senior obviňuje z původu svého neštěstí sám sebe. (Haškovcová, 2010, s. 84)

### **1.1.1 Fyzické stárnutí**

K procesu stárnutí neodmyslitelně patří fyzické stárnutí. Některé projevy tohoto typ stárnutí jsou na první pohled jasně patrné, a proto mohou budít obavy u samotného seniora.

Do této kategorie spadají všechny projevy stárnutí, které probíhají uvnitř těla, ale v mnoha případech jsou jejich následky vidět zvenčí.

Dochází ke změnám zraku, kdy může dojít ke zhoršení zraku nebo i částečné či celkové slepotě. Také dochází ke změnám v oblasti sluchu, kdy často dochází k nedoslýchavosti a může dojít i k úplně hluchotě. (Mühlpachr, 2004, s. 23)

Dále také dochází k atrofii tkání, úbytku melaninu, zvýšení obsahu tělesného tuku, oslabení imunitního systému, problémy oběhového, trávicího a respiračního systému či ke zpomalení metabolismu. Zhoršuje se také odolnost vůči fyzickým zátěžím a dochází ke zpomalování reflexů. (Mühlpachr, 2004, s. 23-25)

### **1.1.2 Psychické stárnutí**

Psychické stárnutí se projevuje především změnami kognitivních funkcí. Jedná se o vnímání, pozornost, paměť, představy a myšlení. Spadá sem také snížená schopnost adaptace na nové životní situace či podmínky. Senior také obtížněji snáší i drobné zátěže. A nerad mění svůj režim každodenního života. (Klevetová, 2017, s. 29)

Všechny změny mohou vést ke strachu, úzkosti a mohou přinášet nejistotu. Ta může vést k tomu, že senior nechce vycházet ven nebo se setkávat s druhými lidmi. V pozdějším věku se u některých seniorů mohou objevit problémy s rozhodováním či poruchy osobnosti. (Klevetová, 2017, s. 29)

V průběhu psychického stárnutí dochází k prolínání biologických změn mozku a celého těla. Zkrácen životní perspektivy, změna vzhledu či společenského postavení má svůj vlastní vliv na průběh psychického stárnutí u seniorů. (Mühlpachr, 2004, s. 25-26)

S odchodem do starobního důchodu se váže i ztráta sociálních vztahů, ztráta hodnot, ideálů i zálib. Senior také často ztrácí zájem o dění v okolním světě a má pocit, že okolní svět zase ztratil zájem o něho. To vše může vést ke zhoršení psychického stavu seniora. (Mühlpachr, 2004, s. 25-26)

### 1.1.3 Sociální stárnutí

Období sociálního stáří jde vymezit pomocí sociálních změn, které u seniora nastanou. Je dáno především změnou role ve společnosti, kam řadíme odchod seniora z trhu práce do starobního důchodu. Dochází také ke změně životního způsobu. Z důvodu odchodu do penze se mění denní režim seniora. V neposlední řadě se také jedná o změnu ekonomického zajištění. Sem také spadá odchod do starobního důchodu, kdy se senior stává závislý na měsíčních příjmech od státu. (Mühlpachr, 2004, s. 19)

V tomto kontextu musíme chápat stárnutí jako sociální událost. (Mühlpachr, 2004, s. 19)

V této etapě života dochází k úmrtí partnera. Členové rodiny často nemají na seniora čas a vrstevníci seniora mají často zdravotní problémy a většinou nejsou schopni pravidelného setkávání. Senior se cítí osamocen, ale na druhou stranu často nechce žádat o pomoc své okolí. Z těchto důvodů se senior může ocitnout v sociální izolaci. (Klevelandová, 2017, s. 29, 30)

V souvislosti se sociálním stářím můžeme lidský život rozdělit do 4 etap neboli věků.

První věk označuje dobu dětství a mládí. V tomto věku dochází k růstu, vývoji, vzdělávání, přípravě na budoucí povolání, s čímž souvisí také získávání nových zkušeností a znalostí. Jako druhý je označován věk produktivní. Jedná se především o část života, kterou věnujeme aktivnímu podílení se na trhu práce. Spadá sem také založení a péče o rodinu. Třetí věk je postproduktivní, je to tedy část našeho života, kdy dochází k menší výkonnosti a člověk odchází do starobního důchodu. Od započetí třetího věku můžeme mluvit o sociálním stárnutí. Čtvrtý a poslední věk je označován jako fáze závislosti. Dochází k závislosti seniora na rodině, blízkých a institucích. (Benešová, 2014, s. 21, 22)

#### 1.1.4 Zdravé stárnutí

Proces stárnutí nemusí být vždy chápán jako negativní jev. I v této etapě musí člověk myslet na sebe a starat se o sebe jak z psychického, fyzického, tak i sociálního ohledu. Člověk, který se blíží do etapy stárnutí, musí být připraven řešit krize, které jsou s tímto věkem spojeny. Musí se naučit s nimi vypořádat a vykročit dál. (Klevetová, 2017, s. 31)

Psycholog Josef Švancara shrnul doporučení pro zdravé stárnutí do pěti východisek s názvem „Pět Pé.“ Jako první je důležitá životní perspektiva. Je důležité stanovovat si i ve starším věku cíle a určit si, čeho jsem a čeho nejsem schopný dosáhnout. V tomto věku je zvláště klíčové mít pro koho či co žít. Druhým východiskem je pružnost. Jedná se jak o pružnost těla podporovanou sportovními aktivitami. Tak i myšlenkovou pružnost. Jako třetí je důležité pěstovat prozíravost. V tomto případě by senior měl počítat s tím, co se stane do budoucna. Měl by vědět, že mohou přijít nemoci a v neposlední řadě smrt. Měl by počítat s tím, že i když se ho to teď aktuálně netýká, v budoucnu to bude jiné. Jako čtvrté „Pé“ se jedná o porozumění pro druhé. Je důležité, aby docházelo k mezigeneračnímu porozumění. Žádaná je schopnost porozumět seniorům či se o to alespoň pokusit. Často ale dochází k problému s komunikací a porozuměním ze strany seniorů. Senior předpokládá naprosté porozumění, ale na druhou stranu se sám porozumět nepokouší. Jako poslední nesmíme zapomenout na potěšení. Senior by měl mít z aktivit radost, nezáleží na tom, o jaký typ aktivity se jedná nebo jaký má rozsah. (Haškovcová, 2010, s. 170–173)

#### 1.1.5 Rizika stárnutí

Proces stárnutí sebou nese i spoustu rizik. Jedná se především o ekonomické zajištění. S odchodem z pracovního trhu přichází i snížení finančních prostředků, které jsou pro domácnost důležité. V mnoha případech dochází k diskriminaci či segregaci seniorů ze společnosti. Problém nastává také s generační intolerancí, kdy mladší věkové skupiny nejsou schopny tolerovat seniory. (Mühlpachr, 2004)

S věkem se snižuje adaptace na změny. Největší změna dochází při úmrtí partnera či partnerky. Z tohoto důvodu často dochází k osamělosti seniora. Také přichází mnoho zdravotních komplikací, kvůli nimž se senior stává nesoběstačným. V tomto kontextu může docházet k manipulaci nebo dokonce k týrání seniora. (Mühlpachr, 2004)



## 1.2 Stáří

Pojem stáří má spoustu vymežujících definic, žádná z nich však není stoprocentně platná či definitivní. Nikdy nebude tato definice u všech autorů stejná. Musíme si uvědomit, že definici stárnutí ovlivňuje způsob nahlížení daného autora. Zda se na problematiku stáří dívá z pohledu demografického, psychologického, gerontologického nebo z hlediska sociální práce. (Příbyl, 2015, s. 9)

Autoři zabývající se problematikou stáří a stárnutí se ale dokážou shodnout na faktu, že stáří je konečnou etapou života, zatímco stárnutí je fyziologický proces a všechny živé organismy se mu nedokážou vyhnout. (Příbyl, 2015, s. 9)

Můžeme tedy říct, že pojmem stáří je označena poslední vývojová etapa lidského života, která končí smrtí. Jde o projev a důsledek involučních změn, které jsou geneticky determinovány. Jedná se ale i o další faktory. Může se například jednat o onemocnění, způsob životního stylu nebo také o životní podmínky jedince. (Příbyl, 2015, s. 10)

V dnešní době se stáří stalo téměř všeobecně dosažitelnou etapou životní biografie člověka. A stalo se také etapou, která se neustále prodlužuje. Zejména díky lepší sociální péči a zdravotnímu zaopatření pro seniory. V celé historii lidstva byla úmrtnost v jakémkoliv věku naprosto normálním jevem. V dnešním světě převážně dochází k umírání právě v období vyššího věku. V jiných případech společnost chápe smrt jako předčasnou. Stárnutí a stáří se proto stává etapou, se kterou se musí vyrovnat čím dál tím více jedinců. (Gilleard a Hags in Kafková, 2013, s. 9)

Stáří se stalo univerzálně dosažitelnou etapou až po ustanovení sociálního státu ve 2. polovině 20. století. Nekladl se ohled na strukturální faktory – sociální třída, gender a etnicita. Všichni starší občané proto mohli začít pobírat penzi. (Kafková, 2013, s. 10)

## 1.3 Příprava na stáří

S přibývajícím věkem klesá schopnost adaptace na změny, a proto by příprava na stáří a změny s ním spojené, měly přicházet pomaleji a postupně.

Přechod z aktivního a vytíženého životního stylu do života osoby pobírající starobní důchod může být těžké. Proto by měla být příprava na stáří celoživotní proces, na kterém se budou podílet všechny strany. Jak sám senior, jeho rodiny, tak i stát, organizace a instituce. Z tohoto hlediska musíme přijmout stáří jako fakt, který nelze vynechat. Cílem

je, aby byl senior schopen své potřeby i nadále po odchodu do starobního důchodu bez problému uspokojit. (Příbyl, 2015, s. 22, 23)

Můžeme rozlišit tři typy přípravy na stáří podle doby přípravy. Jedná se o dlouhodobou, středně dlouhou a krátkodobou přípravu na stáří.

V případě dlouhodobé přípravy mluvíme o celoživotním procesu. Již od malého věku jsou žádoucí mezigenerační styky. Jedná se o návštěvy u prarodičů nebo například u lidí v institucionální péči. Je důležité dbát ve výchově důraz na vytváření harmonického a smysluplného života, na vzdělávání, rozvoj zájmových, tvořivých a pohybových činností a na správnou životosprávu a racionální výživu. V období adolescence by se mělo dbát na výchovu k odpovědnému partnerskému a rodinnému vztahu s perspektivou do budoucna. (Příbyl, 2015, s. 23)

Středně dlouhá příprava by měla nastoupit nejpozději 10 let před odchodem do starobního důchodu. Ideální je s přípravou ve středním věku. Zaměřuje se na tři základní problémové roviny. Biologická rovina se zaměřuje na osvojení si zásady zdravého životního stylu. Psychologická rovina se snaží o přijetí stáří jako nedílnou součást lidského života. Zaměřuje se také na udržení duševní hygieny. Jako poslední je rovina sociální. Zaměřuje se především na navázání mimopracovních vztahů a aktivit. Vytváří tzv. náhradní program pro vyplnění volného času po odchodu z trhu práce. (Příbyl, 2015, s. 23)

Krátkodobou přípravu na stáří by měl člověk zahájit 3 – 5 let před odchodem do starobního důchodu. Jedná se především o získávání informací o možnostech aktivního způsobu života, dostupnosti zdravotních a sociálních služeb. (Příbyl, 2015, s. 23, 24)

Senior by se měl také zabezpečit z ekonomického hlediska, kdy by měl před odchodem do starobního důchodu mít určitou finanční rezervu. V této době by měl člověk také pomýšlet na uzpůsobení stávající domácnosti. Měl by například vyměnit dosluhující elektronické spotřebiče, upravit bezbariérově přístupy do domu či bytu, opatřit místnosti se sociálním zařízením madly a bezpečný provoz by se měl týkat u přidání či úpravou zábradlí. Je velice důležité dbát na celkový bezpečný provoz domácnosti. (Haškovcová, 2010, s. 176 – 178)

#### **1.4 Aktivní stáří**

Koncept aktivního stáří se stal nejvýznamnější politickou reakcí na stárnutí dnešní populace. Slibuje nabídnout jedinci možnost, jak se vypořádat s vlastním stářím. Na druhou stranu nabídne společnosti způsob, jak se vypořádat se stárnutím populace. Jde o

všeobecnou strategii zachování jak fyzického, tak i mentálního zdraví v procesu stáří. (Kafková, 2013, s. 10)

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je aktivní stáří definováno jako: „*Proces zajištění optimálních příležitostí pro zdraví, účast na životě společnosti a bezpečí s cílem zajistit co nejlepší kvalitu života stárnoucích obyvatel.*“

Neznamená to však, že aktivní život by měl nastávat až ve stáří. Přípravou na aktivní stárnutí je aktivní život před započítáním stáří. Člověk má spoustu možností, jak naplnit svůj volný čas. V dnešní době je trávení volného času velice rozmanité. Může se jednat o studium, domácí práce, pohybové aktivity nebo třeba organizované volnočasové aktivity. (Slepička, Mudrák, Slepičková, 2015, s. 23 – 25)

Dle Walkera (2002) jde aktivní stáří nastínit sedmi klíčovými principy:

1. *Jako první princip uvádí „aktivitu“, která by měla být smysluplná jak pro jedince, tak i pro jeho rodinu, komunitu nebo celkově společnost. Nejedná se ale pouze o placenou práci. Nejde o snížení významu zaměstnanosti, která zůstává hlavní metodou začlenění, ale o tom, že tato činnost znamená více než placenou práci.*
2. *Za druhé by aktivní stáří mělo zahrnovat všechny seniory, bez ohledu na jejich věk či jejich zdravotní stav. Tím nedojde k nežádoucímu vyloučení jakékoliv skupiny seniorů.*
3. *Za třetí by mělo jít především o prevenci. K té by mělo docházet v průběhu celého života. Hlavní pozornost by měla být věnována prevenci v oblasti zdraví a zdravého životního stylu, zdravotního postižení, závislosti na ostatních či ztráty dovedností.*
4. *Za čtvrté zde musí být spravedlnost v rozvíjení aktivit pro všechny generace. Aktivní stárnutí je mezigenerační jev, kterým si projdou všichni lidé. Proto bychom se o aktivní stáří měli zajímat všichni.*
5. *Za páté bude tento koncept zahrnovat práva i povinnosti. Za páté bude tento koncept zahrnovat práva i povinnosti. Záležitosti sociální ochrany, celoživotního vzdělávání a odborné přípravy a tak dále mohou být doprovázeny povinnostmi využívat příležitostí pro vzdělávání a odbornou přípravu a zůstat aktivní jinými způsoby. Aktivní stárnutí by nemělo být křehkým převlekem za snižování práv, ale mělo by zdůrazňovat povinnosti, které práva vyplývají. Samozřejmě zde existuje riziko, že aktivní věková strategie bude donucovací, a pro politické činitele je vždy obtížné najít správnou rovnováhu mezi právy a povinnostmi.*

6. *Šestá, strategie aktivního stárnutí by měla být participativní a silnější. Jinými slovy, musí existovat kombinace politiky shora dolů, která umožní a motivuje činnost občany k vytváření vlastních forem činnosti.*
7. *Sedmá strategie hovoří o respektování národní a kulturní rozmanitosti. Nemůžeme tedy určit, které aktivity jsou pro určitý stát vhodné, ale vše musí být navrženo na míru občanů.*

*Tyto zásady naznačují, že moderní účinná strategie aktivního stáří bude založena na partnerství mezi občanem a společností. V tomto partnerství je úkolem státu umožnit, usnadnit a motivovat občany a v případě potřeby poskytovat vysoce kvalitní sociální ochranu tak dlouho, jak je to možné.*

## 2 VOLNÝ ČAS

Pokud se bavíme o seniorech jako dobrovolnících, nesmíme opomenout volný čas. Právě v rámci volného času dochází k dobrovolnické činnosti.

Jako první si musíme definovat, co vlastně volný čas je. Volný čas můžeme definovat dvěma rozdílnými způsoby.

Jako první se jedná o reziduální teorii volného času. Teorie považuje volný čas za část dne bez povinných činností. Následující definice nám popíše volný čas pomocí toho, co do volného času nepatří. Francouzský pedagog a sociolog Dumazedier definoval volný čas podle této teorie jako: „*komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky (i mimo bio-fyzickou péči o vlastní osobu), jimž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se, nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu.*“ (Pácl in Spousta in Janiš, Skopalová, 2016, s. 14)

Druhá definice nám naopak definuje volný čas pozitivně. Zahrnuje všechno, co do volného času patří. Podle této teorie definuje Bakalář volný čas jako: „*čas, v němž člověk svobodně volí a koná takové činnosti, které mu přinášejí potěšení, zábavu, odpočinek, který více či méně rozvíjejí a obnovují jeho tělesné a duševní schopnosti, popřípadě tvůrčí síly.*“ (Bakalář in Janiš, Skopalová, 2016, s. 16)

Pokud se na obě definice podíváme, je patrné, že pro seniory by volný čas mohl být celodenní aktivitou. Není tomu ale tak. I když se to nemusí zdát, sami senioři mají určité denní aktivity, které se do volného času nezahrnují. Musíme si uvědomit, že odchod z aktivního trhu práce neznamena automaticky vznik celodenního volného času. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 14 – 18)

Janiš definuje volný čas seniorů následovně. „*Volný čas seniorů je taková čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení.*“ (Janiš ml. in Janiš, Skopalová, 2016, s. 17)

Volnočasové aktivity tvoří v životě seniora spoustu funkcí. Především se jedná o prevenci proti negativním projevům stárnutí. Anticipaci, které má seniora připravit na možné budoucí změny. Rehabilitaci, která by měla pomoci při obnovení psychických či fyzických

sil. Dále se jedná o funkci adaptační, která by měla pomoci s adaptací na aktuální stav v životě seniora. Posilovací funkce, která by měla pomoci k trávení více volného času aktivním způsobem. Komunikační funkce slouží k udržení aktivní komunikaci mezi seniorem a okolní společností a zabraňuje vzniku komunikační bariéry. Důležitá je taky funkce kompenzační, která má vyrovnat ztrátu sociálních kontaktů způsobených odchodem do starobního důchodu. Může se také jednat o kompenzaci dalšího vzdělávání, které nebylo v mladším věku naplněno. Dále se jedná o aktivizační funkci, která má seniory aktivizovat k většímu zapojení do společenského života. A v neposlední řadě se jedná u funkce relaxační a funkci mezigeneračního porozumění, které má eliminovat projevy ageismu a stereotypů vůči seniorům. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 83, 84)

### **2.1.1 Volnočasové aktivity seniorů**

Velkou část volnočasových aktivit jsou aktivity vzdělávací. Hlavním cílem je získávání nových poznatků, rozvoj osobnosti seniora a zvýšení či udržení kvality života.

Do vzdělávacích aktivit zařazujeme univerzity třetího věku (U3V). Tyto univerzity jsou zaštiťovány vysokými školami. Po absolvování neobdrží senior žádný titul, ale pouze osvědčení. Na seniory jsou i přes to kladeny určité požadavky, které musí pro úspěšné dokončení splnit. Podobné univerzitám třetího věku jsou akademie třetího věku (A3V). Nejsou ale zaštiťovány vysokými školami, ale městem, krajem, knihovnou, kulturním střediskem apod. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 94)

Do vzdělávacích aktivit spadají také kluby pro seniory. Může se jednat o přednášky, besedy či například exkurze. Podobnou náplň mají také seniorská centra. Mohou ale také sloužit jenom jako prostor pro setkávání seniorů. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 94)

Dalším typem aktivit jsou volnočasové pohybové aktivity. Nemusí se jednat pouze o řízené a plánované aktivity. Tyto aktivity by měly být součástí každého dne a mají za úkol především prevenci chorob, jako je např. obezita, cukrovka či onemocnění kardiovaskulárního systému. Napomáhají také ke zlepšení psychického i sociálního stavu. Může se jednat o procházky či turistiku, jízdu na kole, plavání nebo třeba domácí či organizované cvičení. Důležitou volnočasovou aktivitou je strávený čas s rodinou či péče o rodinu. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 100 – 109)

### 3 DOBROVOLNICTVÍ

V minulé kapitole jsme si vymezili volný čas. I u seniorů je dobrovolnická činnost jeden ze způsobů, jak volný čas využít.

Jako první si musíme vymezit pojem dobrovolník a dobrovolnická služba.

Dle *zákona 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů v platném znění* je „dobrovolník fyzická osoba starší 15 let, pokud vykonává dobrovolnickou činnost na území České republiky. Pokud se jedná o dobrovolnickou činnost v zahraničí, musí být fyzická osoba starší 18 let. V obou případech se jedná o svobodné rozhodnutí danou dobrovolnickou činnost poskytnout. Poskytuje se na základě vlastností, znalostí a dovedností individuální fyzické osoby, která dobrovolnickou činnost provozuje.“

Matoušek (2016) definuje dobrovolnictví jako: „neplacenou a nekariéerní činnost, kterou lidé provádějí proto, aby pomohli bližním, komunitě nebo společnosti.“

Zákon 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů v platném znění definuje dobrovolnickou službou jako činnost, při níž dobrovolník poskytuje:

- a) pomoc nezaměstnaným, osobám sociálně slabým, zdravotně postiženým, seniorům, příslušníkům národnostních menšin, imigrantům, osobám po výkonu trestu odnětí svobody, osobám drogově závislým, osobám trpícím domácím násilím, jakož i pomoc při péči o děti, mládež a rodiny v jejich volném čase,
- b) pomoc při přírodních, ekologických nebo humanitárních katastrofách, při ochraně a zlepšování životního prostředí, při péči o zachování kulturního dědictví, při pořádání kulturních nebo sbírkových charitativních akcí pro osoby uvedené v písmenu a), nebo
- c) pomoc při uskutečňování rozvojových programů a v rámci operací, projektů a programů mezinárodních organizací a institucí, včetně mezinárodních nevládních organizací.

Naopak za dobrovolnickou činnost se nepovažuje: „Činnost týkající se uspokojování osobních zájmů, anebo je-li vykonávána v rámci podnikatelské nebo jiné výdělečné činnosti anebo v pracovněprávním vztahu, služebním poměru nebo členském poměru.“  
(ČESKO ® 2002)

#### 3.1 Formy dobrovolnictví

Dobrovolnickou činnost můžeme rozdělit do tří základních kategorií.

Občanská participace, kam spadá aktivní zapojení do života obce nebo města. Jedná se o aktivity každodenní komunikace s ostatními členy komunity. Do této kategorie se řadí účast na veřejné schůzi, kontakt s veřejným zastupitelstvem města nebo obce aktuálního místa bydliště nebo podepsání petice. (Tošner, 2014, s. 22, 23)

Neformální dobrovolnictví se skládá z nezištné pomoci bližním a sousedům. Spadá sem jakákoliv pomoc, která není určena rodině.

Formální dobrovolnictví je neplacená pomoc pod záštitou organizací, klubů nebo skupin určená potřebným lidem nebo službám. Ten typ dobrovolnictví spadá pod Zákon č. 198/2002 Sb., Zákon o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů. (Tošner, 2014, s. 22, 23)

Podle Tošnera a Sozanské (2002, s. 40) můžeme dobrovolnictví také vymezit z časového hlediska.

Jako první se jedná o jednorázové dobrovolnictví. Do této kategorie spadá dobrovolnická pomoc na akcích pořádané jednou nebo několikrát do roka. Může se jednat například o pomoc při pořádání sbírek, festivalů, benefičních koncertů, kampaní apod.). V tomto případě není většinou s dobrovolníkem uzavřena jakákoliv smlouva.

Dlouhodobá dobrovolnická pomoc je poskytována pravidelně a opakovaně. Jedná se o dobrovolnickou činnost, kterou dobrovolník vykonává například tři hodiny pravidelně každý týden. V tomto případě již dobrovolník s organizací podepíše dohodu o spolupráci.

Jako poslední se jedná o dobrovolnickou službu, která je dlouhodobá. Může se jednat o několik měsíců nebo roků. V tomto případě se většinou jedná o dobrovolnickou činnost, která je uskutečněna mimo svou zemi.

Formy dobrovolnictví můžeme také rozdělit podle oblasti, ve které je dobrovolnická činnost vykonávána.

Oblast ochrany životního prostředí je jedna z nejlépe organizovaných organizací s celostátním i mezinárodním působením. Dobrovolníci se zabývají například problematikou jaderných elektráren nebo řešení čistoty měst. Organizace působící v této oblasti jsou např. Hnutí DUHA, Český svaz ochránců přírody, Děti země, Společnost pro trvale udržitelný život (STUŽ). (Tošner, Sozanská, 2002, s. 41)

Oblast humanitární organizace a organizace na ochranu lidských práv aktivně působí jak na území České republiky, tak v mezinárodním kontextu. Dobrovolníci zde působí



v krizových oblastech, oblastech postihnutých válkami nebo živelnými katastrofami. Organizace, které se v této problematice angažují, jsou například Český červený kříž, Česká katolická charita, ADRA nebo Člověk v tísni. V oblasti pomoci při ochraně nebo naplnění lidských práv působí organizace, jako je Bílý kruh bezpečí nebo Mezinárodní helsinská federace – Český helsinský výbor. (Tošner, Sozanská, 2002, s. 41, 42)

Oblast sociální a zdravotní je jednou z oblastí, kde je dobrovolnictví nejpočetněji využíváno. Dobrovolníci v tomto sektoru působí jak ve státních organizacích, tak i v těch soukromých. V této oblasti je obzvlášť důležitá profesionalita dobrovolníků. Je tedy důležité proškolení dobrovolníků, včetně zaškolení koordinátorů a připravit samotné organizace na spolupráci s dobrovolníky. (Tošner, Sozanská, 2002, s. 42)

V oblasti kultury působí dobrovolníci především v oblast ochrany a revitalizaci kulturních památek. Také v oblasti uměleckého vyjádření jako je divadlo, tanec, výtvarné umění nebo hudba. (Tošner, Sozanská, 2002, s. 42, 43)

Dobrovolnictví v oblast sportovní a vzdělávací činnosti není na rozdíl od USA či EU tolik rozšířený. V České republice se dobrovolníci na vzdělávacím procesu, v rámci školství, moc nepodílí. V tuzemském prostředí se jedná především o dobrovolnictví u mimoškolních volnočasových aktivit (Tošner, Sozanská, 2002, s. 43).

### 3.2 Motivace dobrovolníků

Motivace je důležitým faktorem pro vykonávání dobrovolnické činnosti. Motivace pro vykonávání dobrovolnické činnosti je každého individuální, ale často dochází ke kombinaci několika faktorů.

Hruška, L.; Hrušková, A.; Tošner, J.; Pilát, M. a kol. (2018) uvádí jako nejčastější faktory motivace k dobrovolnické činnosti:

- *altruismus – dobrovolník chce být užitečný ostatním;*
- *kvalita života – dobrovolník slouží ostatním, protože tak zlepšuje svůj vlastní život; dobrovolníci jsou rádi s ostatními, mají rádi aktivní odpočinek a zejména pocit, že mají pro ostatní svou cenu;*
- *zpětný zisk – mnoho lidí má z dobrovolnické činnosti nějaký, byť nefinanční zisk;*
- *smysl služby – někteří dobrovolníci vidí spolupráci v komunitě jako zodpovědnost, kterou spolu přináší;*

- *náboženské přesvědčení – mnoho náboženství vnímá službu ostatním jako duchovní povinnost;*
- *profesionální zkušenost – dobrovolnictví nabízí zkušenost, kterou je možno zahrnout do profesního životopisu a zvýšit tak svou hodnotu pro zaměstnavatele;*
- *společenské důvody – dobrovolnictví je vhodným způsobem k poznání velkého množství nejrůznějších lidí a často je tak možné se snadno spřátelit.“*

Důležité je motivaci udržet i v průběhu dobrovolnické činnosti. Kromě důležitosti naplnění faktorů výše uvedených je nedílnou součástí také: příjemná atmosféra v dobrovolnickém centru i v organizaci, kde je dobrovolnická činnost poskytována, dobré vztahy v organizaci, jasná a jednoduchá pravidla, zpětná vazba od organizace a klientů o smysluplnosti dobrovolnické činnosti, účinné řešení konfliktů, reakce na podněty a připomínky ze strany dobrovolníka, pomoc pro dobrovolníka a jasně stanovená smlouva. (Hruška, Hrušková, Tošner, Pilát, 2018, s. 258)

### **3.3 Koordinace dobrovolníků**

Aby dobrovolnictví mohlo být kvalitní a profesionální součást služeb, je žádoucí, aby zde byla zastoupena pozice, která vede dobrovolníky a zajišťuje komunikaci mezi organizací a dobrovolníkem. Tuto pozici zastává koordinátor dobrovolníků. (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 79)

Koordinace dobrovolníků je velice důležitá činnost a samotný koordinátor je klíčová postava v dobrovolnickém managementu. (Tošner, Sozanská, 2002, s. 76)

Samotný koordinátor má na starosti jak komunikaci s dobrovolníky, tak komunikaci s organizací, ve které je dobrovolnická činnost vykonávána. Stará se také o vedení dobrovolníků, řeší vzniklé problémy. Jeho úkolem je ale také administrativa, jako je např. smlouva s dobrovolníkem nebo pojistná smlouva. (Tošner, Sozanská, 2002, s. 76)

Koordinátor dobrovolníků by proto měl být někdo, kdo rozumí provozu a chodu dané organizace, je komunikativní, spolehlivý, trpělivý, empatický, schopný, dokáže čelit a vyřešit problémy a umí jednat s lidmi. (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 79)

### 3.4 Dobrovolnická činnost ve světě

Dobrovolnická činnost byla a stále je v Americe součástí každodenního života. Neexistuje vždy pod záštitou organizace, ale mnohdy pouze jako komunitní pomoc.

Od roku 1970 vznikají po celých Spojených státech amerických dobrovolnická centra. Úkolem těchto centre je vyhledání, vybrání a příprava dobrovolníků na dobrovolnickou činnost a dále jejich koordinace. Centra také pořádají semináře, workshopy či vzdělávací kurzy. (Tošner, Sozansá, 2002, s. 24, 25)

Spojené státy americké mají velice rozmanité dobrovolnické programy.

Jeden z nich je například Citizen Corps. Jedná se o program zaměřený na pomoc poskytovanou komunitě. Dobrovolník projde výškolením zaměřením na pomoc komunitě při teroristickém útoku, výtržnosti nebo přírodních katastrofách. (Reasy.gov, Citizen Corps)

Naopak organizace Peace Corps se zaměřuje převážně na dobrovolnickou činnost v zahraničí. Organizace zaškoluje a posílá své dobrovolníky do jiných koutů světa, kde pomáhají v rozvoji. (Peace Corps)

Německo má podobně jako USA síť dobrovolnických center. V tomto kontextu se dobrovolníci zaměřují jak na přijímání nových dobrovolníků, tak i na posílání dobrovolníků do jiných zemí. Angažují se například při integraci přistěhovalců či při budování mezinárodních vazeb. (Tošner, Sozansá, 2002, s. 26)

Naopak ve Francii má dobrovolnictví úplně jinou pozici. Pro organizace zde není dovoleno jednat jako prostředek mezi občanem a státem. Nejčastěji se zde dobrovolníci angažují při sportovních, kulturních nebo rekreačních aktivitách. (Tošner, Sozansá, 2002, s. 26)

Ve Velké Británii je dobrovolnická činnost tradicí. Provází jí veliká solidarita a pomoc mezi lidmi zejména v odlehlejších oblastech. Velká Británie klade velký důraz na propagaci dobrovolnictví, zejména u mládeže.

Velká Británie má jednotlivá dobrovolnická centra v Anglii, Skotsku, Walesu a Severním Irsku. Organizace dobrovolníků probíhá ale také prostřednictvím internetu. Internetová stránka TheSide, která prezentuje veškerou nabídku dobrovolnických příležitostí. (Tošner, Sozansá, 2002, s. 26)

Dobrovolnická činnost probíhá i na mezinárodní úrovni pomocí mezinárodních dobrovolnických organizací.

### 3.5 Dobrovolnická činnost v České republice

Hlavní roli v dobrovolnické činnosti u nás hraje solidarita a vzájemné lidská pomoc. V tomto kontextu jsou tedy počátky dobrovolnictví spjaty s církví. Právě církev a náboženská bratrstva byla založena, aby šířila co, Bůh káže. Bůh prostřednictvím církve nabádá člověka k duchovnímu rozvoji a cnosti, kterým jde docílit při vzájemné lidské pomoci a solidaritě. Z tohoto důvodu vznikaly při kláštorech špitály a útulky, které se snažily pomoc a vyřešit zdravotní a sociální situaci jedinců. (Hruška, Hrušková, Tošner, Pilát, a kol., 2018, s. 198)

Největší rozmach dobrovolnictví v dnešním slova smyslu nastal v České republice v 19. století. Od té doby vznikaly řady vlasteneckých spolků na podporu jak umění, tak i kultury, vědy či vzdělávání. (Tošner, Sozansá, 2002, s. 29, 30)

Další rozmach můžeme zaznamenat po vzniku samostatného Československa. V té době vznikaly dobrovolnické organizace zahrnující jak sítě malých poboček, tak okresní nebo národní ústředí. Dobrovolnická činnost ale byla kvůli okupaci a později vzniku socialistického státu násilně přerušena nebo se musela podřídit politickému nátlaku. (Tošner, Sozansá, 2002, s. 29, 30)

Po roce 1989 prošla česká společnost velkou změnou. Hlavní myšlenkou se stala občanská společnost, která byla založena na spolupráci a vzájemné solidaritě. Lidé začali hledat jiný způsob seberealizace, než byla pouze práce. A právě v této době také docházelo k velkému rozvoji neziskových sektorů a znovuobnovování spolků v minulosti zakázaných. Například YMCA, Sokol nebo Skaut. (Tošner, Sozansá, 2002, s. 30)

Vznikalo spoustu nových neziskových organizací, které stavěly pouze na ochotě, pomoci a nadšení dobrovolníků. Jednalo se převážně o sportovní, kulturní, mládežnické nebo dětské organizace.

Od té doby prošel dobrovolnický sektor velkým rozšířením a zvětšil také svoji rozmanitost. Česká republika je na tom ale stále podstatně hůře v porovnání se západní Evropou nebo Severní Amerikou. (Tošner, Sozansá, 2002, s. 32, 31)

Významnou událostí se pro Českou republiku stal rok 2001, který byl vyhlášen jako mezinárodní rok mezinárodního dobrovolnictví. Cílem této události bylo ocenění významu dobrovolnictví pro rozvoj společnosti. Druhým cílem pro všechny členské státy OSN bylo docílit zlepšení pracovních a organizačních podmínek pro dobrovolníky. A následně

v České republice došlo v roce 2003 k platnosti Zákona o dobrovolnické službě č. 198/2002. Rokem evropského dobrovolnictví se stal rok 2011 s cílenou činností podpořit aktivitu občanů. Česká republika realizovala kampaň na podporu dobrovolnické činnosti, která obsahovala vzdělávací setkání, konference regionálního, státního i celostátního měřítká a Týden dobrovolnictví. (Hruška, Hrušková, Tošner, Pilát, a kol., 2018, s. 200, 201)

### **3.6 Senior jako dobrovolník**

Senioři, jako jedna velká cílová skupina, mají také mnoho příležitostí, jak využít svůj volný čas právě pomocí dobrovolnické činnosti.

Senioři se mohou zapojit do dobrovolnictví organizací pod záštitou neziskových dobrovolnických organizací, jako je například ADRA nebo Maltézská pomoc. V tomto případě se nemusí vždy jednat o speciální dobrovolnické programy.

Existují ale také speciální dobrovolnické programy určené pro seniory. V mnoha případech se jedná o mezigenerační projekty, zaměřené na propojení starší generace s mladší.

#### **3.6.1 Dobrovolnické programy pro seniory**

Jeden z nejznámějších programů je Program 3G-Tři generace. Tento program je pod záštitou centra pro dobrovolnictví Hestie. Program byl založen v Praze v roce 2011. Je určen pro rodiny, ve kterých chybí role prarodiče a rodiče ji chtějí nějakým způsobem nahradit. Hlavním cíle programu je navázat dlouhodobé přátelské vztahy mezi dobrovolníkem seniorem, dítětem a rodiči dítěte. Program má za cíl také podpořit pozitivní mezigenerační vztahy a naučit dítě respektu ke starším osobám. Způsob trávení času je na společné domluvě všech zahrnutých. Dobrovolník a dítě se spolu setkávají 1x a 2x týdně, po dobu minimálně 6 měsíců. Celý projekt je akreditovaný Ministerstvem vnitra České republiky. (Hestie, 2011)

Mezigenerační programy zaštiťují také jiné organizace. Je to například Charita České republiky, dobrovolnické centrum Spektrum, Charita Česká republika, institut pro podporu vzdělávání a rozvoj kvality ve veřejných službách Instand nebo vzdělávací centrum Radka.

Mezigenerační program Napříč generacemi je novodobá obměna programu 3G. Tento program je pod záštitou Maltézské pomoci a vznikl 1. března 2018. Má za cíl obohatit život seniora, dítěte a rodičů dítěte. Umožňuje smysluplné trávení volného času, získávání

nových zážitků, zkušeností, dovedností a schopností. Zlepšuje sociální komunikaci a kontakt. Dítě se naučí jak komunikovat se seniory. Naopak pro seniory se jedná o rozvoj jejich aktivizace a nedochází k upadání sociálních vztahů a dovedností. Rodiče se mohou naučit, jakým způsobem strávit se svým dítětem čas. Nebo naopak volný čas využít k řešení osobních záležitostí. (Maltézská pomoc, 2018)

Projekt „Babička a dědeček do školky“ se zaměřuje na spojení tří generací. Projekt umožňuje pravidelné setkávání dětí a seniorů v prostředí mateřských škol. Projekt se snaží podpořit tradiční čtení v rodinách a zvyšovat jazykovou a čtenářskou gramotnost dětí.

V projektu je důležitá návaznost. Senior dochází do zvolené mateřské školy minimálně 5 dní za sebou. Oblékne si pohádkový plášť a přečte krátkou pohádku. Senioři poté s dětmi malují, tvoří nebo si povídají. Dítě dostane krátkou pohádku i domů a rodiče ji mají za úkol dítěti přečíst. Tímto způsobem se projekt snaží prohloubit domácí čtení. Druhý den si o přečtené pohádce společně povídají. (Celé Česko čte dětem, 2014)

Podobný projekt „Babičky a dědečci čtou dětem ve školce“ zaštiťuje Mateřská škola ve Valašských Kloboukách. Projekt je určen seniorům a dětem předškolního věku. Náplní jsou pravidelné návštěvy a předčítání seniorů předškolním dětem. Cílem je zmenšit bariéru mezi generacemi. (MŠ Valašské Klobouky)

Dalším projektem určeným pro seniory je „Senioři čtou dětem.“ Projekt vznikl v Domově pro seniory v Kobylisích. Cílem je zmenšit mezigenerační propast, která se čím dál tím víc v dnešní společnosti prohlubuje. Jde o realizaci mezigeneračního projektu. Senioři za pomoci studentů nahrají audioknihu obsahující pohádky. Jednu z pohádek načtou samotné děti, pro které je audiokniha pohádek určena. (Domov pro seniory Kobylisy, 2015)

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 KVALITATIVNÍ VÝZKUM

V souladu se zadáním bakalářské práce a s cíli byl pro zhotovení výzkumu zvolen kvalitativní výzkum. Kvalitativní výzkum je dle Dismana (2000, str. 285) „*nenumerické šetření a interpretace sociální reality, přičemž jeho cílem je odkrýt význam podkládaný sdělovaným informacím.*“

V rámci kvalitativního výzkumu můžeme hlouběji porozumět a získat více informací k danému problematice.

Výzkum se zaměřuje na seniora jako dobrovolníka. Cílem je zjistit, co obnáší dobrovolnická činnost a jaký na ni mají senioři názor.

Na začátku výzkumu byl formulován deskriptivní **výzkumný problém**:

Jaký je náhled na dobrovolnickou činnost z pohledu seniora?

### 4.1 Cíle výzkumu, výzkumné otázky

V rámci kvalitativního výzkumu zaměřeného na seniora v roli dobrovolníka byl stanoven hlavní výzkumný cíl i cíle dílčí.

**Hlavním výzkumným cílem** je zjistit, jak senior vnímá svou dobrovolnickou činnost a co všechno zahrnuje.

Hlavní výzkumný cíl rozvíjí **dílčí výzkumné cíle**.

- 1) Zjistit, jakým způsobem se senioři o dobrovolnictví dozvěděli a jakým způsobem se stali dobrovolníky.
- 2) Zjistit, co vedlo seniory k dobrovolnické činnosti a co je i nadále motivuje.
- 3) Zjistit, co všechno pro seniory zahrnuje dobrovolnická činnost.
- 4) Zjistit, kde všude senioři jako dobrovolníci působili a jaké zde měli zkušenosti.

Na základě hlavního výzkumného cíle a dílčích výzkumných cílů byly stanovené **výzkumné otázky**.

- 1) Jak se senioři o dobrovolnické činnosti dověděli a jak se sami stali dobrovolníky?
- 2) Co motivovalo a motivuje seniory v dobrovolnické činnosti?
- 3) Co všechno pro seniora zahrnuje dobrovolnická činnost?



4) Jaké mají senioři zkušenosti s jejich dosavadní dobrovolnickou činností?

## 4.2 Výzkumný vzorek

Jako výzkumný vzorek byli zvoleni senioři, kteří se angažují v dobrovolnické činnosti. Podmínkou pro zahrnutí do výzkumu byl minimální věk 65 let a minimálně jeden rok aktivní dobrovolnické činnosti.

Výběr respondentů probíhal s pomocí koordinátora dobrovolníků Maltéžské pomoci. Výzkumný vzorek byl stanoven podle požadavků uvedených níže. Respondenti byli dále osloveni koordinátorem dobrovolníků, zda by byli ochotni účastnit se výzkumu. Kladně odpovědělo pět respondentek. Po svolení došla k předání základních údajů od koordinátora realizátorovi výzkumu.

Celkem bylo pro výzkum vybráno pět senierek ve věkovém rozmezí od 67 do 83 let. Všechny dotazované mají za sebou minimálně jeden rok dobrovolnické činnosti, jejichž činnost zaštituje Maltéžská pomoc.

Tabulka 2 Výzkumný soubor

Respondent	Pohlaví	Věk	Délka dobrovolnické činnosti
R1	Žena	72 let	2 roky
R2	Žena	76 let	3 roky
R3	Žena	81 let	3 roky
R4	Žena	67 let	1 rok
R5	Žena	83 let	5 let

## 4.3 Metoda sběru dat a realizace výzkumu

V rámci kvalitativního výzkumu byl jako metoda sběru dat zvolen polostrukturovaný rozhovor. Způsob sběru dat byl zvolen s ohledem na věkovou skupinu respondentů.

Cílem polostrukturovaného rozhovoru je získat detailní a komplexní informace o studovaném jevu. (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 13)

Polostrukturovaný rozhovor byl tvořen ze šestnácti otázek, které byly vytvořeny s ohledem na výzkumné otázky.

Rozhovory byly uskutečněny se seniory, kteří vykonávají dobrovolnickou činnost ve Zlínském kraji po dobu minimálně jednoho roku.

Před uskutečněním rozhovoru byly respondentky za pomoci koordinátora dobrovolníků osloveny telefonicky a osobně. Při osobní schůzce došlo k předání základních informací o výzkumu, důvodu uskutečnění výzkumu a základní informace a telefonní číslo na realizátora výzkumu. Informace byly podány v tištěné formě. Dále byly respondentky osloveny výzkumníkem a byl s nimi prostřednictvím telefonického hovoru domluven čas a místo pro uskutečnění rozhovoru.

Rozhovory byly vedeny v příjemném prostředí, které bylo předem s respondentkami domluveno. Tři rozhovory byly po výslovném přání u respondentek v domácnosti. Jednalo se o respondentky, které nebyly zjednoduše dostupné lokality, nebo se jednalo o respondentky vyšší věkové kategorie. Jeden rozhovor byl veden na veřejném místě, blízko výkonu dobrovolnické činnosti respondentky. Jeden rozhovor byl veden v kostele, kde jedna z respondentek ve svém volném čase vypomáhá.

Respondentky byly před rozhovorem informovány o tom, že jejich informace nebudou nikde zveřejněny a budou použity pouze pro účely realizovaného výzkumu. Při této příležitosti podepsaly respondentky informovaný souhlas.

Před samotným zahájením rozhovoru byly respondentky tázány, zda může být náš rozhovor nahráván. Tři respondentky souhlasily s nahráváním na mobilní telefon a dvě respondentky s pořízením zvukového záznamu rozhovoru nesouhlasily. Všechny nahrané rozhovory byly po ukončení přepsány. Při rozhovoru s respondentkami bez hlasového záznamu byly tvořeny v průběhu rozhovorů poznámky, které byly po končení rozhovorů rozvedeny.

Délky rozhovorů byly v rozmezí od 20 do 45 minut. Délka rozhovorů se lišila v důsledku rozmanitosti a stručnosti odpovědí respondentek.

## 5 ANALÝZA DAT

Pro analýzu dat, které byly získány pomocí polostrukturovaného rozhovoru, bylo zvoleno otevřené kódování.

### 5.1 Analýza dat

Analýza dat byla započata již při doslovným přepisovaným rozhovorů. Poté byly rozhovory opakovaně pročitány a kódovány otevřeným kódováním. Po zakončení otevřeného kódování vznikly čtyři kategorie informací, které se ve všech rozhovorech vyskytovaly.

Tabulka 3 Kategorie otevřeného kódování

Kategorie	Kódy
Cesta dobrovolníka	Kostel, zkušenost, klienti, Maltézská pomoc
Hodnoty	Iniciativa, společnost, pomoc, osamělost
Povinnost nebo zábava?	Závazek, výkaz, volnočasové aktivity, pestrost

### 5.2 Interpretace kategorií

V rámci otevřeného kódování vznikly samostatné kódy, které byly pro jejich podobnost či stejnost rozděleny celkem do tří kategorií.

Pro interpretaci kategorií jsou použity výpovědi respondentek v jejich originálním znění.

#### Cesta dobrovolníka

Kategorie obsahuje informace, které jsou zakódované pod kódy kostel, zkušenost, klient a Maltézská pomoc.

V této kategorii jsou zahrnuty všechny příběhy seniorek. Jedná se o způsob, kterým se seniorky o dobrovolnické činnosti dozvěděly, jakým způsobem se samy staly dobrovolníky, s jakými typy klientů pracovaly a jakou s klienty měly zkušenost.

Církev má k dobrovolnictví velice blízko, což můžeme usuzovat i z odpovědí respondentek. Informačním místem se stal právě kostel. Jedna z respondentek uvedla: „Jo

*já jsem se dozvěděla tak, že jsem chodila do Charity. Na mši svatou a tak jsem se dozvěděla, že tam je taky dobrovolnická činnost.“ (R5)*

V dnešní době není internet pro některé seniory úplně neznámý, a proto nemusí docházet k informovanosti o dobrovolnictví pouze z přímého styku.

*„Tak o dobrovolnické činnosti jsem se dozvěděla asi jako takovým způsobem, že jsem na webových stránkách v Lidečku našla, že se pořádá. Jako arcibiskupství Olomoucké, že pořádá kurz pro dobrovolníky, jako v pastorační službě, jako pomocníku kaplanu, v nemocnicích u těch déle ležících pacientů asi tak.“ (R2)*

I když se jedná o jednu věkovou skupinu, nemůžeme říct, že by cesta a obsah dobrovolnické činnosti byla u všech seniorek stejná. Seniorky ve všech případech dělají lidem společnost, způsob, kterým to dělají se, ale liší.

*„Já mám jenom jednu paní, jednou za týden... Snažím se být s tou klientkou v kontaktu. Spíš teda po té duchovní stránce. Vezme si různec. Probereme různé problémy... Když bylo hezky, tak jsem s ní jezdila do zahrady, na zmrzlinu, do kostela. (Pomlka) Teďka si tedy spíše povídáme. Uvaříme si kafíčko... Pokud potřebuje, tak jí něco podám nebo třeba něco přeskládám.“ (R4)*

*„Mám na starosti přípravu kapli na mši. Nachystám stoly a židle... Dříve tam byly umělé květiny ale do té doby co tam chodím já, tak vozím vždycky čerstvé. Dále obcházím oddělení LDNky... Potom pacienta dovezu na vozíčku na mši. Pokud je schopný chodit, tak ho pouze doprovodím... A po ukončení mše zase doprovodím nebo odvezu pacienty na pokoje a místnost zase uklidím.“ (R3)*

V rámci výzkumu byli klienti dobrovolnic převážně senioři v jejich věku či starším. I když se jednalo o starší klienty, nedošlo k žádným výrazným problémům.

*„Tak občas se najde někdo, kdo se mnou nechce mluvit. Tak ho prostě nechám a povídám si s někým jiným třeba na tom pokoji a on potom většinou změní názor. Ale nikdy to nebylo vyloženo, že by někdo nadával. Spíš jenom trochu nepříjemně řekl, že nemá zájem.“ (R2)*

## **Hodnoty**

Druhá kategorie obsahuje kódy, jako je iniciativa, společnost, pomoc a osamělost.

Do této kategorie se řadí motivace a úmysly, se kterými se senior stává dobrovolníkem. Z úryvků z rozhovorů je patrné, že je motivace a smysl pro vykonávání dobrovolnické činnosti u respondentů velice podobný ne-li stejný.

„Hlavně jsem chtěla vyzkoušet něco jiného. Nějak naplnit ten svůj čas. ...pomoc ostatním je taková naše povinnost, tak jsem si řekla, že to vyzkouším. ...hlavně ta zkušenost... A samozřejmě do toho člověk jde s tou myšlenkou vyplnit čas i pro ty pacienty.“ (R1)

„To že mám ráda lidi a že jsem si říkala ti, kteří nemají rodinu. ...jsou úplně v jiném prostředí, než na jaké jsou zvyklí... Můžu někomu alespoň na okamžik udělat společnost a nějak ho třeba i rozveselit. I pro mě je to takové zpestření dne. A potkám také spoustu jiných lidí...“ (R2)

„Hlavně to vnitřní svědomí. Že bych to pro ty lidi měla udělat... Přistupuji k tomu jako věřící člověk. Zadarmo jsme dostali, zadarmo dávejme. Já to беру jako, že je to dar, že můžu sloužit. Je to vlastně moje obdarování.“ (R3)

„...a tak mi to chybělo, prostě se o někoho starat alespoň částečně. A tak jsem cítila, že prostě ti staří lidé potřebují někoho, kdo je navštíví, kdo s nimi promluví.... cítila jsem k tomu takovou povinnost...“ (R4)

„Já jsem byla v důchodě a manžel mně zemřel... A tak jsem si řekla, že: Ještě můžeš chodit, ještě ti to myslí tak alespoň chvílečku, než se to změní. Tak jsem chtěla někomu pomoc jak při modlení, tak mu dělat občasnou společnost. I pro mě samotnou je to oživení, ale i povinnost.“ (R5)

### **Povinnost nebo zábava?**

Třetí kategorie obsahuje kódy jako je závazek, výkaz, volnočasová aktivity a pestrost.

Kategorie obsahuje povinnosti, které senior jako dobrovolník má a také názor na tyto závazky. Zda je vnímá jako povinnosti nebo se jedná o zpestření volného času.

Z výpovědi respondentek je patrné, že pokud se jedná o povinnosti, dobrovolnická činnosti obnáší pouze dvě. Vyplnění hodin dobrovolnické činnosti a dodržení stanovených návštěv.

„Tak hlavně se musíme zapsat, že jsem tam došla... No a potom máme výkaz, který odevzdávám, kolik hodin jsem s paní strávila. Jinak nic. Samozřejmě, že je závazek i to, že jsem se zavázala, že tam budu chodit. To je taky dá se říct povinnost. Ale člověk to tak nebere. Já sama si tam odpočinu, povykládám...“ (R1)

„Na oddělení je tiskopis, a když tam dojdu, tak se tam zapíši. Kdy jsem došla a kdy zase odešla. Taky tam napíšu, za kým jsem šla a co jsem tam s nima dělala. A také výkazy pro Maltézskou pomoc... Já jsem spokojená s tím, co dělám.“ (R2)

*„Nic jako povinnosti neberu. Jediné, co musím, je vyplnit výkaz ohledně odpracovaných hodin... Beru to jako dar, že můžu pomoc lidem, kteří ji potřebují.“ (R3)*

*„Je potřeba se pouze zapsat do knihy návštěv. Já sama si píšu, kolik s paní strávím času... s paní chodím velice ráda. Jako kdyby to byl rodinný příslušník. A řekla bych, že je to oboustranné.“ (R4)*

*„Vyloženě povinnosti ne. Jen si tedy píšeme ty hodiny...“ (R5)*

### 5.3 Interpretace dat

Jako první otázku, na kterou jsme se snažili odpovědět, se zaměřovala na způsob, jakým se senioři o možnosti dobrovolnické činnosti dozvěděli a jak se sami stali dobrovolníky.

Z rozhovorů nám vyplynulo, že se senioři o možnosti dobrovolnické činnosti dozvídají především prostřednictvím církve, v našem případě v rámci pravidelného navštěvování mše svaté v kostele. Právě při této příležitosti dochází k sociální interakci mezi samotnými seniory navzájem a seniory a představiteli církve. Právě u seniorů, kteří pravidelně navštěvují církevní akce, prohlubují své sociální vztahy a dochází k předávání podstatných informací. Mimo církev nesmíme opomenout ani informovanost prostřednictvím internetu. V dnešní době jsou již někteří senioři schopni orientovat se ve světě elektronických vymožeností. Tímto způsobem jsou všechny dobrovolnické organizace lehce přístupné většině věkových skupin. Po získání informace o možnosti dobrovolnické činnosti dochází k iniciativnímu oslovení organizátora dobrovolnické činnosti. V tomto případě musí být iniciativní sám zájemce o dobrovolnickou činnost.

Druhá výzkumná otázka, na kterou jsme hledali odpověď, se zabývala motivací pro vykonávání dobrovolnické činnosti u seniorů.

Jako první se jedná o motivaci, se kterou se senioři dobrovolníky stali. V tomto případě jde hlavně o motivaci vnitřní a náboženskou. Rozhodnutí k činnosti dobrovolníka musí vycházet z vlastní iniciativy. Pokud dojde k nátlaku, dobrovolnická činnost bude brána jako povinnost a ne jako poslání. V případě seniorů hraje velkou roli v motivaci víra v Boha. Možnost vykonávat dobrovolnictví je chápáno jako poslání a dar. V průběhu dobrovolnické činnosti se motivace neztrácí. Právě naopak dochází k větší motivaci k výkonu dobrovolnické činnosti. Je to způsobené osobní zkušeností a navázáním nových sociálních vztahů. Na motivaci má také vliv, že senioři chtějí někomu pomoci a nechtějí

dotyčnou osobu zklamat. Senioři si také uvědomují svůj dostatek volného času, který mohou někomu věnovat a smysluplně jej využít.

Třetí výzkumná otázka se zaměřovala na obsah dobrovolnické činnosti seniorů.

V rámci této odpovědi je jasně patrné, že náplň dobrovolnické práce s sebou nese spoustu povinností. Jelikož se jedná o dobrovolnickou činnost rozmezí a intervaly návštěv jsou dobrovolné. Povinnosti obnáší pouze vyplnění výkazu dobrovolníka. Sem se zaznamenávají data a časy jednotlivých návštěv. Tento výkaz je poté odevzdán koordinátorovi dobrovolníků. Největší složkou náplně dobrovolnické činnosti je samotný čas, který senior stráví s klientem. V rámci této činnosti dochází k pravidelným návštěvám u klienta. Senior s nimi nejčastěji tráví čas způsobem, jako je povídání, vzpomínání na minulost, sdělování zážitků, čtení, modlení nebo procházkami.

Interpretací čtvrté výzkumné otázky jsme se snažili odpovědět na zkušenosti s dosavadní dobrovolnickou činností seniorů.

V rámci výzkumu došlo ke zjištění, že se seniorky v rámci své dobrovolnické činnosti věnují stejné aktivitě po celou jejich dosavadní dobrovolnickou dráhu. V tomto případě se jedná převážně o pravidelné návštěvy stejného klienta nebo rozdílných klientů ve stejné organizaci. Zkušenosti s klienty byly ve všech případech pozitivní. Jednalo se o klienty v seniorském věku, kteří jsou vděční za jakoukoliv pomoc a sociální kontakt.

## 6 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Výzkum měl za úkol nám ukázat, co všechno obnáší dobrovolnická činnost z pohledu seniora. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak samotnou cestu seniora v roli dobrovolníka, motivaci k této činnosti, co zahrnuje dobrovolnická činnost a s jakým typem klientů senioři spolupracují.

Výzkum byl proveden pomocí polostrukturovaného rozhovoru a zpracované data nám na dané otázky odpověděla.

Můžeme tedy říct, že největší informovanost o dobrovolnické činnosti získali senioři z aktivit církve. Především aktivní návštěvou kostela a s tím spojené mše. Nesmíme opomenout ani samotnou iniciativu seniorů. V tomto smyslu si musíme uvědomit, že senioři nejsou pasivní věková skupina. Jako u jedné z respondentek (R5) hrála hlavní roli její vlastní zvědavost a iniciativa.

Pokud se jedná o motivaci k výkonu dobrovolnické činnosti, můžeme říct, že je to jednoznačné. Velkou motivaci zde hraje chuť pomoci lidem, kteří si nemohou pomoci sami. Můžeme přepokládat, že velkou roli v motivaci hraje také povolání v produktivním věku života. Respondentky především pracovaly v sociální oblasti, kde velkou část práce tvořila pomoc a komunikace s lidmi.

Jako povinnosti v oblasti dobrovolnictví se jedná především o vyplnění a vedení časového výkazu. Samotná povinnost je také v pravidelné návštěvě mezi dobrovolníkem a klientem. Podle výpovědi respondentů se ale z jejich strany o povinnost jedná. Jelikož je dobrovolnická činnost, jak to již vyplývá z daného slova, dobrovolná. Respondenti svou náplň volného času neberou jako povinnost, ale jako zpříjemnění času. Nedochozí také pouze k pomoci a obohacování klienta, ale i samotného dobrovolníka. Senior zde pozná nové lidi jak z řad klientů, tak personálu nebo ostatních dobrovolníků. Zvětší se tím jeho sociální kruh, který se u lidí ve starší věkové skupině zřetelně snižuje.

Z výpovědi respondentů je patrné, že vykonávají svou dobrovolnickou činnost ve společnosti seniorů. Může se jednat o návštěvy u jednoho stejného klienta jedenkrát do týdne. Může se ale také jednat o každotýdenní návštěvy na jednom oddělení, kde dochází ke střídání pacientů. Sám dobrovolník si určí svou dobrovolnickou dráhu. Pro někoho je příjemnější poznat jednoho člověka více. Někteří zase rádi pomůžou více lidem najednou a poznají více osob.



## ZÁVĚR

Senior jako dobrovolník je velice opomíjenou rolí. Mnoho z nás si seniora nepředstaví jako osobu, která by mohla ještě někomu pomoci nebo mohla společnosti ještě co kvalitního nabídnout. Právě naopak. Na seniory je nahlíženo jako na nesoběstačné osoby, které potřebují naši pomoc. Měli bychom si ale uvědomit, že to v mnoha případech pravda není. Senioři mají spoustu zkušeností a poznatků, které mohou předat mladším generacím. Naopak pro osoby stejně staré nebo starší mohou být oporou nebo vzorem.

Proto bylo téma mé bakalářské práce zvoleno se zaměřením na seniory jako aktivní členy společnosti. Výzkum mi ukázal, jak aktivně je možné naplnit volný čas seniorů bez velkého množství povinností nebo zátěže, která by mohla být na seniora kladena.

Sami senioři nechtějí svůj život jenom tak prožít bez smyslu života, nechtějí ho pouze nějakým způsobem dotáhnout do konce. I senioři mají potřeby a je důležité na ně nezapomínat.

Výzkumné šetření nám ukázalo, že senioři, když jsou v období starého stáří (74 – 84 let), mají stále společnosti co nabídnout. Musíme jim k tomu dál příležitost. I jako společnost, tak i jako jednotlivci. Aktivita ve stáří je stejně důležité jako aktivita v dětství, dospívání či produktivním věku.

Z výzkumného šetření jsme získali odpovědi na základní otázky dobrovolnictví u seniorů. V tomto kontextu se nejedná o složitou činnost, které by senioři, bez velkých psychických či fyzických problémů, nebyli schopni.

Dobrovolnická činnost nemá pouze jednostranný přínos, ale dobrovolnictví má kladný dopad na všechny aktéry dobrovolnické činnosti. Spadá sem klient, který má člověka, se kterým může strávit čas a popovídat si. Dobrovolník, který naváže nové sociální vztahy a smysluplně využije volný čas. A samotná organizace získá výpomoc při péči o klienty.

Musíme se na dobrovolnickou činnost dívat jako na komplexní jev, který je vícefaktorový a zahrnuje více věkových a sociálních skupin, než jsou pouze senioři.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] BENEŠOVÁ, Dana. Gerontagogika: vybrané kapitoly. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014, 136 s. ISBN 978-80-7452-039-6.
- [2] DISMAN, Miroslav. Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2000, 374 s. ISBN 80-246-0139-7.
- [3] HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [4] HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013, 96 s., iv s. obr. příl. ISBN 978-80-247-4697-5.
- [5] HRUŠKA, L.; HRUŠKOVÁ, A.; TOŠNER, J.; PILÁT, M. a kol. Analýza o stavu dobrovolnictví v zahraničí a ČR. Ostrava: ACCENDO. 2018.
- [6] JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016, 156 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9.
- [7] KLEVETOVÁ, Dana. Motivační prvky při práci se seniory. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2017, 224 s. Sestra. ISBN 978-80-271-0102-3.
- [8] MATOUŠEK, Oldřich. Slovník sociální práce. Vydání třetí. Praha: Portál, 2016, 271 s. ISBN 978-80-262-1154-9.
- [9] MÜHLPACHR, Pavel. Gerontopedagogika. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.
- [10] PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2013, 181 s. EDIS : ediční řada disertačních prací Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity. ISBN 978-80-210-6310-5.

[11] PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, [2015], 96 s. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.

[12] PŘÍHODA, Václav. Ontogeneze lidské psychiky. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1974. Učebnice vys. škol. ISBN (Váz.). České učebnice.

[13] SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ. Sport a pohyb v životě seniorů. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015, 162 s. ISBN 978-80-246-3110-3.

[14] ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014, 377 s. ISBN 978-80-262-0644-6.

[15] TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích. Praha: Portál, 2002, 149 s. ISBN 80-7178-514-8.

### Internetové zdroje

[1] Agency Jobs, Peacecorps.gov. Copyright © [online]. Dostupné z: [https://www.peacecorps.gov/about/agency-jobs/?fbclid=IwAR1uj0q-OGqlvUIee20SvVzdb-g07sN9I5i0b5zfq92ByRSPFDYtpMsQs\\_M](https://www.peacecorps.gov/about/agency-jobs/?fbclid=IwAR1uj0q-OGqlvUIee20SvVzdb-g07sN9I5i0b5zfq92ByRSPFDYtpMsQs_M)

[2] Babička a dědeček do školky. Celé Česko čte dětem [online]. Copyright © 2014 [cit. 25. 04. 2019]. Dostupné z: [https://celeceskoctedetem.cz/nase-aktivita/babicka-a-dedecek-do-skolky/clanek-39?fbclid=IwAR1sUweT63ZNKjw6TQ0tXjw4aqVBzxLpNrD5\\_ZuY4cqwWqegodYekQm4FKc](https://celeceskoctedetem.cz/nase-aktivita/babicka-a-dedecek-do-skolky/clanek-39?fbclid=IwAR1sUweT63ZNKjw6TQ0tXjw4aqVBzxLpNrD5_ZuY4cqwWqegodYekQm4FKc)

[3] Citizen Corps, Ready.gov. Plan Ahead for Disasters. Ready.gov. Copyright © [online]. Dostupné z: <https://www.ready.gov/citizen-corps?fbclid=IwAR0h9krMaxAgV-gyxgvJq04AyrRzWQBxAozM5rRukuuST41VpJwr1LI-CEA>

[4] Český statistický úřad, ČSÚ [online]. Copyright © [cit. 25. 04. 2019]. Dostupné z: [https://www.czso.cz/documents/10180/20538390/4025rra.pdf/9142790b-9517-463c-860b-8fc78897f30d?version=1.0&fbclid=IwAR2e1grnbDRg7FsF6IS3o2RWwg3A0Oucratt22tvNJb0ticcgeykkS5o\\_to](https://www.czso.cz/documents/10180/20538390/4025rra.pdf/9142790b-9517-463c-860b-8fc78897f30d?version=1.0&fbclid=IwAR2e1grnbDRg7FsF6IS3o2RWwg3A0Oucratt22tvNJb0ticcgeykkS5o_to)

[5] Domov seniorů Kobylisy - senioři čtou dětem. Domov seniorů Kobylisy - Domov pro seniory Kobylisy [online]. Copyright © [cit. 25. 04. 2019]. Dostupné z: <http://www.ddkobylysy.cz/nase-sluzby/nase-aktivity/seniori-ctou-detem/?fbclid=IwAR3ZWtiMp8mhCT7JDkJb7YVpSFaB8FycRRluVAnsSht5cN6D5YGNWE4iT>

[6] Metodika dobrovolnictví v sociálních službách. HESTIA [online]. Copyright © [cit. 25. 04. 2019]. Dostupné z: [https://www.hest.cz/cdn/public/001597.pdf?fbclid=IwAR1ULGeaKu\\_NGfr0-f8MqegC9Ti9VEQOZOji9vae1VLMWSXJv6LdP2YILVg](https://www.hest.cz/cdn/public/001597.pdf?fbclid=IwAR1ULGeaKu_NGfr0-f8MqegC9Ti9VEQOZOji9vae1VLMWSXJv6LdP2YILVg)

[7] Pomoc napříč generacemi - Maltézská pomoc. Maltézská pomoc [online]. Copyright © 2016 [cit. 25. 04. 2019]. Dostupné z: [http://www.maltezskapomoc.cz/nase-projekty/napric-generacemi?fbclid=IwAR118mffvcVhHqZRnYLZ3H2Gkf9VTvAWPROr-lJPN1a7IpmppS\\_8RyYnUg0#siteNav](http://www.maltezskapomoc.cz/nase-projekty/napric-generacemi?fbclid=IwAR118mffvcVhHqZRnYLZ3H2Gkf9VTvAWPROr-lJPN1a7IpmppS_8RyYnUg0#siteNav)

[8] Senioři čtou dětem: MŠ VALAŠSKÉ KLOBOUKY. Copyright © [online]. Dostupné z: <https://skolka-vk.webnode.cz/projekty/seniori-ctou-detem/?fbclid=IwAR0JyUimC-IAtuxyNY5PICZezsdRFqxTvrrZN7gYVjZkh6hwltMru2Deq64>

[9] TOŠNER, J. a kol. Metodika dobrovolnictví v obci - jak na to? [online]. AGNES, o. s., Praha 2014. ISBN: 978-80-87548-00-4. Dostupné z: [https://invenio.nusl.cz/record/181100/files/nusl-181100\\_1.pdf](https://invenio.nusl.cz/record/181100/files/nusl-181100_1.pdf)

[10] Vše o dobrovolnictví, dobrovolnících a dobrovolnických programech. HESTIA Copyright © [online]. Dostupné z: [http://www.hest.cz/cz/co-delame/program-3-g-tri-generace?fbclid=IwAR1uj0q-OGqlvUIee20SvVzdb-g07sN9I5i0b5zfq92ByRSPFDYtpMsQs\\_M](http://www.hest.cz/cz/co-delame/program-3-g-tri-generace?fbclid=IwAR1uj0q-OGqlvUIee20SvVzdb-g07sN9I5i0b5zfq92ByRSPFDYtpMsQs_M)

[11] WALKER, Alan. A strategy for active ageing [online]. © International Social Security Association, 2002. Dostupné z:

[https://is.muni.cz/el/1423/podzim2013/SOC570/um/Walker\\_\\_Strategy\\_for\\_AA\\_2002.pdf?fbclid=IwAR1G5cEz-aYIwUSMisJgUxhophN0geWhhawEdRSgw7nikJJ6XrgRXjmBusc](https://is.muni.cz/el/1423/podzim2013/SOC570/um/Walker__Strategy_for_AA_2002.pdf?fbclid=IwAR1G5cEz-aYIwUSMisJgUxhophN0geWhhawEdRSgw7nikJJ6XrgRXjmBusc)

[12] WHO/Europe | Healthy ageing. [online]. Copyright © 2019 WHO [cit. 25. 04. 2019]. Dostupné z: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/healthy-ageing/healthy-ageing>

### **Legistativa**

[1] ČESKO. Zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, [cit. online 23. 05. 2014]. Dostupné z: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2002-198>

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Apod. A podobně

Atd. A tak dále

Např. Například

S. Strana

Sb. Sbírka

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1 Očekávaný vývoj počtu a podílu osob ve věku 65 a více let, všechny varianty, 2002-2050.....	12
Tabulka 2 Výzkumný soubor.....	33
Tabulka 3 Kategorie otevřeného kódování.....	35

## SEZNAM PŘÍLOH

P I: Otázky do polostrukturovaného rozhovoru



## **PŘÍLOHA P I: OTÁZKY DO POLOSTRUKTUROVANÉHO ROZHOVORU**

1. Jak jste se o dobrovolnické činnosti dozvěděla?
2. Co Vás vedlo k tomu stát se dobrovolníkem?
3. Jak dlouho již dobrovolnickou činnost vykonáváte?
4. Jaká část dobrovolnické činnosti je Vaše nejoblíbenější?
5. Co Vás motivovalo k tomu stát se dobrovolníkem?
6. Změnila se Vaše motivace pro tuto činnost, a pokud ano, co Vás motivuje dnes?
7. Jak nejlépe motivovat seniory, aby se stali dobrovolníky?
8. Snažila jste se někdy namotivovat někoho jiného ve Vašem okolí k dobrovolnické činnosti? Pokud ano, jaký byl výsledek?
9. Co vše obsahuje Vaše dobrovolnická činnost?
10. Máte jako dobrovolník nějaké povinnosti? Pokud ano, jaké?
11. Představovala jste si takto svou náplň volného času?
12. Změnila byste něco na průběhu Vaší dobrovolnické činnosti?
13. Jak byla Vaše cesta dobrovolníka?
14. S jakým typem klienta pracujete?
15. Setkala jste se někdy s problémovými klienty?
16. Splnila Vaše dobrovolnická činnost Vaše očekávání?