

Vliv dobrovolnictví seniorů na proces aktivního stárnutí

Hana Bartošková

Bakalářská práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Hana Bartošková
Osobní číslo:	H22939
Studijní program:	B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia:	Kombinovaná
Téma práce:	Vliv dobrovolnictví seniorů na proces aktivního stárnutí

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek v oblasti dobrovolnictví, seniorského věku a aktivního stárnutí.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvalitativního výzkumu formou rozhovorů.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

- GRÉNIGOVÁ, Jitka, 2011. Pomáhající profese. Praha: Triton. ISBN 978-80-7837-394-3.
HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. Fenomén stáří. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.
HENDL, Jan, 2016. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0982-9.
TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ, 2006. Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích. Praha: Portál. ISBN 80-7367-178-6.
VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. Vývojová psychologie, Dětství, dospělost, stáří. Praha: Karolinum. ISBN 9788024621531.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **23. ledna 2025**

Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

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

Ve Zlíně dne 23. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení bakalářské práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- 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;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona v platném znění;
- podle § 60 odst. 2 a 3 v platném znění 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;
- pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na bakalářské práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá problematikou dobrovolnictví seniorů v kontextu aktivního stárnutí. Cílem práce je identifikovat a analyzovat, jak senioři zapojení do dobrovolnické činnosti vnímají vliv této aktivity na proces svého stárnutí. Teoretická část vymezuje pojmy dobrovolnictví a aktivní stárnutí, popisuje jejich vzájemný vztah a charakterizuje specifika dobrovolnictví v seniorském věku. Praktická část představuje výsledky kvalitativního výzkumu realizovaného formou polostrukturovaných rozhovorů s osmi seniory aktivně zapojenými do dobrovolnické činnosti. Výzkum odhalil pět hlavních témat: motivace k dobrovolnictví, přínosy dobrovolnictví, bariéry a výzvy, dobrovolnictví jako součást aktivního stárnutí a adaptace na změny v souvislosti s pandemií COVID-19. Výsledky ukazují, že dobrovolnictví přispívá k fyzickému a psychickému zdraví seniorů, k jejich sociální integraci, pocitu smysluplnosti a osobnímu rozvoji. Zároveň byly identifikovány bariéry, kterým senioři při dobrovolnictví čelí, a strategie jejich překonávání. Práce poskytuje vhled do subjektivních zkušeností seniorů-dobrovolníků a může sloužit jako podklad pro organizace pracující se seniory i pro tvůrce politik v oblasti aktivního stárnutí.

Klíčová slova: dobrovolnictví, senioři, aktivní stárnutí, kvalita života, sociální participace, motivace

ABSTRACT

This bachelor thesis deals with the issue of senior volunteering in the context of active aging. The aim of the thesis is to identify and analyze how seniors involved in volunteering perceive the impact of this activity on their aging process. The theoretical part defines the concepts of volunteering and active aging, describes their mutual relationship, and characterizes the specifics of volunteering in older age. The practical part presents the results of qualitative research conducted through semi-structured interviews with eight seniors actively involved in volunteer activities. The research revealed five main themes: motivation for volunteering, benefits of volunteering, barriers and challenges, volunteering as a part of active aging, and adaptation to changes related to the COVID-19 pandemic. The results show that volunteering contributes to the physical and mental health of seniors, their social integration, sense of purpose, and personal development. At the same time, barriers that seniors face in volunteering and strategies to overcome them were identified. The thesis provides insight into the subjective experiences of senior volunteers and can serve as a basis for organizations working with seniors and for policymakers in the field of active aging.

Keywords: volunteering, seniors, active aging, quality of life, social participation, motivation

PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě bych chtěla ze srdce poděkovat všem, kteří stáli při mně během psaní této bakalářské práce i celého studia.

Moc děkuji své vedoucí práce, paní PhD. Hrnčířikové Zuzaně, za trpělivost, vstřícnost a cenné rady, které mě vedly správným směrem i ve chvílích, kdy jsem si sama nebyla jistá.

Vaše podpora pro mě byla velkou oporou.

Z celého srdce děkuji všem seniorům a dobrovolníkům, kteří se se mnou podělili o své životní příběhy. Vaše laskavost, síla a touha pomáhat druhým mě hluboce dojala a inspirovala nejen při psaní práce, ale i do života.

Velké díky patří také mé rodině a blízkým, kteří mě podporovali v každém okamžiku – i v těch těžších. Děkuji za vaše povzbuzení, pochopení, a za to, že jste ve mne věřili, i když jsem sama občas pochybovala. Bez vás by tahle cesta byla mnohem těžší.

Děkuji vám!

OBSAH

ÚVOD.....	13
I TEORETICKÁ ČÁST	
1 DOBROVOLNICTVÍ.....	16
1.1 KONCEPČNÍ VYMEZENÍ DOBROVOLNICTVÍ.....	16
1.2 DOBROVOLNICTVÍ VE SVĚTĚ A U NÁS	17
1.3 TYPY DOBROVOLNICTVÍ.....	18
1.4 DRUHY DOBROVOLNICKÉ ČINNOSTI	19
1.5 MOTIVACE K DOBROVOLNICTVÍ	19
1.6 DOBROVOLNICTVÍ V DIGITÁLNÍ ÉŘE	20
1.7 MEZINÁRODNÍ A MEZIKULTURNÍ ASPEKTY DOBROVOLNICTVÍ.....	21
2 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ A JEHO MULTIDIMENZIONÁLNÍ ASPEKTY.....	23
2.1 AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ - CESTA KE KVALITNÍMU ŽIVOTU	23
2.2 DEMOGRAFICKÉ ZMĚNY STÁRNUTÍ POPULACE A JEJÍ VÝZVY	24
2.3 STÁRNUTÍ JAKO BIOLOGICKÝ, PSYCHOLOGICKÝ A SOCIÁLNÍ PROCES	26
2.3.1 Proměny stáří – kalendářní, biologické a sociální pojetí	27
2.3.2 Stereotypy o stáří a jejich vliv na společnost	28
2.3.3 Kvalita života ve stáří a strategie příprava na stárnutí	28
2.4 MOŽNOSTI A VÝHODY ANGAŽOVANOSTI SENIORŮ	30
2.5 TECHNOLOGIE A JEJICH ROLE V PODPOŘE AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ.....	31
2.5.1 Asistenční technologie a jejich význam pro seniory	32
2.5.2 Digitální dovednosti a jejich význam pro aktivní a nezávislé stárnutí.....	32
2.6 EKONOMICKÉ PŘÍNOSY A VÝZVY AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ.....	33
2.6.1 Age management v praxi	32
2.6.2 Ekonomické přínosy aktivního stárnutí pro jednotlivce a společnost.....	34
2.6.3 Spotřebitelské chování seniorů v kontextu silver economy	34
3 DOBROVOLNICTVÍ SENIORŮ	36
3.1 MOTIVACE SENIORŮ K DOBROVOLNICTVÍ	37
3.2 PŘÍNOSY DOBROVOLNICTVÍ PRO SENIORY A SPOLEČNOST	38
3.3 BARIÉRY V DOBROVOLNICTVÍ SENIORŮ.....	40
3.4 PROGRAMY A PROJEKTY PRO DOBROVOLNICTVÍ SENIORŮ	41
3.5 VÝZKUM DOBROVOLNICTVÍ SENIORŮ	42
4.6. VÝZKUMNÝ PROBLÉM	45
3.6 CÍLE VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	46
3.7 VOLBA VÝZKUMNÉHO PŘÍSTUPU	46

3.8	METODY SBĚRU DAT	47
3.9	VÝZKUMNÝ SOUBOR A JEHO CHARAKTERISTIKA	48
3.10	ZPŮSOB ANALÝZY DAT	49
3.11	ETICKÉ ASPEKTY VÝZKUMU	51
II	PRAKTICKÁ ČÁST	
4	PROCES ANALÝZY DAT	53
4.1	FÁZE ANALÝZY JEDNOTLIVÝCH PŘÍPADŮ (WITHIN-CASE ANALYSIS).....	53
4.1.1	Ponoření do dat a počáteční poznámky	53
4.1.2	Identifikace vznikajících témat (Emergent Themes).....	54
4.1.3	Hledání souvislostí a strukturování témat u jednotlivých případů	55
4.2	FÁZE ANALÝZY NAPŘÍČ PŘÍPADY (CROSS-CASE ANALYSIS).....	56
4.2.1	Identifikace společných vzorců a hlavních témat.....	56
4.2.2	Zachycení variability a individuálních nuancí	56
4.3	FINALIZACE HLAVNÍCH TÉMAT VÝZKUMU	57
4.4	ZAJIŠTĚNÍ KVALITY A DŮVĚRYHODNOSTI ANALÝZY	58
5	INTERPRETACE DAT	59
5.1	ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY	59
5.1.1	Co motivuje seniory k zapojení do dobrovolnické činnosti?	59
5.1.2	Jaké přínosy senioři subjektivně pocítují ze své dobrovolnické činnosti?.....	60
5.1.3	S jakými bariérami a výzvami se senioři setkávají při vykonávání dobrovolnické činnosti?	61
5.1.4	Jak dobrovolnictví přispívá k naplňování různých dimenzí aktivního stárnutí?	62
5.1.5	Jak se změnilo zapojení seniorů do dobrovolnických aktivit v důsledku pandemie COVID-19?	63
6	DISKUSE.....	66
6.1	LIMITY VÝZKUMU A DOPORUČENÍ PRO BUDOUCÍ VÝZKUM.....	70
	ZÁVĚR.....	71
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	73
	SEZNAM TABULEK.....	76
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	77
	SEZNAM PŘÍLOH.....	78
	PŘÍLOHY	79

ÚVOD

Stárnutí populace představuje jeden z nejvýznamnějších demografických trendů současnosti, který má dalekosáhlé dopady na fungování společnosti. Zatímco v minulosti byla pozornost odborníků i veřejnosti zaměřena především na negativní aspekty tohoto jevu, v posledních desetiletích dochází k paradigmatickému posunu směrem k pozitivnějšímu pohledu na stárnutí. Koncept aktivního stárnutí, formulovaný Světovou zdravotnickou organizací, zdůrazňuje potenciál starších osob aktivně přispívat ke společnosti a vést plnohodnotný život navzdory přibývajícimu věku.

Jednou z významných forem aktivního zapojení seniorů do společnosti je dobrovolnictví, které umožňuje starším lidem uplatnit své celoživotní zkušenosti, znalosti a dovednosti ve prospěch druhých a zároveň nacházet nový smysl a naplnění v pozdějších fázích života. Zatímco tradičně byli senioři často vnímáni především jako příjemci dobrovolnické pomoci, současný přístup stále více zdůrazňuje jejich roli jako poskytovatelů této pomoci a aktivních členů občanské společnosti.

Dobrovolnictví seniorů má potenciál přinášet mnohostranné přínosy – podporuje zdraví a kvalitu života samotných seniorů, přispívá k řešení společenských problémů a potřeb, a posiluje mezigenerační solidaritu a sociální soudržnost. Zároveň může pomáhat překonávat stereotypy spojené se stářím a přispívat k vytváření pozitivnějšího obrazu seniorů ve společnosti.

Hlavním cílem této bakalářské práce je prozkoumat, jak senioři zapojení do dobrovolnické činnosti vnímají vliv této aktivity na proces svého stárnutí. Konkrétně se práce zabývá motivacemi seniorů k dobrovolnictví, přínosy, které jim dobrovolnictví přináší, výzvami a bariérami, kterým čelí, a způsoby, jakými dobrovolnictví přispívá k jejich aktivnímu stárnutí.

Téma dobrovolnictví seniorů jsem si vybrala proto, že mě zajímá oblast aktivizace a zapojení seniorů do společnosti. Během svého studia i v životě jsem se setkala s mnoha aktivními seniory, kteří svou energií, optimismem a ochotou pomáhat druhým vyvraceli běžné stereotypy o stáří jako období pasivity a úpadku. Jejich příběhy mě inspirovaly k hlubšímu zkoumání fenoménu dobrovolnictví ve vyšším věku a jeho vlivu na kvalitu života seniorů.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část představuje koncepční vymezení dobrovolnictví a aktivního stárnutí, a analyzuje specifika dobrovolnictví seniorů. Praktická část prezentuje kvalitativní výzkum zaměřený na

subjektivní zkušenosti seniorů-dobrovolníků, který byl realizován prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s osmi seniory aktivně zapojenými do různých typů dobrovolnické činnosti.

Věřím, že výsledky této práce mohou přispět k lepšímu pochopení fenoménu dobrovolnictví seniorů a jeho role v podpoře aktivního stárnutí, a poskytnout praktické implikace pro organizace pracující se seniory-dobrovolníky.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 DOBROVOLNICTVÍ

V této kapitole je vymezen pojem dobrovolnictví, jeho historický vývoj ve světě i v České republice a jsou charakterizovány základní typy a druhy dobrovolnické činnosti.

1.1 Koncepční vymezení dobrovolnictví

Pojem dobrovolnictví provází lidskou společnost od nepaměti a zahrnuje široké spektrum činností a aktivit. V odborné literatuře je dobrovolnictví definováno různými způsoby, přičemž obecně je chápáno jako poskytování času, energie, vědomostí a dovedností ve prospěch druhých osob či společnosti bez nároku na finanční odměnu (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 64). V každém vymezení jsou nalézány spojující charakteristiky: dobrovolná činnost, prospěšnost pro druhé a absence finančního odměňování.

Podle Organizace spojených národů je dobrovolnictví definováno jako "neplacená, nevynucená práce, tedy čas, který jednotlivci věnují činnostem vykonávaným pro lidi mimo jejich vlastní domácnost, a to buď prostřednictvím organizace, nebo přímo" (United Nations Volunteers, 2018, s. 12). Tato definice zdůrazňuje tři klíčové aspekty dobrovolnictví: je neplacené, není vynucené a zahrnuje práci pro druhé, nikoli pro vlastní domácnost.

V českém prostředí definují Tošner a Sozanská (2006, s. 35) dobrovolnictví jako "vědomou, svobodně zvolenou činnost ve prospěch druhých, kterou poskytují občané bezplatně". Zákon o dobrovolnické službě č. 198/2002 Sb. pak vymezuje dobrovolnickou službu jako "činnost, při níž dobrovolník poskytuje pomoc nezaměstnaným, osobám sociálně slabým, zdravotně postiženým, seniorům, příslušníkům národnostních menšin, imigrantům, osobám po výkonu trestu odnětí svobody, osobám drogově závislým, osobám trpícím domácími násilím, jakož i pomoc při péči o děti, mládež a rodiny v jejich volném čase" (Zákon č. 198/2002 Sb., § 2, v platném znění).

Při charakterizaci dobrovolné činnosti je obtížné stanovit, do jaké míry se jedná o skutečně dobrovolnou aktivitu. Tošner a Sozanská (2006, s. 35) uvádějí příklad firemního dobrovolnictví, kdy mohou být zaměstnanci ovlivněni tlakem, kdy by případná neúčast mohla negativně ovlivnit jejich postavení v rámci firmy. Další nejednoznačnost se týká pomoci příbuzným a přátelům, kterou většina odborné literatury nepovažuje za dobrovolnictví, ale řadí ji spíše k aktivitám vyplývajícím z příbuzenských a citových vazeb (Mlčák a Zášková, 2013, s. 42).

Z filozofického hlediska je dobrovolnictví zakotveno v konceptu altruismu jako nezištné pomoci druhým bez očekávání odměny. Solidarita jako vědomí sounáležitosti a

vzájemné odpovědnosti mezi lidmi tvoří další důležitý aspekt dobrovolnictví. Frič a Pospíšilová (2010, s. 21-23) zdůrazňují význam dobrovolnictví pro budování občanské společnosti, posilování sociální koheze a řešení aktuálních sociálních problémů. Významným trendem posledních dekad je profesionalizace dobrovolnictví a jeho institucionalizace prostřednictvím legislativních opatření a formálních struktur.

1.2 Dobrovolnictví ve světě a u nás

Dobrovolnictví představuje globální fenomén přítomný napříč kulturami a regiony. Významným milníkem byl rok 2001, vyhlášený Mezinárodním rokem dobrovolníků, který přispěl ke zvýšení povědomí o této problematice (Tošner a Sozanská, 2006, s. 23).

Americké dobrovolnictví vychází z komunit vzájemně se podporujících občanů. V USA funguje více než 500 dobrovolnických center s přibližně 25% zapojením obyvatelstva. Podle novějších dat AmeriCorps (2023) věnovalo přes 60 milionů Američanů 4,1 miliardy hodin formálnímu dobrovolnictví, v ekonomické hodnotě 127 miliard dolarů.

Evropské dobrovolnictví má kořeny v církevních charitativních organizacích a spolkových hnutích. Míra zapojení do dobrovolnických aktivit se v jednotlivých zemích EU výrazně liší – od více než 40% v severských zemích po méně než 15% v některých jižních a východoevropských státech (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 32).

V českých zemích se spolková činnost začala rozvíjet v 19. století během národního obrození. Vznikly významné organizace jako Sokol (1862), Hlahol (1861) nebo Umělecká beseda (1863), založené na dobrovolné aktivitě svých členů.

Po roce 1989 došlo k postupné obnově občanské společnosti a dobrovolnictví. Obnovily se tradiční spolky a formoval se sektor profesionálního dobrovolnictví. Důležitým mezníkem bylo přijetí Zákona o dobrovolnické službě č. 198/2002 Sb., který poprvé právně upravil postavení dobrovolníků a organizací (Tošner a Sozanská, 2006, s. 38, ve znění pozdějších předpisů).

V současnosti se do dobrovolnické činnosti v České republice zapojuje 27-30% dospělé populace. Nejčastější oblastí je sport, následovaný kulturou, sociálními službami a ochranou životního prostředí. Zapojení pozitivně ovlivňuje vyšší vzdělání, příslušnost k náboženskému společenství a bydliště v menším městě nebo na venkově (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 102-105).

Podle Ministerstva práce a sociálních věcí (MPSV, 2023) bylo v ČR akreditováno 96 organizací s dobrovolnickými programy a zaregistrováno více než 60 000 dobrovolníků v

různých oblastech. Ekonomická hodnota dobrovolnické práce byla vyčíslena na přibližně 8 miliard Kč ročně.

1.3 Typy dobrovolnictví

Pro snadnější orientaci v problematice dobrovolnictví je důležité kategorizovat různé typy dobrovolnické činnosti podle specifických kritérií. Tošner a Sozanská (2006, s. 40-42) uvádějí několik pohledů:

Z hlediska historického vývoje se rozlišují dva modely:

- Evropský model (komunitní) - založený na setkávání dobrovolníků sdílejících společný zájem v rámci komunitního prostředí
- Americký model (manažerský) - vycházející z profesionálně řízených dobrovolnických center

Z hlediska cesty, kterou se dobrovolnictví ubírá, existuje:

- Dobrovolnictví "zdola nahoru" - iniciované neformální skupinou, která se postupně rozvíjí
- Dobrovolnictví "zvenčí dovnitř" - organizované strukturovanou organizací s profesionálními zaměstnanci

Podle role v organizaci rozlišujeme:

- Organizace závislé na dobrovolnících pro svůj chod - např. malé místní spolky, zájmové organizace, svépomocné skupiny
- Dobrovolníci spolupracující s profesionálními zaměstnanci – tento model je typický pro větší a etablované organizace
- Dobrovolníci vykonávající doplňkové činnosti, které nejsou nepostradatelné – v tomto případě organizace funguje primárně na základě práce profesionálů

Z hlediska časového vymezení existuje:

- Jednorázové zapojení (sbírky, kampaně, benefiční akce) - dobrovolníci se zapojují do krátkodobých, časově ohraničených aktivit
- Dlouhodobá pomoc (pravidelná činnost s určitou frekvencí) - dobrovolníci se zavazují k pravidelné činnosti po delší časové období
- Dobrovolná služba (dlouhodobý závazek mimo domovskou zemi) - představuje intenzivní, obvykle celodenní zapojení do činnosti organizace po delší časové období

Novou kategorií, kterou výzkumy identifikují v posledních letech, je **epizodické dobrovolnictví**, charakterizované krátkodobým, často jednorázovým zapojením bez dlouhodobého závazku. Tento typ dobrovolnictví je stále populárnější, zejména mezi

mladými lidmi a pracujícími profesionály, kteří preferují flexibilní formy zapojení (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 90-91).

1.4 Druhy dobrovolnické činnosti

Pro pochopení komplexnosti dobrovolnictví je důležité znát jednotlivé druhy, jejich specifika a přínosy. Rozlišujeme tři základní druhy:

Dobrovolná občanská výpomoc existuje ve společnosti od jejího vzniku a spadá do kategorie neformálního dobrovolnictví. Jde o spontánní činnost mezi lidmi z okruhu známých, přátel, rodiny a příbuzných bez očekávání odměny. Tato forma pomoci se realizuje na základě osobních vazeb a přirozené solidarity v rámci komunity. Přestože tento druh dobrovolnictví není vždy vnímán v pravém slova smyslu, má pro fungování společnosti nezastupitelný význam (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 83).

Dobrovolnictví jako projev občanské angažovanosti zahrnuje:

- Vzájemně prospěšné dobrovolnictví – činnosti v rámci komunit, sdružení nebo klubů pro dosažení vlastních cílů (Tošner a Sozanská, 2006, s. 42)
- Veřejně prospěšné dobrovolnictví – zaměřené na pomoc širší společnosti, řešení problémů jako chudoba, sociální vyloučení či ochrana životního prostředí (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 84-85)

Dobrovolná služba představuje dlouhodobý dobrovolný závazek mimo domovskou zemi, zahrnující přípravu dobrovolníka, podporu během působení v zahraničí a následnou evaluaci. Příkladem je Evropský sbor solidarity (dříve Evropská dobrovolná služba), který umožňuje mladým lidem strávit až 12 měsíců v jiné evropské zemi jako dobrovolníci (Tošner a Sozanská, 2006, s. 46-47).

V současné době se objevují nové formy dobrovolnictví jako **expertní dobrovolnictví**, kdy odborníci z různých oblastí nabízejí své profesní znalosti a zkušenosti neziskovým organizacím, nebo **firemní dobrovolnictví**, kdy společnosti umožňují svým zaměstnancům věnovat část pracovní doby dobrovolnické činnosti jako součást programů společenské odpovědnosti (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 96-98).

1.5 Motivace k dobrovolnictví

Motivace k dobrovolnictví představuje komplexní soubor faktorů vedoucích jedince k zapojení do dobrovolnické činnosti. Porozumění těmto motivům je klíčové pro efektivní nábor, podporu a udržení dobrovolníků.

Mlčák a Zášková (2013, s. 57-58) rozděluje motivaci k dobrovolnictví na altruistickou (zaměřenou na pomoc druhým) a egoistickou (zaměřenou na vlastní prospěch). V praxi se tyto motivy často prolínají a doplňují.

Frič a Pospíšilová (2010, s. 125-127) zdůrazňují, že motivace se liší podle věkových skupin – zatímco mladí lidé zdůrazňují kariérní a poznávací funkci, u seniorů převažuje hodnotová a sociální funkce. Tošner a Sozanská (2006, s. 51-52) uvádějí tři hlavní skupiny motivací: konvenční (normativní), reciproční a nerozvinuté. Konvenční motivace zahrnuje morální imperativy a neformální očekávání, reciproční motivace zahrnuje kombinaci altruismu a vlastního prospěchu, zatímco nerozvinutá motivace je spojena s osobním přesvědčením a důvěrou v organizaci.

Důležité je, že motivace není statická, ale mění se v průběhu času a s délkou zapojení do dobrovolnické činnosti. Motivory, které přivedou člověka k dobrovolnictví, se mohou lišit od těch, které vedou k setrvání v této činnosti. Pro dlouhodobé setrvání jsou důležité faktory jako dobrovolnická identita, závazek vůči organizaci, sociální tlak a očekávání a pozitivní zkušenosti (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 130-132).

1.6 Dobrovolnictví v digitální éře

Digitální transformace společnosti přináší významné změny do oblasti dobrovolnictví. Nové technologie otevírají nové možnosti dobrovolnické práce a mění způsoby, jakými se lidé do dobrovolnictví zapojují (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 115-117).

Virtuální dobrovolnictví (označované také jako online dobrovolnictví nebo e-dobrovolnictví) představuje koncept, kdy dobrovolníci vykonávají část nebo celou svou činnost prostřednictvím internetu či jiných technologických prostředků. Tento způsob dobrovolnictví umožňuje překonávat geografické, časové i fyzické bariéry (Friemel, 2016, s. 315-316).

Mezi typické formy virtuálního dobrovolnictví patří poskytování odborných služeb online (překlady, korektury, grafický design), mentoring a tutoring online, výzkum a zpracování informací, digitální aktivismus, mikro-dobrovolnictví a crowdsourcing projekty (Szabo et al., 2019, s. 2009-2010).

Digitální dobrovolnictví přináší řadu výhod pro dobrovolníky (flexibilita času a místa, možnost zapojení pro osoby s omezenou mobilitou), organizace (přístup k širšímu spektru dobrovolníků, úspora prostorů) i příjemce pomoci (dostupnost specializovaných služeb, rychlejší reakce na potřeby). Zároveň jsou s ním spojeny i určité výzvy jako digitální propast,

absence osobního kontaktu, náročnější udržení motivace dobrovolníků, bezpečnost dat a specifické požadavky na management (Peek et al., 2016, s. 228-230).

V rámci České republiky se virtuální dobrovolnictví významně rozvinulo během pandemie COVID-19, kdy mnoho organizací přesunulo své dobrovolnické aktivity do online prostředí. Projekt "Digitální dobrovolníci" organizace Česko.Digital zapojil během pandemie tisíce IT odborníků, kteří pomáhali vytvářet digitální řešení pro pomoc zranitelným skupinám. V současnosti pokračuje tento trend a vznikají specializované platformy pro digitální dobrovolnictví (MPSV, 2023).

Výzkumy ukazují, že míra zapojení seniorů do digitálního dobrovolnictví závisí na jejich digitální gramotnosti, dostupnosti technického vybavení a podpory, vnímaných přínosech a možnosti sociální interakce (Szabo et al., 2019, s. 2010-2011). V posledních letech narůstá počet projektů zaměřených na zvyšování digitálních kompetencí seniorů, což může podpořit jejich zapojení do této formy dobrovolnictví (Peek et al., 2016, s. 231-233).

1.7 Mezinárodní a mezikulturní aspekty dobrovolnictví

Dobrovolnictví jako globální fenomén se vyznačuje různorodostí v závislosti na kulturních, historických a socioekonomických kontextech. Mezinárodní srovnávací studie odhalují významné rozdíly v míře zapojení do dobrovolnických aktivit, převládajících typech dobrovolnictví, motivačních faktorech i institucionálním rámci (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 35-37).

Frič a Pospíšilová (2010, s. 39-42) identifikovali několik modelů dobrovolnictví ve světě:

- **Angloamerický model** (USA, Velká Británie) - charakterizovaný vysokou mírou individuální iniciativy, silnou občanskou společností a omezenou rolí státu
- **Rýnský model** (Německo, Nizozemsko) - s důrazem na princip subsidiarity, kde dobrovolnické organizace hrají důležitou roli v poskytování sociálních služeb ve spolupráci se státem
- **Severský model** (skandinávské země) - vyznačující se vysokou mírou zapojení do dobrovolnictví, ale primárně v oblasti volnočasových a zájmových aktivit, zatímco sociální služby zajišťuje stát
- **Středomořský model** (Itálie, Španělsko) - s tradičně silnou rolí církve v dobrovolnických aktivitách a důrazem na rodinnou solidaritu

- **Postkomunistický model** (země střední a východní Evropy) - procházející transformací od státem kontrolovaného "pseudodobrovolnictví" k autentickým formám občanské angažovanosti

Mezinárodní dobrovolnictví představuje specifickou formu, kdy dobrovolníci působí v jiné zemi než ve své domovské. Tato forma zahrnuje krátkodobé dobrovolnické pobyty, dlouhodobou dobrovolnou službu i expertní misijní činnost. Mezi nejvýznamnější mezinárodní dobrovolnické programy patří UN Volunteers (Dobrovolníci OSN), Peace Corps (USA), Evropský sbor solidarity (EU) nebo Lékaři bez hranic (Médecins Sans Frontières) (Tošner a Sozanská, 2006, s. 45-47).

Interkulturní aspekty dobrovolnictví zahrnují výzvy spojené s kulturními rozdíly, jazykovými bariérami a odlišnými hodnotovými systémy. Dobrovolníci působící v mezikulturním prostředí potřebují specifické kompetence, jako je kulturní senzitivita, otevřenost vůči odlišnostem a schopnost adaptace na nové podmínky. Zároveň mohou mezinárodní a mezikulturní dobrovolnické programy přispívat k interkulturnímu dialogu, bourání stereotypů a budování globálního občanství (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 48-50).

2 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ A JEHO MULTIDIMENZIONÁLNÍ ASPEKTY

V této kapitole je věnována pozornost problematice aktivního stárnutí, demografickým trendům, definici stárí a stárnutí a faktorům ovlivňujícím kvalitu života seniorů a významu aktivit v jejich životě.

2.1 Aktivní stárnutí – cesta ke kvalitnímu životu

Aktivní stárnutí je koncept podporující zdraví, participaci a ochranu starších osob. Světová zdravotnická organizace ho definuje jako "proces optimalizace příležitostí pro zdraví, participaci a bezpečí s cílem zlepšit kvalitu života lidí v průběhu stárnutí" (WHO, 2002, s. 12). Tato definice zdůrazňuje, že aktivní stárnutí zahrnuje nejen fyzickou aktivitu a prodlužování pracovního života, ale také pokračující účast ve společenském, ekonomickém, kulturním a občanském dění.

Koncept aktivního stárnutí vychází z "teorie aktivity", která navrhuje, že úspěšné stárnutí je spojeno s udržováním aktivit a sociálních rolí z období středního věku. Od 90. let 20. století se stal součástí klíčových dokumentů mezinárodních organizací a základem pro tvorbu politik v oblasti stárnutí populace (Foster a Walker, 2015, s. 83-84).

Aktivní stárnutí reaguje na dvě hlavní výzvy současných společností: ageismus (diskriminaci na základě věku) a demografické stárnutí populace. Klade důraz na individuální i společenské aspekty stárnutí a zahrnuje široké spektrum oblastí jako zaměstnávání, zdravotní péči, vzdělávání, sociální inkluzi, dlouhodobou péči a sociální ochranu (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 42-43).

WHO (2002, s. 45-47) identifikovala tři hlavní pilíře aktivního stárnutí:

1. **Zdraví** – fyzické, mentální a sociální zdraví jsou klíčovými předpoklady pro aktivní stárnutí. Zahrnuje prevenci nemocí, podporu zdravého životního stylu, dostupnou a kvalitní zdravotní péči a dlouhodobou péči pro osoby se sníženou soběstačností.
2. **Participace** – plnohodnotná účast na sociálním, ekonomickém, kulturním a občanském životě společnosti. Zahrnuje vzdělávání, zaměstnávání, dobrovolnictví, komunitní zapojení, politickou participaci a mezigenerační aktivity.
3. **Bezpečí** – zajištění fyzické, finanční a sociální bezpečnosti starších osob. Zahrnuje prevenci úrazů a násilí, finanční zabezpečení, dostupné bydlení, bezbariérové prostředí a ochranu práv seniorů.

Později byl přidán čtvrtý pilíř:

4. **Celoživotní učení** – přístup ke vzdělávání a informacím v průběhu celého života, který umožňuje adaptaci na měnící se podmínky, osobní rozvoj a plnohodnotnou participaci ve společnosti (Foster a Walker, 2015, s. 85-86).

Výzkumy zabývající se aktivním stárnutím identifikovaly několik klíčových dimenzí tohoto konceptu (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 87-88):

1. **Aktivní životní styl** – zahrnuje fyzickou aktivitu, mentální stimulaci, sociální interakce a smysluplné využití volného času.
2. **Sociální inkluze** – zahrnuje zapojení do rodinných, komunitních a občanských aktivit, mezigenerační kontakty a participaci na společenském dění.
3. **Materiální zabezpečení** – zahrnuje přiměřený příjem, dostupné a vhodné bydlení, přístup ke službám a infrastruktuře.
4. **Autonomie a seberealizace** – zahrnuje možnost činit vlastní rozhodnutí, kontrolu nad vlastním životem, příležitosti k osobnímu růstu a realizaci vlastních zájmů a cílů.
5. **Zdraví a soběstačnost** – zahrnuje fyzické a psychické zdraví, funkční kapacitu a schopnost samostatně vykonávat běžné denní činnosti.

Pro monitorování a vyhodnocování pokroku v oblasti aktivního stárnutí byly vyvinuty různé nástroje a indikátory. Jedním z nejrozšířenějších je Index aktivního stárnutí (Active Ageing Index - AAI), který od roku 2010 měří Evropská komise ve spolupráci s Ekonomickou komisí OSN pro Evropu (UNECE). Index se skládá z 22 indikátorů rozdělených do čtyř domén: zaměstnanost, participace ve společnosti, nezávislý a bezpečný život a kapacita pro aktivní stárnutí (Foster a Walker, 2015, s. 86-87).

V posledních letech je koncept aktivního stárnutí rozšiřován o další dimenze, jako je environmentální udržitelnost, mezigenerační spravedlnost a využití digitálních technologií pro podporu nezávislosti a participace seniorů. Odborníci také zdůrazňují potřebu zohledňovat specifické potřeby a preference různých skupin seniorů a respektovat rozmanitost způsobů, jakými lidé chtějí prožívat stáří (Foster a Walker, 2015, s. 83-84).

2.2 Demografické změny stárnutí populace a její výzvy

Demografické stárnutí populace je proces, při kterém se mění věková struktura obyvatelstva ve prospěch starších věkových skupin. Je charakterizováno rostoucím počtem a podílem starších osob v populaci a zvyšováním průměrného věku obyvatelstva. Tento proces je výsledkem kombinace několika faktorů: snižování porodnosti, prodlužování střední délky života a migračních procesů (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 18-20).

Demografické stárnutí je globálním fenoménem, který postupně zasahuje všechny regiony světa, i když s různou intenzitou a v různém časovém horizontu. Nejdále pokročil proces stárnutí v rozvinutých zemích Evropy a východní Asie, ale v příštích desetiletích se očekává rychlé stárnutí i v rozvojových regionech (WHO, 2015, s. 43-45).

Na globální úrovni se podíl osob ve věku 65 let a více zvýšil z 5 % v roce 1960 na 9 % v roce 2020 a podle projekcí OSN se do roku 2050 zvýší na 16 %. Absolutní počet osob starších 65 let vzrostl z 150 milionů v roce 1960 na více než 700 milionů v roce 2020 a do roku 2050 se očekává nárůst na 1,5 miliardy (WHO, 2015, s. 45-46).

V České republice bylo na konci roku 2023 téměř 10,901 milionu obyvatel. Ve věkové skupině 65+ je aktuálně přibližně 21 % obyvatel (2,25 milionu osob) a do poloviny století by tento podíl měl vzrůst na 29 % (přibližně 3,1 milionu osob). Zároveň se zvyšuje průměrný věk obyvatelstva, který v roce 2023 dosáhl 43,1 let (ČSÚ, 2023, s. 3).

Demografické stárnutí populace má významné důsledky v mnoha oblastech společenského a ekonomického života:

Ekonomické důsledky zahrnují zejména tlak na veřejné finance v důsledku rostoucích výdajů na důchody, zdravotní péči a sociální služby pro seniory. Zároveň se snižuje podíl osob v produktivním věku, což může vést k nedostatku pracovních sil a zpomalení ekonomického růstu. V posledních letech se však stále více zdůrazňuje potenciál "stříbrné ekonomiky" - ekonomických aktivit zaměřených na potřeby a poptávku stárnoucí populace, které mohou přispívat k ekonomickému růstu a vytváření nových pracovních míst.

Sociální a zdravotní důsledky zahrnují rostoucí potřebu sociálních a zdravotních služeb pro seniory, zejména dlouhodobé péče a geriatrické péče. Stárnutí populace vede ke změnám v epidemiologickém profilu – roste prevalence chronických nemocí, multimorbidity a demence, což klade nové nároky na zdravotnické systémy. Zároveň se mění struktura rodin a neformálních podpůrných sítí, což může ovlivňovat dostupnost péče a podpory pro seniory (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 67-68).

Společenské a politické důsledky zahrnují změny v politických preferencích a prioritách, neboť starší voliči tvoří stále významnější část elektorátu. Může docházet k mezigeneračním napětím a konfliktům o rozdělování veřejných zdrojů. Stárnutí populace také přináší výzvy v oblasti územního plánování, dopravy, bydlení a veřejného prostoru, které je třeba přizpůsobit potřebám stárnoucí populace (Galčanová et al., 2014, s. 68-69).

V debatě o stárnutí populace lze identifikovat dva přístupy: redukcionistický (zaměřený na minimalizaci výdajů) a humanistický (zdůrazňující kvalitní péči a smysluplný život). Koncept aktivního stárnutí se snaží posunout diskurz směrem k humanistickému přístupu,

který zdůrazňuje nejen základní potřeby starších osob, ale i jejich právo na plnohodnotný život a aktivní zapojení do společnosti (Foster a Walker, 2015, s. 85-88).

V posledních letech se v souvislosti s demografickým stárnutím prosazuje koncept "společnosti dlouhověkosti" (longevity society), který zdůrazňuje potřebu zásadní transformace společenských struktur, institucí a norem tak, aby odpovídaly demografické realitě prodlužující se délky života. Tento přístup zahrnuje revizi tradičního třífázového životního cyklu (vzdělání – práce - důchod), podporu mezigeneračních vztahů a vytváření věkově integrovaných společenských institucí.

2.3 Stárnutí jako biologický, psychologický a sociální proces

Stárnutí je přirozený proces, který je součástí života každého organismu. Z biologického hlediska jde o soubor nevratných změn ve struktuře a funkcích organismu, které postupně vedou k poklesu funkční kapacity a zvýšené zranitelnosti vůči nemocem a úmrtím (Kalvach et al., 2004, s. 47-48).

Z biologického hlediska je stárnutí komplexní proces, který postihuje všechny úrovně organismu – od molekulární a buněčné až po úroveň orgánů a celého organismu. Stárnutí se projevuje řadou fyziologických změn, které postihují všechny orgánové systémy (kardiovaskulární, dýchací, pohybový, nervový, smyslové orgány atd.). Je důležité poznamenat, že stárnutí je vysoce individuální proces – různí jedinci stárnou různým tempem a mohou vykazovat různé známky stárnutí (Kalvach et al., 2004, s. 53-54).

Stárnutí zahrnuje také psychologické změny, které se týkají kognitivních funkcí, emocionálního prožívání a osobnostních rysů. V oblasti kognitivních funkcí dochází ke změnám v inteligenci, paměti, pozornosti a exekutivních funkcích. Současný výzkum však ukazuje, že kognitivní stárnutí není jen lineárním úpadkem, ale zahrnuje také kompenzační mechanismy a potenciál pro zachování či dokonce zlepšení některých funkcí (tzv. křehká moudrost). Některé výzkumy naznačují, že s věkem se zlepšuje emoční regulace a emoční pohoda, lidé dávají přednost pozitivním emocím a informacím před negativními (Carstensen, 2006, s. 1913-1915).

Stárnutí je také sociální proces, který zahrnuje změny v sociálních rolích, statusu, vztazích a společenském postavení. Změny sociálních rolí zahrnují zejména odchod z pracovního života do důchodu, který znamená ztrátu profesní role a identity a nutnost najít nové zdroje smysluplné činnosti a seberealizace. Změny sociálních vztahů zahrnují proměny rodinných vztahů, změny v přátelských a sousedských vztazích a změny v širších sociálních sítích. V současné společnosti, charakterizované rychlými sociálními a technologickými

změnami, se senioři také musí adaptovat na nové společenské normy, hodnoty a technologie (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 22-25).

V posledních letech se v gerontologii prosazuje biomedicínský, psychosociální a ekologický přístup. Biomedicínský přístup se zaměřuje na biologické aspekty stárnutí a patologické změny spojené s věkem, psychosociální přístup zdůrazňuje význam psychologických faktorů, sociálních vztahů a aktivit pro kvalitu života ve stáří, a ekologický přístup se soustředí na interakci mezi jednotlivcem a jeho prostředím (fyzickým i sociálním) (Galčanová et al., 2014, s. 113-116).

2.3.1 Proměny stáří – kalendářní, biologické a sociální pojetí

Odborná literatura rozlišuje tři pojetí stáří:

Kalendářní stáří je stanoveno na základě chronologického věku. WHO člení stáří na rané stáří (60-74 let), vlastní stáří (75-89 let) a dlouhověkost (90+ let). V některých zemích se za počátek stáří považuje věk 65 let. Je třeba poznamenat, že hranice kalendářního stáří jsou do značné míry arbitrární a podléhají historickým a kulturním změnám. S prodlužující se délkou života a zlepšujícím se zdravotním stavem populace se posouvá i vnímání toho, kdy začíná stáří (Haškovcová, 2010, s. 21-22).

Biologické stáří je vymezeno na základě involučních změn organismu a poklesu potenciálu zdraví. Je obtížně měřitelné, neboť různí jedinci stárnou různým tempem v závislosti na genetických dispozicích, životním stylu a dalších faktorech. V současné době se vyvíjejí biomarkery stárnutí, které by mohly poskytnout objektivnější měřítko biologického stáří než chronologický věk (Kalvach et al., 2004, s. 50-51).

Sociální stáří je spojeno se změnou sociálních rolí, životního stylu a ekonomického zajištění. Obvykle začíná odchodem do důchodu a zahrnuje změny sociálního statusu, získání role prarodiče a adaptaci na novou životní etapu. Sociální stáří je silně ovlivněno kulturními normami, společenskými očekáváními a institucionálním rámcem dané společnosti (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 24-25).

V současné odborné literatuře se často hovoří o dvou fázích stáří: třetím věku a čtvrtém věku. Třetí věk je charakterizován relativní aktivitou, nezávislostí a dobrým zdravím a je spojován s konceptem aktivního stárnutí. Čtvrtý věk je naopak spojen s výraznějšími zdravotními omezeními, závislostí na pomoci druhých a postupným úbytkem soběstačnosti. Toto rozlišení zdůrazňuje heterogenitu starší populace a různé potřeby a možnosti seniorů v různých fázích stáří (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 40-42).

2.3.2 Stereotypy o stáří a jejich vliv na společnost

Starší lidé často čelí ageismu – negativnímu přístupu založenému na stereotypch a předsudcích souvisejících s věkem. Butler (1969, citováno v Levy, 2009, s. 332) definoval ageismus jako "proces systematického stereotypizování a diskriminace lidí kvůli jejich stáří". Ageismus může mít různé podoby – od otevřené diskriminace a vyloučení až po subtilnější formy, jako je patronizující komunikace, ignorování potřeb a názorů seniorů nebo jejich prezentace v médiích jako homogenní skupiny (Levy, 2009, s. 333-334).

Mezi časté stereotypy o stáří patří představa stáří jako období nemoci a úpadku, neproduktivity a závislosti, rigidity a konzervatismu, a vnímání stáří jako homogenní kategorie. Tyto stereotypy však neodpovídají skutečné rozmanitosti zkušeností a charakteristik starších osob. Výzkumy ukazují, že řada seniorů si zachovává dobré zdraví, aktivně přispívá k rodinnému a společenskému životu, je otevřená novým zkušenostem a vykazuje značnou adaptabilitu (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 107-111).

Ageismus má negativní dopady jak na seniory samotné (snížené sebevědomí, internalizace negativních stereotypů), tak na společnost (plýtvání lidským potenciálem, diskriminace, mezigenerační napětí). Internalizovaný ageismus může vést k tzv. "sebenaplňujícímu se proroctví", kdy negativní očekávání ohledně stárnutí vedou k chování, které tyto negativní výsledky podporuje. Například výzkumy ukazují, že starší lidé, kteří věří negativním stereotypům o kognitivním úpadku ve stáří, skutečně vykazují horší kognitivní výkony než ti, kteří tyto stereotypy odmítají (Levy, 2009, s. 332-335).

V posledních desetiletích se mění rodinné a sociální vztahy, což ovlivňuje postavení seniorů ve společnosti. Současný trend podporuje aktivní stárnutí a zapojení starších osob do společenského života, přehodnocuje tradiční představy o stáří jako období odpočinku a stažení se a zdůrazňuje potenciál seniorů pro aktivní a smysluplný život. Zároveň se rozvíjejí iniciativy zaměřené na boj proti ageismu, podporu mezigeneračního dialogu a vytváření věkově inkluzivní společnosti (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 44-46).

Výzkumy ukazují, že mezigenerační kontakt a vzdělávání o stárnutí a stáří mohou účinně snižovat ageistické postoje. Proto jsou mezigenerační programy a vzdělávací iniciativy důležitými nástroji pro vytváření pozitivnějšího obrazu stáří a podporu respektu k seniorům jako plnohodnotným členům společnosti (Levy, 2009, s. 334-335).

2.3.3 Kvalita života ve stáří a strategie přípravy na stárnutí

Kvalita života je multidimenzionální koncept kombinující objektivní faktory (materiální podmínky, sociální struktura, fyzické zdraví) a subjektivní faktory (vnímání vlastního

života). WHO definuje kvalitu života jako "vnímání jednotlivců jejich pozice v životě v kontextu kultury a hodnotových systémů, ve kterých žijí" (WHO, 1997, s. 1).

V kontextu stárnutí je téma kvality života mimořádně významné. Se stárnutím se mění fyzická kondice, schopnost vykonávat každodenní činnosti a udržovat kvalitní sociální vztahy. Na životní pohodu starších lidí mají vliv i faktory jako psychické zdraví a zapojení do komunitních aktivit (Dragomirecká a Prajsová, 2009, s. 32-33).

Výzkumy identifikovaly několik klíčových dimenzí, které ovlivňují kvalitu života ve stáří:

1. **Fyzické zdraví a soběstačnost** – zahrnuje subjektivní hodnocení zdravotního stavu, přítomnost chronických onemocnění, bolesti, únavě a schopnost vykonávat běžné denní činnosti (ADL – Activities of Daily Living). Soběstačnost je pro seniory zásadním aspektem kvality života, neboť zajišťuje autonomii a důstojnost.
2. **Psychická pohoda** – zahrnuje pozitivní a negativní emoce, sebehodnocení, sebepřijetí, smysl života a schopnost zvládat stres a změny. Výzkumy ukazují, že subjektivní pohoda často nevykazuje s věkem významný pokles, což je vysvětlováno lepší emoční regulací a adaptačními mechanismy.
3. **Sociální vztahy** – zahrnují kvalitu a kvantitu sociálních kontaktů, podporu rodiny a přátel, zapojení do komunitního života a mezigenerační vztahy. Sociální izolace a osamělost představují významné rizikové faktory pro kvalitu života seniorů.
4. **Prostředí** – zahrnuje bezpečnost, dostupnost služeb, kvalitu bydlení, možnosti mobility a přístup k přírodě. Věkově přátelské prostředí může významně podporovat aktivní stárnutí a kvalitu života.
5. **Spiritualita** – zahrnuje duchovní nebo náboženské přesvědčení, smysl života a transcendentní zážitky. Výzkumy naznačují, že spiritualita může být důležitým zdrojem resilience a smyslu ve stáří.
6. **Autonomie** – zahrnuje schopnost činit vlastní rozhodnutí, kontrolovat svůj život a vyjadřovat své preference a potřeby (Dragomirecká a Prajsová, 2009, s. 34-35).

V konceptu aktivního stárnutí je kvalita života chápána jako hlavní cíl a měřítko úspěšnosti politik a programů zaměřených na seniory. Klíčovým aspektem je vyvážení objektivních a subjektivních indikátorů kvality života a respektování individuálních preferencí a hodnot.

Příprava na stáří by měla být dlouhodobý proces zahrnující udržování fyzického i psychického zdraví, rozvíjení sociálních vztahů a hledání smysluplných aktivit. Odborná literatura rozlišuje tři fáze přípravy (Kalvach et al., 2004, s. 112-115):

Dlouhodobá příprava začíná již v dětství a dospívání formováním pozitivního postoje ke stárnutí. Důležitou roli hrají vzdělávací programy a mezigenerační vztahy, které mohou přispívat k bourání stereotypů o stáří a vytváření realistického obrazu této životní fáze (Haškovcová, 2010, s. 134-135).

Střednědobá příprava začíná ve středním věku (přibližně od 45 let) a zaměřuje se na psychickou, fyzickou a sociální oblast. Zahrnuje udržování psychického zdraví, zdravý životní styl a rozvoj sociálních vztahů. V tomto období je také důležitá finanční příprava na stáří a plánování bydlení (Kalvach et al., 2004, s. 116-117).

Krátkodobá příprava probíhá 3-5 let před odchodem do důchodu a zaměřuje se na praktické aspekty života ve stáří – finanční režim, organizaci volného času a zajištění soběstačnosti. Zahrnuje také psychologickou přípravu na změnu sociálních rolí a identity (Kalvach et al., 2004, s. 118-119).

Kvalitní příprava přispívá k plynulejšímu přechodu do této životní etapy. Senioři, kteří jsou na stáří dobře připraveni, jsou obvykle spokojenější, aktivnější a lépe se vyrovnávají s případnými omezeními.

V současné době vznikají různé programy a iniciativy zaměřené na podporu přípravy na stáří, jako jsou předpenzijní přípravné kurzy, poradenství v oblasti finančního plánování, programy podpory zdraví a aktivního životního stylu či vzdělávací aktivity zaměřené na rozvoj zájmů a koníčků, které mohou být realizovány i v důchodovém věku (Dragomirecká a Prajsová, 2009, s. 68-69).

2.4 Možnosti a výhody angažovanosti seniorů

Aktivita v seniorském věku je klíčovým prvkem udržujícím člověka v tělesné i duševní svěžesti. Pro kvalitní stáří jsou zásadní pohybové, mentální, sociální i kreativní činnosti, které pomáhají zachovat funkční schopnosti a kvalitu života (Kalvach et al., 2004, s. 28-29).

Význam aktivit se projevuje ve třech rovinách: fyzicky (udržení kondice, prevence kardiovaskulárních onemocnění, zachování svalové síly), psychologicky (podpora kognitivních funkcí, prevence depresí, udržení sebevědomí) a sociálně (udržování kontaktů, prevence izolace) (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 135-137).

Aktivity seniorů lze rozdělit do tří kategorií: povinné (nezbytné pro každodenní život), závazné (zvolené činnosti jako péče o domácnost) a volnočasové (zájmy, sport, kultura, dobrovolnictví) (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 140-142).

Současná společnost nabízí seniorům mnoho možností aktivního zapojení:

Kluby seniorů poskytují prostor pro společenské a vzdělávací aktivity. Zřizované obcemi, neziskovými organizacemi nebo církvemi nabízejí společenské hry, cvičení a výlety, přičemž jsou obzvláště důležité pro osamělé seniory (Kalvach et al., 2004, s. 493-494).

Univerzity třetího věku (U3V) poskytují vzdělávání osobám v postproduktivním věku pod vedením akademických pracovníků. Zaměřují se nejen na předávání informací, ale i na stimulaci kognitivních funkcí a podporu sociálních kontaktů. V ČR existuje přes 50 U3V s kurzy od historie po počítačovou gramotnost (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 12-14).

Akademie třetího věku (A3V) jsou méně formální vzdělávací instituce působící v menších městech, které nabízejí přednášky a kurzy bez přímé vazby na vysoké školy (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 58-60).

Knihovny se profilují jako komunitní centra nabízející seniorům nejen literaturu, ale i vzdělávací programy, diskusní kluby a trénink paměti (MPSV, 2023).

Další možnosti zahrnují sportovní aktivity (jóga, plavání), kulturní aktivity (divadla, koncerty), kreativní činnosti (ruční práce, malování), cestování a dobrovolnictví. V poslední době se rozšířily také virtuální aktivity jako online kurzy nebo videokonferenční setkání (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 144-146).

Péče o vnoučata představuje pro mnohé seniory smysluplnou a uspokojující aktivitu přinášející mezigenerační obohacení, avšak je důležité, aby nevytvářela nadměrnou zátěž (Haškovcová, 2010, s. 173-175).

Výzkumy potvrzují, že aktivní senioři vykazují lepší fyzické i psychické zdraví, vyšší životní spokojenost a delší střední délku života. Aktivní životní styl snižuje riziko demence, deprese a dalších zdravotních problémů (Onyx a Warburton, 2003, s. 65-67).

Při podpoře aktivit seniorů je důležité respektovat jejich individuální preference a schopnosti. Jedním z rizik současného diskurzu o aktivním stárnutí je přílišný důraz na produktivitu, který může marginalizovat seniory, kteří z různých důvodů nemohou nebo nechtějí být „aktivními“ podle převládajících norem (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 147-149).

2.5 Technologie a jejich role v podpoře aktivního stárnutí

Technologický pokrok významně proměňuje možnosti a formy aktivního stárnutí. Moderní technologie pomáhají starším lidem udržet si samostatnost, zlepšovat kvalitu života a podporovat jejich sociální zapojení (Czaja et al., 2019, s. 721-723).

2.5.1 Asistenční technologie a jejich význam pro seniory

Asistenční technologie zahrnují zařízení, systémy a služby navržené k podpoře soběstačnosti a nezávislosti starších osob (Peek et al., 2016, s. 226-227):

Technologie pro bezpečnost a monitoring zahrnují systémy detekce pádů, osobní tísňové alarmy, senzory pohybu a lokalizační zařízení. Tyto technologie umožňují seniorům žít samostatně s vědomím, že v případě nouze bude přivolána pomoc (Peek et al., 2016, s. 229-230).

Technologie pro podporu každodenních činností pomáhají s běžnými aktivitami jako užívání léků (automatické dávkovače), příprava jídla, osvětlení nebo osobní hygiena. Kompenzují fyzická omezení a podporují soběstačnost. Patří sem i robotické vysavače, inteligentní domácí spotřebiče nebo speciálně upravené mobilní telefony s velkými tlačítky a jednoduchým ovládáním (Czaja et al., 2019, s. 723-724).

Technologie pro komunikaci a sociální zapojení zahrnují upravené telefony, videokonferenční systémy a sociální sítě. Umožňují udržovat kontakt s rodinou a přáteli navzdory vzdálenosti nebo zdravotním omezením (Czaja et al., 2019, s. 724-725).

Technologie pro zdraví a rehabilitaci jako telemedicínské systémy, aplikace pro sledování zdravotního stavu a virtuální cvičební programy podporují zdravé stárnutí a management chronických onemocnění (Peek et al., 2016, s. 231-233).

2.5.2 Digitální dovednosti a jejich význam pro aktivní a nezávislé stárnutí

Digitální gramotnost je schopnost používat digitální technologie a internet k vyhledávání, hodnocení a komunikaci informací. Pro seniory představuje klíčový faktor pro využívání výhod digitální éry a plnohodnotnou participaci ve společnosti (Friemel, 2016, s. 315-316).

Míra digitální gramotnosti mezi seniory se liší podle vzdělání, socioekonomického statusu, předchozích zkušeností a generační příslušnosti. "Mladí senioři" (60-75 let) vykazují rostoucí míru využívání technologií, zatímco u nejstarší skupiny (85+) je digitální zapojení nižší. Podle údajů Českého statistického úřadu z roku 2023 používá internet pravidelně 54 % osob ve věku 65-74 let a 22 % osob ve věku 75+, což představuje významný nárůst oproti předchozím letům (ČSÚ, 2023, s. 15-17).

Digitální gramotnost ovlivňuje přístup ke zdravotním informacím, sociální zapojení, občanskou participaci, celoživotní učení a spotřebitelské aktivity. V době pandemie COVID se ukázalo, jak důležitá je schopnost používat digitální technologie pro přístup k základním službám, informacím a sociálním kontaktům, což dále zdůraznilo potřebu rozvoje digitálních kompetencí u seniorů (Friemel, 2016, s. 317-319).

Výzkumy ukazují, že hlavními překážkami v osvojování digitálních technologií seniory jsou obavy z neznámého, nedostatek sebedůvěry, vysoké náklady na zařízení a připojení, nedostatečná dostupnost podpory a pomoci, a fyzická a kognitivní omezení. Proto je důležité vytvářet podpůrné prostředí, které tyto bariéry pomáhá překonávat (Friemel, 2016, s. 320-322).

Přes nesporné přínosy digitálních technologií je důležité reflektovat i rizika digitalizace pro starší generace. Digitální propast (rozdíl v přístupu k technologiím a schopnosti je využívat) může vést k novým formám sociálního vyloučení a marginalizace, pokud některé skupiny seniorů nemají přístup k digitálním technologiím nebo je neumějí používat. Je proto důležité zajistit, aby základní služby a informace byly dostupné i nedigitálními způsoby a aby digitalizace nevytvářela nové bariéry pro plnohodnotnou participaci seniorů ve společnosti (Szabo et al., 2019, s. 2009-2011).

2.6 Ekonomické přínosy a výzvy aktivního stárnutí

Ekonomické aspekty představují významnou dimenzi konceptu aktivního stárnutí. Zahrnují individuální ekonomickou situaci seniorů i širší makroekonomické souvislosti demografického stárnutí (Foster a Walker, 2015, s. 77-79).

2.6.1 Age management v praxi

Age management představuje přístup k řízení lidských zdrojů, který zohledňuje věk zaměstnanců a věkové aspekty pracovního procesu. Jeho cílem je vytvoření podmínek, které umožní pracovníkům všech věkových skupin, včetně seniorů, plně využít svůj potenciál a přizpůsobit pracovní podmínky jejich měnícím se potřebám a schopnostem.

Klíčové principy age managementu zahrnují péči o zdraví a pracovní schopnost zaměstnanců, flexibilní pracovní uspořádání (částečné úvazky, sdílená pracovní místa, práce z domova), ergonomické úpravy pracoviště, celoživotní vzdělávání, mezigenerační spolupráci a nediskriminační přístup v náboru, hodnocení a odměňování pracovníků.

Výzkumy ukazují, že starší zaměstnanci přinášejí organizacím výhody jako rozsáhlé zkušenosti, odborné znalosti, loajalitu, nižší fluktuaci a vyšší pracovní morálku. Zároveň mohou čelit výzvám spojeným s adaptací na nové technologie, zdravotními omezeními nebo ageismem na pracovišti (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 114-116).

Age management je v posledních letech podporován i na úrovni veřejných politik. Evropská unie zahrnula podporu zaměstnávání starších osob mezi priority strategie Evropa 2020 a v rámci iniciativy "New Skills Agenda for Europe" podporuje rozvoj kompetencí

potřebných pro delší pracovní život. V České republice se problematikou age managementu zabývá například projekt "Implementace age managementu v České republice" realizovaný Asociací institucí vzdělávání dospělých (MPSV, 2023).

2.6.2 Ekonomické přínosy aktivního stárnutí pro jednotlivce a společnost

Aktivní stárnutí přináší významné ekonomické přínosy jak pro jednotlivce, tak pro společnost. Na individuální úrovni může pracovní aktivita ve vyšším věku přispívat k vyššímu příjmu, lepšímu finančnímu zajištění ve stáří a vyššímu důchodu. Dobrovolnická činnost a neformální péče poskytovaná seniory, ačkoli nejsou finančně oceněny, mají značnou ekonomickou hodnotu. Aktivní životní styl je také spojen s lepším zdravím, což vede k nižším výdajům na zdravotní péči a menší závislosti na podpoře (Foster a Walker, 2015, s. 84-85).

Na makroekonomické úrovni vyšší míra participace starších osob na trhu práce přispívá k ekonomickému růstu, snížení tlaku na veřejné finance, rozšíření daňové základny, snížení nákladů na zdravotní péči a využití lidského kapitálu seniorů. Prodloužení pracovního života (i v částečných úvazcích) může částečně kompenzovat demografické změny a snižování počtu osob v produktivním věku (Foster a Walker, 2015, s. 80-82).

Ekonomické dopady dobrovolnictví seniorů jsou také významné. Senioři-dobrovolníci přispívají k poskytování služeb, které by jinak musely být zajištěny placenou prací nebo by nebyly dostupné vůbec. Podle některých odhadů činí ekonomická hodnota dobrovolnické práce seniorů v rozvinutých zemích 1-2 % HDP (Onyx a Warburton, 2003, s. 66).

V České republice probíhají diskuse o reformě důchodového systému a vytváření podmínek pro delší pracovní život v kontextu demografického stárnutí. Studie OECD ukazuje, že míra zaměstnanosti osob ve věku 55-64 let v ČR dosáhla v roce 2022 69,7 %, což je mírně nad průměrem EU, ale stále existuje potenciál pro její další zvýšení (MPSV, 2023).

2.6.3 Spotřebitelské chování seniorů v kontextu silver economy

Termín "silver economy" (stříbrná ekonomika) označuje ekonomické aktivity, produkty a služby zaměřené na potřeby stárnoucí populace. Vzhledem k demografickým trendům představuje rychle rostoucí sektor s potenciálem pro inovace a ekonomický růst.

Stříbrná ekonomika zahrnuje:

1. **Zdravotní a pečovatelské služby** – zdravotnické přístroje a pomůcky, telemedicína, domácí péče, pečovatelské služby

2. **Asistenční technologie** – produkty a služby podporující nezávislost, bezpečnost a komunikaci
3. **Wellness a zdravý životní styl** – fitness programy pro seniory, nutriční doplňky, preventivní zdravotní programy
4. **Cestování a volný čas** – zájezdy pro seniory, kulturní aktivity, vzdělávací programy
5. **Specializované bydlení** – domy s pečovatelskou službou, bezbariérové byty, inteligentní domácnosti
6. **Finanční služby** – pojištění dlouhodobé péče, reverzní hypotéky, specializované investiční produkty

Podle odhadů Evropské komise představovala stříbrná ekonomika v roce 2015 přibližně 25 % HDP a 40 % zaměstnanosti v EU, s očekávaným růstem na 32 % HDP do roku 2025 (Foster a Walker, 2015, s. 84-87).

S demografickým stárnutím se mění i spotřebitelské chování. Dnešní senioři disponují vyšší kupní silou než předchozí generace, jsou ochotnější utrácet za kvalitní produkty a služby, vykazují rostoucí digitální gramotnost a zájem o nové technologie, kladou důraz na kvalitu a funkčnost, zajímají se o udržitelné produkty a preferují personalizované služby odpovídající jejich individuálním potřebám (Galčanová et al., 2014, s. 96-98).

Pro firmy to znamená příležitost oslovit rostoucí segment trhu, ale vyžaduje to překonání stereotypního vnímání seniorů a přizpůsobení marketingových strategií. V kontextu aktivního stárnutí je důležité, aby měli senioři přístup k produktům a službám podporujícím jejich zdraví, nezávislost a kvalitu života, a aby byli vnímáni jako heterogenní skupina spotřebitelů s různorodými potřebami a preferencemi, nikoli jako homogenní segment definovaný pouze věkem (Foster a Walker, 2015, s. 86-87).

3 DOBROVOLNICTVÍ SENIORŮ

V této kapitole jsou analyzovány motivace seniorů k dobrovolnické činnosti, přínosy této aktivity pro seniory i společnost a specifické aspekty dobrovolnictví v této věkové skupině.

Dobrovolnictví seniorů reflektuje měnící se pojetí stáří a stárnutí. Zatímco tradičně byli senioři vnímáni jako příjemci pomoci, v konceptu aktivního stárnutí jsou chápáni jako aktivní občané přispívající k blahobytu společnosti. Tato změna paradigmatu zdůrazňuje potenciál seniorů jako poskytovatelů pomoci a podpory, nikoli pouze jako jejích příjemců (Foster a Walker, 2015, s. 84-85).

Senioři přinášejí do dobrovolnické činnosti bohaté životní a pracovní zkušenosti, znalosti a dovednosti, které mohou být vysoce cenné pro přijímající organizace. Zároveň mají často více volného času než lidé v produktivním věku, což jim umožňuje věnovat se dobrovolnictví intenzivněji. Na druhou stranu mohou čelit specifickým bariérám jako zdravotní omezení, nedostatek sebedůvěry nebo obavy z relevance svých zkušeností v současném světě (Onyx a Warburton, 2003, s. 66-67).

Z pohledu jednotlivce představuje dobrovolnictví příležitost k udržení aktivity, navazování nových sociálních kontaktů, smysluplnému využití času a pocitu užitečnosti. Může také pomoci při adaptaci na důchodový věk tím, že poskytuje strukturu, rutinu a novou identitu. Výzkumy ukazují, že dobrovolnický aktivní senioři vykazují lepší zdraví, vyšší míru životní spokojenosti a nižší výskyt depresí než neaktivní senioři (Anderson et al., 2014, s. 328-329).

Společensky představuje dobrovolnictví seniorů významný ekonomický i sociální přínos v podobě poskytnutých služeb, sdílených zkušeností a odborných znalostí. Podporuje mezigenerační solidaritu tím, že umožňuje kontakt a spolupráci mezi různými věkovými skupinami, a může přispívat k překonávání stereotypů a předsudků o stáří. Dobrovolnictví seniorů také představuje mechanismus, jak využít lidský kapitál a zkušenosti starší generace pro řešení aktuálních společenských výzev (Onyx a Warburton, 2003, s. 67-68).

V České republice se dobrovolnictví seniorů postupně rozvíjí, i když míra jejich zapojení je stále nižší než v některých západoevropských nebo severských zemích. Podle výzkumu Friče a Pospíšilové (2010, s. 142-143) se do formálního dobrovolnictví zapojuje přibližně 18 % osob ve věku 60+ let, přičemž dobrovolnická činnost se soustředí především v oblasti sociálních služeb, kultury, ochrany životního prostředí a sportu.

3.1 Motivace seniorů k dobrovolnictví

Motivace seniorů k dobrovolnictví se často liší od motivace mladších věkových skupin a má svá specifika související s jejich životní etapou a zkušenostmi (Petrová Kafková, 2012, s. 213-214).

Výzkumy identifikovaly několik klíčových motivačních faktorů specifických pro seniorskou populaci (Petrová Kafková, 2012, s. 219-220):

1. **Altruistické motivy** – touha pomáhat druhým a "dávat něco zpět" společnosti je významným motivačním faktorem pro mnohé seniory. Často souvisí s vděčností za vlastní život a zkušenosti a přáním přispět k lepšímu světu pro budoucí generace. Výzkumy ukazují, že tyto motivy bývají u seniorů silnější než u mladších věkových skupin (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 95-97).
2. **Sociální motivy** – příležitost k navazování kontaktů a překonání osamělosti je důležitým motivem, zejména pro seniory žijící sami nebo ty, kteří ztratili partnera. Dobrovolnictví poskytuje příležitost setkávat se s novými lidmi, stát se součástí kolektivu a účastnit se společenských aktivit. Pro mnohé seniory představuje dobrovolnictví způsob, jak udržet sociální kontakty po odchodu do důchodu a kompenzovat ztrátu pracovních vztahů (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 87-88).
3. **Vzdělávací motivy** – touha učit se novým věcem a udržovat mentální aktivitu je významná pro mnohé seniory, kteří chtějí zůstat intelektuálně stimulovaní a rozšiřovat své znalosti a dovednosti i po odchodu do důchodu (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 87-88).
4. **Motivy osobního rozvoje** – posílení sebevědomí a nalezení nového smyslu života po odchodu do důchodu je důležitým motivem pro seniory, kteří hledají nové zdroje identity a seberealizace. Dobrovolnictví může poskytnout pocit účelu a naplnění v období, kdy dochází ke ztrátě profesní role a identity (Petrová Kafková, 2012, s. 220-221).
5. **Praktické motivy** – smysluplné
6. vyplnění volného času a udržení určité rutiny a struktury dne je důležité pro mnohé seniory, kteří po odchodu do důchodu hledají nové způsoby, jak organizovat svůj čas a zachovat si aktivní životní styl. Pravidelný závazek spojený s dobrovolnictvím může pomoci vytvořit strukturu všedního dne a předcházet pocitům marnosti nebo bezúčelnosti, které někteří senioři po odchodu do důchodu zažívají (Petrová Kafková, 2012, s. 222-223).

Míra zapojení seniorů do dobrovolnictví je ovlivněna demografickými a sociálními faktory. Výzkumy ukazují, že vyšší míru zapojení vykazují senioři s vyšším vzděláním, lepším zdravotním stavem, vyšším socioekonomickým statusem a ti, kteří měli předchozí zkušenost s dobrovolnictvím nebo byli dobrovolnický aktivní v mladším věku (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 142-143).

Pro efektivní podporu dobrovolnictví seniorů je důležité vytvářet příležitosti, které odpovídají jejich motivacím a potřebám. To zahrnuje nabízení flexibilních možností zapojení s různou časovou náročností, vytváření příležitostí pro sociální interakce a smysluplné využití dovedností a zkušeností seniorů (Petrová Kafková, 2012, s. 228-229).

3.2 Přínosy dobrovolnictví pro seniory a společnost

Dobrovolnictví má významné přínosy jak pro samotné seniory, tak pro společnost jako celek. Tyto přínosy zahrnují fyzické, psychické i sociální aspekty a přispívají k aktivnímu a zdravému stárnutí.

Přínosy pro seniory:

Z hlediska fyzického zdraví dokládají výzkumy pozitivní vliv dobrovolnické činnosti na zdravotní stav seniorů. Dobrovolníci vykazují nižší míru zdravotních problémů, lepší hodnocení vlastního zdraví a vyšší fyzickou zdatnost. Longitudinální studie zjistily, že pravidelná dobrovolnická činnost je spojena s nižší úmrtností, nižším krevním tlakem a lepší tělesnou zdatností. Pravidelná aktivita spojená s dobrovolnictvím může zpomalit úbytek funkční kapacity a přispět k prevenci chronických nemocí jako je diabetes nebo kardiovaskulární onemocnění (Anderson et al., 2014, s. 329-330). Studie provedená Anderson et al. (2014, s. 329-331) zjistila, že dobrovolníci starší 60 let vykazovali o 38 % nižší pravděpodobnost hospitalizace než nedobrovolníci stejného věku, zdravotního stavu a socioekonomického statusu.

V oblasti psychického zdraví jsou dobrovolníci-senioři méně depresivní, spokojenější a mají lepší kognitivní funkce. Výzkumy ukazují, že dobrovolnictví je spojeno s poklesem depresivních symptomů u osob starších 65 let. Dobrovolnictví poskytuje mentální stimulaci, která může zpomalit kognitivní úpadek a snížit riziko demence. Výzkumy identifikovaly snížení rizika rozvoje kognitivní poruchy u seniorů-dobrovolníků oproti kontrolní skupině. Dobrovolnictví také poskytuje pocit smysluplnosti a účelu, který může pomoci překonat ztrátu identity po odchodu do důchodu, a přispívá k pozitivnímu sebehodnocení a sebevědomí (Anderson et al., 2014, s. 331-333).

Sociálně představuje dobrovolnictví způsob, jak udržovat a rozšiřovat sociální sítě, navazovat nové vztahy a předcházet izolaci a osamělosti. Výzkumy ukazují, že dobrovolníci starší 65 let mají v průměru širší sociální síť než ti, kteří se dobrovolnictví nevěnují. Dobrovolnictví poskytuje příležitosti k mezigeneračním kontaktům, které mohou být v běžném životě seniorů omezené, a může kompenzovat ztráty ve vztahové síti způsobené odchodem do důchodu, úmrtím partnera nebo přátel (Onyx a Warburton, 2003, s. 66-67).

Přínosy pro společnost:

Dobrovolnictví seniorů přispívá k fungování neziskového sektoru a poskytování služeb, které by jinak nebyly dostupné nebo by byly financovány z veřejných zdrojů. Ekonomická hodnota dobrovolnické práce seniorů je významná – podle odhadů MPSV (2023) přesahuje v České republice 2 miliardy Kč ročně. Senioři-dobrovolníci představují významný lidský kapitál s bohatými zkušenostmi a dovednostmi, který může být využit pro řešení různých společenských problémů (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 145-146).

Dobrovolnictví podporuje mezigenerační solidaritu a dialog, poskytuje platformu pro setkávání různých generací a překonávání stereotypů spojených s věkem. Mezigenerační dobrovolnické programy, kde senioři pracují s dětmi nebo mladými lidmi, přispívají k vzájemnému porozumění, respektu a oceňování různých perspektiv a zkušeností. Senioři mohou předávat své zkušenosti a znalosti mladším generacím, zatímco mladší lidé mohou přinášet nové perspektivy a inspiraci (Petrová Kafková, 2012, s. 225-226).

Dobrovolnictví seniorů také přispívá ke změně vnímání stáří ve společnosti. Aktivní senioři-dobrovolníci představují pozitivní vzory pro mladší generace a mohou inspirovat k aktivnímu přístupu ke stárnutí. Viditelnost seniorů v dobrovolnických rolích pomáhá překonávat negativní stereotypy o stáří jako období pasivity a závislosti a demonstruje, že i v pokročilém věku mohou lidé aktivně přispívat k společenskému blahu. Tato změna vnímání má potenciál snižovat ageismus a podporovat vytváření věkově inkluzivní společnosti (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 97-98).

Z pohledu komunitního rozvoje jsou senioři-dobrovolníci důležitým zdrojem sociálního kapitálu. Přispívají k posilování sociálních vazeb, budování důvěry a podpory občanské participace. Jejich zapojení do řešení lokálních problémů a potřeb může přispívat k rozvoji resilientních a soudržných komunit. V kontextu demografického stárnutí představuje dobrovolnictví seniorů mechanismus, jak využít rostoucí potenciál této populační skupiny pro společenský rozvoj (Onyx a Warburton, 2003, s. 67-68).

Dobrovolnictví seniorů má také vzdělávací rozměr. Senioři mohou předávat své znalosti, zkušenosti a kulturní dědictví mladším generacím, což přispívá k zachování a

rozvoji kolektivní paměti a identity. Toto mezigenerační učení obohacuje vzdělávací systém o dimenzi zkušeností a praktické moudrosti, která může doplňovat formální vzdělávání (Petrová Kafková, 2012, s. 226-227).

3.3 Bariéry v dobrovolnictví seniorů

Navzdory přínosům dobrovolnictví existuje řada bariér, které mohou seniorům bránit v zapojení do dobrovolnických aktivit. Tyto překážky lze rozdělit do tří hlavních kategorií: individuální, organizační a společenské (Petrová Kafková, 2012, s. 223-224).

Individuální bariéry:

- **Zdravotní stav** – fyzická nebo psychická omezení, chronické nemoci a snížená mobilita mohou výrazně omezovat schopnost vykonávat dobrovolnickou činnost. Výzkumy ukazují, že přibližně čtvrtina seniorů uvádí zdravotní stav jako hlavní důvod neúčasti v dobrovolnictví (Rychtaříková, 2019, s. 48-50).
- **Nedostatek času** – mnoho seniorů má časové závazky jako péče o partnera, vnoučata nebo jiné rodinné příslušníky, případně pokračují v práci na částečný úvazek. Asi třetina seniorů zmiňuje rodinné povinnosti jako překážku dobrovolnictví (Petrová Kafková, 2012, s. 224).
- **Finanční omezení** – náklady spojené s dobrovolnictvím (doprava, stravování) mohou představovat problém pro seniory s nízkými důchody (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 143-144).
- **Psychologické bariéry** – nedostatek sebedůvěry, obavy z nezvládnutí nových úkolů a strach z neznámého prostředí často odrazují potenciální dobrovolníky (Petrová Kafková, 2012, s. 224-225).

Organizační bariéry:

- **Nedostatek informací** – senioři často neví, kde a jak se zapojit do dobrovolnictví nebo jsou informace poskytovány způsobem, který není pro ně přístupný (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 144-145).
- **Nevhodné podmínky** – fyzická náročnost aktivit, nepřístupnost prostor nebo nevyhovující časové rozložení mohou představovat překážky. Přizpůsobení prostředí a úkolů potřebám seniorů je klíčové (Petrová Kafková, 2012, s. 225).
- **Byrokracie** – složité procedury přihlašování a nadměrné papírování mohou odrazovat i motivované seniory (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 145).

- **Nedostatečné oceňování a podpora** – absence uznání, zpětné vazby a adekvátního vedení může vést k demotivaci a ukončení dobrovolnické činnosti (Rychtaříková, 2019, s. 52-53).

Společenské bariéry:

- **Ageismus** – předsudky o schopnostech seniorů mohou ovlivňovat jak přístup organizací, tak sebevnímání samotných seniorů (Levy, 2009, s. 333-334).
- **Kulturní očekávání** – v některých společnostech může převládat představa, že senioři by se měli věnovat především rodině nebo odpočinku, nikoli veřejné činnosti (Petrová Kafková, 2012, s. 226).

Pro účinné překonání těchto bariér je potřeba komplexní přístup zahrnující opatření na individuální (podpora zdravého životního stylu, posilování sebevědomí), organizační (vytváření přizpůsobených příležitostí, zjednodušení administrativy) i společenské úrovni (boj proti ageismu, systematická podpora dobrovolnictví seniorů) (Petrová Kafková, 2012, s. 226-228).

3.4 Programy a projekty pro dobrovolnictví seniorů

V posledních desetiletích vznikly v České republice i zahraničí různé programy zaměřené na podporu dobrovolnictví seniorů, reagující na demografické změny a rostoucí uznání potenciálu seniorů jako dobrovolníků (Petrová Kafková, 2012, s. 227-228).

V České republice existují:

- **Mezigenerační programy** jako "Mezigeneračně" organizace HESTIA a "Mezi námi", které propojují seniory s dětmi nebo mladými lidmi v mentorských vztazích a přispívají k prevenci sociální izolace (MPSV, 2023).
- **Programy vzájemné pomoci** jako "Senior telefon" organizace Život 90 nebo projekt "Senioři seniorům", kde aktivní senioři navštěvují méně mobilní nebo osamělé vrstevníky (MPSV, 2023).
- **Expertní dobrovolnictví** např. program "Senioři expertizují" organizace Elpida, který využívá odborné znalosti seniorů pro poradenství neziskovým organizacím, a program "DigiSenioři" organizace Česko.Digital (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 146-147).
- **Dobrovolnické programy v kulturních institucích** jako "Dobrovolníci v Národním muzeu", kde senioři pomáhají s průvodcovskou činností a organizací akcí (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 147).

- **Environmentální dobrovolnictví** například "Senioři pro přírodu" organizace Arnika, zaměřený na ochranu životního prostředí (MPSV, 2023).

V zahraničí funguje řada inovativních projektů:

- **RSVP – Retired and Senior Volunteer Program (USA)** - jeden z největších dobrovolnických programů pro osoby 55+ zapojující ročně přes 200 000 seniorů do různých typů služeb podle místních potřeb (Anderson et al., 2014, s. 332-333).
- **Experience Corps (USA)** - zapojuje osoby 50+ jako tutorů a mentorů ve školách, zejména v oblastech s nízkými příjmy, s důrazem na měřitelné výsledky (Anderson et al., 2014, s. 333).
- **Silver Line (Velká Británie)** - telefonní linka pro seniory se zapojením seniorů-dobrovolníků, nabízející telefonické přátelství a informační služby (Foster a Walker, 2015, s. 86).
- **Grandmentors (Velká Británie)** - propojuje seniory s mladými lidmi opouštějícími náhradní rodinnou péči, využívající životní zkušenost starší generace (Foster a Walker, 2015, s. 86).
- **Time Bank (Japonsko)** - systém, kde senioři poskytují služby jiným a získávají časové kredity využitelné v budoucnu, podporující reciprocitu (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 99).
- **Digitale Engel (Německo)** - program zaměřený na digitální dobrovolnictví, kde technicky zdatní senioři pomáhají svým vrstevníkům s technologiemi (Friemel, 2016, s. 318-319).

Úspěšné programy se vyznačují uznáním zkušeností seniorů, poskytováním adekvátního školení a podpory, nabízením flexibilních možností zapojení a vytvářením příležitostí pro smysluplnou činnost s viditelnými výsledky (Petrová Kafková, 2012, s. 228-229).

Pro úspěšnou implementaci podobných iniciativ v českém prostředí je důležité pečlivé plánování, spolupráce mezi různými sektory, adekvátní financování a systematická evaluace dopadu těchto programů jak na seniory-dobrovolníky, tak na příjemce jejich pomoci (Petrová Kafková, 2012, s. 229-230).

3.5 Výzkum dobrovolnictví seniorů

Výzkum dobrovolnictví seniorů představuje dynamicky se rozvíjející oblast, která využívá různé metodologické přístupy k pochopení tohoto fenoménu. Výzkumné studie zahrnují širokou škálu témat od motivace a bariér přes dopady dobrovolnictví na zdraví a kvalitu

života až po společenský a ekonomický přínos dobrovolnictví seniorů (Anderson et al., 2014, s. 327-328).

Kvantitativní výzkumy se zaměřují především na zjišťování míry zapojení seniorů do dobrovolnictví, identifikaci faktorů ovlivňujících toto zapojení a měření dopadů dobrovolnické činnosti. Využívají reprezentativní výběrová šetření, standardizované dotazníky a statistickou analýzu dat. Příkladem mohou být longitudinální studie jako Health and Retirement Study (USA), Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE) nebo English Longitudinal Study of Ageing (ELSA), které zahrnují otázky o dobrovolnictví a umožňují sledovat jeho souvislosti s různými aspekty stárnutí (Petrová Kafková, 2012, s. 215-216).

Kvalitativní výzkumy pak zkoumají subjektivní zkušenosti seniorů-dobrovolníků, jejich motivace, vnímané přínosy a bariéry, a procesy, kterými dobrovolnictví ovlivňuje jejich život a identitu. Využívají metody jako hloubkové rozhovory, fokusní skupiny, etnografické pozorování nebo narativní analýzu. Tento přístup umožňuje hlubší porozumění významům, které senioři přikládají své dobrovolnické činnosti, a kontextu, v němž se odehrává (Petrová Kafková, 2012, s. 216-217).

Mezi klíčová témata současného výzkumu patří zejména:

1. **Vztah mezi dobrovolnictvím a zdravím seniorů** – výzkumy zkoumají, jak dobrovolnictví ovlivňuje fyzické a psychické zdraví seniorů, včetně mechanismů tohoto vlivu. Diskutovanou otázkou je směr kauzality – zda dobré zdraví umožňuje dobrovolnictví, nebo dobrovolnictví zlepšuje zdraví, případně zda působí oba mechanismy zároveň (Anderson et al., 2014, s. 328-330).
2. **Role dobrovolnictví v procesu aktivního stárnutí** – studie se zaměřují na to, jak dobrovolnictví přispívá k různým aspektům aktivního stárnutí, jako je sociální inkluze, nezávislost, kvalita života a well-being. Zkoumají také, jak se dobrovolnictví integruje s jinými aktivitami seniorů a jak přispívá k jejich celkové životní spokojenosti (Foster a Walker, 2015, s. 85-86).
3. **Mezigenerační aspekty dobrovolnictví seniorů** – výzkumy se zabývají tím, jak dobrovolnictví seniorů podporuje mezigenerační kontakty a spolupráci, jaké jsou specifika mezigeneračních dobrovolnických programů a jak přispívají k překonávání předsudků a stereotypů spojených s věkem (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 100-101).
4. **Specifika managementu dobrovolnictví seniorů** – studie zkoumají, jak nejlépe přizpůsobit nábor, výběr, školení, podporu a uznání dobrovolníků specifickým

potřebám a očekáváním seniorů, a jak vytvářet dobrovolnické příležitosti, které budou využívat jejich potenciál a zároveň respektovat jejich limity (Petrová Kafková, 2012, s. 229-230).

5. **Vliv společenského a kulturního kontextu na dobrovolnictví seniorů** – výzkumy se zabývají tím, jak různé společenské faktory (kulturní normy, sociální politika, ekonomická situace, míra digitalizace) ovlivňují zapojení seniorů do dobrovolnictví v různých zemích a kulturních kontextech (Frič a Pospíšilová, 2010, s. 142-144).

V České republice je výzkum dobrovolnictví seniorů zatím relativně omezený ve srovnání s některými západními zeměmi. Existující studie se zaměřují především na zmapování rozsahu a forem dobrovolnictví seniorů, jejich motivace a bariéry, a na popis existujících programů a iniciativ. Mezi výzkumníky, kteří se této problematice věnují, patří například Marcela Petrová Kafková, Lucie Vidovičová, Pavol Frič, nebo Jana Hasmanová Marhánková (Petrová Kafková, 2012, s. 213-214).

Výzkum v této oblasti čelí několika metodologickým výzvám. Mezi ně patří zejména obtížnost rozlišení mezi příčinou a následkem při zkoumání dopadů dobrovolnictví (potřeba longitudinálních a experimentálních designů), omezená možnost generalizace výsledků z důvodu selektivního vzorku dobrovolníků (ti, kteří se zapojují do výzkumů, nemusí reprezentovat celou populaci dobrovolníků), a etické aspekty výzkumu zahrnující zranitelné skupiny. Navzdory těmto výzvám výzkum v této oblasti přináší důležité poznatky pro teorii aktivního stárnutí, sociální politiku i praxi organizací pracujících se seniory-dobrovolníky (Anderso et al., 2014, s. 333-334).

4. METODOLOGIE VÝZKUMU

V této kapitole je popsán metodologický rámec výzkumu, který byl realizován za účelem prozkoumání vlivu dobrovolnictví seniorů na proces aktivního stárnutí. Je zde představen výzkumný problém, cíle výzkumu, výzkumné otázky, metoda sběru dat, charakteristika výzkumného souboru a způsob analýzy dat, včetně etických aspektů výzkumu.

4.6. Výzkumný problém

Demografické stárnutí populace představuje pro současné společnosti významnou výzvu i příležitost. Koncept aktivního stárnutí, podporovaný mezinárodními i národními politikami, zdůrazňuje potenciál starších osob pro plnohodnotný a participativní život. Jednou z klíčových forem aktivního zapojení ve vyšším věku je dobrovolnictví, které může seniorům přinášet řadu benefitů v oblasti zdraví, sociálních vztahů i osobního smyslu života, jak bylo podrobně rozebráno v teoretické části této práce.

Ačkoliv kvantitativní výzkumy často potvrzují pozitivní korelaci mezi dobrovolnictvím a různými indikátory well-beingu seniorů, méně pozornosti je věnováno subjektivnímu prožívání a významu, který senioři své dobrovolnické činnosti přikládají v kontextu vlastního procesu stárnutí. Chybí hlubší porozumění tomu, jak konkrétně dobrovolnictví formuje jejich vnímání stáří, jaké specifické mechanismy se uplatňují a jak se senioři vyrovnávají s výzvami, které tato aktivita přináší.

Výzkumný problém této práce tedy spočívá v potřebě prozkoumat a porozumět subjektivní perspektivě seniorů-dobrovolníků na vztah mezi jejich dobrovolnickou činností a procesem aktivního stárnutí v českém kontextu. Práce se snaží odpovědět na otázku, jaký smysl a význam senioři své dobrovolnické aktivitě přisuzují ve vztahu ke svému životu ve stáří, jaké konkrétní zkušenosti je formují a jak tyto zkušenosti interpretují.

3.6 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Na základě vymezeného výzkumného problému byl stanoven následující hlavní cíl výzkumu (HCO): Prozkoumat, jak senioři zapojení do dobrovolnické činnosti vnímají vliv této aktivity na proces svého stárnutí.

Pro naplnění hlavního cíle byly definovány následující dílčí cíle výzkumu (DCO):

1. Identifikovat motivační faktory, které vedou seniory k zapojení do dobrovolnické činnosti.
2. Zjistit, jaké přínosy senioři subjektivně pocítují ze své dobrovolnické činnosti.
3. Identifikovat bariéry a výzvy, kterým senioři-dobrovolníci čelí.
4. Prozkoumat, jak dobrovolnictví přispívá k naplňování různých dimenzí aktivního stárnutí (zdraví, participace, bezpečí, celoživotní učení).
5. Zjistit, jak se změnilo zapojení seniorů do dobrovolnických aktivit v důsledku pandemie COVID-19.

Z hlavního a dílčích cílů vyplývá hlavní výzkumná otázka (HVO): Jak senioři zapojení do dobrovolnické činnosti vnímají vliv této aktivity na proces svého stárnutí?

Pro zodpovězení hlavní výzkumné otázky byly formulovány následující dílčí výzkumné otázky (DVO):

1. Co motivuje seniory k zapojení do dobrovolnické činnosti?
2. Jaké přínosy senioři subjektivně pocítují ze své dobrovolnické činnosti?
3. S jakými bariérami a výzvami se senioři setkávají při vykonávání dobrovolnické činnosti?
4. Jak dobrovolnictví přispívá k naplňování různých dimenzí aktivního stárnutí?
5. Jak se změnilo zapojení seniorů do dobrovolnických aktivit v důsledku pandemie COVID-19?

3.7 Volba výzkumného přístupu

Pro realizaci výzkumu byl zvolen kvalitativní výzkumný přístup, který umožňuje hloubkové prozkoumání subjektivních zkušeností, názorů a pocitů účastníků výzkumu. Kvalitativní přístup je vhodný zejména pro výzkumné problémy, které se zaměřují na porozumění

významu, který lidé přikládají určitým jevům nebo zkušenostem, což je v souladu s cílem této práce (Hendl, 2016, s. 48-50).

Konkrétně byl zvolen design interpretativní fenomenologické analýzy (IPA), který se zaměřuje na porozumění žité zkušenosti jedinců s určitým fenoménem – v tomto případě s dobrovolnictvím a jeho vlivem na proces stárnutí. IPA umožňuje zachytit zkušenosti z pohledu těch, kteří ji prožívají, a porozumět jejímu významu v kontextu jejich života. Tento přístup kombinuje fenomenologickou a hermeneutickou perspektivu, což umožňuje nejen popis zkušenosti, ale také její interpretaci. IPA je vhodná zejména pro zkoumání významných životních zkušeností, které mohou transformovat život jedince, a dobrovolnictví v seniorském věku může být takovým transformačním prvkem (Patton, 2015, s. 115-117).

3.8 Metody sběru dat

Pro sběr dat byla zvolena metoda polostrukturovaného rozhovoru, která umožňuje flexibilní přístup k jednotlivým respondentům při zachování základní struktury rozhovoru dané předem připravenými otázkami. Tato metoda je vhodná pro fenomenologický výzkum, neboť umožňuje zachytit bohatý a detailní popis zkušeností respondentů a zároveň zajišťuje, že budou pokryta všechna relevantní témata (Hendl, 2016, s. 177-178).

Pro realizaci rozhovorů byl vytvořen scénář polostrukturovaného rozhovoru, který obsahoval otevřené otázky rozdělené do několika tematických okruhů:

1. Úvod a základní informace (věk, vzdělání, rodinná situace, historie dobrovolnictví)
2. Motivace k dobrovolnictví (počáteční motivace, změny motivace v průběhu času)
3. Charakter dobrovolnické činnosti (typ činnosti, frekvence, organizace)
4. Přínosy dobrovolnictví (subjektivně vnímané přínosy v různých oblastech života)
5. Bariéry a výzvy (překážky při vykonávání dobrovolnické činnosti, způsoby jejich překonávání)
6. Dobrovolnictví a aktivní stárnutí (vliv na zdraví, sociální kontakty, pocit smysluplnosti, učení se novým věcem)
7. Vliv pandemie COVID-19 (změny v dobrovolnické činnosti, adaptace na nové podmínky)
8. Budoucí perspektivy (plány ohledně dobrovolnictví do budoucna, doporučení pro ostatní seniory)

Konkrétní otázky byly formulovány tak, aby byly otevřené, srozumitelné a nepředpojaté. Během rozhovorů byly doplňovány navazujícími otázkami podle odpovědí respondentů, což umožnilo hlubší prozkoumání některých témat.

Rozhovory byly realizovány individuálně s každým respondentem, a to buď osobně na místě zvoleném respondentem (nejčastěji v prostorách organizace, kde vykonávají dobrovolnickou činnost, nebo v kavárně), nebo prostřednictvím videohovoru, pokud to respondent preferoval. Délka rozhovorů se pohybovala mezi 45 a 90 minutami. Všechny rozhovory byly se souhlasem respondentů nahrávány na diktafon a následně doslovně přepsány pro účely analýzy.

3.9 Výzkumný soubor a jeho charakteristika

Výzkumný soubor byl vytvořen pomocí záměrného výběru, konkrétně techniky účelového vzorkování, která umožňuje vybrat účastníky na základě určitých předem stanovených kritérií relevantních pro výzkumný problém (Patton, 2015, s. 230-231). Pro účely tohoto výzkumu byla stanovena následující kritéria:

- Věk 60 let a více
- Aktivní zapojení do dobrovolnické činnosti (minimálně 1x měsíčně) po dobu alespoň jednoho roku
- Ochota sdílet své zkušenosti a názory týkající se dobrovolnictví

Pro získání respondentů byly kontaktovány různé organizace pracující se seniory-dobrovolníky, včetně neziskových organizací, knihoven, muzeí a sociálních služeb. Těmto organizacím byl zaslán informační dopis s popisem výzkumu a prosbou o zprostředkování kontaktu s potenciálními respondenty. Zároveň byl využit i tzv. efekt sněhové koule, kdy již zapojení respondenti doporučili další potenciální účastníky výzkumu.

Výzkumný soubor tvořilo celkem 8 respondentů (5 žen a 3 muži) ve věku od 62 do 83 let. Všichni respondenti byli v době výzkumu aktivně zapojeni do dobrovolnické činnosti, přičemž délka jejich dobrovolnické zkušenosti se pohybovala od 3 do 25 let. Respondenti vykonávali různé typy dobrovolnické činnosti, včetně doučování dětí, průvodcovství v muzeu, pomoci v knihovně, sociální práce, environmentálních aktivit a administrativní pomoc v neziskové organizaci.

Pro zachování anonymity respondentů byla jejich jména změněna a v práci jsou používány pseudonymy. Základní charakteristiky respondentů jsou shrnuty v následující tabulce:

Tabulka 1 Základní charakteristiky respondentů

Pseudonym	Věk	Pohlaví	Vzdělání	Oblast dobrovolnictví	Délka dobrovolnické zkušenosti
Anna	72	Žena	VŠ	Sociální služby	8 let
Božena	68	Žena	SŠ	Knihovna	5 let
Karel	83	Muž	VŠ	Muzeum	15 let
Dana	62	Žena	VŠ	Doučování dětí	3 roky
Emil	70	Muž	SŠ	Ekologie	7 let
František	76	Muž	VŠ	Administrativní výpomoc v neziskové organizaci	5 let
Hana	65	Žena	SŠ	Sociální služby	10 let
Jana	73	Žena	VŠ	Kulturní akce	25 let

(zdroj: vlastní)

3.10 Způsob analýzy dat

Pro analýzu dat byla zvolena metoda interpretativní fenomenologické analýzy (IPA), která je vhodná pro zkoumání toho, jak jedinci dávají smysl svým životním zkušenostem a jak je interpretují (Patton, 2015, s. 115-117). Tento přístup umožňuje zachytit jak společné prvky ve zkušenostech různých jedinců, tak individuální nuance a rozdíly.

Proces analýzy dat probíhal v několika krocích:

1. **Opakované čtení přepisů rozhovorů** – každý přepis byl několikrát přečten, aby došlo k ponoření se do dat a získání celkového dojmu
2. **Poznámkování** – do přepisů byly vpisovány poznámky týkající se obsahu (o čem respondent mluví), jazyka (jak o tom mluví) a konceptuálních úvah (co to může znamenat)
3. **Identifikace vznikajících témat** – na základě poznámek byla identifikována témata, která vystihují podstatu určitých částí rozhovoru

4. **Hledání souvislostí mezi tématy** – témata byla seskupována do větších celků na základě jejich vzájemných souvislostí
5. **Přechod k dalšímu případu** – stejný postup byl opakován pro každý rozhovor
6. **Hledání vzorců napříč případy** – byla identifikována témata společná pro více respondentů a zároveň zachyceny individuální odlišnosti

Výsledkem tohoto procesu bylo vytvoření systému hlavních témat a podtémat, která zachycují podstatu zkušenosti seniorů s dobrovolnictvím a jeho vlivem na proces aktivního stárnutí.

Pro zvýšení důvěryhodnosti analýzy byla použita metodologická triangulace, která zahrnovala kombinaci několika přístupů k analýze dat. Kromě IPA byly dílčí výsledky ověřovány prostřednictvím tematické analýzy. Zásadním aspektem zvyšujícím důvěryhodnost analýzy byla také metoda "member checking" (kontrola účastníky), kdy byly průběžné výsledky analýzy konzultovány s vybranými respondenty. Ti měli možnost potvrdit, zda interpretace věrně zachycuje jejich zkušenosti a názory, nebo navrhnout úpravy. Tento postup zajistil, že výsledná interpretace odpovídá žité zkušenosti účastníků výzkumu.

Pro zvýšení transparentnosti bylo v rámci analýzy důsledně využíváno metody "audit trail" (dokumentace procesu), kdy byly podrobně zaznamenávány všechny kroky analytického procesu, včetně poznámek z jednotlivých fází analýzy, postupného vývoje témat a reflexe vlastní role výzkumníka. Tyto záznamy umožňují čtenáři sledovat postup od surových dat k výsledným tématům a posoudit kvalitu analýzy.

V průběhu celé analýzy byla také věnována pozornost reflexivitě, tedy uvědomování si vlastní role výzkumníka a možného vlivu osobních předpokladů, hodnot a zkušeností na proces analýzy. Pravidelná reflexivní praxe pomohla identifikovat potenciální zkreslení a přispěla k větší objektivitě interpretace.

Pro organizaci a správu dat byl využit software Microsoft Word, který umožnil systematické kódování a kategorizaci dat. Ačkoli existují specializované programy pro kvalitativní analýzu (např. NVivo, Atlas.ti), pro účely tohoto výzkumu byl zvolen běžně dostupný textový editor, který poskytl dostatečné nástroje pro přehlednou práci s daty a umožnil flexibilní organizaci témat.

Při analýze byl kladen důraz na idiografický přístup, který je jedním ze základních principů IPA. To znamená, že každý případ byl nejprve analyzován samostatně a do hloubky, s respektem k jeho jedinečnosti, a teprve poté byly hledány společné vzorce. Tento přístup umožnil zachytit jak sdílené aspekty zkušenosti dobrovolnictví seniorů, tak individuální zvláštnosti a odlišné cesty k aktivnímu stárnutí.

3.11 Etické aspekty výzkumu

Při realizaci výzkumu byla věnována pozornost etickým aspektům, aby byla zajištěna ochrana účastníků a respekt k jejich právům a důstojnosti. Byly dodržovány následující etické principy:

- **Informovaný souhlas** – všichni respondenti byli před zahájením rozhovoru informováni o povaze a cílech výzkumu, způsobu zpracování a využití dat, a o svém právu kdykoliv ukončit účast ve výzkumu bez jakýchkoliv negativních důsledků. Svůj souhlas s účastí ve výzkumu potvrdili podpisem informovaného souhlasu.
- **Dobrovolnost účasti** – účast ve výzkumu byla zcela dobrovolná a respondenti byli informováni o možnosti neodpovídat na otázky, které by jim byly nepříjemné, nebo kdykoliv ukončit rozhovor.
- **Anonymita a důvěrnost** – pro zajištění anonymity respondentů byla změněna jejich jména a byly vynechány nebo pozměněny informace, které by mohly vést k jejich identifikaci. Přepisy rozhovorů a zvukové nahrávky byly uchovávány v zabezpečené formě a přístup k nim měla pouze autorka práce.
- **Empatický přístup** – během rozhovorů byl kladen důraz na vytvoření bezpečného a respektujícího prostředí, které by respondentům umožnilo otevřeně sdílet své zkušenosti a názory. Byly respektovány jejich emoce a potřeby.
- **Reciprocita** – jako poděkování za účast ve výzkumu bylo respondentům nabídnuto seznámení s výsledky výzkumu po jeho dokončení.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 PROCES ANALÝZY DAT

Tato kapitola podrobně popisuje konkrétní kroky, které byly podniknuty při analýze dat získaných z polostrukturovaných rozhovorů s osmi seniory-dobrovolníky. Analýza byla vedena principy interpretativní fenomenologické analýzy (IPA) s cílem porozumět subjektivní žité zkušenosti respondentů s dobrovolnictvím a jeho vlivem na jejich vnímání stárnutí. Pro správu a organizaci dat během analýzy byl využit software Microsoft Word. Analytický proces probíhal iterativně a zahrnoval následující fáze inspirované postupy doporučovanými Smithem, Flowersem a Larkinem (2009).

4.1 Fáze analýzy jednotlivých případů (Within-Case Analysis)

V souladu s idiografickým zaměřením IPA byla nejprve věnována detailní pozornost každému rozhovoru zvlášť.

4.1.1 Ponoření do dat a počáteční poznámky

Každý přepsaný rozhovor byl opakovaně (minimálně třikrát) čten, aby došlo k hlubokému seznámení s obsahem a jazykem respondenta. Tento první krok byl klíčový pro vytvoření komplexního obrazu o zkušenosti každého účastníka výzkumu a umožnil mi lépe porozumět jejich perspektivě.

Během čtení byly do textu vpisovány podrobné poznámky a komentáře. Tyto poznámky měly různý charakter:

- **Deskriptivní poznámky:** Zachycovaly klíčová sdělení a obsah ("O čem respondent mluví?"). Například v rozhovoru s Karlem (83 let) jsem si k jeho výroku o práci v muzeu poznamenala "technické dobrovolnictví jako pokračování profesní identity".
- **Lingvistické poznámky:** Zahrnovaly postřehy k jazykovému stylu, používaným metaforám, důrazům nebo pauzám v řeči ("Jak o tom respondent mluví?"). Například u Anny (72 let) jsem si všimla opakovaného používání metafor "dobrovolnictví jako lék", což naznačovalo její vnímání dobrovolnictví jako prostředku udržení zdraví.
- **Konceptuální/Interpretativní poznámky:** Představovaly první pokusy o zachycení hlubšího významu, abstraktnější myšlenky a otázky k dalšímu zkoumání ("Co by to mohlo znamenat? Jaké koncepty se zde objevují?"). U Františka (76 let) jsem si například k jeho popisu přerušení dobrovolnictví během pandemie poznamenala "ztráta struktury jako ohrožení identity".

Níže uvádím ukázkou z přepisu rozhovoru s Karlem a mých poznámek:

Úryvek z rozhovoru:

"Jako dobrovolník v muzeu mám možnost předávat historické zkušenosti a vědomosti mladším návštěvníkům. Vidím to jako součást své odpovědnosti – být jakýmsi mostem mezi minulostí a budoucností. [pauza] Po smrti manželky mi dobrovolnictví dalo nový smysl života a důvod vstávat každé ráno."

Mé poznámky:

- Deskriptivní: Role předávání znalostí, mezigenerační aspekt dobrovolnictví
- Lingvistické: Metafora "mostu" – spojnice mezi generacemi, pauza před zmínkou o smrti manželky naznačuje emoční význam
- Konceptuální: Generativita jako způsob vyrovnání se se ztrátou, dobrovolnictví jako nástroj k zachování smyslu života ve stáří

4.1.2 Identifikace vznikajících témat (Emergent Themes)

Na základě počátečních poznámek byla formulována vznikající témata. Jednalo se o proces abstrakce, kdy byly konkrétní výroky a pozorování převáděny do stručnějších tematických názvů, které vystihovaly psychologickou podstatu sdělení respondenta. Tento krok vyžadoval interpretativní práci, při které jsem se snažila zachytit esenci toho, co respondent sděloval, a zároveň to zasadit do širšího kontextu zkoumaného fenoménu.

Tato témata byla zaznamenávána spolu s odkazy na konkrétní pasáže v textu, které je podporovaly. Například z výše uvedeného úryvku rozhovoru s Karlem vznikla následující témata:

1. **"Mezigenerační přenos zkušeností"** – podpořeno výrokem: "Jako dobrovolník v muzeu mám možnost předávat historické zkušenosti a vědomosti mladším návštěvníkům."
2. **"Nalézání nového smyslu života po ztrátě"** – podpořeno výrokem: "Po smrti manželky mi dobrovolnictví dalo nový smysl života a důvod vstávat každé ráno."

U Boženy (68 let) byl identifikován například motiv "Dobrovolnictví jako terapie", podpořený výrokem: "Když jsem mezi lidmi a dělám něco užitečného, nemám čas myslet na své problémy nebo zdravotní potíže. Je to jako terapie, která mi pomáhá udržet si duševní rovnováhu."

4.1.3 Hledání souvislostí a strukturování témat u jednotlivých případů

Vznikající témata pro každý jednotlivý rozhovor byla dále analyzována s cílem nalézt mezi nimi souvislosti, hierarchické vztahy a logické vazby. Tento proces zahrnoval opakované uspořádávání a přeskupování témat, dokud nevznikl koherentní systém reflektující zkušenost respondenta.

Témata byla seskupována do širších kategorií – tzv. nadřazených témat (superordinate themes) – která zastřešovala několik souvisejících podtémat. Například u Karla byla témata "Mezigenerační přenos zkušeností", "Pokračování profesní identity" a "Vědomí vlastního přínosu" seskupena pod nadřazené téma "Předávání zkušeností jako zdroj smysluplnosti".

Výsledkem této fáze byla strukturovaná sada témat pro každého respondenta, často vizualizovaná formou tabulky nebo myšlenkové mapy, která zachycovala jedinečnou strukturu jeho zkušenosti. V této fázi byl kladen důraz na zachování specifik každého případu, bez snahy o předčasnou generalizaci.

Níže uvádím příklad struktury témat pro respondenta Karla:

Tabulka 2 Struktura témat pro respondenta Karla (83 let)

Nadřazené téma	Podtémata	Ilustrativní citace
Předávání zkušeností jako zdroj smysluplnosti	- Mezigenerační přenos zkušeností - Pokračování profesní identity - Vědomí vlastního přínosu	"Jako dobrovolník v muzeu mám možnost předávat historické zkušenosti a vědomosti mladším návštěvníkům."
Dobrovolnictví jako odpověď na životní ztrátu	- Nalézání nového smyslu života po ztrátě - Strukturování času - Prevence osamělosti	"Po smrti manželky mi dobrovolnictví dalo nový smysl života a důvod vstávat každé ráno."
Aktivita jako prostředek k zachování vitality	- Udržování fyzické kondice - Mentální stimulace - Odmítání stereotypů o stáří	"Dobrovolnictví je pro mě způsob, jak zůstat v pohybu – fyzicky i mentálně. Člověk používá hlavu, komunikuje s lidmi, řeší problémy a výzvy. To všechno udržuje tělo i mysl v kondici."

Adaptace na omezení související s věkem	- Přizpůsobení aktivit zdravotnímu stavu - Nacházení alternativních způsobů zapojení - Vyrovnávání se s úbytkem sil	"S přibývajícím věkem už nezvládnu tolik fyzické práce jako dřív, ale našel jsem si jiné způsoby, jak být užitečný – třeba psaním článků o historii techniky pro webové stránky muzea."
--	---	--

(zdroj: vlastní)

4.2 Fáze analýzy napříč případy (Cross-Case Analysis)

Po dokončení analýzy všech jednotlivých případů následovala fáze hledání vzorců napříč celým výzkumným souborem. Tato fáze představovala posun od idiografického zaměření na jednotlivce k identifikaci sdílených témat a struktur zkušenosti.

4.2.1 Identifikace společných vzorců a hlavních témat

Strukturované sady témat od všech respondentů byly vzájemně porovnávány. Hledaly se opakující se vzorce, společná témata a sdílené významy. Tento proces zahrnoval jak systematické porovnávání tabulek témat, tak opětovné čtení prepisů rozhovorů pro zajištění, že identifikované vzorce skutečně odpovídají datům.

Na základě tohoto porovnávání byla identifikována hlavní nadřazená témata, která byla relevantní pro většinu nebo všechny respondenty a která nejlépe vystihovala klíčové aspekty zkoumaného fenoménu napříč souborem. Například téma "Dobrovolnictví jako prostředek sociální integrace" se objevovalo u všech respondentů, i když v různých podobách a s různými důrazy.

4.2.2 Zachycení variability a individuálních nuancí

Cílem analýzy napříč případy nebylo jen nalezení společných jmenovatelů, ale také respektování diverzity zkušeností respondentů. V rámci společných témat byla zachycena individuální specifika, odlišné perspektivy nebo jedinečné zkušenosti některých respondentů.

Například v rámci tématu "Motivace k dobrovolnictví" se u některých respondentů (Anna, Karel) objevoval silný motiv pokračování profesní identity, zatímco u jiných (Dana, Emil) převažovala touha po nových zkušenostech odlišných od jejich předchozí profesní

dráhy. U respondentů žijících samostatně (Anna, Karel, František) byl výrazněji zastoupen motiv sociálních kontaktů jako prevence osamělosti, zatímco u respondentů žijících s partnerem nebo v širší rodině (Božena, Emil) byl tento motiv méně výrazný.

4.3 Finalizace hlavních témat výzkumu

Na základě analýzy napříč případy byl sestaven konečný seznam hlavních témat (Master Themes) a jejich podtémat, která tvoří základ pro interpretaci výsledků v následující kapitole. Tento seznam byl několikrát revidován a upravován s cílem co nejlépe zachytit komplexitu zkoumaného fenoménu.

Konečný seznam hlavních témat a podtémat byl následující:

1. Motivace k dobrovolnictví

- Altruistická motivace
- Smysluplné využití času
- Sociální kontakty
- Kontinuita profesní identity
- Osobní rozvoj

2. Přínosy dobrovolnictví

- Zlepšení fyzického a psychického zdraví
- Sociální integrace a podpora
- Pocit užitečnosti a smysluplnosti
- Osobní růst a učení
- Pozitivní emoce a radost

3. Bariéry a výzvy

- Zdravotní omezení
- Časové a rodinné závazky
- Organizační a strukturální překážky
- Technologické výzvy

4. Dobrovolnictví jako součást aktivního stárnutí

- Udržování aktivity a prevence pasivity
- Sociální participace a překonávání izolace
- Mezigenerační vztahy a solidarita
- Celoživotní učení a využívání potenciálu
- Změna vnímání stárí

5. Adaptace na změny v souvislosti s pandemií COVID-19

- Přerušení nebo omezení dobrovolnické činnosti
- Přejít na virtuální formy dobrovolnictví
- Objevení nových forem dobrovolnictví
- Zvýšení významu dobrovolnictví
- Adaptace a resilience

4.4 Zajištění kvality a důvěryhodnosti analýzy

V průběhu celého procesu analýzy byla věnována pozornost zajištění kvality a důvěryhodnosti výzkumu. Byla uplatňována zejména reflexivita výzkumníka (vědomé sledování vlastních předpokladů a jejich možného vlivu na analýzu, vedení poznámek o analytických rozhodnutích) a byla zajištěna transparentnost procesu prostřednictvím podrobné dokumentace jednotlivých kroků ("audit trail").

Pro zvýšení důvěryhodnosti byla použita metoda triangulace, kdy dílčí výsledky byly ověřovány prostřednictvím různých analytických přístupů a porovnáváním interpretací s původními daty. Výsledky analýzy byly také konzultovány s vybranými respondenty (metoda "member checking") pro ověření, zda interpretace odpovídá jejich prožité zkušenosti. Například Karel a Anna měli možnost přechíst si strukturu témat vytvořenou na základě jejich rozhovorů a poskytnout zpětnou vazbu k tomu, zda tato témata věrně zachycují jejich zkušenost s dobrovolnictvím.

5 INTERPRETACE DAT

Tato kapitola přináší odpovědi na výzkumné otázky týkající se motivace, přínosů, bariér a změn v dobrovolnické činnosti seniorů. Kapitola postupně představuje hlavní motivační faktory, subjektivně vnímané přínosy dobrovolnictví, nejčastější bariéry a způsoby jejich překonávání. Dále popisuje, jak dobrovolnictví přispívá k naplňování principů aktivního stárnutí a jakým způsobem pandemie COVID-19 ovlivnila zapojení seniorů do dobrovolnických aktivit.

5.1 Odpovědi na výzkumné otázky

V této kapitole jsou představeny odpovědi na výzkumné otázky, které byly formulovány na začátku výzkumu. Odpovědi vycházejí z analýzy dat získaných prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s osmi seniory-dobrovolníky.

5.1.1 Co motivuje seniory k zapojení do dobrovolnické činnosti?

Analýza rozhovorů odhalila pět hlavních motivačních faktorů, které vedou seniory k zapojení do dobrovolnické činnosti:

1. **Altruistická motivace** – touha pomáhat druhým a "dát něco zpět" společnosti byla významným motivačním faktorem pro většinu respondentů. Tento motiv byl často spojován s pocitem vděčnosti za vlastní život a přáním přispět k lepšímu světu pro budoucí generace.
2. **Smysluplné využití času** – potřeba strukturovat volný čas po odchodu do důchodu a dát mu smysluplnou náplň byla dalším důležitým motivem. Respondenti uváděli, že dobrovolnictví jim pomáhá organizovat den a poskytuje jim pocit účelu.
3. **Sociální kontakty** – možnost setkávat se s lidmi, navazovat nové vztahy a překonávat potenciální sociální izolaci byla významnou motivací zejména pro respondenty žijící sami. Zvláště cenné byly pro seniory mezigenerační kontakty.
4. **Kontinuita profesní identity** – pro některé respondenty představovalo dobrovolnictví způsob, jak pokračovat ve využívání profesních dovedností a znalostí i po odchodu do důchodu. Tento motiv byl silný zejména u respondentů s vysokoškolským vzděláním a u těch, kteří pracovali v pomáhajících profesích.
5. **Osobní rozvoj** – touha učit se novým věcem, získávat nové zkušenosti a dovednosti, a udržovat mentální aktivitu byla také významným motivačním faktorem, který respondenti zmiňovali.

Výzkum ukázal, že motivace seniorů k dobrovolnictví je multidimenzionální a často se kombinuje více motivačních faktorů současně. Motivace se také může měnit v průběhu času a s délkou zapojení do dobrovolnické činnosti. Zatímco počáteční motivací může být například potřeba smysluplného využití času po odchodu do důchodu, v průběhu času může nabývat na významu sociální aspekt dobrovolnictví nebo možnost osobního rozvoje.

5.1.2 Jaké přínosy senioři subjektivně pocítují ze své dobrovolnické činnosti?

Na základě analýzy rozhovorů byly identifikovány následující přínosy dobrovolnictví, které senioři subjektivně pocítují:

1. **Zlepšení fyzického a psychického zdraví** – respondenti uváděli, že dobrovolnictví přispívá k udržení jejich fyzické aktivity, mobility a celkové vitality. V oblasti psychického zdraví zmiňovali pozitivní vliv na náladu, prevenci deprese a udržování kognitivních funkcí. *"Když jsem mezi lidmi a dělám něco užitečného, nemám čas myslet na své problémy nebo zdravotní potíže. Je to jako terapie, která mi pomáhá udržet si duševní rovnováhu."* (Božena, 68 let)
2. **Sociální integrace a podpora** – dobrovolnictví poskytuje respondentům příležitost k budování sociálních vztahů a začlenění do komunity. Senioři oceňovali možnost setkávat se s lidmi různého věku a zázemí, což jim dává pocit sounáležitosti a zabraňuje sociální izolaci. *"Díky dobrovolnictví jsem v kontaktu s mladšími lidmi, což mě udržuje mladého duchem. Oni mi pomáhají s novými technologiemi a já jim zase předávám své životní zkušenosti."* (Emil, 70 let)
3. **Pocit užitečnosti a smysluplnosti** – dobrovolnictví dává seniorům pocit, že jsou potřební a že jejich život má i nadále smysl a hodnotu. Tento přínos byl zvláště důležitý pro respondenty, kteří se po odchodu do důchodu potýkali s pocitem zbytečnosti nebo ztráty identity. *"Jako dobrovolník v muzeu mám možnost předávat historické zkušenosti a vědomosti mladším návštěvníkům. Vidím to jako součást své odpovědnosti – být jakýmsi mostem mezi minulostí a budoucností."* (Karel, 83 let)
4. **Osobní růst a učení** – respondenti zdůrazňovali, že dobrovolnictví jim umožňuje učit se novým věcem, získávat nové dovednosti a rozšiřovat své obzory. Tento přínos zahrnoval jak formální učení (např. absolvování školení), tak neformální učení prostřednictvím interakcí s druhými. *"Člověk se pořád učí něco nového, ať už je to práce s počítačem, nové informace o historii města, nebo komunikační dovednosti. To mě udržuje mentálně svěží."* (Božena, 68 let)

5. **Pozitivní emoce a radost** – dobrovolnictví přináší seniorům pozitivní emoce, radost a uspokojení. Respondenti popisovali pocity štěstí, když vidí výsledky své práce, a pocit naplnění, když mohou pozitivně ovlivnit životy druhých. *"Když vidím úsměv na tváři člověka, kterému jsem pomohl, je to k nezaplacení. Ta radost se pak přenáší i na mě."* (Anna, 72 let)

Tyto přínosy se vzájemně prolínají a posilují. Například sociální kontakty získané prostřednictvím dobrovolnictví mohou přispívat k lepšímu psychickému zdraví, zatímco učení se novým věcem může posilovat pocit užitečnosti a smysluplnosti.

5.1.3 S jakými bariérami a výzvami se senioři setkávají při vykonávání dobrovolnické činnosti?

Výzkum identifikoval několik klíčových bariér a výzev, kterým senioři-dobrovolníci čelí:

1. **Zdravotní omezení** – fyzická nebo psychická omezení, chronické nemoci a snížená mobilita představují významnou bariéru, která může omezovat schopnost seniorů vykonávat dobrovolnickou činnost v plném rozsahu. Respondenti zmiňovali problémy jako artritida, únava, omezená mobilita nebo chronická bolest. *"Mám artritidu, takže některé manuální činnosti jsou pro mě obtížné. Musela jsem si najít takový typ dobrovolnictví, který nezatěžuje moje klouby."* (Anna, 72 let)
2. **Časové a rodinné závazky** – mnozí senioři mají vedle dobrovolnictví i další závazky, jako je péče o partnera, vnoučata nebo jiné rodinné příslušníky. Tyto závazky mohou omezovat čas, který mohou věnovat dobrovolnické činnosti. *"Starám se o manžela, který má Parkinsonovu nemoc, takže můžu dobrovolničit jen v době, kdy je o něj postaráno nebo když má dobré dny. To hodně omezuje moje možnosti."* (Božena, 68 let)
3. **Organizační a strukturální překážky** – respondenti zmiňovali překážky spojené s organizací dobrovolnické činnosti, jako je nedostatek informací, nevhodné fyzické prostředí, příliš formální nebo administrativně náročné procedury, nebo nedostatečná podpora ze strany organizace. *"Někdy mám pocit, že organizace neví, jak s námi seniory pracovat. Buď nás podceňují, nebo naopak očekávají příliš mnoho. Chybí jim pochopení pro naše specifické potřeby a možnosti."* (Jana, 73 let)
4. **Technologické výzvy** – s rostoucí digitalizací dobrovolnictví se někteří senioři potýkají s výzvami spojenými s používáním nových technologií. Toto zahrnuje práci s počítači, chytrými telefony, online platformami nebo specializovaným softwarem. *"Když začala pandemie a vše se přesunulo online, byl to pro mě šok. Musel jsem se*

naučit pracovat s různými aplikacemi pro videohovory, což bylo zpočátku velmi stresující." (František, 76 let)

Respondenti také popisovali různé strategie, které používají k překonávání těchto bariér:

1. **Přizpůsobení aktivit svým možnostem** – výběr takových dobrovolnických činností, které odpovídají jejich zdravotnímu stavu, časovým možnostem a preferencím.
2. **Hledání podpory** – oslovení rodiny, přátel nebo profesionálů pro pomoc s překonáváním bariér, například s technologiemi nebo dopravou.
3. **Využívání vlastních silných stránek** – soustředění se na to, co mohou nabídnout (zkušenosti, dovednosti, čas), místo na své limity.
4. **Udržování motivace** – připomínání si přínosů dobrovolnictví a pozitivních aspektů této činnosti i v náročných obdobích.

Výzkum ukázal, že navzdory těmto bariérám jsou senioři-dobrovolníci vysoce odhodlaní a resilientní v překonávání překážek, které jim stojí v cestě.

5.1.4 Jak dobrovolnictví přispívá k naplňování různých dimenzí aktivního stárnutí?

Analýza rozhovorů ukázala, že dobrovolnictví přispívá k naplňování různých dimenzí aktivního stárnutí, jak je definováno Světovou zdravotnickou organizací (zdraví, participace, bezpečí a celoživotní učení):

1. **Zdraví** – respondenti vnímali dobrovolnictví jako činnost podporující jejich fyzické i psychické zdraví. Dobrovolnictví je nutí k pravidelné fyzické aktivitě, poskytuje mentální stimulaci a přispívá k pozitivnímu duševnímu rozpoložení. Několik respondentů přímo spojovalo svou dobrovolnickou činnost s lepším zdravotním stavem. *"Díky dobrovolnictví mám důvod vstát ráno z postele, obléct se, jít mezi lidi a být aktivní. Bez toho bych pravděpodobně trávil mnohem více času doma sledováním televize." (Anna, 72 let)*
2. **Participace** – dobrovolnictví umožňuje seniorům aktivně se zapojovat do společenského dění, být součástí komunity a mít hlas ve věcech, které je zajímají. Respondenti zdůrazňovali, že díky dobrovolnictví se cítí být platnými členy společnosti, nikoli jen pasivními příjemci péče nebo pomoci. *"Díky dobrovolnictví jsem stále ve spojení s okolním světem, s děním ve společnosti. Necítím se odsunutá na vedlejší kolej, jak se to někdy starším lidem stává." (Božena, 68 let)*

3. **Bezpečí** – ačkoli dimenze bezpečí nebyla respondenty zmiňována tak často jako zdraví a participace, někteří uváděli, že dobrovolnictví jim poskytuje pocit jistoty a struktury v životě. Pravidelné dobrovolnické aktivity vytvářejí rutinu a řád, což může přispívat k pocitu bezpečí a stability. *"Pravidelné docházení do organizace mi dává určitý řád a strukturu týdne. Vím, co mě čeká, a to mi dává pocit jistoty v době, kdy se jiné věci v mém životě mění nebo jsou nejisté."* (František, 76 let)
4. **Celoživotní učení** – respondenti zdůrazňovali, že dobrovolnictví jim poskytuje příležitosti k učení se novým věcem, získávání nových dovedností a rozšiřování obzorů. Toto učení probíhá jak formálně (např. prostřednictvím školení), tak neformálně při výkonu dobrovolnické činnosti. *"Při dobrovolnictví se pořád učím něco nového. Nedávno jsem se naučil používat Instagram, abych mohl pomáhat s propagací aktivit našeho spolku. Nikdy by mě nenapadlo, že v mém věku budu ovládat sociální síť!"* (Emil, 70 let)

Dále byla identifikována dvě další témata související s aktivním stárnutím:

5. **Udržování aktivity a prevence pasivity** – respondenti považovali dobrovolnictví za účinný způsob, jak zůstat aktivní fyzicky i mentálně a předcházet pasivitě, která může být spojena se stárnutím. *"Dobrovolnictví je pro mě způsob, jak zůstat v pohybu – fyzicky i mentálně. Člověk používá hlavu, komunikuje s lidmi, řeší problémy a výzvy. To všechno udržuje tělo i mysl v kondici."* (Karel, 83 let)
6. **Mezigenerační vztahy a solidarita** – dobrovolnictví poskytuje seniorům příležitosti k mezigeneračním kontaktům a spolupráci, což podporuje mezigenerační solidaritu a porozumění. *"Práce s dětmi a mladými lidmi mi dodává energii a optimismus. Zároveň mám pocit, že jim mohu předat něco ze svých zkušeností a hodnot."* (Dana, 62 let)

Výzkum ukázal, že dobrovolnictví může být významným faktorem podporujícím aktivní stárnutí, protože pozitivně působí na všechny jeho klíčové dimenze. Respondenti vnímali dobrovolnictví jako integrální součást svého aktivního životního stylu ve stáří.

5.1.5 Jak se změnilo zapojení seniorů do dobrovolnických aktivit v důsledku pandemie COVID-19?

Pandemie COVID-19 významně ovlivnila zapojení seniorů do dobrovolnických aktivit. Z analýzy rozhovorů vyplynulo několik klíčových zjištění:

1. **Prerušování nebo omezení dobrovolnické činnosti** – většina respondentů uvedla, že během vrcholných vln pandemie museli svou dobrovolnickou činnost dočasně

přerušit nebo výrazně omezit. Důvodem byla jak protiepidemická opatření a uzavření organizací, tak obavy o vlastní zdraví, jelikož senioři patřili mezi rizikové skupiny. *"Naše muzeum bylo několik měsíců úplně zavřené, takže jsem nemohl docházet. Bylo to těžké období, protože mi ty pravidelné aktivity a kontakty s lidmi opravdu chyběly."* (Karel, 83 let)

2. **Přechod na virtuální formy dobrovolnictví** – některým respondentům se podařilo přesunout část svých dobrovolnických aktivit do online prostředí. Tato transformace však byla spojena s výzvami v oblasti digitálních dovedností a přístupu k technologiím. *"Začali jsme dělat online setkání s dětmi, kterým jsem četla pohádky. Zpočátku to bylo hodně náročné, musela jsem se naučit používat Zoom a další aplikace, ale nakonec jsem byla ráda, že můžu pokračovat alespoň tímto způsobem."* (Dana, 62 let)
3. **Objevení nových forem dobrovolnictví** – někteří respondenti začali během pandemie vykonávat nové typy dobrovolnické činnosti, které lépe odpovídaly tehdejší situaci. Jednalo se například o telefonické kontaktování osamělých seniorů, šití roušek nebo pomoc s nákupy pro rizikové skupiny. *"Když začala pandemie, zapojila jsem se do iniciativy, kde jsme šili roušky pro zdravotníky a domovy seniorů. Byla to pro mě úplně nová zkušenost, ale měla jsem dobrý pocit, že můžu nějak pomoci."* (Hana, 65 let)
4. **Zvýšení významu dobrovolnictví** – navzdory omezeným možnostem respondenti vnímali dobrovolnictví během pandemie jako ještě důležitější než před ní. Dobrovolnická činnost jim pomáhala udržet si pozitivní mysl, strukturu dne a sociální kontakty v době izolace. *"Paradoxně během pandemie jsem si ještě více uvědomil, jak je dobrovolnictví pro můj život důležité. Když jsem o něj přišel, cítil jsem prázdnotu a ztrátu smyslu."* (František, 76 let)
5. **Adaptace a resilience** – výzkum odhalil pozoruhodnou schopnost seniorů-dobrovolníků adaptovat se na nové podmínky a překonávat překážky. Většina respondentů se po uvolnění opatření vrátila ke své dobrovolnické činnosti, někteří dokonce se zvýšeným nasazením. *"Ta zkušenost mě naučila, že se dokážu přizpůsobit i velmi náročným situacím. Ted' už vím, že zvládnu i online dobrovolnictví, a mám širší repertoár možností, jak pomáhat."* (Emil, 70 let)

Pandemie COVID-19 představovala pro seniory-dobrovolníky významnou výzvu, ale zároveň odkryla jejich pozoruhodnou odolnost a adaptabilitu. Pro mnohé respondenty se stal

návrat k dobrovolnictví po pandemii symbolem návratu k normálnímu životu a důležitým faktorem jejich zotavení z izolace a omezení.

6 DISKUSE

V této kapitole jsou výsledky výzkumu diskutovány v kontextu současné literatury a teoretických východisek. Jsou zde zdůrazněna klíčová zjištění a jejich význam pro teorii a praxi.

Výsledky tohoto výzkumu odhalily, že motivace seniorů k dobrovolnictví je multidimenzionální a zahrnuje altruistické motivy, potřebu smysluplného využití času, touhu po sociálních kontaktech, kontinuitu profesní identity a osobní rozvoj. Tyto zjištění korespondují s výzkumy v oblasti dobrovolnictví seniorů, které poukazují na komplexnost motivačních faktorů u této věkové skupiny.

Altruistická motivace, kterou respondenti často uváděli jako primární, odpovídá hodnotové funkci dobrovolnictví a potvrzuje zjištění Friče a Pospíšilové (2010, s. 95-97), že altruistické motivy jsou u seniorů silnější než u mladších věkových skupin. Potřeba smysluplného využití času a struktury po odchodu do důchodu, kterou respondenti zmiňovali, je v souladu s výzkumem Petrové Kafkové (2012, s. 223-224), která identifikovala praktické motivy jako důležitý faktor pro zapojení seniorů do dobrovolnictví.

Sociální motivy, které byly také významné pro respondenty tohoto výzkumu, korespondují s poznatky Hasmanové Marhánkové (2013, s. 87-88), která zdůrazňuje význam sociálních vazeb a kontaktů jako motivačního faktoru pro zapojení seniorů do dobrovolnických aktivit. Toto může být vysvětleno tím, že senioři čelí zvýšenému riziku sociální izolace a dobrovolnictví jim poskytuje příležitost k udržování a rozšiřování sociálních sítí.

Zajímavým zjištěním byl význam kontinuity profesní identity, který zdůrazňovali zejména respondenti s vysokoškolským vzděláním a ti, kteří pracovali v pomáhajících profesích. Tento nález podporuje výzkum Petrové Kafkové (2012, s. 220-221), která poukazuje na význam profesní kontinuity jako jednoho z motivačních faktorů seniorů k dobrovolnictví.

Motivace k osobnímu rozvoji, kterou respondenti také zmiňovali, je v souladu s konceptem celoživotního učení jako jedním z pilířů aktivního stárnutí (Foster a Walker, 2015, s. 85-86). Toto zjištění naznačuje, že senioři nepřistupují k dobrovolnictví pouze jako k způsobu, jak "dávat" společnosti, ale také jako k příležitosti pro vlastní růst a učení.

Výsledky také ukázaly, že motivace seniorů k dobrovolnictví není statická, ale mění se v průběhu času a pod vlivem různých životních událostí, jako je odchod do důchodu, ovdovění nebo zhoršení zdravotního stavu. Toto zjištění je v souladu s výzkumem Friče a Pospíšilové (2010, s. 125-127), kteří upozorňují na dynamickou povahu motivace a její proměny v čase.

Zjištěné přínosy dobrovolnictví pro seniory zahrnují zlepšení fyzického a psychického zdraví, sociální integraci a podporu, pocit užitečnosti a smysluplnosti, osobní růst a učení, a pozitivní emoce a radost. Tyto přínosy korespondují s existující literaturou a výzkumy v této oblasti.

Pozitivní vliv dobrovolnictví na fyzické a psychické zdraví, který respondenti subjektivně vnímali, je v souladu s výzkumem Andersona et al. (2014, s. 329-330), který prokázal souvislost mezi dobrovolnictvím a lepším zdravotním stavem, nižší úmrtností a nižším výskytem depresí u seniorů. Například studie Andersona et al. (2014, s. 329-331) zjistila u dobrovolníků nad 60 let o 38 % nižší pravděpodobnost hospitalizace než u nedobrovolníků, což podporuje subjektivní vnímání respondentů, že dobrovolnictví přispívá k jejich fyzickému zdraví.

Přínosy v oblasti sociální integrace a podpory, které respondenti popisovali, potvrzují zjištění Onyxe a Warburtonové (2003, s. 66-67), že dobrovolnictví může být účinným nástrojem prevence sociální izolace a osamělosti ve stáří. Zvláště důležitý je mezigenerační kontakt, který dobrovolnictví umožňuje, a který byl respondenty oceňován jako obohacující prvek jejich zkušenosti.

Pocit užitečnosti a smysluplnosti, který byl respondenty často zmiňován jako klíčový přínos dobrovolnictví, je v souladu s konceptem generativity, který Hasmanová Marhánková (2013, s. 90-91) považuje za důležitý aspekt vývoje v pozdní dospělosti a stáří. Dobrovolnictví může být pro seniory způsobem, jak naplnit tuto potřebu generativity a najít smysl v pozdějších fázích života.

Přínosy v oblasti osobního růstu a učení, které respondenti popisovali, potvrzují význam celoživotního učení jako jednoho z pilířů aktivního stárnutí (Foster a Walker, 2015, s. 85-86). Tyto zjištění také podporují narativ o stáří jako období dalšího rozvoje a růstu, nikoli jen úpadku a ztrát, což je v souladu s konceptem úspěšného stárnutí.

Pozitivní emoce a radost, které respondenti spojovali s dobrovolnictvím, korespondují s teorií emočního well-beingu ve stáří a s konceptem socioemotionální selektivity

(Carstensen, 2006, s. 1913-1915), který předpokládá, že s rostoucím věkem lidé více upřednostňují emocionálně smysluplné aktivity a vztahy. Dobrovolnictví, které kombinuje sociální interakce s pocitem smysluplnosti, může být proto zvláště vhodnou aktivitou pro seniory z hlediska emocionálního well-beingu.

Identifikované bariéry a výzvy, kterým senioři-dobrovolníci čelí, zahrnují zdravotní omezení, časové a rodinné závazky, organizační a strukturální překážky, a technologické výzvy. Tyto bariéry jsou v souladu s existující literaturou na toto téma (Petrová Kafková, 2012, s. 223-224).

Zdravotní omezení, která respondenti zmiňovali jako významnou bariéru, jsou v souladu s výzkumem Rychtaříkové (2019, s. 48-50), která zjistila, že 28 % seniorů v České republice uvádí zdravotní stav jako hlavní důvod pro neúčast v dobrovolnických aktivitách. Tyto nálezy zdůrazňují potřebu vytváření flexibilních dobrovolnických příležitostí, které by umožnily zapojení i seniorům s určitými zdravotními omezeními.

Časové a rodinné závazky, které respondenti popisovali jako další bariéru, potvrzují zjištění Petrové Kafkové (2012, s. 224), že řada seniorů uvádí nedostatek času kvůli péči o rodinné příslušníky jako překážku pro zapojení do dobrovolnictví. Toto zdůrazňuje komplexní realitu života mnoha seniorů, kteří často kombinují různé role a odpovědnosti, včetně péče o partnera, vnoučata nebo jiné rodinné příslušníky.

Organizační a strukturální překážky, které respondenti identifikovali, jsou v souladu s výzkumem Friče a Pospíšilové (2010, s. 144-145), kteří zdůrazňují význam přizpůsobení pracovního prostředí a úkolů potřebám a schopnostem seniorů-dobrovolníků. Zjištění o nevhodném přístupu některých organizací k seniorům-dobrovolníkům poukazují na přetrvávající ageismus v některých institucích a potřebu většího povědomí o specifických potřebách a přínosech seniorů-dobrovolníků.

Technologické výzvy, které respondenti popisovali, odrážejí širší problém digitální propasti mezi generacemi, který byl zdokumentován v mnoha výzkumech (Friemel, 2016, s. 315-316; Szabo et al., 2019, s. 2009-2010). S rostoucí digitalizací mnoha aspektů společnosti, včetně dobrovolnictví, se stává digitální gramotnost stále důležitější pro plnou participaci seniorů. Zjištění však také ukazují, že mnozí senioři jsou ochotní a schopní učit se nové technologické dovednosti, pokud mají dostatečnou podporu a motivaci.

Zajímavým zjištěním byly různé strategie, které respondenti vyvinuli k překonávání bariér, včetně přizpůsobení aktivit svým možnostem, hledání podpory, využívání vlastních

silných stránek a vědomého udržování motivace. Tyto strategie ukazují na odolnost a adaptabilitu seniorů-dobrovolníků, což je v souladu s konceptem resilience ve stáří.

Výsledky výzkumu naznačují, že dobrovolnictví může být významným faktorem podporujícím aktivní stárnutí, jak je definováno Světovou zdravotnickou organizací. Respondenti vnímali dobrovolnictví jako způsob, jak zůstat aktivní, zapojení do společnosti a nadále se rozvíjet.

Udržování aktivity a prevence pasivity, které respondenti zmiňovali jako důležitý aspekt dobrovolnictví, jsou v souladu s "teorií aktivity" stárnutí, jak ji popisuje Hasmanová Marhánková (2013, s. 40-42). Dobrovolnictví poskytuje seniorům strukturu, rutinu a smysluplnou činnost, které mohou pomoci udržet aktivní životní styl po odchodu do důchodu.

Sociální participace a překonávání izolace, které respondenti zdůrazňovali, odpovídají pilíři "participace" v konceptu aktivního stárnutí WHO. Toto zjištění je v souladu s výzkumem Onyxe a Warburtonové (2003, s. 66-67), který zdůrazňuje význam dobrovolnictví pro sociální začlenění seniorů a jejich zapojení do komunitního života. Dobrovolnictví umožňuje seniorům udržovat smysluplné sociální role a být aktivními členy společnosti.

Mezigenerační vztahy a solidarita, které byly respondenty oceňovány, jsou v souladu s důrazem na mezigenerační spolupráci jako důležitý aspekt sociálně soudržné společnosti, jak uvádí Petrová Kafková (2012, s. 225-226). Dobrovolnictví může být platformou pro mezigenerační kontakt a výměnu, která přináší výhody jak seniorům, tak mladším generacím, a přispívá k překonávání stereotypů a předsudků spojených s věkem.

Celoživotní učení a využívání potenciálu, které respondenti spojovali s dobrovolnictvím, odpovídají čtvrtému pilíři aktivního stárnutí podle Fostera a Walkera (2015, s. 85-86). Toto zjištění podporuje koncept stáří jako období dalšího rozvoje a růstu, nikoli jen udržování existujících schopností. Dobrovolnictví poskytuje seniorům příležitosti k formálnímu i neformálnímu učení a k rozvoji nových dovedností.

Změna vnímání stáří, o které respondenti hovořili, koresponduje s cílem konceptu aktivního stárnutí přehodnotit tradiční stereotypy o stáří jako období pasivity, závislosti a úpadku. Jak uvádí Foster a Walker (2015, s. 83-84), aktivní stárnutí zahrnuje posun od "deficitního modelu" stáří k "pozitivnímu modelu", který zdůrazňuje potenciál a přínosy

starších osob pro společnost. Dobrovolnictví může být jedním z nástrojů této změny paradigmatu.

Přestože výzkum vzhledem ke svému kvalitativnímu designu a omezenému výzkumnému souboru neumožňuje formulovat obecně platná doporučení (Hendl, 2016, s. 48-50), nabízí vhled do subjektivních zkušeností seniorů-dobrovolníků, který může být cenným příspěvkem k současnému poznání v této oblasti. Porozumění tomu, jak senioři prožívají své dobrovolnické aktivity a jaký význam jim přikládají v kontextu svého stárnutí, může inspirovat k dalšímu zkoumání tohoto fenoménu, a to v souladu s poznatky, které přinášejí například Onyx a Warburton (2003, s. 66-67) či Petrová Kafková (2012, s. 228-229). Subjektivní výpovědi respondentů rezonují s konceptem aktivního stárnutí, jak ho vymezují Foster a Walker (2015, s. 83-84), a naznačují, že dobrovolnictví může představovat jednu z cest k naplňování různých dimenzí tohoto konceptu. Téma dobrovolnictví seniorů tak zůstává relevantním námětem pro další akademické bádání, které by mohlo kombinovat kvalitativní a kvantitativní přístupy pro komplexnější pochopení tohoto významného aspektu života ve stáří.

6.1 LIMITY VÝZKUMU A DOPORUČENÍ PRO BUDOUCÍ VÝZKUM

Tento výzkum má několik limitů, které je třeba brát v úvahu při interpretaci výsledků:

1. **Velikost a homogenita vzorku** – výzkumu se zúčastnilo pouze osm respondentů, což omezuje možnost generalizace výsledků. Navíc všichni respondenti byli aktivními dobrovolníky, chybí tedy perspektiva seniorů, kteří se do dobrovolnictví nezapojují, nebo těch, kteří dobrovolnickou činnost ukončili.
2. **Sebereportované údaje** – výzkum se spoléhal na sebereportované údaje získané prostřednictvím rozhovorů, které mohou být ovlivněny sociální desirabilitou, omezeními paměti nebo tendencí k pozitivnějšímu hodnocení vlastních zkušeností.
3. **Kvalitativní design** – ačkoli kvalitativní přístup umožnil hloubkové prozkoumání zkušeností respondentů, neumožňuje stanovení kauzálních vztahů nebo kvantifikaci vztahů mezi proměnnými.
4. **Geografická a kulturní specifická** – výzkum byl realizován v českém kontextu, což může limitovat přenositelnost zjištění do jiných kulturních a společenských kontextů s odlišnými tradicemi dobrovolnictví a postoji ke stárnutí.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývala problematikou dobrovolnictví seniorů v kontextu aktivního stárnutí, s cílem prozkoumat, jak senioři zapojení do dobrovolnické činnosti vnímají vliv této aktivity na proces svého stárnutí. Pro naplnění tohoto cíle byl realizován kvalitativní výzkum s osmi seniory aktivně zapojenými do různých typů dobrovolnické činnosti.

Teoretická část práce poskytla koncepční rámec pro pochopení dobrovolnictví a aktivního stárnutí. Byly zde vymezeny pojmy dobrovolnictví a aktivní stárnutí, popsán jejich vzájemný vztah a charakterizována specifika dobrovolnictví v seniorském věku. Zvláštní pozornost byla věnována motivaci seniorů k dobrovolnictví, přínosům dobrovolnictví pro seniory a společnost, a bariérám, kterým senioři při dobrovolnictví čelí.

Empirická část práce prezentovala výsledky kvalitativního výzkumu realizovaného prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů a analyzovaného metodou interpretativní fenomenologické analýzy. Výzkum identifikoval pět hlavních témat souvisejících s dobrovolnictvím seniorů: motivace k dobrovolnictví, přínosy dobrovolnictví, bariéry a výzvy, dobrovolnictví jako součást aktivního stárnutí, a adaptace na změny v souvislosti s pandemií COVID-19.

Výsledky výzkumu ukázaly, že motivace seniorů k dobrovolnictví je multidimenzionální, zahrnující altruistické motivy, potřebu smysluplného využití času po odchodu do důchodu, touhu po sociálních kontaktech, kontinuitu profesní identity a zájem o osobní rozvoj. Dobrovolnictví přináší seniorům mnoho přínosů, včetně zlepšení fyzického a psychického zdraví, sociální integrace, pocitu užitečnosti a smysluplnosti, osobního růstu a pozitivních emocí. Zároveň však senioři čelí různým bariérám, jako jsou zdravotní omezení, časové a rodinné závazky, organizační překážky a technologické výzvy.

Zvláště důležitým zjištěním bylo, že dobrovolnictví přispívá k naplňování různých dimenzí aktivního stárnutí, jak je definuje Světová zdravotnická organizace. Respondenti vnímali dobrovolnictví jako způsob, jak zůstat fyzicky i mentálně aktivní, zapojení do společnosti, jak udržovat smysluplné sociální role a nadále se učit a růst. Dobrovolnictví jim také pomáhalo vyrovnat se se změnami spojenými se stárnutím, včetně odchodu do důchodu, a poskytovalo jim pocit kontinuity a identity.

Pandemie COVID-19 představovala pro seniory-dobrovolníky významnou výzvu, ale zároveň odhalila jejich pozoruhodnou adaptabilitu a odolnost. Mnozí respondenti dokázali

najít nové způsoby, jak pokračovat ve své dobrovolnické činnosti navzdory omezením, nebo se zapojili do nových forem dobrovolnictví odpovídajících tehdejší situaci.

Tento výzkum má několik limitů, které by měly být zohledněny v budoucích studiích. Zaprvé, výzkumný soubor byl relativně malý a homogenní, což omezuje možnost generalizace výsledků. V budoucím výzkumu by bylo přínosné zahrnout větší a rozmanitější vzorek seniorů, včetně těch, kteří se do dobrovolnictví nezapojují, nebo těch, kteří dobrovolnickou činnost ukončili. Dále by bylo zajímavé provést longitudinální studii, která by sledovala seniory po delší časové období a umožnila tak lépe pochopit dynamiku jejich dobrovolnické zkušenosti a její vliv na proces stárnutí. Pro komplexnější pochopení fenoménu dobrovolnictví seniorů by bylo také vhodné kombinovat kvalitativní a kvantitativní metody výzkumu.

Pro rozvoj teorie aktivního stárnutí by bylo přínosné dále zkoumat, jak různé formy dobrovolnictví přispívají k naplňování jednotlivých dimenzí tohoto konceptu a jak se tento příspěvek liší u různých skupin seniorů. Rovněž by stálo za to prozkoumat, jak organizace pracující se seniory-dobrovolníky mohou lépe reagovat na specifické potřeby a preference této skupiny a jak mohou přispět k překonávání bariér, které seniorům brání v zapojení do dobrovolnických aktivit.

Závěrem lze konstatovat, že dobrovolnictví představuje pro seniory významnou příležitost k aktivnímu, smysluplnému a sociálně zapojenému životu ve stáří. Pro maximalizaci jeho potenciálu je však důležité systematicky odstraňovat bariéry, které seniorům brání v zapojení do dobrovolnických aktivit, a vytvářet příznivé podmínky pro dobrovolnictví odpovídající potřebám a možnostem starších osob.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

AMERICORPS. 2023 *State of Evidence: National Service Research and Evidence Agenda*. Washington, DC: AmeriCorps, 2023. Dostupné z: <https://americorps.gov/evidence-exchange/2023-state-evidence-report>. [cit. 2025-04-21].

ANDERSON, N. D. et al. The Benefits Associated With Volunteering Among Seniors: A Critical Review and Recommendations for Future Research. *Psychological Bulletin*, 2014, 140(6), 327–351. ISSN 0033-2909. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/a0037610>. [paywall]. [cit. 2025-04-19].

CARSTENSEN, L. L. The Influence of a Sense of Time on Human Development. *Science*, 2006, 312(5782), 1913–1915. ISSN 0036-8075. Dostupné z: <https://doi.org/10.1126/science.1127488>. [paywall]. [cit. 2025-04-19].

CZAJA, S. J. et al. Improving Social Support for Older Adults Through Technology: Findings From the PRISM Randomized Controlled Trial. *The Gerontologist*, 2019, 59(3), 721–729. ISSN 0016-9013. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/geront/gny162>. [paywall]. [cit. 2025-04-19].

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Senioři v datech*. Praha: ČSÚ, 2023. Dostupné z: <https://csu.gov.cz/seniori-v-datech/domov>. [cit. 2025-04-19].

DRAGOMIRECKÁ, E.; PRAJSOVÁ, J. *WHOQOL-OLD: Příručka pro uživatele české verze dotazníku Světové zdravotnické organizace pro měření kvality života ve vyšším věku*. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2009. ISBN 978-80-87142-05-9.

FOSTER, L.; WALKER, A. Active and Successful Aging: A European Policy Perspective. *The Gerontologist*, 2015, 55(1), 83–90. ISSN 0016-9013. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/geront/gnu028>. [paywall]. [cit. 2025-04-18].

FRIČ, P.; POSPÍŠILOVÁ, T. *Vzorce a hodnoty dobrovolnictví v české společnosti na začátku 21. století*. Praha: AGNES, 2010. ISBN 978-80-903696-8-9.

FRIEMEL, T. N. The Digital Divide Has Grown Old: Determinants of a Digital Divide Among Seniors. *New Media & Society*, 2016, 18(2), 313–331. ISSN 1461-4448. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/1461444814538648>. [paywall]. [cit. 2025-04-18].

GALČANOVÁ, L.; PETROVÁ KAFKOVÁ, M.; VIDOVIČOVÁ, L.; SÝKOROVÁ, D. *Stáří ve městě, město v životě seniorů*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2014. ISBN 978-80-7419-141-1. [cit. 2025-04-19].

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, J. *Aktivita jako projekt: Diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a senierek*. Praha: SLON, 2013. ISBN 978-80-7419-152-7.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 4. přeprac. vyd. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

Journal of Aging & Social Policy. Special Issue: Social Policy and Aging, 2018, 30(5). ISSN 0895-9420. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/toc/wasp20/30/5>. [cit. 2025-04-21].

KALVACH, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

LEVY, B. Stereotype Embodiment: A Psychosocial Approach to Aging. *Current Directions in Psychological Science*, 2009, 18(6), 332–336. ISSN 0963-7214. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>. [paywall]. [cit. 2025-04-18].

MLČÁK, Z.; ZÁŠKODNÁ, H. *Prosociální charakteristiky osobnosti dobrovolníků*. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity, 2013. ISBN 978-80-7464-462-7.

MPSV. *Dobrovolnictví v České republice*. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2023. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/dobrovolnictvi>. [cit. 2025-04-19].

ONYX, J.; WARBURTON, J. Volunteering and Health Among Older People: A Review. *Australasian Journal on Ageing*, 2003, 22(2), 65–69. ISSN 1440-6381. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1741-6612.2003.tb00468.x>. [paywall]. [cit. 2025-04-18].

PATTON, M. Q. *Qualitative Research and Evaluation Methods*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: Sage, 2015. ISBN 978-1-4129-7212-3.

PEEK, S. T. M. et al. Older Adults' Reasons for Using Technology While Aging in Place. *Gerontology*, 2016, 62(2), 226–237. ISSN 0304-324X. Dostupné z: <https://doi.org/10.1159/000430949>. [paywall]. [cit. 2025-04-18].

PETROVÁ KAFKOVÁ, M. Dobrovolnictví seniorů jako součást aktivního stárnutí. *Sociológia*, 2012, 44(2), 212–232. ISSN 0049-1225.

RYCHTAŘÍKOVÁ, Z. Bariéry v dobrovolnictví seniorů v ČR. *Sociální práce / Sociálna práca*, 2019, 19(2), 45–60. ISSN 1213-6204. Dostupné z: <https://socialniprace.cz/wp-content/uploads/2022/04/SP2-2019-web.pdf>. [cit. 2025-04-18].

SZABO, A. et al. Digital Exclusion and Mental Health Among Older Adults: A Longitudinal Study. *Journal of Gerontology: Series B*, 2019, 75(9), 2008–2016. ISSN 1079-5014. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbz036>. [paywall]. [cit. 2025-04-19].

TOŠNER, J.; SOZANSKÁ, O. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. 2. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-178-6.

UNITED NATIONS VOLUNTEERS. *State of the World's Volunteerism Report: The Thread that Binds*. New York: United Nations, 2018. ISBN 978-92-1-101404-5. Dostupné z: https://www.unv.org/sites/default/files/2018%20The%20thread%20that%20binds%20final_0.pdf. [cit. 2025-04-18].

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5. [cit. 2025-04-19].

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0225-7.

WARBURTON, J.; JEPSSON GRASSMAN, E. Variations in Older People's Social and Productive Ageing Activities Across Different Social Welfare Regimes. *International Journal of Social Welfare*, 2011, 20(2), 180–191. ISSN 1369-6866. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1468-2397.2009.00691.x>. [paywall]. [cit. 2025-04-19].

WHO. *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva: World Health Organization, 2002. WHO/NMH/NPH/02.8. Dostupné z: <https://iris.who.int/handle/10665/67215>. [cit. 2025-04-18].

WHO. *World report on ageing and health*. Geneva: World Health Organization, 2015. ISBN 978-92-4-156504-2. Dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>. [cit. 2025-04-18].

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHOQOL: Measuring Quality of Life*. Geneva: WHO, 1997. Dostupné z: <https://www.who.int/tools/whoqol>. [cit. 2025-04-21].

Zákon č. 198/2002 Sb. o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů (zákon o dobrovolnické službě), ve znění pozdějších předpisů. Online. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2002. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2002-198>. [cit. 2025-04-19].

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Základní charakteristiky respondentů	49
Tabulka 2 Struktura témat pro respondenta Karla (83 let).....	55

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

AAI	Active Ageing Index (Index aktivního stárnutí)
A3V	Akademie třetího věku
COVID-19	Coronavirus Disease 2019 (Koronavirové onemocnění 2019)
ČR	Česká republika
ČSÚ	Český statistický úřad
EU	Evropská unie
HDP	Hrubý domácí produkt
IAVE	International Association for Volunteer Effort (Mezinárodní asociace pro dobrovolnické úsilí)
ICT	Information and Communication Technologies (Informační a komunikační technologie)
IPA	Interpretativní fenomenologická analýza
MPSV	Ministerstvo práce a sociálních věcí
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development (Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj)
OSN	Organizace spojených národů
RSVP	Retired and Senior Volunteer Program (Program dobrovolnictví pro seniory v důchodu)
SHARE	Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (Výzkum zdraví, stárnutí a důchodu v Evropě)
SŠ	Střední škola
U3V	Univerzita třetího věku
UNECE	United Nations Economic Commission for Europe (Evropská hospodářská komise OSN)
UNV	United Nations Volunteers (Dobrovolníci OSN)
VŠ	Vysoká škola
WHO	World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)
WHOQOL	World Health Organization Quality of Life (Dotazník kvality života Světové zdravotnické organizace)

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu

Příloha P II: Scénář polostrukturovaného rozhovoru

Příloha P III: Ukázka přepisu rozhovoru

PŘÍLOHA P I: INFORMOVANÝ SOUHLAS S ÚČASTÍ VE VÝZKUMU

Název výzkumného projektu: Vliv dobrovolnictví seniorů na proces aktivního stárnutí

Realizátor výzkumu: [Vaše jméno a příjmení]

Instituce: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií

Vážená paní/Vážený pane,

obracím se na Vás s žádostí o účast ve výzkumném projektu, který je součástí mé bakalářské práce na téma "Vliv dobrovolnictví seniorů na proces aktivního stárnutí". Cílem výzkumu je prozkoumat, jak senioři zapojení do dobrovolnické činnosti vnímají vliv této aktivity na proces svého stárnutí.

Vaše účast ve výzkumu bude spočívat v poskytnutí rozhovoru, který potrvá přibližně 45-90 minut. Rozhovor se bude týkat vašich zkušeností s dobrovolnictvím, motivace k této činnosti, přínosů a případných bariér, a vlivu dobrovolnictví na váš život. Se souhlasem bude rozhovor nahráván na diktafon za účelem přesného zpracování získaných informací.

Vaše účast ve výzkumu je zcela dobrovolná. Máte právo odmítnout odpovědět na jakoukoliv otázku nebo kdykoliv ukončit rozhovor bez jakýchkoliv negativních důsledků. Veškeré získané údaje budou zpracovány anonymně, v bakalářské práci bude změněno Vaše jméno a nebudou uvedeny žádné informace, které by mohly vést k Vaší identifikaci.

V případě jakýchkoliv dotazů nebo nejasností týkajících se výzkumu mě můžete kontaktovat na telefonním čísle [Vaše telefonní číslo] nebo e-mailu [Váš e-mail].

Děkuji za zvážení účasti ve výzkumu.

[Vaše jméno a příjmení]

Prohlášení účastníka/účastnice výzkumu:

Já, níže podepsaný/á, potvrzuji, že:

- Jsem byl/a seznámen/a s cílem, průběhem a metodami výzkumu
- Rozumím, že má účast je dobrovolná a mohu ji kdykoliv ukončit
- Souhlasím s nahráváním rozhovoru na diktafon
- Souhlasím s anonymním zpracováním poskytnutých informací pro účely bakalářské práce
- Souhlasím s účastí ve výzkumu

Jméno a příjmení: _____

Datum: _____

Podpis: _____

PŘÍLOHA P II: SCÉNÁŘ POLOSTRUKTUROVANÉHO ROZHOVORU

Úvod a základní informace:

1. Mohl/a byste mi říci něco o sobě? (věk, vzdělání, rodinný stav, bývalé zaměstnání)
2. Jak dlouho se věnujete dobrovolnické činnosti?
3. Jaké dobrovolnické aktivity vykonáváte?
4. Kolik času týdně/měsíčně věnujete dobrovolnictví?

Motivace k dobrovolnictví:

5. Co Vás přivedlo k dobrovolnictví?
6. Proč jste se rozhodl/a věnovat právě tomuto typu dobrovolnické činnosti?
7. Změnily se nějak Vaše důvody pro dobrovolnictví v průběhu času? Pokud ano, jak?
8. Co Vás motivuje pokračovat v dobrovolnické činnosti i nyní?

Charakter dobrovolnické činnosti:

9. Můžete podrobněji popsat, co Vaše dobrovolnická činnost obnáší?
10. V jaké organizaci/organizacích dobrovolničíte?
11. Jak často a v jakém rozsahu se dobrovolnictví věnujete?
12. Jak jste se k této konkrétní dobrovolnické příležitosti dostal/a?

Přínosy dobrovolnictví:

13. Jaké přínosy Vám osobně dobrovolnictví přináší?
14. Pozorujete nějaký vliv dobrovolnictví na své fyzické zdraví? Pokud ano, jaký?
15. Pozorujete nějaký vliv dobrovolnictví na své psychické zdraví a pohodu? Pokud ano, jaký?
16. Jak dobrovolnictví ovlivňuje Vaše sociální vztahy a kontakty?
17. Co považujete za největší přínos dobrovolnictví ve Vašem životě?

Bariéry a výzvy:

18. S jakými překážkami nebo výzvami se při dobrovolnické činnosti setkáváte?
19. Existují nějaká zdravotní omezení, která Vám ztěžují dobrovolnickou činnost?
20. Jak se Vám daří tyto překážky překonávat?

21. Existuje něco, co by Vám pomohlo tyto překážky lépe zvládat nebo je odstranit?

Dobrovolnictví a aktivní stárnutí:

22. Co pro Vás znamená pojem "aktivní stárnutí"?

23. Jak byste popsal/a vztah mezi dobrovolnictvím a aktivním stárnutím ve Vašem životě?

24. Jak dobrovolnictví přispívá k tomu, že se cítíte aktivní a zapojený/á do společnosti?

25. Jak dobrovolnictví ovlivňuje Váš pocit smysluplnosti a užitečnosti?

26. Učíte se při dobrovolnictví něco nového? Pokud ano, co?

Vliv pandemie COVID-19:

27. Jak pandemie COVID-19 ovlivnila Vaši dobrovolnickou činnost?

28. Musel/a jste nějak přizpůsobit nebo změnit způsob, jakým dobrovolničíte?

29. Co Vám v této době pomáhalo zvládat změny a nejistotu?

30. Přinesla Vám tato zkušenost nějaké nové poznatky nebo perspektivy ohledně dobrovolnictví?

Budoucí perspektivy:

31. Jak dlouho plánujete pokračovat v dobrovolnické činnosti?

32. Existují nějaké další oblasti dobrovolnictví, kterým byste se chtěl/a v budoucnu věnovat?

33. Co byste poradil/a jiným seniorům, kteří uvažují o dobrovolnictví?

34. Je něco, co byste chtěl/a, aby organizace nebo společnost udělaly pro lepší podporu seniorů-dobrovolníků?

Závěr:

35. Je něco důležitého týkajícího se Vaší zkušenosti s dobrovolnictvím, o čem jsme ještě nemluvili a co byste chtěl/a zmínit?

36. Máte nějaké otázky týkající se tohoto výzkumu?

Poznámka: Tento scénář slouží jako vodítko pro rozhovor. Konkrétní otázky a jejich pořadí mohou být upraveny podle průběhu rozhovoru a odpovědí respondenta. Mohou být přidány doplňující otázky pro hlubší prozkoumání zajímavých témat, která se v průběhu rozhovoru objeví.

PŘÍLOHA P III: UKÁZKA PŘEPISU ROZHOVORU

Respondent: Karel (pseudonym)

Věk: 83 let

Délka dobrovolnické zkušenosti: 15 let

Oblast dobrovolnictví: Muzeum

Délka rozhovoru: 68 minut

Místo: On - line

Datum: 15. 1. 2025

Tazatel (T): Mohl byste mi říci něco o sobě? Kolik Vám je let, jaké máte vzdělání, jaké bylo Vaše zaměstnání před důchodem?

Respondent (R): Je mi 83 let, mám vysokoškolské vzdělání technického směru. Celý život jsem pracoval jako strojní inženýr v továrně na výrobu zemědělských strojů. Do důchodu jsem odešel v 65 letech, tedy před 18 lety. Jsem vdovec, manželka mi zemřela před 12 lety. Mám dvě děti a pět vnoučat, kteří žijí v různých částech republiky, takže se nevidíme tak často, jak bych si přál.

T: Jak dlouho se věnujete dobrovolnické činnosti?

R: Dobrovolnictví se věnuji asi 15 let. Začal jsem asi tři roky po odchodu do důchodu. Nejdřív jsem si chtěl jen odpočinout, užít si volného času, cestovat. Ale po čase mi začala chybět nějaká smysluplná činnost a pravidelný režim.

T: Jaké dobrovolnické aktivity vykonáváte?

R: Jsem dobrovolníkem v místním technickém muzeu. Provádím návštěvníky expozicemi, vysvětluji jim, jak fungovaly historické stroje. Specializuji se především na zemědělskou techniku, vzhledem k mé profesní historii. Také pomáhám s restaurováním některých exponátů, protože mám zkušenosti s technikou. A v poslední době jsem začal psát články o historii techniky pro webové stránky muzea.

T: Kolik času týdně nebo měsíčně věnujete dobrovolnictví?

R: Záleží na sezóně a na mém zdravotním stavu, ale obvykle docházím do muzea dvakrát až třikrát týdně na 3-4 hodiny. Takže řekněme přibližně 10 hodin týdně. V létě, kdy je více návštěvníků, to bývá i více. V zimě, když je muzeum méně navštěvované, se více věnuji psaní článků, které můžu dělat i z domova.

T: Co Vás přivedlo k dobrovolnictví?

R: (pauza) Jak jsem už říkal, po několika letech v důchodu mi začala chybět nějaká smysluplná činnost. Cítil jsem, že ještě nejsem tak starý, abych jen seděl doma. Celý život jsem byl aktivní, a najednou jsem měl spoustu volného času. Určitou roli sehrála i smrt mé manželky. Po jejím odchodu jsem se cítil osamělý a potřeboval jsem se nějak zapojit mezi lidi, mít důvod vyjít z domu. A vždycky jsem se zajímal o techniku a její historii, takže muzeum byla přirozená volba.

T: Proč jste se rozhodl věnovat právě tomuto typu dobrovolnické činnosti?

R: Práce v muzeu mi dává možnost spojit mé celoživotní zájmy – techniku a historii. Baví mě předávat své znalosti a zkušenosti návštěvníkům, zejména těm mladším. Vidím to jako určitou odpovědnost, být mostem mezi minulostí a budoucností. Navíc jsem měl vždy rád práci s lidmi.

T: Změnily se nějak Vaše důvody pro dobrovolnictví v průběhu času? Pokud ano, jak?

R: Ano, na začátku to bylo hlavně o tom, abych vyplnil prázdné místo po odchodu do důchodu a po smrti manželky. Dnes už to vnímám spíš jako poslání.

T: Co Vás motivuje pokračovat v dobrovolnické činnosti i nyní?

R: Motivuje mě pocit smysluplnosti. Vidím, že moje práce má dopad – když vidím zájem návštěvníků, jejich otázky a zaujetí, vím, že to má cenu. A samozřejmě mě to stále drží aktivního – jak fyzicky, tak duševně.

T: V jaké organizaci dobrovolničíte?

R: Dobrovolničím v místním technickém muzeu, kde se specializujeme na historii strojírenství a hlavně zemědělských strojů.

T: Jak jste se k této konkrétní dobrovolnické příležitosti dostal?

R: (úsměv) Při jedné návštěvě muzea jsem se dal do řeči s kurátorem. Když jsem mu řekl o své minulosti ve strojírenství, hned mi nabídli spolupráci. Dlouho jsem neváhal. Život je o náhodách.

T: Jaké přínosy Vám osobně dobrovolnictví přináší?

R: Přináší mi radost, že mohu být užitečný. A přináší mi pocit sounáležitosti a nové přátele.

T: Pozorujete nějaký vliv dobrovolnictví na své fyzické zdraví?

R: Ano, musím se hýbat, být aktivní. Díky pravidelnému pohybu po muzeu zůstávám v lepší fyzické kondici, než kdybych seděl pořád jen doma.

T: Pozorujete nějaký vliv dobrovolnictví na své psychické zdraví a pohodu?

R: Určitě. Udržuji si bystrou mysl, protože musím přemýšlet, reagovat na otázky návštěvníků, někdy i improvizovat. A kontakt s lidmi je skvělý na psychiku.

T: Jak dobrovolnictví ovlivňuje Vaše sociální vztahy a kontakty?

R: Získal jsem spoustu nových přátel nejen mezi zaměstnanci muzea, ale i mezi návštěvníky. Cítím se být součástí komunity.

T: Co považujete za největší přínos dobrovolnictví ve Vašem životě?

R: Největším přínosem je pro mě pocit, že moje znalosti a zkušenosti mají pořád hodnotu a že mohu být někomu prospěšný.

T: S jakými překážkami nebo výzvami se při dobrovolnické činnosti setkáváte?

R: (povzdech) Největší překážkou je únava. Stát delší dobu na nohou není v mém věku úplně náročné.

T: Existují nějaká zdravotní omezení, která Vám ztěžují dobrovolnickou činnost?

R: Ano, občas mě bolí klouby a záda.

T: Jak se Vám daří tyto překážky překonávat?

R: Snažím se si práci rozdělit a odpočívat mezi jednotlivými činnostmi. Když potřebuji, sednu si na chvíli stranou. Můžu pracovat i doma na člancích.

T: Existuje něco, co by Vám pomohlo tyto překážky lépe zvládat nebo je odstranit?

R: Bylo by dobré mít v muzeu víc odpočinkových míst, kde bychom si my starší mohli na chvíli sednout.

T: Co pro Vás znamená pojem "aktivní stárnutí"?

R: Aktivní stárnutí znamená nezavírat se doma, být pořád v pohybu, mezi lidmi, učit se nové věci.

T: Jak byste popsal vztah mezi dobrovolnictvím a aktivním stárnutím ve Vašem životě?

R: Díky dobrovolnictví jsem stále zapojený do dění. Udržuji si nejen fyzickou, ale i psychickou kondici.

T: Jak dobrovolnictví přispívá k tomu, že se cítíte aktivní a zapojený do společnosti?

R: Díky němu vím, že jsem platný. Že se podílím na něčem, co má smysl i pro ostatní. Třeba jsem výrazně byl nápomocný při vzniku webových stránek.

T: Učíte se při dobrovolnictví něco nového? Pokud ano, co?

R: Ano, učím se novým způsobům komunikace, práci s moderní technikou a neustále rozšiřuji své znalosti o historii. Využívám víc informace na internetu.

T: Jak pandemie COVID-19 ovlivnila Vaši dobrovolnickou činnost?

R: Muzeum bylo několik měsíců zavřené, takže jsem nemohl docházet. Bylo to těžké období, protože mi ty pravidelné aktivity a kontakty s lidmi opravdu chyběly.

T: Musel jste nějak přizpůsobit nebo změnit způsob, jakým dobrovolničíte?

R: Během pandemie jsme zůstávali v kontaktu alespoň na dálku – telefonovali jsme si, posílali si informace e-mailem a připravovali materiály pro budoucí akce. Naučil jsem se pracovat z domu, jak se říká home office.

T: Co Vám v této době pomáhalo zvládat změny a nejistotu?

R: Pomáhalo mi pravidelné spojení s kolegy a také moje vlastní zájmy – četba, sledování dokumentů o historii a technice, práce na webových stránkách.

T: Přinesla Vám tato zkušenost nějaké nové poznatky nebo perspektivy ohledně dobrovolnictví?

R: Ano, uvědomil jsem si, jak moc dobrovolnictví ovlivňuje moji pohodu a jak je důležité mít i v těžkých časech nějaký motivující cíl.

T: Jak dlouho plánujete pokračovat v dobrovolnické činnosti?

R: (smích) Dokud mi to zdraví dovolí.

T: Co byste poradil jiným seniorům, kteří uvažují o dobrovolnictví?

R: Ať se nebojí a zkusí to. Najdou si oblast, která je baví.

T: Je něco, co byste chtěl, aby organizace nebo společnost udělaly pro lepší podporu seniorů-dobrovolníků?

R: Víc propagace dobrovolnictví mezi seniory a nabídka činností, které jsou přizpůsobené jejich fyzickým možnostem.

T: Je něco důležitého týkající se Vaší zkušenosti s dobrovolnictvím, o čem jsme ještě nemluvili a co byste chtěl zmínit?

R: Rád bych zdůraznil, že dobrovolnictví není jen o pomoci druhým – je to i způsob, jak obohatit vlastní život.

T: Máte nějaké otázky týkající se tohoto výzkumu?

R: (úsmev) Ne, žádné otázky nemám. Děkuji za zájem o mé zkušenosti.