

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Katedra studií občanské společnosti

**Aktivní stárnutí aneb dobrovolnictví seniorů
v České republice**

Diplomová práce

Autorka práce: Bc. Kamila Šampalíková, DiS.

Vedoucí práce: PhDr. Tereza Pospíšilová, Ph.D.

Praha 2020

Prohlášení

„Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a s použitím pramenů a literatury řádně citovaných a uvedených v seznamu literatury. Práci jsem nevyužila k získání jiného nebo stejného titulu.“

„Souhlasím s tím, že tato diplomová práce může být zveřejněna v elektronické knihovně FHS UK a může být využita i jako studijní text.“

Toto prohlášení a souhlas budou signovány vlastnoručním podpisem.

V Praze dne

.....

(podpis autorky)

Poděkování

Ráda bych na tomto místě poděkovala své vedoucí práce PhDr. Tereze Pospíšilové, Ph.D. za podnětné rady, ochotu a vstřícnost, kterou mi během vedení prokázala. V neposlední řadě děkuji také všem respondentům a organizaci Mezi námi, o.p.s. za účast ve výzkumu, trpělivost a ochotu, kterou mi prokázali.

OBSAH

Úvod	7
1 Dobrovolnictví	10
1.1 Rozdělení dobrovolnictví	12
1.1.1 Formální dobrovolnictví	12
1.1.2 Neformální dobrovolnictví	12
1.2 Styl řízení dobrovolnictví	13
1.2.1 Programové dobrovolnictví	13
1.2.2 Členské dobrovolnictví	14
1.3 Typy dobrovolnictví	14
1.4 Druhy dobrovolnické činnosti	18
1.5 Legislativní úprava dobrovolnictví	20
1.6 Dobrovolník	21
2 Aktivní stárnutí	22
2.1 Stárnutí	22
2.1.1 Demografické stárnutí	23
2.2 Stáří	24
2.3 Příprava na stáří	26
2.4 Senior	27
2.5 Pojem aktivního stárnutí	28
2.6 Aktivity seniorů	29
2.7 Formy aktivního stárnutí	30
2.7.1 Kluby seniorů	30
2.7.2 Domovy pro seniory	31
2.7.3 Univerzita třetího věku	32
2.7.4 Senior akademie	33
3 Dobrovolnictví seniorů	35

3.1	Motivace k dobrovolnictví seniorů	35
3.2	Teorie participace seniorů	36
3.3	Teorie identity role	39
3.4	Přínosy dobrovolnictví v životě seniorů	41
3.5	Specifika dobrovolnictví seniorů	42
4	Kvalita života	44
4.1	Dimenze kvality života	45
4.2	Kvalita života seniorů	46
5	Metodologie	49
5.1	Metody výzkumu	50
5.2	Výzkumný vzorek	53
5.3	Cíl výzkumu a výzkumné otázky	54
5.4	Postup výzkumu	55
5.5	Rozhovory	57
5.6	Etika výzkumu	58
6	Výsledky výzkumu	59
6.1	Charakteristika respondentů	59
6.2	Kategorizace kódů	60
6.3	Interpretace podle techniky „vyložení karet“	76
6.4	Závěr výzkumu	79
6.5	Limity výzkumu	82
	Závěr	84
	Seznam grafů	87
	Seznam citovaných zdrojů	88

Abstrakt

Diplomová práce se zabývá aktivním stárnutím a dobrovolnictvím seniorů v České republice. Práce se zaměřuje na dobrovolnictví seniorů jako jednu z forem aktivního stárnutí. Cílem práce je zmapovat dobrovolnickou cestu seniorů a zjistit, jak dobrovolnictví ovlivňuje kvalitu jejich života. S použitím metody kvalitativního výzkumu a biografického rozhovoru, jako formy sběru dat, je zkoumáno 7 respondentů. Výsledky výzkumu ukázaly, že dobrovolnictví pozitivně ovlivňuje kvalitu jejich života. Zlepšení kvality života se u seniorů projevuje tím, že berou méně léků, jsou v lepší psychické kondici, jelikož mají stále nové vjemy, nejsou sociálně vyloučeni, díky nově vzniklým vztahům a cítí se šťastní. Výsledky prokázaly, že ve výzkumu jsou poměrně shodně zastoupeny teorie kontinuity a teorie náhrady. V neposlední řadě výběr dobrovolnických aktivit souvisí s vysněnou prací s dětmi.

Klíčová slova

Aktivní stárnutí, dobrovolník, dobrovolnictví seniorů, kvalita života, senior, stárnutí, stáří.

Abstract

The main topics of this master's thesis are active ageing and volunteering of seniors in the Czech Republic. The text considers volunteering of seniors as a form of active ageing. The aim of this thesis is to look closely at volunteering of seniors, how they become volunteers, and find out how volunteering affects their quality of life. Using the method of qualitative research and biographical interview, as a form of data collection, 7 respondents were examined. The result of the research has shown that volunteering has a positive effect on the quality of life of seniors. Improving the quality of life is reflected in the fact that seniors take fewer medicines and they are in a better mental condition. Because of new relationships and experiences, they feel more socially included and happy. Moreover, it is shown that seniors likely to choose work with children as a volunteer activity. In addition, the research has shown that theory of continuity and theory of compensation are approximately equally represented as a theory of the beginning of volunteering.

Key words

Active ageing, volunteer, senior volunteering, quality of life, senior, ageing, age.

Úvod

Téma diplomové práce aktivní stárnutí aneb dobrovolnictví seniorů, jsem si zvolila vzhledem k mému zájmu o seniory a z důvodu stárnutí populace ve společnosti, neboť problém stárnutí populace se dnes dostává do popředí ve většině vyspělých evropských zemí. Následkem stárnutí populace totiž dochází také k výrazným demografickým změnám, které společnost nutí k řešení situace, a to především participací seniorů do veřejného dění.

Cílem mé diplomové práce je zmapovat dobrovolnickou cestu seniorů a zjistit, jak dobrovolnictví ovlivňuje kvalitu jejich života. Dále také porozumět tomu, jak senioři vnímají své dobrovolnictví, co dobrovolnictví v jejich životě znamená a v neposlední řadě tomu, co jim dobrovolnictví do jejich života přináší.

Dobrovolnictví jako takové existuje po celém světě již od nepaměti. V mnoha kulturách po celém světě dobrovolnictví žije již řadu let, někdy je v útlumu a někdy naopak na vzestupu v závislosti na dané době a zájmu mocných, ale všeobecně stále přetrvává.

Pro mnoho lidí, je těžké si představit, co vše lze pod pojem dobrovolnictví zahrnout, jelikož jak jsem je již zmínila, dle mého názoru se s ním setkáváme dennodenně, jen možná nevíme, že se jedná o dobrovolnictví nebo to tak nechceme nazývat. Dobrovolnictví je tedy například pomoc potřebným ať se jedná o děti, seniory, nemocné, chudé atp. Je to tedy jakýsi projev solidarity vůči ostatním lidem. Konkrétněji pak například nalévání polévky bezdomovcům, pomáhání seniorům s nákupem, dobrovolní hasiči atp. Proto jsem si jistá, že každý z nás se s dobrovolnictvím již někdy setkal ať už jako ten, kdo pomáhal nebo ten, jemuž bylo pomáháno.

Téma stárnutí populace se ve společnosti čím dál tím více dostává do popředí. Nyní se stárnutí populace řeší spíše kvůli důchodové reformě a zabezpečení dalších generací na stáří. Stárnutí populace je proces, při kterém se postupně mění věková struktura obyvatelstva tím, že se zvyšuje podíl osob starších 60 či 65 let, a naopak se snižuje podíl osob mladších 15 let.

Vzniká tak potřeba se na stárnutí připravovat nejen co se týče státu a jeho zabezpečení, ale také samotných seniorů, rodin, organizací a institucí, ale také společnosti. Právě

společnost totiž často vykresluje seniory jako důchodce, kteří již nejsou v produktivním věku, jsou pouze poživateli starobních důchodů, jsou nesvéprávní, nesoběstační, nejsou užiteční pro společnost, a proto vzhledem ke stárnutí populace představují pro společnost spíše zátěž. Senioři jsou tak společností bohužel často degradováni.

Stáří a senioři jsou tak často společností spojovány se stereotypy, mýty a nálepkováním. Stárnutí s sebou přináší mnohá úskalí například úbytek fyzické síly, přibývání zdravotních problémů a mnohé další, právě proto je potřeba se se stárnutím vyrovnat a nikoli prohlubovat tyto negativní úskalí diskriminací, nepochopením či izolací. I přes výše uvedenou skutečnost jsou senioři ohroženou skupinou obyvatelstva, a proto jim je potřeba věnovat zvláštní pozornost, především tím, že jim prokážeme důstojnost, budeme je respektovat, ctít jejich potřeby a podporovat je v aktivním stárnutí.

Seniory by naopak měl každý z nás považovat za velký přínos pro společnost, ať už co se týče jejich časového potenciálu či životních zkušeností a znalostí. Je důležité ve společnosti podporovat mezigenerační vztahy a navzájem se tak od sebe učit. Právě mezigeneračními vazbami se také zabývám v této diplomové práci.

Svoji práci jsem rozdělila do 6 kapitol, přičemž první čtyři kapitoly jsem věnovala teoretické části, kde za použití české i zahraniční odborné literatury se snažím vymezit dané téma. Zbylé dvě kapitoly jsou věnovány praktické části, které jsou zaměřeny na metodologii a samotný výzkum diplomové práce.

V první kapitole své diplomové práce se zabývám vysvětlením pojmu dobrovolnictví a dobrovolník, kde podle autorů definuji základní charakteristiky. Dále se zaměřuji na rozdělení dobrovolnictví, které dělíme na formální a neformální. Také zde popisuji styly řízení dobrovolnictví, které rozlišujeme na programové a členské. V neposlední řadě se zabývám typy dobrovolnictví a druhy dobrovolnické činnosti. V této kapitole nelze pominout ani legislativní úpravu dobrovolnictví, přesněji dobrovolnické služby.

V druhé kapitole se věnuji aktivnímu stárnutí a jeho pojmu. Dále se zabývám demografickým stárnutím, které je často diskutovaným tématem ve společnosti nejen na národní, ale i na mezinárodní úrovni. Také zde zmiňuji vývoj populace v České republice. Zaměřuji se také na stáří a přípravu na stáří, neboť stáří se týká každého z nás, je proto

důležité se na něj připravit. Příprava na stáří by měla být součástí nejen života každého z nás, ale i každé společnosti a státu. V této kapitole se rovněž zabývám pojmem senior a jednotlivými aktivitami seniorů. V neposlední řadě se věnuji vybraným formám aktivního stárnutí, které mimo dobrovolnictví jsou kluby seniorů, domovy pro seniory, univerzita třetího věku a senior akademie.

V třetí kapitole představuji dobrovolnictví seniorů a popisuji v čem je dobrovolnictví seniorů specifické. Představuji teorie participace seniorů, kde definuji teorii kontinuity a teorii náhrady a propojuji je s teorií identity rolí. V neposlední řadě se zaměřuji na motivaci seniorů vykonávat dobrovolnictví a zabývám se otázkou, co dobrovolnictví do života seniorů přináší.

Ve čtvrté a také poslední teoretické kapitole se zaměřuji na kvalitu života, na dimenze kvality života a na kvalitu života seniorů. Zde uvádím, jak na kvalitu života pohlíží světová zdravotnická organizace i jak na ni pohlížejí jednotliví autoři. Ale především se soustředuji na kvalitu života seniorů v České republice a připravenost společnosti na podporu seniorů ve stáří prostřednictvím národního akčního plánu.

Pátá kapitola pod názvem metodologie je úvodem do praktické části této diplomové práce. V metodologii se zaměřuji na použité metody výzkumu. Popisuji zde výzkumný vzorek a postup výzkumu, kde uvádím jednotlivé kroky výzkumu, jak šly postupně za sebou. Dále si zde stanovuji výzkumný cíl, výzkumné otázky a jejich podotázky. V neposlední řadě uvádím, jak byly provedeny rozhovory. V této kapitole nelze opomenout etiku výzkumu, na kterou kladu při provádění výzkumu zvláštní důraz. Před každým rozhovorem jsem požádala respondenty o výslovný souhlas s nahráváním a použitím dat pro tuto diplomovou práci.

V šesté a závěrečné části diplomové práce uvádím výsledky výzkumu, které jsem získala na základě biografických rozhovorů s respondenty. V této kapitole rovněž uvádím charakteristiku jednotlivých respondentů, jejich věk, pohlaví a nejvyšší dokončené vzdělání. Dále zde popisuji jednotlivé kategorie, které jsem si utvořila na základě seznamu kódů. Tyto kategorie pak následně propojím a podle techniky „vyložení karet“ převyprávím příběh. V neposlední řadě se v závěru výzkumu zaměřuji na zodpovězení výzkumných otázek a jejich podotázek a na limity výzkumu.

1 DOBROVOLNICTVÍ

Dobrovolnictví je fenomén, který je velmi rozsáhlý, a proto v odborné literatuře nalezneme hned několik definic. Každý z autorů dobrovolnictví pojímá v závislosti na svém tématu. Vzhledem ke skutečnosti, že neexistuje jediná definice pojmu dobrovolnictví, pro účely této práce definuji pojem dobrovolnictví na základě tří charakteristik, na kterých se všichni autoři shodují. Dobrovolnictví je obecně chápáno jako dobrovolná práce pro ostatní lidi bez nároku na finanční odměnu. Kromě neexistence jedné definice pojmu dobrovolnictví je problém i se třemi základními charakteristikami, které jsou do značné míry nejednoznačné.¹

Tři základní charakteristiky dobrovolnictví jsou:

- 1) dobrovolná práce
- 2) bez nároku na finanční odměnu
- 3) pro ostatní lidi

U první charakteristiky, kterou je dobrovolná práce, není jasné, do jaké míry se skutečně jedná o dobrovolnou práci ve smyslu, že je práce vykonávaná svobodně bez donucení někoho či něčeho. Jako příklad si uveďme firemní dobrovolnictví v rámci, něhož jdou zaměstnanci např. pomáhat zvelebovat okolí, ve kterém se firma nachází, pomáhat do Mateřské školy s drobnými pracemi atp. bezpochyby se jedná o dobrovolnou práci, kterou vykonávají zaměstnanci ve svém volném čase, bez nároku na finanční ohodnocení a svobodně. Právě ona „svoboda“ však nemusí být tak jednoznačná, jelikož se jedná o firemní dobrovolnictví, na zaměstnance může působit jistý tlak, neboť když se nezúčastní, mohou si v práci přihršit. Nebo v rámci určité sociální skupiny, když jeden člen nepůjde pomáhat, mohou jej ze skupiny ostatní členové vyloučit, je tedy pravděpodobné, že na člena působí morální tlak. V některých případech je dobrovolnost zpochybnitelná, jelikož někteří lidé se stanou dobrovolníky na základě pocitu morální povinnosti případně tlaku zaměstnavatele, školy a okolí.²

¹ FRIČ, Pavol a Tereza POSPÍŠILOVÁ. Vzorce a hodnoty dobrovolnictví v české společnosti na začátku 21. století. Praha: Agnes, 2010, str. 7. ISBN 978-80-903696-8-9.

² Tamtéž, str. 9

Druhá charakteristika dobrovolnictví spočívá v tom, že je bez nároku na odměnu. Aby se jednalo o dobrovolnictví, nelze za něj požadovat finanční odměnu. To znamená, že dobrovolníci za odvedenou práci nedostanou zapláceno jako zaměstnanci. Odměňování dobrovolníků formou drobných symbolických darů, přístupu ke službám či akcím, proplácení stravného, cestovného a nákladů vynaložených za účelem dobrovolnictví se stalo poměrně běžnou praktikou, nicméně se stále jedná o nejdiskutovanější téma.³

V neposlední řadě u třetí charakteristiky se setkáváme s nejasnostmi a rozdílnými názory autorů ohledně dobrovolnictví konané ku prospěchu jiné osoby, dobrovolnictví obecně či vzájemně prospěšné. Někteří autoři vylučují z dobrovolnictví činnosti, konané ve prospěch rodiny a okruhu blízkých, jiní uznávají pouze činnosti obecně prospěšné, z toho vyplývá, že činnosti jako je např. sport a kultura či aktivity vykonávané ku prospěchu organizace a skupiny, jsou z dobrovolnictví vyloučeny.⁴ Rozdíl mezi dobrovolnictvím obecně a vzájemně prospěšným spočívá v tom, v jakém zájmu je dobrovolnictví vykonáváno. Vzájemně prospěšné dobrovolnictví se liší od obecně prospěšného dobrovolnictví především tím, že nepodporují obecný zájem. Jedná se o činnost, která je vykonávaná v zájmu realizace cílů a poslání toho daného zájmového spolku, sdružení, družstva či klubu a přináší prospěch především svým členům. Vzájemně prospěšné jsou například sportovní kluby, v České republice je typickým příkladem vzájemně prospěšného spolku tělovýchovný spolek Sokol.⁵

Pro účely této práce se přikláním k dobrovolnictví, které je obecně a vzájemně prospěšné, jelikož dobrovolnictví v rámci rodiny či okruhu blízkých, vnímám spíše jako povinnost a do jisté míry zodpovědnost každého z nás, než že se jedná o dobrovolnictví.

³ FRÍČ, Pavol a Tereza POSPÍŠILOVÁ. Vzorce a hodnoty dobrovolnictví v české společnosti na začátku 21. století. Praha: Agnes, 2010, str. 10. ISBN 978-80-903696-8-9.

⁴ Tamtéž, str. 10-11

⁵ SKOVAJSA, Marek. *Občanský sektor: organizovaná občanská společnost v České republice*. Praha: Portál, 2010, str. 83-84. ISBN 978-80-7367-681-0.

1.1 Rozdělení dobrovolnictví

Dobrovolnictví lze obecně rozdělit na formální a neformální. Přičemž většímu zájmu se dostává formálnímu dobrovolnictví, které je poskytované v rámci určité struktury organizace. To je také jedním z důvodů, proč v odborné literatuře a výzkumech převažuje formální dobrovolnictví.

1.1.1 Formální dobrovolnictví

Formální dobrovolnictví je činnost vykonávaná prostřednictvím nebo v rámci neziskové organizace, dobrovolně ku prospěchu jiných osob či společnosti a bez nároku na finanční odměnu. Na rozdíl od neformálního dobrovolnictví, formální dobrovolnictví bývá často upraveno i smluvně. Vzhledem k tomu, že je dobrovolnictví vykonáváno v rámci organizace, je jednodušší evidovat počet dobrovolníků a jejich druh činnosti atp. Formální dobrovolnictví je tedy organizované a spíše ho řadíme do sféry veřejné, oproti tomu neformální dobrovolnictví spadá do sféry soukromé a neorganizované.⁶

1.1.2 Neformální dobrovolnictví

Neformální dobrovolnictví se často definuje negativním vymezením. V odborné literatuře se uvádí, že neformální dobrovolnictví je vše, co nespadá do formálního dobrovolnictví nebo, že neformální dobrovolnictví je jakákoli pomoc druhým lidem, která je poskytována mimo formální strukturu organizace z vlastní dobré vůle a bez nároku na finanční odměnu. Neexistence jednotné definice neformálního dobrovolnictví, vede řadu autorů k jeho vlastní definici a vymezení jeho hranic, někteří autoři dokonce neformální dobrovolnictví nepovažují za součást dobrovolnické participace. Stanovená hranice mezi neformálním dobrovolnictvím a pomocí rodině, nám pomáhá vymezit, co tam patří a co nikoli, např. někteří autoři nepřipouští pomoc příbuzným, jiní pomoc příbuzným uznávají s výjimkou osob žijící v jedné domácnosti. V těchto dvou případech je tedy hraničním

⁶ FRÍČ, Pavol a Tereza POSPÍŠILOVÁ. Vzorce a hodnoty dobrovolnictví v české společnosti na začátku 21. století. Praha: Agnes, 2010, str. 11. ISBN 978-80-903696-8-9.

prvkem pomoc poskytovaná blízkým osobám, a to z toho důvodu, že se jedná spíše o morální povinnost než o projev svobodné vůle.⁷

Typickou činností neformálního dobrovolnictví je sousedská výpomoc, která je založena na předpokladu dnes já tobě, zítra ty mě. Jedná se zejména o pomoc např. na zahradě, s úklidem, nákupem, údržbou a drobnými pracemi v domácnosti.

Přesto, že formální dobrovolnictví je upřednostňováno i neformální dobrovolnictví má svou nepostradatelnou roli. Neformální dobrovolnictví dotváří souvislosti pro formální dobrovolnictví a spolu stojí vedle dalších forem práce jako je placená práce a práce o sebe či rodinu.

1.2 Styl řízení dobrovolnictví

Dobrovolnictví podle stylu řízení lze rozdělit na programové a členské. Autoři Meijs a kolegové se zabývají Rochesterovým rámcem přístupu k řízení dobrovolníků. Na základě tohoto rámce navrhuje modely řízení programového a členského dobrovolnictví, přičemž poukazují na rozdíly mezi těmito dvěma způsoby. Rozdíly autoři shledávají v cíli, který si organizace stanovila a ve vztahu mezi placenými zaměstnanci a dobrovolníky.⁸

1.2.1 Programové dobrovolnictví

V programovém dobrovolnictví jsou vedením organizace přijímáni dobrovolníci na předem stanovené úkoly. Plněním těchto předem stanovených úkolů dochází k naplnění cíle dané organizace. Dobrovolníci jsou v tomto stylu řízení chápány jako prostředek pro dosažení cíle. Programové dobrovolnictví je formálnější, jelikož dobrovolníci jsou přijímány na daný

⁷ FRÍČ, Pavol a Tereza POSPÍŠILOVÁ. Vzorce a hodnoty dobrovolnictví v české společnosti na začátku 21. století. Praha: Agnes, 2010, str. 11. ISBN 978-80-903696-8-9.

⁸ Jeffrey L. Brudney & Lucas C.P.M. Meijs (2014) Models of Volunteer Management: Professional Volunteer Program Management in Social Work, Human Service Organizations Management, Leadership & Governance, 38:3, str. 303, DOI: 10.1080/23303131.2014.899281

úkol, dále také proto, že dochází k navazování vztahů s lidmi mimo svůj okruh přátel, známých či spolupracovníků. Rochester srovnává programový styl řízení s placeným zaměstnáním a označuje ho jako „workplace model“, právě proto, že jsou dobrovolníci formálně přijímáni do organizace, která také následně vykazuje jejich činnost.⁹

V praktické části práce se zabývám programovým dobrovolnictvím. Mezi námi je programově řízený typ organizace, jelikož dobrovolníci senioři jsou přijímáni do organizace za účelem splnění úkolů (čtení pohádek dětem ve školce) a naplněním cíle organizace (vybudovat mezigenerační vztahy). Dobrovolníci mohou vykonávat dobrovolnictví až poté, co absolvují prvotní pohovor, kde ukáží např. i jak umí číst.

1.2.2 Členské dobrovolnictví

Pro členské dobrovolnictví je typické, že klade důraz na potřeby jednotlivců či skupiny, je méně formální oproti programovému řízení a neklade takový důraz na splnění daného cíle organizace. Své členy získává z okruhu přátel, známých či spolupracovníků.¹⁰

1.3 Typy dobrovolnictví

Dle autorů Tošnera a Sozanské lze na dobrovolnictví pohlížet:

- 1) Z hlediska historického vývoje
 - a) evropský model dobrovolnictví – komunitní
 - b) americký model dobrovolnictví – manažerský

- 2) Z hlediska cesty, kterou se dobrovolnictví ubírá
 - a) dobrovolnictví, jež vzniká „zdola nahoru“
 - b) dobrovolnictví, které působí „zvenčí dovnitř“

⁹ FRIC, Pavol a Tereza POSPÍŠILOVÁ. *Vzorce a hodnoty dobrovolnictví v české společnosti na začátku 21. století*. Praha: Agnes, 2010, str. 146. ISBN 978-80-903696-8-9.

¹⁰ Tamtéž, str. 146

- 3) Podle role, kterou dobrovolnictví hraje v organizaci
 - a) na dobrovolnících je přímo závislý chod organizace
 - b) dobrovolníci vykonávají činnosti spolu s profesionálními zaměstnanci
 - c) činnost dobrovolníků není pro vlastní chod organizace nepostradatelná

- 4) Z hlediska časového vymezení
 - a) dobrovolné zapojení při jednorázových akcích
 - b) dlouhodobá dobrovolná pomoc
 - c) dobrovolná služba

Z hlediska historického vývoje rozlišujeme dva modely:

- a) evropský model dobrovolnictví – komunitní (vývojově starší)

Tento model je založen na setkávání dobrovolníků, které pojí stejný jednotný zájem. Setkání probíhá samovolně v přirozeném společenství (sportovní či dětská organizace, církev). Tyto komunity se mohou stát profesionálními dobrovolnickými centry. Zaměřují se na určitou věkovou či sociální skupinu nebo na určitý druh dobrovolné činnosti. Přesto, že se z těchto komunit stávají centra, charakteristika komunit jim zůstává. Snaží se udržet charakteristiky komunity a jejich osobní přátelské vztahy, jsou stěžejní pro uskutečňování jejich činnosti.¹¹

- b) americký model dobrovolnictví – manažerský (vývojově mladší)

Tento model je založen na profesionálně vedených dobrovolnických centrech. Odborníci musí mít sociální citění a emoční inteligenci, jelikož tyto vlastnosti jsou klíčové pro tuto profesi a jež jsou důležité pro fungování center. Centra shánějí dobrovolníky a z řad oborů lidské činnosti i organizace jim poskytují možnost dobrovolnictví.

Komunitní i manažerský model lze nalézt běžně v našem prostředí. Pro komunitní model jsou typické dobré mezilidské vztahy nebo propojení cíle a poslání organizace (především

¹¹ TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006, str. 38. ISBN 80-7367-178-6.

u charitativních a humanitárních organizací církví a náboženských společností). Manažerský model je spíše ve větších městech, kde je jeho působení větší.¹²

Z hlediska cesty, kterou se dobrovolnictví ubírá, rozlišujeme:

- a) dobrovolnictví, jež vzniká „zdola nahoru“

Pro dobrovolnictví, které vzniká „zdola nahoru“ je charakteristické, že vzniká neformální skupinou přátel, kteří mají společný zájem a činnosti. Tato skupina se poté vyvíjí a dospěje k neformální struktuře a někdy se promění až v registrovanou neziskovou organizaci.

- b) dobrovolnictví, které působí „zvenčí dovnitř“

Dobrovolnictví, které je organizováno „zvenčí dovnitř“ charakterizujeme jako strukturovanou organizaci, ve které jsou zaměstnaní profesionální pracovníci a s dobrovolníky pracují na organizovanější úrovni (např. domovy seniorů a školy).

Podle role, kterou dobrovolnictví hraje v organizaci, rozlišujeme:

- a) na dobrovolnících je přímo závislý chod organizace

Organizace je závislá na dobrovolnících, jelikož bez jejich práce by organizace nebyla schopna uskutečňovat různé akce, díky kterým představuje a realizuje svá poslání. Dobrovolníci jsou v této organizaci klíčovou silou a spolu s malou skupinou profesionálů se podílejí na plnění hlavních cílů organizace.¹³

- b) dobrovolníci vykonávají činnosti spolu s profesionálními zaměstnanci

Organizace ve své hlavní činnosti není závislá na práci dobrovolníků, jedná se o práce pomocné, na kterých nestojí chod organizace (např. úklid, stavební práce, pomoc s administrativou). V případě, že by tato práce nebyla vykonávaná prostřednictvím

¹² TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006, str. 38. ISBN 80-7367-178-6.

¹³ TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006, str. 38-39. ISBN 80-7367-178-6.

dobrovolníků, musela by organizace najmout pracovníky. Dobrovolnictví tedy snižuje finanční náklady organizace. Typické především pro sociální a zdravotní zařízení.

c) činnost dobrovolníků není pro vlastní chod organizace nepostradatelná

Organizace není závislá na činnosti dobrovolníků, bez jejich práce by organizace i nadále fungovala. Dobrovolnictví pomáhá ke zlepšení a zkvalitnění poskytovaných služeb či ulehčení chodu organizace. Jedná se především o činnosti, jako jsou (např. volnočasové aktivity, procházky, kurzy, kroužky).¹⁴

Z hlediska časového vymezení rozlišujeme:

a) dobrovolné zapojení při jednorázových akcích

Dobrovolníci se podílejí na jednorázových akcích, které se konají jednou nebo několikrát do roka (např. benefiční koncerty, sbírky, kampaně). Tyto akce jsou příhodné pro získání nových dobrovolníků. Dohoda o spolupráci dobrovolníků bývá upravena pouze ústně.

b) dlouhodobá dobrovolná pomoc

Dobrovolníci opakovaně poskytují pomoc organizaci, jedná se o pravidelnou dobu (např. dvě hodiny týdně). Většinou je dohoda o spolupráci dobrovolníků upravena formální formou, tj. písemně a ve které jsou obsažena práva a povinnosti obou stran. Organizace vynakládá finanční i materiální prostředky na činnost dobrovolníků.¹⁵

c) dobrovolná služba

Dobrovolná služba může být milně spojována s dobrovolnickou službou. Dobrovolnickou službu definuje zákon č. 198/ 2002 Sb. Zákon o dobrovolnické službě, přičemž dobrovolnickou službu charakterizuje jako pomoc dobrovolníků a taxativně vymezuje okruh osob a okolností. Aby se jednalo o dobrovolnickou službu, musí být pomoc poskytována

¹⁴ TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006, str. 40. ISBN 80-7367-178-6.

¹⁵ Tamtéž, str. 40

osobám v zákoně uvedených či se musí jednat o zákonem stanovené situace. Jedná se o pomoc nezaměstnaným osobám, sociálně slabým, zdravotně postiženým, seniorům atp., zároveň se také jedná o pomoc při přírodních, ekologických či humanitárních katastrofách nebo pomoc při uskutečňování rozvojových programů. Dobrovolnická služba může být krátkodobá, vykonávaná méně než 3 měsíce, nebo dlouhodobá.¹⁶ Dobrovolná služba je dobrovolný dlouhodobý závazek, který je uskutečňován většinou mimo vysílací zemi. Jedná se o závazek většinou na několik měsíců či let. Zásadní je příprava dobrovolníků na jejich poslání. Dobrovolná služba je profesionálně organizovaná a velmi nákladná.¹⁷

Vzhledem k vynaloženým prostředkům na dobrovolníky, by organizace vždy měla zvážit, zda dobrovolníky potřebuje či nikoli, přičemž se má za to, že v případě správně fungující organizace, se vynaložené náklady vrátí v hodnotě vzniklé jejich činností.

Rozdíl mezi dobrovolnickou a dobrovolnou službou je tedy především v délce jejího trvání a místem uskutečňování služby.

1.4 Druhy dobrovolnické činnosti

- 1) Dobrovolná občanská výpomoc
- 2) Dobrovolnictví jako projev občanské angažovanosti
 - a) dobrovolnictví vzájemně prospěšné
 - b) dobrovolnictví veřejně prospěšné
- 3) Dobrovolná služba

Dobrovolná občanská výpomoc

Tento druh dobrovolnictví je ve společnosti již od prvopočátku a řadí se do neformálního dobrovolnictví. Jedná se o dobrovolnou činnost v rámci okruhu známých, přátel, příbuzných a rodiny. Charakteristické znaky jsou spontánnost a neočekávání odměny. Např. sousedka

¹⁶ ČESKÁ REPUBLIKA. Zákon o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů (zákon o dobrovolnické službě). In: *198/2002*. Praha: Parlament České republiky, 2002, §2, částka 82. Dostupné také z: www.zakonyprolidi.cz

¹⁷ TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006, str. 40. ISBN 80-7367-178-6.

potřebuje pomoci se sklízni jablek, kamarádka potřebuje pomoc se stěhováním, babička s nákupem, teta s hlídáním dětí atp.

Dobrovolnictví jako projev občanské angažovanosti

Zde rozlišujeme dobrovolnictví vzájemně a veřejně prospěšné. Rozdíl je především v míře pomoci, tedy zda je činnost přínosná okruhu určitých lidí či pro ostatní.

a) dobrovolnictví vzájemně prospěšné

Představuje dobrovolnou činnost, kterou vykonávají členové určité komunity, sdružení či klubu za účelem realizace vlastních cílů či poslání. Především se jedná o aktivity v rámci dětských, kulturních a sportovních organizací.¹⁸

b) dobrovolnictví veřejně prospěšné

Jedná se o dobrovolnou činnost ve prospěch druhých lidí ve společnosti, která je založena na ochotě a přesvědčení občanů se angažovat a potřeba být užitečný pro své okolí. Tato činnost je vykonávána v rámci neziskových organizací.

Dobrovolná služba

Představuje dlouhodobý závazek věnovat se dobrovolné činnosti většinou v zahraničí. Obvykle se dobrovolníci vysílají do zahraničí na několik měsíců či let. Např. dobrovolník pracuje v neziskové organizaci, která je zaměřená na ochranu životního prostředí, sociální integraci atp. Patří sem např. pracovní tábory (workcamps), vzdělávací pobyty atp. Dobrovolník kromě přínosu své práce, nápadů a podnětů, rozvíjí své znalosti a schopnosti. Organizace poskytují dobrovolníkům stravu, kapesné, bydlení, pojištění atp.¹⁹

¹⁸ TOŠNER, Jiří a kol. Metodika dobrovolnictví v obci - jak na to? Praha: AGNES, 2014, str. 21. ISBN 978-80-87548-00-4.

¹⁹ Tamtéž, str. 21

1.5 Legislativní úprava dobrovolnictví

V České republice není dobrovolnictví jako takové legislativně upraveno. Zákon zná pouze dobrovolnickou službu.

Důležitým milníkem ve světě dobrovolnictví se stal rok 2001, který byl vyhlášen Organizací spojených národů za Mezinárodní rok dobrovolníků. Rok poté vyšla v České republice zákonná norma upravující dobrovolnickou službu s účinností od 1. ledna 2003. Zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a změně některých zákonů, upravuje fungování dobrovolnické služby v České republice a podmínky pro obecně prospěšné společnosti, náboženské a církevní společnosti a jejich právnické osoby a podmínky upravující občanským sdružením získat akreditaci pro oblast dobrovolnické služby. Akreditaci nestátním neziskovým organizacím na základě žádosti uděluje Ministerstvo vnitra České republiky. Organizace, jež získají akreditaci, mají na starosti výběr dobrovolníků, jejich přípravu, vyslání, pojištění atd. Ministerstvo vnitra České republiky uděluje akreditaci organizacím na dobu tří let. Akreditované organizace mají na základě tohoto zákona nárok obdržet státní dotaci na některé náklady spojené s touto činností. Akreditované organizace jsou garantem kvality, to znamená, že služby, které zajišťují, jsou ve standardní kvalitě.²⁰

Zákon mimo jiné upravuje statut dobrovolníka v České republice i náležitosti smluv mezi vysílajícími organizacemi a dobrovolníkem a mezi vysílající organizací a přijímací organizací. Tímto poskytuje zákon právní jistotu všem zúčastněným subjektům, tedy dobrovolníkům a vysílajícím a přijímacím organizacím.²¹

²⁰ GJURIČOVÁ, Jitka. Vývoj legislativní úpravy dobrovolnictví v zahraničí a v České republice. *Ministerstvo vnitra České republiky* [online]. 2008 [cit. 2019-01-03]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/vyvoj-legislativni-upravy-dobrovolnictvi-v-zahranici-a-v-ceske-republice.aspx>

²¹ ČESKÁ REPUBLIKA. Zákon o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů (zákon o dobrovolnické službě). In: *Sbírka zákonů*. 2002, ročník 2002, částka 82, číslo 198. Dostupné také z: <https://www.mvcr.cz/clanek/dobrovolnicka-sluzba-500539.aspx>

1.6 Dobrovolník

Dobrovolníkem označujeme člověka, který bezplatně věnuje svůj čas, energii, znalosti a schopnosti ku prospěchu společnosti či jiných lidí.²²

Dobrovolníkem se může stát každá fyzická osoba kdykoli ve svém životě, která je ochotna pomáhat veřejnosti ve svém volném čase a bez nároku na odměnu. Další podmínky a vlastnosti již nejsou blíže specifikovány či požadovány mohou ale výrazně pomoci dobrovolníkovi při jeho práci.²³ Jedná se především o vlastnosti, jako jsou spolehlivost, flexibilita, tolerance, odpovědnost atp. Z hlediska požadavků, které jsou kladeny na dobrovolníky, mohou být srovnatelné s nároky na běžně placené zaměstnance.²⁴ Může se jednat o požadavky, jako jsou bezúhonnost, praxe, odborné vzdělání atp., přičemž požadavky na dobrovolníka se vždy odvíjí od dané dobrovolnické činnosti.

Pracovní náplň každého dobrovolníka, by měla být přizpůsobena jeho schopnostem a dovednostem. Výběr vhodné pracovní činnosti je důležité nejen pro dobrovolníka, aby ho práce bavila, ale také proto, aby ho práce naplňovala. Někteří dobrovolníci přesně vědí, co chtějí dělat za práci, ale naopak hledají vhodnou organizaci, kde mohou tuto práci vykonávat. A pro organizaci je to důležité proto, že dobrovolníci, kteří mají potřebné schopnosti a dovednosti vykonávají daný úkol efektivně, např. v případě, že nezisková organizace se zabývá dobrovolnictvím seniorů, je třeba, aby se seniory pracovali tolerantní dobrovolníci, empatictí, zodpovědní, kteří jim budou náležitě pomáhat.

²² ŠORMOVÁ, Lucie a KLÉGROVÁ, Alžběta. *Dobrovolnictví*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006, str. 11. ISBN 80-86991-68-7.

²³ Tamtéž, str. 12

²⁴ TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006, str. 35. ISBN 80-7367-178-6.

2 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ

Koncept stárnutí je úzce spjato s konceptem stáří a jejich definice se často prolíná. Obecně ale platí, že stárnutí je proces komplexních změn, který probíhá neustále od početí člověka až do jeho smrti. Stáří je pak konečná a závěrečná etapa života jedince.²⁵

2.1 Stárnutí

Proces stárnutí je ve své podstatě součástí jedince od jeho početí až po jeho smrt. Je ovlivněno genetikou, životním stylem, prostředím atp. Stárnutí sice probíhá celý náš život, ale k poklesu výkonosti a úbytku sil nedochází již od narození, ale je spojováno s tzv. sociálním stářím, tedy po odchodu do důchodu.²⁶ U každého jedince stárnutí probíhá odlišně a různě rychle. Přesto lze charakterizovat společné rysy stárnutí např. zhoršuje se odolnost k zátěži, ztráta energie a výkonosti, zhoršení krátkodobé paměti, klesání odolnosti a adaptability.²⁷

„Pod pojmem stárnutí se nejčastěji rozumí souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které se projevují zvýšenou zranitelností a poklesem výkonosti jedince. Stárnutí je tedy součtem změn, kterým podléhá organismus v průběhu času.“²⁸

Přestože se jedná o involuční změny, stárnutí není nemoc, ale přirozený proces, který s sebou nese pravděpodobnost onemocnění, a to z toho důvodu, že s přibývajícím věkem stárne imunitní systém jedince. V důsledku stárnutí pravděpodobnost onemocnění roste oproti mladému jedinci. Některým nemocem lze předcházet dodržováním správné životosprávy (zdravá strava a dostatečný pohyb).

²⁵ PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, [2015], str. 9. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.

²⁶ FARKOVÁ, Marie. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009, str. 118. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2480-5.

²⁷ ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDVÁ. Sociální gerontologie: úvod do problematiky. Praha: Grada, 2012, str. 20. ISBN 978-80-247-3901-4.

²⁸ DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012, str. 9-10. ISBN 978-80-247-4138-3.

Základní členění teorií stárnutí je na tzv. stochastické (nahodilé) a nestochastické (deterministické).²⁹ Stochastické teorie vychází z nahodilosti, tedy že všechny změny, které se v procesu stárnutí dějí, nejsou předvídatelné. Oproti tomu teorie nestochastické vychází z toho, že stárnutí je předem dáno geneticky.³⁰

2.1.1 Demografické stárnutí

Stárnutí populace je proces, při kterém se postupně mění věková struktura obyvatelstva tím, že se zvyšuje podíl osob starších 60 či 65 let, a naopak se snižuje podíl osob mladších 15 let. Ukazatelem demografického stáří je podíl starých (osoby starší 60 let) osob na celkovém počtu obyvatelstva. Příčinou stárnutí populace jsou demografické změny, které ovlivňují tři faktory: porodnost (natalita), úmrtnost (mortalita) a migrace. V populaci věkovou strukturu ovlivňuje přibývání starších osob, jež se dožívají vyššího věku, ale zároveň klesající porodnost. V neposlední řadě dalším faktorem, který přispívá k demografickým změnám, je migrace, především odcházení mladých lidí do zahraničí.³¹

Stárnutí populace je celosvětové téma, které se týká všech zemí a je jedno z nejdiskutovanějších zejména v ekonomické sféře. Diskutované nikoli proto, že dožívání vysokého věku souvisí se zlepšováním kvality lidského života, zdravotního stavu a zvyšování životní úrovně, ale především z obav ze zvyšujících se nákladů na veřejné výdaje, zejména na důchody. Veřejné výdaje neustále rostou i právě vlivem stárnoucí populace, kterým je potřeba zabezpečit určitý životní standard.³² Samozřejmě zabezpečení životní úrovně stárnoucí populaci je bezesporu důležité, ale také je nezbytné vnímat stárnoucí populaci, jako pozitivum, které souvisí s vývojem a úspěchem celého lidstva.

²⁹ JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016, str. 39. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.

³⁰ ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDOVÁ. Sociální gerontologie: úvod do problematiky. Praha: Grada, 2012, str. 21. ISBN 978-80-247-3901-4.

³¹ SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ. Sport a pohyb v životě seniorů. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015, str. 11-12. ISBN 978-80-246-3110-3.

³² LOUŽEK, Marek. Důchodová reforma. Praha: Karolinum, 2014, str. 80. ISBN 978-80-246-2612-3.

Vývoj a změny v populaci se neustále sledují, jak na národní, tak na mezinárodní úrovni. Česká republika se řadí mezi velmi staré populace. Podle Organizace spojených národů jako stárnoucí pak můžeme označit populaci, ve které je podíl osob starších 65 let nad 7 % z celkové populace.³³ Dle Českého statistického úřadu bude trend stárnutí populace v České republice stoupat a v roce 2030 bude 23 % osob starších 65 let a v roce 2050 více než 31 %.³⁴ Pro představu podle posledního Sčítání lidu, domů a bytů za rok 2011 bylo evidováno na území České republiky 1 644 836 osob starších 65 let, což činí z celkového počtu obyvatel 16 %.³⁵ V současnosti se jedná o 18,3 % osob starších 65 let.³⁶ Na zrychlující se stárnutí populace je zapotřebí se dlouhodobě připravovat tak, abychom mohli vše potřebné finančně zabezpečit a nevnímali tento trend jako problém, ale naopak jako na úspěch a šanci žít kvalitně a déle.

2.2 Stáří

Stáří je nedílnou a závěrečnou vývojovou etapou každého lidského života. Je to jistota, kterou má každý z nás a na kterou se můžeme spolehnout. Stanovit kdo je starý může být velmi obtížné. Obvykle členíme stáří na kalendářní, biologické a sociální.

Stáří neboli, že je člověk označován za starého, se nejčastěji určuje podle dovršení určitého věku. V tomto případě se jedná o stáří kalendářní, které je dáno datem narození. Jelikož datum narození je snadno prokazatelné a u každého člověka je dané, proto je kalendářní stáří nejvíce používané, zejména v oboru statistiky či demografie. Světová zdravotnická organizace (WHO) stanovila následující fáze stáří:

- 1) rané stáří – 60 až 74 let
- 2) vlastní stáří – 75 až 89 let

³³ HUDÁKOVÁ, Anna a Ludmila MAJERNÍKOVÁ. Kvalita života seniorů v kontextu ošetřovatelství. Praha: Grada, 2013, str. 16. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-4772-9.

³⁴ ČEVELA, Rostislav. Sociální a posudkové lékařství. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015, str. 74. ISBN 978-80-246-2938-4.

³⁵ VAŇKOVÁ, Václava. Seniori v Česku. *Český statistický úřad* [online]. 2014 [cit. 2019-01-03]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/6b004993a4>

³⁶ EUROSTAT. Seniori. *Český statistický úřad* [online]. 2018 [cit. 2019-01-01]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori>

3) dlouhověkost – 90 let a výše³⁷

Pro zajímavost jiné členění uvádí např. (Zavázalová, 2001; Holmerová 2002), které rozlišují:

- 1) mladé seniory – 65 až 74 let
- 2) staré seniory – 74 až 84 let
- 3) velmi staré seniory – 85 let a více³⁸

Biologické stáří, vystihuje biologické stárnutí organismu, je označením pro určitou míru involučních změn. Vnější projevy biologického stáří jsou např. pokles výkonnosti, míra funkčního zdraví či tělesné projevy změny, jež se označuje jako fenotyp stáří. Jedná se o změny např. týkající se postavy, vlasů, vrásek, chrupu, dále pak se změny projevují v chůzi a držení těla. Biologické stáří však nemusí korespondovat se stářím kalendářním.³⁹

Sociální stáří jde ruku v ruce se změnou sociálních rolí, životního stylu, ekonomické situace atp., ke kterým dochází v souvislosti s odchodem do důchodu. Vznik nároku na starobní důchod, tedy překonání věkové hranice pro jeho přiznání je považován za počátek sociálního stáří. Nicméně stejně jako tomu je u kalendářního věku, je instituce důchodu rovněž sociální konstrukt, který je vytvářen společností a jehož věková hranice se může historicky a kulturně lišit. Z toho vyplývá, že sociální stáří je úzce spjato s konceptem kalendářního stáří.⁴⁰

Někteří autoři uvádějí i psychologické stáří, které vyjadřuje, jak člověk sám sebe vnímá, jak se cítí a jak reaguje na vlastní stáří. Jedná se tedy o subjektivní názor a psychický stav jedince. Tento věk rovněž nemusí odpovídat věku kalendářnímu.⁴¹

³⁷ ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDVÁ. Sociální gerontologie: úvod do problematiky. Praha: Grada, 2012, str. 25. ISBN 978-80-247-3901-4.

³⁸ ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDVÁ. Sociální gerontologie: úvod do problematiky. Praha: Grada, 2012, str. 25. ISBN 978-80-247-3901-4.

³⁹ Tamtéž, str. 25

⁴⁰ Tamtéž, str. 26

⁴¹ Tamtéž, str. 26

2.3 Příprava na stáří

Příprava na stáří by měla být pozvolná, jelikož s přibývajícím věkem je těžší se vyrovnat se změnami. Přejít z produktivního a rychlého životního stylu do života s velkým časovým potenciálem a pobíráním starobního důchodu může být pro většinu lidí těžký a stresující. Se stářím přichází do života seniorů mnoho změn, například úbytek fyzické síly, zhoršení zdravotního stavu, přerušování sociálního kontaktu či osamocení od dětí až po ztrátu partnera. Pro lidi, kteří stárnutí berou jako součást každého života, kteří si uvědomují a připravují se na to, že všichni jednou zestárnou, jsou schopni se lépe vyrovnat se stářím. Schopnost adaptovat se je snadnější a rychlejší u lidí, kteří se na to připravují celý život. Příprava na stáří je celoživotní proces, který by se měl týkat všech lidí, a proto je důležité, aby se všichni na tomto procesu podíleli. Je důležité, aby se procesu stárnutí účastnil nejen senior sám, ale také jeho rodina, přátelé, společnosti, instituce a organizace a v neposlední řadě stát.⁴²

Přípravu na stáří můžeme rozdělit na základě délky přípravy na:

- 1) Dlouhodobou
- 2) Střednědobou
- 3) Krátkodobou⁴³

V případě dlouhodobé přípravy se jedná o celoživotní proces, při kterém si tvoříme postoj ke stáří a stárnutí již v útlém věku. K tomu, aby se utvořil pozitivní postoj ke stárnutí a aby jej člověk chápal jako neodmyslitelnou součást života, je nezbytné jej zařadit do výchovných či vzdělávacích programů pro všechny věkové kategorie. Stárnutí se týká nás všech a je možné se na něj připravit prostřednictvím mezigeneračních vazeb. Tím, že se propojí

⁴² ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDOVÁ. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012, str. 127-130. ISBN 978-80-247-3901-4.

⁴³ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015, str. 41. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.

několik generací např. právnouče s prarodiči či praprarodiči, dochází k vytváření mezigeneračních vazeb a utváření pozitivního obrazu stáří.

Střednědobá příprava na stáří by měla nastat ve středním věku, ideálně 10 let před odchodem do důchodu. V této fázi je důležité se zaměřit na tři základní oblasti, a to na oblast psychickou, fyzickou a sociální. Udržovat se v dobré psychické kondici, osvojit si zásady zdravého životního stylu, pro podporu fyzického zdraví a v neposlední řadě udržovat sociální kontakty s rodinou, přáteli, ale i bývalými spolupracovníky.

Krátkodobá příprava na stáří by měla nastat 3 až 5 let před odchodem do důchodu. V této fázi by se měl budoucí pobíratel starobního důchodu informovat o možnostech aktivního stárnutí a využití svého volného časového potenciálu. Dále je také důležité zamyslet se nad tím, zda jsme schopni se o sebe samy postarat, zda jsme schopni si nakoupit, dopravit se k lékaři atp.⁴⁴

2.4 Senior

Charakteristika pojmu seniora není jednoduchá, jelikož v odborné literatuře nenajdeme jednoznačné vymezení. Dle Českého statistického úřadu pojem senior není ani právní ani statistickou kategorií, nýbrž se jedná o kategorii sociologickou.⁴⁵ Pro účely této práce jsem se rozhodla na základě členění Světové zdravotnické organizace používat označení senior u člověka nad 60 let. Termín senior jsem se rozhodla pro účely této práce používat proto, že se mi jeví jako nejvhodnější a úctyhodné. Dále také proto, že označení důchodce případně penzista, které se používalo dříve, charakterizuje určitou skupinu lidí, jejíž název je odvozen od pobírání penze (starobního důchodu) či důchodu, což může být diskriminační. Tyto označení mohou být diskriminační a zavádějící proto, že člověk pobírající důchod nemusí splňovat společností nastavenou věkovou hranici, ale může se jednat o člověka, který pobírá invalidní důchod.⁴⁶ V neposlední řadě také proto, že pojem senior se stal v dnešní

⁴⁴ ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016, str. 106-109. ISBN 978-80-246-3404-3.

⁴⁵ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015, str. 47. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.

⁴⁶ JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016, str. 32. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.

společnosti běžně používaným termínem (např. ve statistikách Českého statistického úřadu, v médiích, odborných knihách a článcích).

2.5 Pojem aktivního stárnutí

Stejně jako tomu bývá u jiných odborných označení i pojem aktivní stárnutí nemá jednotnou definici, proto dochází k různým výkladům a užívání tohoto pojmu. Neexistence jednotné definice zapříčinilo častou, ale mylnou představu, že aktivní stárnutí je pouze vyvíjení fyzické aktivity. Podle Světové zdravotnické organizace však pojem aktivního stárnutí je mnohem širší a slovo aktivní v sobě skrývá nejen aktivitu fyzickou, ale i psychickou. Shoda nepanuje ani mezi odborníky, někteří pojem aktivní stárnutí označují za koncept či strategii jiný za schopnost nebo proces.

Přesto, že existuje více definic aktivního stárnutí, v posledních letech se stala jednou z nejužívanějších definice Světové zdravotnické organizace. Pojem aktivní stárnutí byl přijat koncem 90. let Světovou zdravotnickou organizací, která jej definuje jako: „*proces optimalizace příležitostí pro zdraví, participaci a bezpečí zaměřeným na zvýšení kvality života v průběhu stárnutí.*“⁴⁷ „(vlastní překlad)“⁴⁸ Pojmu aktivního stárnutí předcházely zásady pro seniory OSN, jež lze charakterizovat na základě těchto termínů: nezávislost, důstojnost, péče, účast na životě společnosti a seberealizace.⁴⁹

- a) nezávislost
- b) důstojnost
- c) péče
- d) účast na životě společnosti

⁴⁷ Active Ageing A Policy Framework. WHO | World Health Organization [online]. 2020, str. 12 [cit. 2020-03-15]. Dostupné z: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf;jsessionid=79D270B7E985120F897CA293F24ED6D?sequence=1

⁴⁸ Originální text: Active ageing is the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age.

⁴⁹ HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013, str. 23. ISBN 978-80-247-4697-5.

e) seberealizace

K tomu, aby si jednotlivec zajistil dobrou kvalitu života, je třeba naplnit hlavní myšlenku pojmu aktivního stárnutí. S demografickým stárnutím populace souvisí prodlužování života jednotlivců. Pro zajištění kvalitního života ve stáří je důležité nesoustředit se pouze na zdravotní faktor jako je zdraví a péči, ale i na ostatní faktory, které ovlivňují kvalitu života. Jedná se o faktory ekonomické, sociální a environmentální, které na sebe působí a vzájemně se ovlivňují.

2.6 Aktivity seniorů

Pojem aktivita se mezi lidmi běžně užívá pouze ve smyslu fyzické činnosti. Pohybové aktivity jsou sice významnou částí aktivního stáří, ale nikoli jedinou. Kromě aktivit, kde se převážně zapojuje pouze tělo, je třeba udržovat v aktivitě i mozek. K udržování mozku je zapotřebí duševních aktivit. Pouze spojením psychické a fyzické aktivity můžeme hovořit o úspěšném aktivním stárnutí.

Kromě již uvedených faktorů jako jsou ekonomické, sociální a environmentální je třeba se více zaměřit na životní styl seniorů, jenž představují aktivity. Konkrétní aktivity se pak odvíjí od života seniorů, v závislosti nad tím, jak svůj dosavadní život prožívali, čemu se věnovali a z toho vyvodit jakou mají aktuální potřebu a co jim schází. Přičemž vhodně zvolená aktivita má za následek zlepšení kvality života a ovlivňuje fyzický i psychický stav seniorů. Výběru vhodných aktivit je proto důležité se věnovat. A také proto, že senioři při odchodu do důchodu mají více volného času, čímž se jim otevírá prostor pro nové aktivity, které například vlivem časové vytíženosti nemohli dříve vykonávat a díky kterým se můžou nyní realizovat a vyplnit tak místo, které vzniklo po odchodu ze zaměstnání.

Aktivity a trávení volného času seniorů se stalo námětem pro výzkumníky, kteří na základě dat z výzkumů stanovili základní typy aktivit seniorů, které se uskutečňují během dne. Jedná se o aktivity obligatorny, committed a discretionary. Obligatorny jsou aktivity doslovně přeložené jako povinné, takové, které se vykonávají běžně a které jsou pro život nutné, jednoduše se bez nich nikdo neobejde, mimo jiné sem řadíme například spánek a osobní péči. Committed jsou aktivity, při kterých se senior angažuje, tedy řadíme je do produktivní části a patří sem například domácí práce, placená práce, nákupy atp. A discretionary

jsou aktivity, které jsou založené na individuálním uvážení seniora, tedy jinak přeložené jako volnočasové aktivity. Mezi volnočasové aktivity řadíme zájmy, sport, přátele, zábavu atp.⁵⁰

Aktivity seniorů jsou tedy různé a některé jsou více či méně přínosné pro společnost. Společensky prospěšné je především dobrovolnictví seniorů, které je v této práci věnovaná celá kapitola. Dalšími, ale již méně oceňovanými aktivitami jsou např. péče o rodinu, přátele či blízké osoby, tyto aktivity jsou bezpochyby záslužné, ale bohužel nejsou tak viditelné a nezainteresovanými osobami nejsou oceňované.

2.7 Formy aktivního stárnutí

V dnešní době se mnoho seniorů zabývá nejen dobrovolnictvím, což je mimo jiné jedna z forem aktivního stárnutí, ale také různými vzdělávacími programy. Mezi další formy aktivního stárnutí můžeme například řadit: kluby seniorů, domovy pro seniory, univerzitu třetího věku, senior akademii a mnohé další. Oblast vzdělávání seniorů bezpochyby pomáhá k úspěšnému aktivnímu stárnutí.

2.7.1 Kluby seniorů

Kluby pro seniory jsou střediska, která například v hlavním městě Praze zřizují městské části na svém území. Střediska pak slouží seniorům jako možnost, jak aktivně trávit svůj volný čas a nabízí jim společenské, kulturní a jiné zájmové činnosti. V rámci aktivit, které kluby pořádají, jsou např. deskové hry, promítání filmů, cvičení, šachy, čtecí kroužky, taneční kroužky a jiné. Kluby v rámci své činnosti také pořádají vzdělávací aktivity, jako jsou přednášky a nejrůznější kurzy. Kluby jsou většinou otevřeny bezplatně pro všechny osamělé seniory z daného území, kterým chybí kontakt se svými vrstevníky nebo těm, kteří nemají

⁵⁰ KAUSLER, Donald H. a Barry C. KUASLER. *The Graying of America: An Encyclopedia of Aging, Health, Mind, and Behavior*. University of Illinois Press, 2001, str. 10-12. ISBN 9780252026355.

s kým trávit svůj volný čas nebo těm, kteří jen hledají další aktivity. Určující je pouze chuť aktivně trávit svůj čas.⁵¹

2.7.2 Domovy pro seniory

Domovy pro seniory dříve označovány jako domovy důchodců jsou jedním ze zařízení pobytové sociální služby, jenž je určena pro seniory, kteří disponují sníženou soběstačností a jsou odkázáni na pomoc jiné fyzické osoby. Domovy pro seniory jsou zřízeny Zákonem o sociálních službách, č. 108/2006 Sb. a poskytující základní činnosti uvedené v § 49 odst. 2:

- a) „poskytnutí ubytování,
- b) poskytnutí stravy,
- c) pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- d) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- f) sociálně terapeutické činnosti,
- g) aktivizační činnosti,
- h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.“⁵²

Domovy pro seniory vznikají s cílem postarat se důstojně o své klienty a poskytnout jim odbornou péči. Kromě již zmíněné zdravotní péče také domovy poskytují řadu aktivizačních činností např. výlety, procházky, cvičení, společenské akce atp. a stejně jako tomu je u senior klubů, snaží se poskytnout seniorům aktivně využít jejich volný čas. Domovy pro seniory se tedy dnes nezaměřují pouze na poskytování pečovatelské služby, ale na aktivní využití volného času svých klientů.⁵³ Některé domovy nabízí seniorům široký program, jedná

⁵¹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015, str. 99. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.

⁵² ČESKÁ REPUBLIKA. *Zákon o sociálních službách*. In: *Sbírka zákonů*. 2006, ročník 2006, částka 137, číslo 108, §49 odst. 2. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>.

⁵³ MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních [sic] zařízeních*. Praha: Grada, 2011, str. 114-122. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3148-3.

se např. o fitness programy, kde mohou klienti trénovat s odborníkem, organizují mezigenerační setkávání, při kterých se klienti setkávají s dětmi a budují se tak mezigenerační vazby, klienti se mohou také účastnit výměnného pobytu, tento pobyt mohou senioři trávit v ostatních domovech, které spadají pod jednu organizaci. V neposlední řadě se klienti mohou účastnit kulturních akcí a vzdělávacích programů, jako jsou např. přednášky a různé kurzy.⁵⁴

2.7.3 Univerzita třetího věku

V roce 1986 začali u nás vznikat první univerzity třetího věku. Garantem první univerzity v Olomouci, která u nás vznikla, byl Československý červený kříž. O rok později v roce 1987 vznikla druhá univerzita třetího věku a první univerzita tohoto typu v Praze konkrétně lékařská fakulta Univerzity Karlovy. Nyní univerzity třetího věku spadají pod občanské sdružení Asociace univerzit třetího věku, která sdružuje veřejné vysoké školy, jež poskytují vzdělávací aktivity.⁵⁵

Univerzita třetího věku je zvláštním programem, který je určen osobám, kteří dosáhli důchodového věku. Univerzity třetího věku poskytují svým účastníkům vzdělávání neboli posluchačům kvalifikované poznatky z oblastí jako je věda, politika, historie apod. Smyslem programů celoživotního vzdělávání je aktivizace seniorů a udržení či zlepšení kvality jejich života. Tyto univerzity pomáhají prostřednictvím vzdělání k duševní aktivitě.⁵⁶

Senioři, kteří studují na univerzitě třetího věku, nejsou běžnými studenty, tak jak je chápe zákon o vysokých školách, ale na akademické půdě jsou označováni jako účastníci vzdělání či posluchači, přesto že užívají některých výhod jako studenti vysokých škol. Posluchačům jsou poskytnuty veškeré pomůcky a vybavení školy jako např. knihovna, technika,

⁵⁴ *O společnosti SeneCura | SeneCura.cz* [online]. 2020 [cit. 2020-06-10]. Dostupné z: senecura.cz/xmlrpc.php

⁵⁵ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015 str. 54-55. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.

⁵⁶ KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004, str. 822. ISBN 80-247-0548-6.

laboratoře, učebny atp., jako studentům běžného studia na vysoké škole, dále fakultní výlety, exkurze a kvalifikované přednášky uzpůsobené potřebám seniorů.⁵⁷

Edukační program univerzit třetího věku je většinou koncipován jako čtyřsemestrální a úspěšné ukončení studia probíhá formou absolvování pohovoru, testu či odevzdání seminární práce. Posluchačům je po úspěšném ukončení programu většinou vydáno osvědčení, které neuděluje kvalifikaci či titul.

2.7.4 Senior akademie

Senior akademie je projekt, který realizují některé obecní policie v České republice. V hlavním městě Praze projekt realizuje oddělení prevence Městské policie hl. m. Prahy. Tento vzdělávací program je určen pro seniory a je koncipován formou 12 přednáškových bloků po dvouhodinách a 3 exkurzí. V rámci přednášek, které jsou sestaveny na míru seniorům a vždy podle aktuálního dění, se senioři seznámí s problematikou tzv. „šmejdu“ a jiných podvodníků, prevencí osobního bezpečí, zabezpečení majetku, bezpečností seniorů v provozu metropole, se základy právního vědomí, nutné obrany a krajní nouze, finanční gramotností, požární ochranou, domácím násilím, kriminalistikou, mimořádnými událostmi, první pomocí a s pravidly chovu psů. Cílem tohoto programu je pomocí přednáškových bloků naučit seniory, jak se chovat v krizových situacích.⁵⁸

Senioři, kteří absolvují Senior akademii, obdrží pamětní list spolu s brožurou Senior akademie, kde naleznou shrnutí probíraných témat a drobné věcné dary s bezpečnostní tematikou např. bezpečnostní řetízky na dveře, osobní alarm atp. Po absolvování akademie mohou senioři rozšířit své znalosti v programu Týdny se seniory. Jedná se o další vzdělávací program Městské policie hl. m. Prahy, který navazuje na Senior akademii. Tento program

⁵⁷ ZORMANOVÁ, Lucie. *Didaktika dospělých*. Praha: Grada, 2017, str. 67. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0051-4.

⁵⁸ MP Praha - Senior akademie. *MP Praha - Úvod* [online]. Oddělení prevence MP Praha: Lenka Hofmanová, 2020, 14. 2. 2017 [cit. 2020-06-10]. Dostupné z: www.mppraha.cz/uvod/hlavni-clanky/senior-akademie

je koncipován jako týdenní vzdělávací pobyt, ve kterém senioři navazují a prohlubují své znalosti získané v Senior akademii.

Projekt týdny se seniory je koncipován tak, že kromě prohloubení znalostí v oblasti prevence kriminality, se senioři dozvědí informace také z oblasti integrovaného záchranného systému (práce zdravotníků, hasičů, policistů), zdravotnictví (první pomoc), dopravy (především se jedná o pravidla silničního provozu) atp., zároveň je zde prostor pro jednotlivce a jejich dotazy a případnou diskuzi a nácvik jednotlivých situací. V tomto projektu se klade důraz nejen na vzdělávací část, ale také na poznávací aktivity, především kulturně-osvětové, které spočívají v tom, že senioři během pobytu absolvují procházky po památkách a přírodě, kde se mohou nejen dozvědět zajímavé informace, ale mohou navázat nové sociální vazby.⁵⁹

⁵⁹ MP Praha - Senior akademie. *MP Praha - Úvod* [online]. Oddělení prevence MP Praha: Lenka Hofmanová, 2020, 14. 2. 2017 [cit. 2020-06-10]. Dostupné z: www.mppraha.cz/uvod/hlavni-clanky/senior-akademie

3 DOBROVOLNICTVÍ SENIORŮ

Dobrovolnictví seniorů je mimo trh práce nejnadhěji měřitelné a nejmíce viditelné aktivní zapojení do společnosti. Dobrovolnictví je prospěšné nejen pro seniory samotné, ale i pro společnost.⁶⁰

Dobrovolnictví je jeden ze způsobů zapojení seniorů do života společnosti. Senioři mohou prostřednictvím dobrovolnictví uplatnit své celoživotní znalosti a zkušenosti a také využít svůj časový potenciál. Senioři tak bezpochyby disponují potřebnými zdroji, které lze využít ve prospěch společnosti. Dále se mohou prostřednictvím dobrovolnictví seberealizovat a navazovat sociální kontakty, které jsou důležité obzvláště po odchodu do důchodu. Dobrovolnictví pro seniory je také možnost přispět společnosti a uspokojit svou potřebu být potřebný. Podle některých autorů je dobrovolnictví přímo formou produktivního stárnutí.⁶¹

3.1 Motivace k dobrovolnictví seniorů

Senioři obvykle uvádějí více motivací k dobrovolnictví. Mezi nejmíce zmiňované patří udržení aktivity mozku, senioři se obávají bezděčného sledování televize, dále uvádějí dobrý pocit, který jim dobrovolnictví přináší.⁶² Další motivací, proč senioři vykonávají dobrovolnické aktivity, je z pocitu osobní odpovědnosti vůči méně šťastným, pomáhají tak nezmámím lidem, lidem přímo z jejich komunity či podporují určitou organizaci nebo činnost, které věří. Dobrovolnictví v určité komunitě může být pro seniory jednodušší a přirozenější, jelikož prostředí dobře znají a rovněž poznají i příjemce jejich práce. Senioři se snaží ve svém dobrovolnictví zužitkovat své dosavadní znalosti a dovednosti, čímž tak chtějí vrátit společnosti některé výhody, které oni sami získali. Naopak pro jiné seniory

⁶⁰ TOMEŠ, Igor a Kateřina ŠÁMALOVÁ. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017, str. 61-62. ISBN 9788024636122.

⁶¹ PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. Dobrovolnictví seniorů jako součást aktivního stárnutí. *Sociológia - Slovak Sociological Review*, Bratislava: Slovenská akadémia vied, 2012, roč. 44, č. 2, str. 214. ISSN 0049-1225.

⁶² Tamtéž, str. 7

je motivací získání nových zkušeností, dovedností a rozšíření svých zájmů a poznání nových přátel. V neposlední řadě je motivací uspokojení své potřeby být užitečný, vykonávání smysluplné činnosti, které je udrží ve fyzické i duševní kondici a zároveň snížení stresu, izolovanosti od lidí, které nejsou ve stejném věku a snížení výskytu depresí, kterými bohužel často lidé ve stáří trpí.⁶³

3.2 Teorie participace seniorů

Pozdější část života není nevyhnutelně tvořena omezeními. Vzhledem k lepšímu zdraví, které má za následek prodloužení životnosti lidí, kteří dosáhli důchodového věku, je možné a pravděpodobné, že senioři budou vykonávat dobrovolnictví stejně dobře i lépe než, když pracovali a měli rodinné povinnosti. Spoustu seniorů získalo během své práce mnoho znalostí a dovedností, které jsou schopni využít v dobrovolnické činnosti. Někteří ze starších lidí považují za důležité udržet si samostatný a produktivní životní styl při odchodu do důchodu a kladou větší důraz na dobrovolnictví, než mladí lidé. Gerontologové jsou přesvědčeni, že klíčem k úspěšnému stárnutí je zůstat aktivní a angažovat se. Dobrovolná práce je příkladem produktivního stárnutí.⁶⁴

S odchodem do důchodu souvisí i míra participace seniorů na dobrovolnictví. Rozlišujeme tři teorie, které propojují participaci seniorů v dobrovolnictví s odchodem do důchodu. První z nich předpokládá, že vlivem odchodu do důchodu se zvyšuje participace, jelikož lidé spolu s prací ztratili svou produktivní roli a hledají za ni náhradu a také hledají náhradu za společenské vztahy, které vytvořili na pracovišti a o které rovněž přišli. Dochází tedy ke ztrátě sociálních vazeb a je snaha seniorů nahradit placenou pracovní roli a společenské vztahy, které získali na pracovišti, rolí dobrovolnickou, kde navazují nové společenské vztahy. Je to tedy jaká si forma náhražky a pokračování v aktivním životě.⁶⁵

⁶³ SHARPE, Charles C. *The senior volunteer: where and how retired Americans can give back*. Jefferson, N.C.: McFarland, 2005, str. 79-82. ISBN 0-7864-2144-4.

⁶⁴ MUSICK, Marc A. *Volunteers: a social profile* [online]. Bloomington: Indiana University Press, ©2008. Philanthropic and nonprofit studies [cit. 2019-01-29], str. 251. Dostupné z: <http://site.ebrary.com/lib/natl/Doc?id=10212568>.

⁶⁵ Tamtéž, str. 254-255

Druhá teorie oproti první teorii předpokládá, že po odchodu do důchodu se naopak snižuje participace seniorů v dobrovolnictví, a to z toho důvodu, že dobrovolná práce a placená práce se vzájemně doplňují a nejsou konkurenčními aktivitami. Podle této teorie vede odchod do důchodu k poklesu dobrovolnictví, protože lidé ztrácejí kontakt s osobami, se kterými rovněž vykonávaly dobrovolnické aktivity, jelikož zaměstnanost má pozitivní vliv na dobrovolnictví. Jako další důvod je uváděno to, že senioři hledají oddych od všech druhů povinností, které měli a které přinášela dobrovolnická aktivita. Senioři věří, že svou dosavadní dobrovolnickou aktivitou, splatili pomyslný dluh společnosti. A v neposlední řadě také proto, že chtějí mít více volného času, který chtějí trávit s rodinou a přáteli.⁶⁶

Třetí teorie zvaná teorií kontinuity předpokládá, že nedochází k žádné změně. Poněvadž při adaptaci na stárnutí lidé usilují o zachování a udržení vzorců myšlení a chování, opírají se o své schopnosti a dovednosti. V tomto smyslu kontinuita neznamena nepřítomnost změny, ale znamená takovou změnu, která je adaptabilní způsobem, který umožňuje jedincům stavět na svých silných stránkách. Tato teorie je tedy zastáncem toho, že stáří staré lidi přinutí omezit jejich aktivity, ale omezí jen ty, ve kterých se necítí dobře či nejsou jejich silnou stránkou. A naopak v případě, že stáří jim dává více volného času, rozšiřují ty aktivity, které jim jdou nejvíce, jsou jejich silnou stránkou, tedy spíše rozšíří své role a společenské vztahy, než že utváří role nové a buduje nové společenské vztahy. Zastánci této teorie věří, že ztráta rolí ve stáří, která je uváděna v jiných teoriích, je přehnaná. Jelikož senioři nemusí nutně s příchodem důchodu ztratit veškeré společenské vazby, tudíž i role.⁶⁷

Podobně jako autor Musick na participaci seniorů pohlíží autoři Smith a Gay, kteří na participaci nepohlíží jen z hlediska teorií, ale snaží se charakterizovat dobrovolníky seniory. Autoři na základě teorií kategorizují seniory dobrovolníky. Tato kategorizace vychází z toho, v jaké životní fázi se senioři k dobrovolnictví dostali.

Seniory z pohledu dobrovolnictví můžeme dle autorů Smitha a Gaye rozdělit do tří kategorií. Tyto tři kategorie dobrovolníků rozlišujeme podle toho, v jaké životní fázi se dobrovolníci

⁶⁶ MUSICK, Marc A. *Volunteers: a social profile* [online]. Bloomington: Indiana University Press, ©2008. Philanthropic and nonprofit studies [cit. 2019-01-29], str. 251. Dostupné z: <http://site.ebrary.com/lib/natl/Doc?id=10212568>.

⁶⁷ Tamtéž, str. 255-258

senioři začali věnovat dobrovolnictví. Rozlišujeme dobrovolníky celoživotní (lifelong), sériový (serial) a aktivační (trigger).⁶⁸

- a) Celoživotní (lifelong) dobrovolníci
- b) Sériový (serial) dobrovolníci
- c) Aktivační (trigger) dobrovolníci

Celoživotní dobrovolníci jsou lidé, pro které je dobrovolnictví v důchodu pokračováním v dobrovolnictví a nikoli aktivitou, která nahradila prázdné místo po placené práci. Je to aktivita, kterou lidé vykonávali značnou část svého života ať již formálně či neformálně.⁶⁹

Sériový dobrovolníci jsou lidé, kteří se věnovali dobrovolnictví, pak jej přerušili a poté se k dobrovolnickým aktivitám znovu vrátili. Je tam tedy přerušení, určitá mezera, která může trvat několik let, např. žena byla dobrovolníkem, poté vychovávala své děti, zde došlo k přerušení dobrovolnictví, po odchodu dětí z domova, se žena opět vrátila k dobrovolnictví. U seniorů se může jednat o přerušení z důvodu placené práce a po odchodu do důchodu se k dobrovolnictví opět vrací.⁷⁰

Aktivační dobrovolníci jsou lidé, kteří se začnou věnovat dobrovolnictví až v důchodu, kdy se snaží svůj uvolněný čas využít aktivně a dobře. S časem, který se jim po odchodu do důchodu uvolnil, mají více času a hledají vhodné aktivity a vyberou si dobrovolnictví. Jedná se o určitou životní fázi a situaci, která je v jejich životě potká a ta je dovede k dobrovolnictví.⁷¹

⁶⁸ SMITH, Justin Davis a Pat GAY. Active ageing in aktive communities volunteering and the transition to retirement. Bristol: Policy Pressforthe Joseph Rowntree Foundation, 2005, str. 8. ISBN 18-613-4762-6

⁶⁹ SMITH, Justin Davis a Pat GAY. Active ageing in aktive communities volunteering and the transition to retirement. Bristol: Policy Pressforthe Joseph Rowntree Foundation, 2005, str. 8. ISBN 18-613-4762-6

⁷⁰ Tamtéž, str. 8

⁷¹ Tamtéž, str. 9

3.3 Teorie identity role

Identita role dobrovolníka je koncept, jehož autory jsou Jane Allyn Piliavin, Jean A. Grube a spol. Tento koncept se zabývá sebepojetím jedince a jeho ztotožněním se s rolí dobrovolníka. Autoři uvádí, že identita, kterou daný jedinec má, je proměnlivá a je určena tím daným jedincem, ale i ostatními, kteří na základě role jedince očekávají určité vlastnosti spojené s tím, že tu danou roli zastává. Tyto vlastnosti se pak projeví i v sebepojetí toho jedince. Například od jedince, který vykonává dobrovolnictví, budou ostatní očekávat vlastnosti, které si představují se spojením dobrovolnické role jako je např. obětavost, jelikož tuto činnost vykonává ve svém volném čase, bezúplatně atp., jedinec pak sám sebe chápe jako obětavého člověka, který pomáhá druhým pro dobrý pocit a nikoli pro peníze. V případě, že je tato rolová identita podporována, je udržována i dobrovolnická činnost toho daného jedince.⁷²

Autoři J. Warburton a R. Winterton tento koncept použili na vysvětlení dobrovolnictví seniorů. Teorie identity role se zabývá tím, jak je dobrovolná činnost přínosná pro starší lidi a jak na ně pozitivně působí. Tato teorie se vyvinula ze sociální psychologie, která předpokládá, že jednotlivci mají tendenci sebe a ostatní lidi hodnotit podle sociálních rolí, který ten dotyčný jedinec má. Rolí v identitě starých lidí ovlivňuje fakt, že opouští své placené zaměstnání a již nezastávají primární roli v péči o rodinu. Všechny tyto životní proměny působí na jejich identitu. Teorie identity role slouží k deskripci procesů, se kterými se starší lidé setkávají a snaží se jim porozumět při vytváření nových životních plánů. Dále teorie pomáhá porozumět starším lidem, proč je dobrovolnictví pro ně pozitivním přínosem.⁷³

Teorie identity role vychází z toho, že každý jedinec má několik rolí, které jsou pro ně různě významné, tedy některé jsou více a některé méně významné. Tyto role pak mají spojené s určitým očekáváním v chování. Tím, že jedinec přijímá určité role, dochází k propojení mezi jeho vnímáním jeho samého. A tím dochází k tomu, že se jedinec snaží

⁷² PENNER, Louis A. Dispositional and Organizational Influences on Sustained Volunteerism: An Interactionist Perspective. *Journal of Social Issues* [online]. 2002, 58(3), str. 463 [cit. 2020-07-24]. DOI: 10.1111/1540-4560.00270. ISSN 00224537.

⁷³ Warburton, J.; Winterton, R. The Role of Volunteering in an Era of Cultural Transition: Can It Provide a Role Identity for Older People from Asian Cultures? *Diversity* 2010, 2, 1049-1051.

legitimizovat ty role, které přijal za své. Výsledkem je, že vzniká identita, která je poháněna účinností, konzistencí, regulací a sebeúctou. Četnost rolí u starších lidí má pozitivní vliv na jejich život. Dobrovolnické aktivity tak mohou vzbuzovat ve starších lidech potřebu být produktivní a tím si udržet smysl života. Jelikož dobrovolnictví umožňuje nové role pro ty jedince, kteří celý život měli závazek k placené práci a hledají nové způsoby, jak být aktivní při odchodu do důchodu.⁷⁴

Tato teorie se tak zaměřuje na důležitost rolí v životě seniora, především na roli dobrovolnictví a ztotožnění se s touto rolí. Důležitost této teorie je dána tím, že identita seniorů je utvářena sebepojetím a ostatními právě v souvislosti s rolemi. Dochází tak k propojení toho, jak senior vnímá sám sebe. Přičemž četnost rolí má pozitivní vliv na život seniorů.

Jak uvádí ve své první teorii autor Musick, senioři mají po odchodu do důchodu potřebu nahradit svou dosavadní roli, jelikož ztratili svou produktivní roli např. zaměstnance atp. a dobrovolnictví jim umožňuje získání nových rolí, participace se tak podle této teorie po odchodu do důchodu zvyšuje.⁷⁵ Autoři Smith a Gay nazývají seniory, kteří se věnují dobrovolnictví až po odchodu do důchodu, jako aktivační (trigger) dobrovolníky.⁷⁶ Teorie identity rolí tak můžeme dát do souvislosti s participací seniorů. A jak již bylo zmíněno v případě, že je tato rolová identita podporována, je udržována i dobrovolnická činnost seniorů.

⁷⁴ Warburton, J.; Winterton, R. The Role of Volunteering in an Era of Cultural Transition: Can It Provide a Role Identity for Older People from Asian Cultures? *Diversity* 2010, 2, 1049-1051.

⁷⁵ MUSICK, Marc A. *Volunteers: a social profile* [online]. Bloomington: Indiana University Press, ©2008. Philanthropic and nonprofit studies [cit. 2019-01-29], str. 254-255. Dostupné z: <http://site.ebrary.com/lib/natl/Doc?id=10212568>.

⁷⁶ SMITH, Justin Davis a Pat GAY. *Active ageing in active communities volunteering and the transition to retirement*. Bristol: Policy Press for the Joseph Rowntree Foundation, 2005, str. 9. ISBN 18-613-4762-6

3.4 Přínosy dobrovolnictví v životě seniorů

Dobrovolnictví jako jedna ze sociálních rolí pomáhá snížit psychologické a sociální ztráty, které jsou v důsledku stáří nevyhnutelné. Tím, že jedinec zachovává své role, dokáže se lépe přizpůsobit změnám a tím se snadněji vyrovnat s nešťastnými událostmi jako je např. ztráta manžela či manželky, změna v uspořádání rodiny či ztráta zaměstnání. Dobrovolnictví může poskytnout starým lidem určitý status, potěšení, sílu atp., jelikož ztráta je doprovázena přijímáním sociálních rolí, které zvyšují smysl pro identitu, naopak u těch jedinců, kde není přijímaná sociální role, dochází ke snižování jejich blaha.⁷⁷

Dalším přínosem je dobrovolnictví jako prostředek k dobrému zdraví. Studie prokázaly, že starší lidé, kteří se věnují dobrovolnickým aktivitám, jsou na tom zdravotně lépe, než ostatní. Dobrovolnictví u starších lidí dopomáhá k dobrému zdravotnímu stavu, méně trpí depresemi, délka života se prodlužuje a celková spokojenost se životem se zvyšuje. Mnoho autorů zastává názor, že dobrovolnictví je aktivita, která starším lidem dává smysl života a udržuje dobrý psychický stav. Dobrovolnictví tak u starých lidí zaujme místo placené práce, to je důležité zejména proto, že u starších osob pocit kontroly, v případě sebehodnocení s přibývajícím věkem klesá.⁷⁸

Dobrovolníci obecně vnímají dobrovolnické aktivity, jako projev aktivního a produktivního života, který jim dává smysl života a je nejen důležité pro ně samé, ale také pro jejich okolí, jelikož dobrovolnictví určuje také to, jak nás vidí ostatní. Což může mít za následek změnu vnímání okolí o schopnostech starších lidí a jejich užitečnosti společnosti. Dále snižuje obavy rodiny starších lidí o jejich psychickém a fyzickém stavu. Dobrovolnictví tedy přispívá nejen ke zlepšení psychického a fyzického stavu starších lidí, ale také jim pomáhá k sebeúctě, spokojenosti se životem a zvládnání životních situací.⁷⁹

⁷⁷ Warburton, J.; Winterton, R. The Role of Volunteering in an Era of Cultural Transition: Can It Provide a Role Identity for Older People from Asian Cultures? *Diversity* 2010, 2, 1049-1051.

⁷⁸ Tamtéž

⁷⁹ PEEL, Nancye m.;warburton. Using senior volunteers as peer educators: What is the evidence of effectiveness in falls prevention?. *AUSTRALASIAN JOURNAL ON AGEING*[online]. 2009, 28(1), 7-11 [cit. 2019-01-29], str. 9. DOI: 10.1111/j.1741-6612.2008.00320.x. ISSN 14406381.

Mezi další přínosy dobrovolnictví pro seniory řadíme rozvoj sociálních kontaktů. Se stářím je spojen úbytek sociálních kontaktů, ke kterému dochází vlivem vymírání vrstevníků. Přitom pro staré lidi je důležité udržování sociálního kontaktu hlavně z důvodů např. ekonomického, osobní pohody a z pohledu celospolečenského.⁸⁰

Dalším přínosem dobrovolnictví, které nelze opomenout je, že dobrovolníci vykazují větší spokojenost se životem než lidé, kteří neparticipují, přičemž koncept aktivního stárnutí si klade za cíl zkvalitnit život seniorům.⁸¹

3.5 Specifika dobrovolnictví seniorů

Odlišnost dobrovolníka seniora od ostatních dobrovolníků spočívá především v tom, že disponují spoustou dovedností a zkušeností, které získali za svou pracovní kariéru a v průběhu života. Senioři dobrovolníci mohou být přínosem pro organizaci právě kvůli svým dovednostem, které získali například během svého produktivního života v práci oproti mladším dobrovolníkům, kteří tolik zkušeností ještě nemohou mít. Může se jednat o bývalé lékaře, profesory, manažery, ředitele, ale i zedníky, řidiče, malíře, instalatéry apod. Nejedná se tedy pouze o lidi s vysokoškolským vzděláním, dobrovolníci jsou i lidé s vyučením. A nehledě na dosažené vzdělání, mohou dobrovolníci senioři díky těmto pracovním zkušenostem přinést do organizace důležité poznatky a dovednosti.

Jejich zkušenosti jim také dopomáhají ke zvažování důsledků, lepšímu rozhodování a přijímání pocitu odpovědnosti a v organizacích jsou často považováni za ty zodpovědné. Oproti jiným dobrovolníkům výhodou seniorů dobrovolníků je, že disponují velkým časovým potenciálem, což však nutně neznamená, že dobrovolnictví je jejich jediná aktivita.

⁸⁰ TOMEŠ, Igor a Kateřina ŠÁMALOVÁ. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017, str. 62-63. ISBN 9788024636122.

⁸¹ PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. Dobrovolnictví seniorů jako součást aktivního stárnutí. *Sociológia - Slovak Sociological Review*, Bratislava: Slovenská akadémia vied, 2012, roč. 44, č. 2, str. 215-216. ISSN 0049-1225.

Senioři tedy výrazně mohou přispět organizacím, proto jim je často svěřena odpovědnější práce.⁸²

Dále se senioři dobrovolníci liší od mladších dobrovolníků tím, že řada seniorů jsou finančně zabezpečeni a mohou se věnovat pouze aktivitám, které jim přináší radost a mohou se jim věnovat naplno.

Dobrovolnictví seniorů s sebou ale přináší i negativní specifika. Ne každý senior může vykonávat dobrovolnictví, jelikož není finančně zabezpečen. Někteří senioři tedy musí pracovat, i přesto, že již jsou v důchodovém věku. Dalším úskalím je očekávání, snaha seniorů se vyrovnat vrstevníkům, i když to jejich zdravotní stav neumožňuje. Se stárnutím souvisí jisté zdravotní potíže, a ne každý senior může vykonávat dobrovolnictví kvůli svému zdravotnímu stavu. Stárí tak naopak může ztěžovat dobrovolnictví. Kromě fyzických omezení, se může jednat i o psychické ztížení, jelikož se mohou dostat do sociální izolace po smrti manžela, manželky či partnera, partnerky. Sociálnímu vyloučení může dojít vlivem odchodu do důchodu a zpretrháním těchto vazeb.⁸³ Výzkum, který se zabýval dopadem dobrovolnictví na kvalitu života seniorů, ukázal, že sice dobrovolnictví pozitivně ovlivňuje kvalitu života, ale v případě, že senior pečuje o nesoběstačného většinou rodinného příslušníka, může naopak vést k depresi.⁸⁴

⁸² SÝKOROVÁ, Dana a Oldřich CHYTIL, ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*. V Ostravě: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2004, str. 111. ISBN 80-7326-026-3.

⁸³ ONDRUŠOVÁ, Jiřina a Beáta KRAHULCOVÁ. *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019, str. 59-60. ISBN 978-80-246-4383-0.

⁸⁴ TOMEŠ, Igor a Kateřina ŠÁMALOVÁ. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017, str. 62. ISBN 9788024636122.

4 KVALITA ŽIVOTA

Koncept kvality života nemá jednotnou definici, i když se o ni pokusilo hned několik autorů z různých vědních oborů, jelikož kvalita života souvisí a dotýká se mnoha vědních oborů např. sociologie, psychologie, medicíny, filozofie, pedagogiky, ošetrovatelství atp. Tento termín se prvně objevil v souvislosti s chronickými pacienty v medicínské sféře ve 30. letech 20. století.⁸⁵

Termín kvalita života je těžké jednoznačně vymezit vzhledem k tomu, že se jedná do jisté míry o velmi individuální vnímání a hodnocení vlastního života. Dále také proto, že kvalita života jedince se v průběhu života mění.

Světová zdravotnická organizace (WHO) vytvořila definici kvality života (QOL), přičemž definuje kvalitu života: „*jako to, jak člověk vnímá své postavení v životě, v kontextu kultury, ve které žije a hodnotových systémů ve vztahu ke svým cílům, očekáváním, životnímu stylu a obavám. Jedná se o široký koncept, který je ovlivněn fyzickým zdravím, psychickým stavem, osobními přesvědčeními, sociálními vztahy a jejich vztahem k charakteristickým rysům prostředí.*“⁸⁶ „(vlastní překlad)“⁸⁷

Autor Křivohlavý pojímá kvalitu života dle různých rovin:

- a) **Makro rovina** – v této rovině autor hovoří o hlubším zamyšlení se nad kvalitou života jako na absolutní smysl života. Tato rovina pojímá kvalitu života z hlediska velkých společenských celků jako je např. kontinent či určité země. Kvalita života na této úrovni zasahuje do politické sféry, proto se problematika kvality života stává součástí politických úvah.

⁸⁵ HUDÁKOVÁ, Anna a Ludmila MAJERNÍKOVÁ. *Kvalita života seniorů v kontextu ošetrovatelství*. Praha: Grada, 2013, str. 41-42. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-4772-9.

⁸⁶ WHO | WHOQOL: Measuring Quality of Life: Introducing the WHOQOL instruments. *WHO | World Health Organization* [online]. 2020 [cit. 2020-03-15]. Dostupné z: www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/

⁸⁷ Originální text: as an individual's perception of their position in life in the context of the culture and value systems in which they live and in relation to their goals, expectations, standards and concerns. It is a broad ranging concept affected in a complex way by the person's physical health, psychological state, personal beliefs, social relationships and their relationship to salient features of their environment.

- b) **Mezo rovina** – tato rovina oproti makro rovině se týká měření kvality života v malých sociálních skupinách, jako jsou např. domovy důchodců, nemocnice, školy a podniky. Tato rovina se také potýká s otázkou sociálního klimatu, respektu k morální hodnotě člověka, ale také vzájemné mezilidské vztahy, sdílené hodnoty, uspokojování či frustrace potřeb členů dané skupiny.
- c) **Osobní rovina** – tato rovina se týká každého z nás, kvalita života je zde definována z hlediska jednotlivce. Jde zde o subjektivní hodnocení spokojenosti života. Hodnocení kvality života se zvažuje na základě subjektivního hodnocení zdravotního stavu, spokojenosti, bolesti atp. Vzhledem k tomu, že se jedná o jednotlivce a jeho subjektivní hodnocení, je důležité brát v potaz hodnoty daného člověka. Jedná se o hodnoty, jako jsou např. představy, přesvědčení či naděje, které mohou značně ovlivnit vnímání kvality života.
- d) **Rovina fyzické existence** – tato rovina se zabývá fyzickou neboli tělesnou existencí člověka, které je možné objektivně měřit a srovnávat např. chůze a držení těla před a po chirurgickém zákroku – operace páteře.⁸⁸

4.1 Dimenze kvality života

Kvalitu života lze definovat nejen z pohledu subjektivního, jak je pojímáno v několika definicích. Některé definice nahlíží na kvalitu života pouze z objektivního hlediska, v dnešní době se ale na kvalitu života spíše přihlíží z hlediska subjektivního, tedy z pohledu člověka, o jehož kvalitě mluvíme, aneb jak on sám hodnotí svou kvalitu života. Koncept kvality života má ale dvě dimenze, bez kterých se hodnocení kvality života neobejde. Objektivní a subjektivní hledisko. Obě tyto hlediska jsou důležitá pro hodnocení kvality života, jelikož každé hledisko má rozdílná data.⁸⁹

Subjektivní dimenze se vyznačuje tím, že na kvalitu života je pohlíženo z postavení jedince, tedy jak jedinec vnímá své postavení ve společnosti v kontextu s kulturou, ve které žije

⁸⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, str. 163-164. Psyché (Grada). ISBN 8024701790.

⁸⁹ DVORÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012, str. 69. ISBN 978-80-247-4138-3.

a hodnotovým systémem. Očekávání, zájmy a realizace osobních cílů jedince pak určují výslednou spokojenost. Náboženství a víra v kvalitě života jedince sehrávají významnou roli. V životě jedince, který je věřící, je náboženství primární, tím vzniká potlačování vlastních potřeb a víra je řazená nad zájmy jedince a nad touhou plnit si vlastní cíle. Z pohledu jedince, který je věřící, se však nejedná o potlačení zájmů či cílů, jelikož to nepovažují za důležité.

Objektivní dimenze se vyznačuje tím, že sleduje sociální podmínky života, sociální status, materiální zabezpečení a fyzické zdraví. Tuto dimenzi můžeme charakterizovat jako souhrn zdravotních, environmentálních, sociálních a ekonomických podmínek, který jedinec využívá a které jsou porovnatelné, pozorovatelné a hodnotitelné s ostatními. Kvalita života je pak pojímána jako míra, v níž jedinec využívá tyto možnosti života. Objektivními faktory jsou brány např. životní úroveň, hrubý domácí produkt atp.⁹⁰

4.2 Kvalita života seniorů

„Rostoucí počet starších lidí s vyššími očekáváními „dobrého života“ ve společnosti a s vysokými nároky na zdravotní a sociální péči, vedl k mezinárodnímu zájmu o zlepšení a měření kvality života (QoL) ve vyšším věku“⁹¹ „(vlastní překlad)“⁹²

Na kvalitu života ve vyšším věku se podepisuje zejména sociální okolí seniora. Nejde pouze o sociální kontakt, tedy o jeho existenci, ale především o postoj okolí ke stáří a ke starému člověku. To, jak je senior okolím přijímán, má velký vliv na jeho kvalitu života.

Subjektivně si začneme kvalitu života uvědomovat až ve stáří, když dojde ke změně nějaké životní události, většinou se jedná o souvislost s ukončením produktivního života, tedy

⁹⁰ DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012, str. 69. ISBN 978-80-247-4138-3.

⁹¹ MOLLENKOPF, Heidrun a Alan WALKER. *Quality of Life in Old Age*. 1970. Springer, 2007, str. 15. ISBN 978-1-4020-5682-6.

⁹² Originální text: The increasing number of older people, with higher expectations of ‘a good life’ within society and with their high demands for health and social care, has led to international interest in the enhancement, and measurement, of quality of life (QoL) in older age.

odchodem do důchodu. S odchodem do důchodu je spojena spousta změn ať už v životních hodnotách či sociální pozici. Pro kvalitu života seniora je důležité, aby se v tomto období soustředil na nové aktivity ať už v podobě např. aktivního stárnutí, dobrovolnictví či jiné aktivity atp. zkrátka k činnostem, které jim pomohou dosáhnout nových hodnot, a tím jim umožní naplnit své představy o kvalitním životě.

V České republice se kvalitou života v rámci samostatného oddělení politiky stárnutí zabývá Ministerstvo práce a sociálních věcí. MPSV byla uložena zákonná povinnost vytvořit pět systematizovaných míst k zajištění agendy pro oblast přípravy na stárnutí. Tuto zákonnou povinnost ukládá vláda České republiky Ministerstvu práce a sociálních věcí, a to na základě rozhodnutí vlády č. 218 ze dne 30. března 2015. MPSV, které je koordinátorem politiky přípravy na stárnutí, usnesením vlády ČR o Národním akčním plánu podporujícího pozitivní stárnutí pro období let 2008 až 2012 a po něm následujícího programu pro období 2013 až 2017 je mimo jiné povinno realizovat Národní akční plán, zabezpečení personální i finanční podpory.⁹³

Národní akční plán, podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 byl schválen usnesením vlády České republiky 13. února 2013, se zabývá např. realizací politiky přípravy na stárnutí v České republice, zaměstnáváním starších pracovníků a seniorů, dobrovolnictvím a mezigenerační spoluprací atp. „*Základním rámcem Akčního plánu je zajištění dodržování a ochrany lidských práv seniorů*“⁹⁴ Záměrem NAP je mimo jiné zajistit komplexní přístup k problematice stárnutí populace a propojit jej s koncepcemi a strategiemi, vytvořenými ministerstvy, kraji a obcemi.

Další a navazující akční plán, který by upravoval aktuální období 2018-2022 bohužel zatím nebyl vládou přijat. Proto jsem kontaktovala MPSV a bylo mi sděleno ředitel odboru

⁹³ „Zpráva o plnění Národního akčního plánu podporujícího pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017“ za rok 2017. *Průvodce - MPSV Portál* [online]. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2018, červen 2018, str. 3 [cit. 2020-06-10]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Zprava_o_plneni_NAP_za_2017.pdf/6411082a-44ee-b620-fe74-1a2983cef8ec

⁹⁴ Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. *Průvodce - MPSV Portál* [online]. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2014, Aktualizovaná verze k 31. 12. 2014, str. 5 [cit. 2020-06-10]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/NAP_311214.pdf/0cc270fa-dbf9-fcd5-93d6-5e7b0e9376b2

sociálních služeb a sociální práce, že: „*Ministerstvo práce a sociálních věcí dokument připravilo a následně předložilo k projednání vládě, ta jej zařadila na program jednání dne 2. 9. 2019, avšak jeho projednávání bylo odloženo. Z tohoto důvodu dokument zatím není možné zveřejnit.*“⁹⁵ Z toho vyplývá, že od začátku roku 2018 není k dispozici žádný Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí a v době psaní diplomové práce bohužel zatím není ani znám datum jeho projednávání a případně jeho přijetí.

Politika stárnutí se rovněž zabývá plněním projektu Politika stárnutí na krajích ESF (Evropského sociálního fondu), který v OP Zaměstnanost má za cíl: „*začlenit agendu přípravy na stárnutí do stávajících a rozvojových dokumentů krajů a zároveň napomáhat plnění těchto agend v praxi.*“⁹⁶ Mezi klíčové aktivity celého projektu patří mimo jiné zejména zpracování Národní strategie přípravy na stárnutí pro období 2018-2022, a to především v návaznosti na Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. Projekt by měl navazovat na již vzniklý a zatím poslední přijatý Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí a výstupem celého projektu by mělo být především vydání nového strategického dokumentu, který bude upravovat politiku stárnutí na období let 2018-2022.

V rámci projektu na podporu a rozšíření politiky přípravy na stárnutí napříč ČR, 2017-2020 byly vytvořeny webové stránky www.seniorivkrajich.cz, kde se mohou nejen senioři dozvědět jednotlivá kontaktní místa včetně kontaktu na koordinátory. Koordinátorů je celkem 14 stejně jako krajů, tedy každému jednomu koordinátorovi náleží jeden kraj. Na stránkách jsou rovněž uvedeny novinky a akce, kde nalezneme dění ve světě seniorů. Rovněž jsou na stránkách k dispozici provedené analýzy např. v oblasti ekonomiky, kapacit lůžkových léčebných zařízení, kapacit terénních sociálních služeb či vztahu seniorů ve věku 65+ k IT. Základní informace můžeme nalézt i na webových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí.⁹⁷

⁹⁵ Korespondence prostřednictvím e-mailu s ředitelem odboru sociálních služeb a sociální práce

⁹⁶ ESF projekt Politika stárnutí na krajích - MPSV Portál. *Průvodce - MPSV Portál* [online]. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí [cit. 2020-04-10]. Dostupné z: www.mpsv.cz/web/cz/esf-projekt-politika-starnuti-na-krajich

⁹⁷ Tamtéž

5 METODOLOGIE

V sociálně vědních výzkumech rozlišujeme dvě metody výzkumu. Výzkum může být buď kvalitativní, nebo kvantitativní. Kvantitativní výzkum využívá deduktivní metodu, preferuje náhodný výběr vzorků, je vysoce strukturovaný, pro sběr dat často využívá dotazníkové šetření. Cílem kvantitativního výzkumu je ověřování hypotéz a teorií, může se ale jednat i o popis zkoumaného fenoménu či trendů v čase. Oproti tomu kvalitativní výzkum využívá induktivní metodu, preferuje účelový výběr vzorků, je méně strukturovaný, pro sběr dat využívá pozorování či rozhovory. Cílem kvalitativního výzkumu je získat podrobné a souhrnné informace o zkoumaném fenoménu dále tvorba hypotéz, rozvíjení teorií a popis zvláštností případů. Flick uvádí, že: „*Kvalitativní výzkum je zaměřen na analýzu konkrétních případů v jejich časové a místní specifickosti počínaje projevy a činnostmi lidí v místních kontextech.*“⁹⁸ „(překlad vlastní)“⁹⁹

Pro tuto práci byla vzhledem k výzkumnému cíli a výzkumné otázce zvolena metoda kvalitativního výzkumu. Předem nejsou dány žádné hypotézy, nýbrž cílem výzkumu je získat komplexní informace o zkoumaném fenoménu a jeho porozumění. Přičemž k naplnění cíle dochází, jelikož jednotlivé případy jsou zkoumány do hloubky. Metoda kvalitativního výzkumu poukazuje na souvislosti mezi jevy, událostmi a situacemi, přičemž se snaží co nejlépe pochopit zkoumanou realitu. Kvalitativní výzkum využívá různé metody sběru dat, např. analýza dokumentů, terénní výzkum, zúčastněné pozorování, případovou analýzu, experiment, skupinovou diskuzi, rozhovor a další. Pro tuto práci byl zvolen biografický rozhovor.

⁹⁸ FLICK, Uwe. *An introduction to qualitative research*. 4th edition. Los Angeles: SAGE, 2009, str. 21. ISBN 9781847873231.

⁹⁹ Originální text: Qualitative research is oriented toward analyzing concrete cases in their temporal and local particularity and starting from people's expressions and activities in their local contexts.

5.1 Metody výzkumu

Pro tuto práci byla zvolena metoda kvalitativní a sběr dat probíhal formou biografického rozhovoru, který byl pomocí techniky otevřeného kódování a techniky vyložení karet analyzován.

Případová studie je design, který byl zvolen jako další metoda výzkumu. Je jednou z metod kvalitativního výzkumu, která podrobně zkoumá jeden či několik málo případů. Případová studie slouží k tomu, abychom prostřednictvím všech dat a prozkoumáním jednoho případu lépe porozuměli podobným případům. Je důležité jasně definovat a zdůvodnit výběr daného případu. Tento výběr musí výzkumník učinit z velkého množství organizací, událostí atp.¹⁰⁰ Jde tedy o to, že výzkumník si vybere jeden případ z široké škály, v tomto případě je případem každý jeden senior dobrovolník, jeho zkušenost s dobrovolnictvím a jeho cesta k dobrovolnictví. Jedná se o seniory dobrovolníky, kteří navštěvují Mateřskou školu a předčítají dětem pohádky. Pro potřeby této práce byla vybrána případová studie s několika případy, které splňují předem stanovené charakteristiky, které budu zkoumat.

Otevřené kódování je technika, která vznikla původně jako způsob analýzy v zakotvené teorii. Nyní je kódování využíváno i v jiných metodách kvalitativního výzkumu. Otevřené kódování je proces, během něž dochází k rozebrání jednotlivých nasbíraných dat na jednotlivé části, které jsou dále pečlivě prozkoumávány a následně jsou porovnávány. Porovnáním dochází k zjištění určitých podobností a rozdílů.¹⁰¹

Před samotným analyzováním je třeba nejprve nasbírat data, v tomto případě formou biografického rozhovoru. Jakmile máme nasbíraná data v tomto případě nahraná prostřednictvím aplikace na mobilní telefon, pomocí kterého jsme zaznamenávali rozhovor, pořídíme doslovný přepis.

¹⁰⁰ DENSCOMBE, Martyn. *The Good Research Guide: for Small-scale Social Research Projects*. New Delhi et al: Viva Books Private Limited, 1999, str. 31-39. ISBN 9788176490917.

¹⁰¹ ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, str. 211-220. ISBN 978-80-7367-313-0.

Jakmile máme rozhovor v psaném textu, začínáme detailněji procházet nasbíraná data, která rozdělíme na určité významové jednotky. Jednotky mohou být slova, sousloví, ale i věty a odstavce. Máme-li text rozdělen na jednotky, přidělujeme každé jednotce určitý kód. Kód reprezentuje určité téma či jev, tento kód by měl popisovat co nejvýstižněji danou jednotku. Kód může zcela odpovídat respondentově poznámce, myšlence či jeho sdělení, tento kód můžeme převzít, tím pádem se jedná o takzvaný in vivo kód.¹⁰²

Poté co každé jednotce je přiřazen výstižný kód, vytvoříme si seznam kódů. Dále je seznam kódů rozdělen na základě podobností do jednotlivých nově vytvořených kategorií. Kategorie jsou vytvořeny tak, aby název kategorie byl nadřazen přiřazené skupině kódů. Např. vytvořím si kategorii emoce a jednotlivé kódy budou – štěstí, radost, smích. Když máme kategorii, kterou lze ještě rozdělit, vytvoříme si podkategorii např. emoce (kategorie) pozitivní a negativní (podkategorie) a k těmto podkategoriím přiřazujeme jednotlivé kódy, např. pozitivní – štěstí, radost, smích a negativní – smutek, pláč atp.¹⁰³

Jakmile máme kódy rozřazené do kategorií, hledáme vhodnou techniku, která nám pomáhá zjištěné významy a souvislosti strukturovat a prezentovat čtenáři. Pro tuto práci byla vybrána technika „vyložení karet“, pomocí které ze vzniklých kategorií a kódů vytvoříme určitý obraz nebo linku souvislostí. Na základě této linky si vytvoříme text, který nám převypráví obsah jednotlivých kategorií.¹⁰⁴

Narativní též označován jako biografický rozhovor, jehož autorem je německý sociolog Fritz Schütze, se požívá při kvalitativním dotazování souvisejícím s historií života respondenta. Fritz Schütze uvádí, že: „*V sociologickém biografickém výzkumu panuje zájem o životní cyklus věkových skupin společnosti (=koherty) a skupiny lidí (=sociální agregáty) s určitými*

¹⁰² ŠVARÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, str. 220-222. ISBN 978-80-7367-313-0.

¹⁰³ Tamtéž, str. 220-222

¹⁰⁴ ŠVARÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, str. 226-227. ISBN 978-80-7367-313-0.

*společenskými sociálními charakteristikami (např. Ženy nižší třídy).*¹⁰⁵ („vlastní překlad“)¹⁰⁶

V mém biografickém výzkumu se zajímám o věkovou skupinu seniorů (koherty), které lze stejně charakterizovat a to tím, že jsou to dobrovolníci (sociální agregáty). Základní charakteristikou biografického rozhovoru je, že výzkumník určí konkrétní téma, které zkoumá a ponechá dotazovaného respondenta volně vyprávět. Výzkumník v první části neklade respondentovi přímé otázky, nejprve jej nechá vyprávět na dané téma a po skončení se respondenta může doptat či nastavit další téma, které respondent zmiňoval a ponechá na respondentovi, aby jej dále rozvinul. Biografický rozhovor je založen na předpokladu, že respondentovo volné vyprávění odhalí jeho subjektivní zkušenosti, které by prostřednictvím kladení přímých otázek od výzkumníka zůstaly neodhalené.

Biografický rozhovor lze rozdělit na 3 důležité části:

- 1) V první části je výzkumníkem nastolena úvodní otázka či určité téma, které není koncipováno přímými otázkami výzkumníka, ale je kladen požadavek na to, aby respondent nejprve vyprávěl svou vlastní životní historii. V této fázi je respondent v roli vypravěče a výzkumník v roli posluchače, přičemž pro udržení a povzbuzení vypravěče, výzkumník může reagovat na povídání v podobě krátkých komentářů či gest.
- 2) Druhá část nastane, když respondent přestane vyprávět či jinak přeruší svůj příběh, teprve poté vstupuje výzkumník a může pokládat dotazovanému otázky k tématům, která byla ve vyprávění zmíněna. Výzkumník může rovněž nastavit nové téma, které bylo respondentem zmíněno, ale dále nebylo rozvinuto. Respondent je po nastavení nového tématu opět v roli vypravěče.

¹⁰⁵ SCHÜTZE Fritz. *Sozialwissenschaftliche Prozessanalyse*. German: Barbara Budrich Publishers, 2016, str. 55-56. ISBN 978-3-8474-0791-1.

¹⁰⁶ Originální text: In der sozialwissenschaftlichen Biographieforschung herrscht ein Interesse am Lebenszyklus von Altersgruppen einer Gessellschaft (= „Kohorten“) und von Personengruppen (= „sozialen Aggregaten“) mit bestimmten gemeinsamen sozialen Merkmalen (z. B. Frauen der Unterschicht) vor.

- 3) Ve třetí části má výzkumník prostor pro kladení otázek na problémy, které respondent nezmínil či se s nimi v průběhu vyprávění nevypořádal. V této závěrečné fázi výzkumník může pokládat respondentovi přímé otázky, které mají souvislost s výzkumem či jsou pro výzkum důležité, ale nebyly respondentem při jeho vyprávění zmíněny.¹⁰⁷

5.2 Výzkumný vzorek

Pro potřeby výzkumného šetření byla stanovena velikost vzorku na 7 respondentů, kteří jsou dobrovolníci v seniorském věku v organizaci Mezi námi. Vzhledem k tomu, že v práci cituji konkrétní odpovědi respondentů, byla jim v rámci zachování anonymity a znemožnění jejich identifikace, přiřazeno písmeno, pod kterým během celého výzkumu budou respondenti vystupovat. Kvalitativní výzkum je založen na účelovém výběru vzorků.

Nejprve jsem hledala, jak se dostat k informačně bohatým případům, tedy k seniorům, kteří se věnují dobrovolnictví. Mojí strategií bylo kontaktovat nejprve organizaci, díky které se dostanu k seniorům dobrovolníkům. Prováděla jsem tedy rešerši neziskových organizací, které se zaměřují na dobrovolnictví seniorů. Následně jsem se zaměřila na to, aby organizace splňovala mnou předem stanovená kritéria. Jedním z kritérií pro výběr vhodného případu bylo to, že se musí jednat o neziskovou organizaci, dobrovolníci musí být v důchodovém věku a v neposlední řadě bylo kritériem ochota organizace pomoci s výzkumem tím, že budou nápomocní a otevření. Na základě výše uvedeného, tedy splnění všech kritérií, jsem vybrala organizaci Mezi námi, kterou jsem následně oslovila a představila jim tento výzkum. Organizace s výzkumem souhlasila a po celou dobu šetření mi byla velice nápomocná.

Pro tuto práci a s ohledem na dosažení cíle a výběr daného vzorku, jsem stanovila následující dvě kritéria pro výběr respondentů:

¹⁰⁷ Goodson, Ivor; ANTIKAINEN, Ari; SIKES, Pat a ANDREWS, Molly. *The Routledge International Handbook on Narrative and Life History*. London: Routledge, 2016, str. 236. ISBN 978-1138784291.

- 1) Respondent musí být v důchodovém věku
- 2) Respondent musí být dobrovolníkem

Organizace Mezi námi je obecně prospěšná společnost, která vznikla v roce 2013. Hlavní myšlenka této organizace byla posílit mezigenerační vazby. Proto si organizace vzala za cíl propojit především nejstarší generaci s tou nejmladší. Tomáš Jirgl, zakladatel organizace Mezi námi uvádí: „*Snažíme se, aby se nikdo nemusel bát zestárnout, aby stáří bylo radostné a smysluplné. Stáří vnímám jako fázi života, kdy předáváme svoji moudrost, trpělivost a laskavost dalším generacím. Setkávání seniorů s dětmi, která v Mezi námi již dlouhou dobu podporujeme, jsou plná energie a radosti ze života.*“¹⁰⁸ Tato organizace se snaží posílit mezigenerační vazby mnoha programy a společným setkáváním. Mezi programy, které organizace nabízí a do kterých se může zapojit kdokoliv patří např. program Přečti, Dílny apod. Posláním organizace je: „*Podporujeme pravidelné, plánované propojování generace seniorů, dětí a lidí v produktivním věku, na základě jejich vnitřní motivace, v místní komunitě s cílem objevování, poznávání, obohacování a vzájemné úcty.*“¹⁰⁹ Tato organizace mimo Prahu nabízí i své programy v Plzni a v Brně.

5.3 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cílem výzkumu, zaměřeného na dobrovolnictví seniorů, je především porozumět tomu, jak senioři vnímají své dobrovolnictví, co dobrovolnictví v jejich životě znamená a v neposlední řadě tomu, co jim dobrovolnictví do jejich života přináší. Dalším cílem je odpovědět na základní výzkumné otázky, jejich podotázky a formulovat doporučení pro organizaci, jak a případně prostřednictvím čeho oslovit budoucí seniory dobrovolníky.

¹⁰⁸ Historie | Mezi námi, o.p.s. | Nezisková organizace. *Nezisková organizace | Mezi námi, o.p.s. | Praha 4* [online]. Tomáš Jirgl, zakladatel, 2020 [cit. 2020-06-13]. Dostupné z: <https://www.mezi-nami.cz/historie>

¹⁰⁹ O nás | Mezi námi. *Nezisková organizace | Mezi námi, o.p.s. | Praha 4* [online]. 2020 [cit. 2020-06-13]. Dostupné z: <https://www.mezi-nami.cz/o-nas>

Výzkumná otázka:

1. Jaká byla cesta seniorů k dobrovolnictví?
2. Ovlivňuje seniorům dobrovolnictví kvalitu života?

Podotázky:

- 1.1. Jakou motivaci mají senioři k dobrovolnictví?
- 2.1. Jaké přínosy přináší dobrovolnictví seniorům?

Vzhledem k tomu, že senioři jsou ohroženou skupinou obyvatelstva, především co se týče sociálního vyloučení a možnosti seberealizace, očekávám od výzkumu, že dobrovolnictví má pro seniory spíše pozitivní přínosy. Věřím, že výzkum ukáže, že dobrovolnictví je vhodnou formou aktivního stárnutí a také to, že se i ve stáří mohou senioři cítit potřební a realizovat se. Dále také to, že vlivem dobrovolnictví získají nové společenské vazby, díky kterým nebudou sociálně vyloučení a cítit se osamocené.

5.4 Postup výzkumu

Výzkumné šetření začalo výběrem vhodné metody výzkumu a vhodné metody sběru dat. Vzhledem k cíli práce a výzkumné otázce se jako nejvhodnější jevil kvalitativní výzkum a jako metodu sběru dat jsem zvolila biografický rozhovor.

Po rešerši vhodné organizace, která splňuje předem daná kritéria, jenž hlavní charakteristikou bylo to, že se zabývají dobrovolnictvím seniorů, jsem tuto organizaci kontaktovala. Nejprve jsem organizaci seznámila se svým záměrem, provést výzkum v jejich organizaci a požádala je o souhlas. Následně jsem byla odkázána na koordinátorku programu Přechti. Tato paní mi pak pomáhala vytipovat dobrovolníky seniory, kteří by se účastnili mého výzkumu. Nejprve je seznámila s tím, o jaký výzkum se jedná a zeptala se, jestli by se výzkumu chtěli zúčastnit. Následně mi s jejich svolením poskytla jejich kontakt. Tento způsob kontaktování seniorů jsme volily s koordinátorkou projektu právě proto, že se jedná o ohroženou skupinu obyvatelstva a tato forma se nám jevila jako nejvhodnější. Prvně jsem měla rozhovory vést při osobním setkání. Bohužel tento záměr mi narušil COVID-19 a s tím spojená plošná karanténa. Z bezpečnostních důvodů jsem nemohla provést

rozhovory při osobním setkání. Po domluvě s koordinátorkou a se souhlasem vytipovaných seniorů mi byla poskytnuta jejich mobilní čísla. Vzhledem k tomu, že je rozhovor nutné nahrávat, aby bylo možné následně pořídit doslovný přepis a aby výzkum byl relevantní, musela jsem vyřešit problém, jak hovor nahrávat. Po rešerši vhodných aplikací a různých jiných způsobů nahrávání jsem zvolila předplacenou aplikaci TapeACall, která poskytuje služby nahrávání a uchovávání rozhovorů a která se jako jediná osvědčila, že funguje a je na ní spolehnutí. Problém s nahráváním byl již vyřešen a mohla jsem zahájit realizaci rozhovorů. Rozhovory probíhaly tedy prostřednictvím mobilního telefonu v období od 27. 4. 2020 do 3. 7. 2020. Výzkum tak probíhal od konce dubna do začátku měsíce července, délka trvání výzkumu byla tedy 3 měsíce.

Po uskutečnění všech rozhovorů jsem udělala doslovný přepis z každého jednoho rozhovoru. Jakmile jsem měla textovou formu rozhovorů, pustila jsem se do důkladného čtení nasbíraných dat a psaní poznámek. Po opakovaném čtení jsem již začala data rozdělovat na jednotlivé jednotky a přidělovat každé jednotce kód. Kódy jsem volila takové, aby co nejvíce vystihovaly danou jednotku a použila jsem i in vivo kódy. Poté, co každé jednotce byl přiřazen vhodný kód, jsem text opakovaně prošla a sjednocovala jednotlivé kódy. Některé kódy bylo potřeba přejmenovat či je více upřesnit. Následně jsem již měla všechny kódy v pořádku a vytvořila jsem si seznam kódů. Na základě kódů jsem začala tvořit jednotlivé kategorie a podkategorie, které byly nadřazeny jednotlivým kódům. Jednotlivé kódy jsem přiřazovala k sobě podle podobnosti tak, aby jim bylo možné dát stejné pojmenování, tedy vytvořit z nich kategorii. Jakmile jsem měla vytvořené kategorie, postupovala jsem dále pomocí techniky „vyložení karet“. Jednotlivé kategorie jsem si opakovaně pročítala. Díky opakovanému pročítání a této technice jsem začala vidět v kategoriích souvislosti, kategorie na sebe měly návaznost a začala se mi tvořit jakási linie těchto souvislostí. Na základě této linie, v mém případě se jednalo o propojení kategorií do cyklu, jsem převyprávěla jednotlivý obsah kategorií. Obsah byl převyprávěn na základě kategorií a všech skutečností, které mi byly od respondentů během rozhovorů sděleny.

Na základě tohoto postupu a zjištění veškerých dat a jejich následným analyzováním jsem mohla sestavit výzkumný závěr, který mi pomohl zodpovědět výzkumnou otázku a jejich podotázky a tím tak naplnit cíl zvoleného kvalitativního výzkumu.

5.5 Rozhovory

Rozhovory byly prováděny prostřednictvím mobilního hovoru, který byl nahráván a zaznamenávám předplacenou aplikací TapeACall. Před samotným rozhovorem byly respondenti seznámeni s mou osobou, oborem a školou, kterou studuji, dále jsem je seznámila s tématem, o kterém píšete, účelem práce a dále čeho se bude rozhovor týkat. Následně jsem je upozornila, že je hovor nahráván a požádala jsem je o výslovný souhlas s nahráváním a ujistila jsem je, že rozhovor je anonymní a slouží pouze pro tuto diplomovou práci a celý rozhovor je k dispozici pouze mé osobě, rovněž tak doslovný přepis rozhovorů slouží pouze pro analýzu dat a pro mé účely. Také jsem respondenty informovala o tom, že výsledky analýzy budou poskytnuty organizaci a mohou být k nahlédnutí na internetu.

Jednotlivé rozhovory trvaly v rozmezí 50-90 minut. Celkem jsem uskutečnila 7 biografických rozhovorů. Po úvodu rozhovoru a souhlasu s nahráváním, jsem přešla na otázky týkající se věku a vzdělání. Následně jsem respondentům určila hlavní téma výzkumu a ptala jsem se jich na jejich dobrovolnictví a poprosila jsem je, ať vypráví z minulosti do přítomnosti cokoliv, co je k tématu napadá a co pokládají za důležité mi sdělit. Po celou dobu jejich vyprávění jsem si dělala poznámky. Vyprávění respondentů jsem povzbuzovala krátkými komentáři, přitakáním či vyjádřením emocí.

Poté co respondenti přerušili či ukončili svůj příběh, jsem se začala ptát na nejasnosti či nedokončené myšlenky, které během vyprávění byly řečeny či nebyly vyjasněny. U této fáze bylo důležité si během vyprávění dělat poznámky. Na základě poznámek, jsem věděla, které myšlenky či témata nebyla respondentem zcela vypořádána. Vzhledem k tomu, že se jedná o výzkum, který jde z minulosti do přítomnosti a jelikož se jedná o seniory, v rozhovoru byl vždy zmíněn dřívější režim, který kdysi v České republice panoval. A protože jsou s dřívějším režimem spojena různá úskalí a ve vyprávění respondentů zazněly jejich osudy a osudy jejich rodin, jednalo se o citlivé mnohokrát i bolestivé téma. Vlivem těchto všech aspektů bylo respondentům několikrát sděleno, že v případě, že jakákoliv mnou položená otázka jim bude nepříjemná, mají právo na ni neodpovídat, což je zcela v pořádku. Následně jsem se doptávala na další zajímavosti, které mě během jejich vyprávění napadly a na informace, které nebyly v jejich vyprávění sděleny. Po většinu doby rozhovoru jsem

byla v pozici posluchače, do jejich vyprávění jsem vstupovala pouze pro další jejich povzbuzení či s krátkým komentářem.

Na závěr rozhovoru jsem jim poděkovala za účast a dala jim prostor pro položení jakékoliv otázky, která je zajímavá či doplnění oblasti, která mnou či respondentem nebyla zmíněna. V závěrečné fázi rozhovoru mi tak mohli respondenti sdělit cokoliv, co si přejí, aby bylo v rozhovoru zaznamenáno či co pokládají za důležité mi sdělit případně upřesnit.

5.6 Etika výzkumu

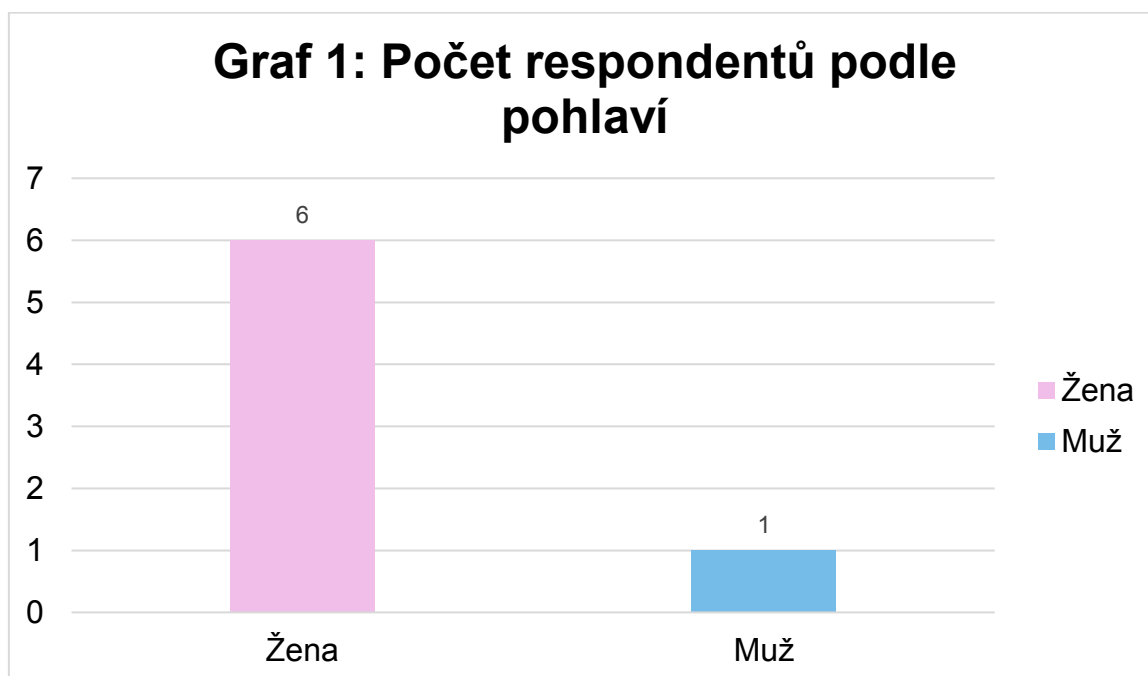
Po celou dobu výzkumu je dbáno na plnění etických zásad. Před samotným výzkumem byli všichni účastníci výzkumného šetření, tedy zaměstnanci organizace a senioři dobrovolníci seznámeni s celým výzkumem a jeho smyslem. Nejprve respondenti byli koordinátorkou projektu seznámeni s mým výzkumem a byli dotazováni, zda se chtějí účastnit výzkumu. Zároveň od všech dotazovaných seniorů jsem před začátkem rozhovoru, který jsem nahrávala, dostala ústní souhlas s výzkumem a jeho nahráváním na záznamové zařízení, s použitím jejich rozhovoru k analýze a dalšímu zpracovávání pro účel napsání diplomové práce. Dále byli respondenti seznámeni a souhlasili s tím, že diplomová práce je přístupná a volně k dispozici na internetu a také s tím, že výsledky výzkumu budou poskytnuty organizaci k dalšímu rozvoji. V tomto výzkumu byla zachována anonymita všech respondentů z důvodu zachování soukromí či znemožnění jejich identifikace. Proto v charakteristice respondentů je uvedeno pouze to, zda se jedná o respondenta A-G, jejich věk a nejvyšší dokončené vzdělání.

6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

V rámci výzkumného šetření se budu zabývat stanovováním výzkumného vzorku a určení základních kritérií. Dále na základě seznamu kódů, které jsem získala kódováním rozhovorů, vytvořím kategorizaci. V kategorizaci popíši jednotlivé kategorie na základě kódů a doložím je citacemi respondentů. Závěrem výzkumného šetření je použita technika „výkladu karet“, kde na základě kategorií vytvořím jejich linii, kterou následně na základě jednotlivých kategorií popíši.

6.1 Charakteristika respondentů

Celkem jsem kontaktovala 7 respondentů, z nichž bylo šest žen a jeden muž. Ve výzkumu převládaly ženy, jelikož muži se výzkumu spíše nechtěli účastnit. Nyní jsem znázornila graficky účast na výzkumu podle pohlaví, které jsem následně pod grafem okomentovala. Dále charakterizuji jednotlivé seniory dobrovolníky na základě pohlaví, věku a nejvyššího dokončeného vzdělání.



Zdroj vlastní

Jak vyplývá z grafu číslo jedna, výzkumu se zúčastnilo 6 žen a 1 muž. Přesto, že bylo osloveno koordinátorkou projektu stejný počet žen i mužů, muži se nechtěli výzkumu účastnit. Toto zjištění je zajímavé a zajisté by mohlo být předmětem dalšího zkoumání.

Respondentka A – žena, 77 let, nejvyšší dokončené vzdělání – maturita

Respondentka B – žena, 77 let, nejvyšší dokončené vzdělání – vysoká škola ekonomická

Respondentka C – žena, 79 let, nejvyšší dokončené vzdělání – maturita

Respondentka D – žena, 70 let, nejvyšší dokončené vzdělání – maturita

Respondentka E – žena, 69 let, nejvyšší dokončené vzdělání – základní

Respondentka F – žena, 63 let, nejvyšší dokončené vzdělání – maturita

Respondent G – muž, 83 let, nejvyšší dokončené vzdělání – maturita

6.2 Kategorizace kódů

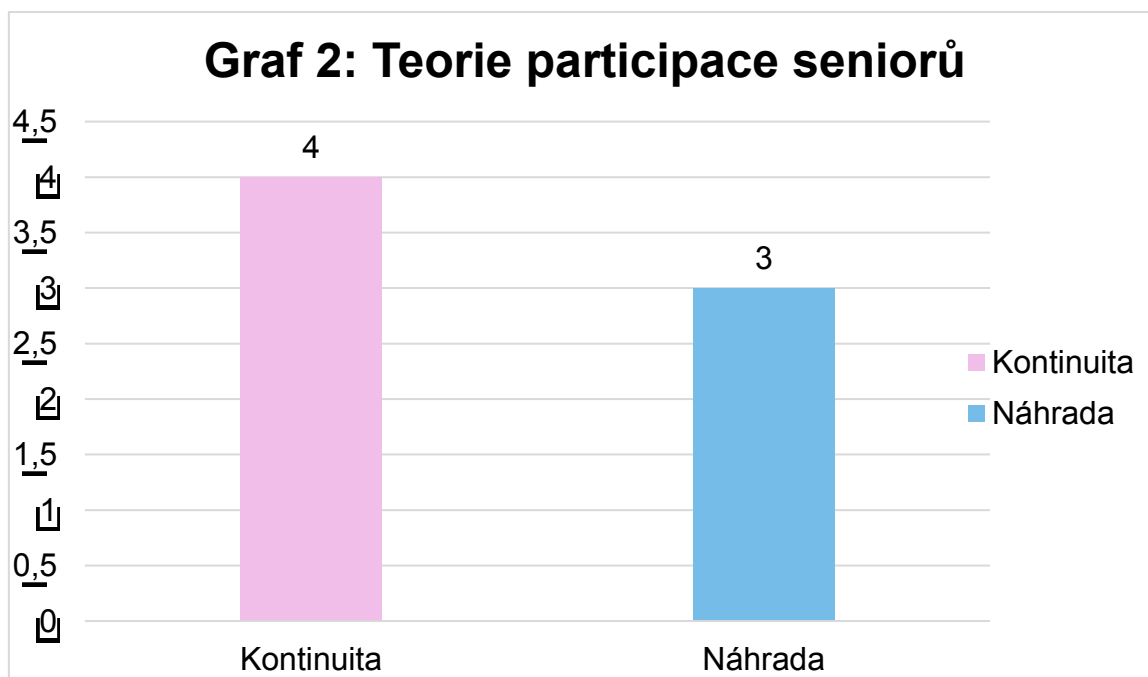
V této části rozhovory prošly první analýzou, kterou je otevřené kódování. V této fázi jsem měla okódované jednotlivé rozhovory a utvořila jsem si seznam kódů. Dále jsem seskupovala tématicky podobné kódy, kterým byla následně přiřazena daná kategorie. Nyní budou popsány jednotlivé kategorie, které jsem vytvořila během procesu kategorizace. Tyto kategorie budou doplněny o doslovné citace jednotlivých respondentů.

Kategorie:

- 1) Teorie participace seniorů
- 2) Přínosy dobrovolnictví
- 3) Dobrovolnická cesta
- 4) Kvalita života
- 5) Společnost
- 6) Minulost

- 7) Získávání dobrovolníků
- 8) Charakteristika dobrovolnictví

Kategorie č. 1: Teorie participace seniorů



Zdroj vlastní

Z grafu číslo dva vyplývá, že bylo přibližně stejné zastoupení obou cest k dobrovolnictví. Z teorie participace seniorů je zastoupena více teorie kontinuity.

Jak jsem již zmínila v teoretické části práce, na dobrovolnictví seniorů lze pohlížet na základě tří teorií. První teorie tvrdí, že participace seniorů dobrovolníků se vlivem odchodu do důchodu zvyšuje, jelikož senioři hledají náhradu za ztrátu zaměstnání a za vztahy vzniklé na pracovišti. Tato tvrzení dokládá i teorie identity role, která se zaměřuje na důležitost rolí v životě seniora, především na roli dobrovolnictví a ztotožnění se s touto rolí. Důležitost této teorie je dána tím, že identita seniorů je utvářena sebepojetím a ostatními právě v souvislosti s rolemi. Dochází tak k propojení toho, jak senior vnímá sám sebe. Přičemž četnost rolí má pozitivní vliv na život seniorů. Dobrovolnictví umožňuje nové role pro seniory, kteří celý život měli závazek k placené práci a hledají nové způsoby, jak být

aktivní při odchodu do důchodu. Autoři Smith a Gay tyto seniory nazývají trigger neboli aktivační dobrovolníci. Druhá teorie říká, že participace seniorů se naopak snižuje, jelikož dobrovolnictví souvisí se zapojením člověka do trhu práce a jiných produktivních rolí. Po odchodu do důchodu dochází ke snižování dobrovolnických aktivit. Tyto dobrovolníky seniory označujeme jako lifelong neboli celoživotní. Třetí teorie kontinuity tvrdí, že nedochází k žádné změně, jelikož je dobrovolnictví doprovází v určité podobě celý jejich život. Dobrovolníky doprovází dobrovolnictví celý jejich život, ale z nějakého důvodu mohlo být na určitý čas přerušeno a pak se k němu vrátili. Tyto dobrovolníky seniory označují Smith a Gay jako serial neboli sériový.

Z rozhovorů s respondenty vyplynulo, že se participace seniorů zvyšuje, jelikož hledají náhradu za nějakou smysluplnou činnost, která by jim pomohla kvalitně trávit čas a také náhradu za určitý sociální kontakt, jelikož například přišli o manžela/ku nebo již nemají kamarády. Na základě výpovědi respondentů se prokázala přítomnost teorie náhrady.

Respondent D: *„Už jsem byla delší dobu v důchodu a už jsem měla toho času mnohem více a mohla jsem se poohlížet po něčem, co by mě bavilo. Vlastně v tomto věku by se člověk už neměl honit za výkonem a za penězi, pokud není vyloženě v nějaké finanční krizi a měl by si dopřát něco, co ho baví a jenom nesedět a nekoukat do zdi nebo nekrmit ptáky v parku...“*

Respondent D: *„Když mě opustila maminka, což mě porazilo...“*

Dále také vyplynulo, že ve výzkumu je rovnoměrně zastoupená i teorie kontinuity, jelikož někteří z respondentů uvedly, že je dobrovolnictví provází celý život. Dobrovolnictví je v určité formě doprovází celý život, ale nejedná se o nepřerušovanou činnost. Respondenti v jisté fázi jejich života s dobrovolnictvím přestali a pak se k němu zase vrátili.

Respondentka A: *„Všichni jsme byli v ROH, to bylo povinný. V tom ROH jsme vlastně dávali nějaké příspěvky a bylo možné potom různých rekreací levnějších jako třeba, že jsem mohla s dětmi jet nebo byly tábory pro děti...“*

Respondent B: *„Nebyla jsem placená, pracovala jsem 30 let jako trenérka lehké atletiky... a zároveň jsme s manželem vedli pionýrský kroužek... tak to byla dobrovolnost v minulém*

režimu, ono to přesahovalo až do tohoto režimu, ale pak už jsme jednak nechali této činnosti, protože doba se jednak strašně měnila a nikdo nechápal, že mi to prostě děláme bezúplatně...“¹¹⁰

Respondent G: *„... tam jsem dělal toho trenéra těm děvčatům od 10 do 15 let. Ne, dobrovolnická, všechno dobrovolnická práce. Ta děvčata jsem vedl někdy od 1973 do roku 1977, já jsem se pak rozvedl bohužel, takže tím to skončilo. Asi pět let jsem je vedl, ke vší spokojenosti.“*

Z analýzy dále vyplynulo, že jsou ve výzkumu poměrně zastoupeni sériový a aktivační dobrovolníci a z hlediska participace dobrovolníků, zde byly identifikovány dvě teorie. Teorie kontinuity a teorie náhrady. Naopak se ve výzkumu nevyskytl žádný celoživotní dobrovolník.

Kategorie č. 2: Přínosy dobrovolnictví

Z výzkumu je patrné, že respondenti si plně uvědomují, jak na ně dobrovolnictví pozitivně působí a co jim do života přináší. Tato kategorie, co se do kódů týče, byla jednou z nejobsáhlejších.

Nejvíce zastoupený byl kód nové vjemy. Respondenti uváděli, že díky dobrovolnictví mají nové podněty, více témat k diskuzi než jejich spoluvrstevníci a prostřednictvím dobrovolnictví získali nové přátele a známé.

Respondentka A: *„Třeba já tady vidím ty ostatní důchodce v tom domově, jim kolikrát chybí jedna věc, a to totiž téma o kterém by mluvili. Ano, protože oni nemají další podněty, o kterých mohou mluvit. Takže mně se stávalo, že jsem přišla a už se mě ostatní babičky ptaly, no a co si jim četla a líbilo se jim to a nezlobili a měli téma, o kterém se dalo mluvit, jiné než teda o nemocích nebo o počasí nebo tak.“*

¹¹⁰ Respondentka B uvádí, že pracovala, ale nemyslela to ve smyslu placené práce. Jednalo se o dobrovolnou činnost, kde byla trenérkou dětí v atletice.

Respondentka B: „*Pro mě to je prostě poznání, že mám hodně vjemů kolem sebe. Je důležité udržovat kontakt, alespoň sociální kontakt. Co se pak z vás stane, když neudržíte kontakt, jste vyděšen jenom z toho, že musíte nastoupit do metra, jste uzavřená do sebe, jste negativní vůči všem ostatním.*“

Respondentka C: „*Je to prostě takové příjemné, tímto si dělám asi ty kontakty, je to takové lidské a asi to k tomu patří.*“

Druhý nejčastěji zmiňovaný přínos se ukrývá pod kódem generace. Dobrovolnictví dle respondentů jim pomáhá pochopit mezigenerační rozdíly. Dokáží se přizpůsobit době, dokáží pochopit dnešní generaci, a dokonce změnily pohled na novou generaci. Respondenti se shodují, že jim dobrovolnictví obohacuje jejich život.

Respondentka B: „*Já jsem znala děti, já jsem s nimi pracovala celý život, ale najednou obzvlášť pro mě teď rodina žije úplně jinak, děti už nemusí mít takovou disciplínu... Mě to úplně obohacuje a já se možná umím i trochu přizpůsobit té době, že to třeba vidím jinak než některý můj soupeřník, nejsem třeba tak kritická k něčemu určitě*“

Respondentka D: „*Vlastně vy se učíte od těch dětí, na tom je krásné, že vy se učíte od těch dětí, protože oni mají úplně jiný náhled na svět, protože oni vidí všechno někdo i poprvé, chápou to poprvé a oni se vás třeba zeptají a vám to začne v té hlavě šrotovat, jak byste jim to takhle měla jako vysvětlit a říci a najednou oni si odpoví samy a je to tak strašně jednoduché, že si řeknete no tak prostě to jako mám se co učit no.*“

Respondentka F: „*Krásný pocit, že jsem mezi dětmi, že vidím, jak se ta generace taky mění, že ano něco jiného je, když jsme byli malý a něco jiného je teď.*“

Kategorie č. 3: Dobrovolnická cesta

Kategorie dobrovolnická cesta zahrnuje aktivity, které respondenti uváděli vedle dobrovolnictví. Tyto aktivity buď předcházeli samotnému dobrovolnictví, anebo se od dobrovolnictví odvíjely. Jedná se o další aktivity, které senioři vykonávají a díky kterým smysluplně využívají svůj volný čas. Především se jedná o aktivity, jako jsou zájmové kroužky – tanec, divadlo, step, tenis atp. dále kluby seniorů a univerzita třetího

věku. V neposlední řadě jsou to aktivity, ke kterým se respondenti dostali díky dobrovolnictví v organizaci např. dílničky. Všichni respondenti shodně uvedli, že dobrovolnictví není jedinou aktivitou v jejich životě, kterou vykonávají.

Respondentka C: *„My jsme tak byly vychováváné a spoustu věcí nepovažuji jako dobrovolnictví, protože je to jako automatický... Až když jsem šla do důchodu, opravdu do důchodu, tak jednak teda jsem pomáhala různým maminkám s malými dětmi, že jsem je hlídala...Přečetla jsem si v novinách, že existuje... Pro mě to byla rehabilitace, protože jsem nemohla studovat vysokou školu. A teď když nám v Karolinu předávali diplomy, tak pro mě to byla taková satisfakce. Já jsem musela něco dělat.“¹¹¹*

Respondentka uvedla, že hodnoty k dobrovolnictví získala od svých rodičů, tyto hodnoty si uchovala, a tak jí v určité podobě dobrovolnictví doprovázelo celý život, po odchodu do důchodu nejprve pomáhala lidem nejdříve neformálně a poté si v novinách přečetla o organizaci a začala působit tam. Aktivity jako univerzita třetího věku se od dobrovolnictví odvíjely.

Respondentka D: *„Takže já jsem se k tomu dostala v podstatě až v tom důchodu, a to ještě pořád jsem měla až do loňského roku maminku, o kterou jsem se starala... Když mě opustila maminka, což mě porazilo... Právě to, že já nevydržím prostě sedět na zadku no, abych to tak řekla lidově, já prostě musím pořád něco dělat a nejsem zase domácí typ, který by tedy pořád jen utíral prach a pral záclony a jsem spíše společenský typ, takže vyhledávám společnost lidí, pokud možno stejně naladěných...“*

Respondentka uvedla, že se k dobrovolnictví dostala přes dceru, která jí to doporučila. Do té doby se starala o svého nemocného člena rodiny a po jeho smrti se začala věnovat i jiným aktivitám jako je např. divadlo.

¹¹¹ Respondentka C v rozhovoru vypověděla, že nemohla studovat kvůli politickým důvodům. Výše uvedená citace je respondentky odůvodnění, proč začala studovat na univerzitě třetího věku.

Respondent G: *„Takhle já bych začal asi tím, že jsem měl vždy vztah za první ke sportu, ono to s tím zdánlivě nesouvisí, ale uvidíte, že ano ... tam jsem dělal toho trenéra děvčatům od 10 do 15 let. Ne, dobrovolnická, všechno dobrovolnická práce. Ta děvčata jsem vedl někdy od 1973 do roku 1977, já jsem se pak rozvedl bohužel, takže tím to skončilo. Asi pět let jsem je vedl, ke vši spokojenosti... Já prakticky studuji pořád, já v uvozovkách studuji pořád. ... Já totiž kromě toho hraju ještě na harmoniku jako amatér, písničky, které lidi chtějí poslouchat, bezplatně samozřejmě. ...“*

Respondent uvedl, že měl vztah k dětem již v mládí, kdy dělal jako dobrovolník trenéra. Sport ho dovedl k dobrovolnictví, kdy nejprve dělal trenéra a po odchodu do důchodu se stále věnuje sportu a také dobrovolnictví s dětmi. Ostatní aktivity se od toho odvíjí.

Součástí dobrovolnické cesty jsou hodnoty. Z rozhovorů vyplývá, že si senioři vlivem dobrovolnictví uvědomují své hodnoty. Dle jejich slov pochopili, na čem záleží. Část dobrovolníků vypověděla, že dobrovolnictví vnímá jako „automat“ (in vivo kód). Tento automat měli získat od svých rodičů. U svých rodičů viděli, že pomáhají ostatním, a tak se snažili pomoci tomu, kdo potřeboval. Automat lze jinak vyložit jako neformální dobrovolnictví. Je to příklad socializace k dobrovolnictví v rodině, jako návyk, který si člověk podrží celý život. Jedná se tak o celoživotní návyk. Jak bylo zmíněno v teoretické části neformální dobrovolnictví, je dobrovolnictví, které nespadá do formálního dobrovolnictví. Přičemž platí, že neformální dobrovolnictví je pomoc, která je poskytována ostatním lidem, mimo svou rodinu a je tak činěno z vlastní svobodné vůle bez nároku na finanční odměnu.

Respondentka C: *„My jsme tak byly vychovávány a spoustu věcí nepovažuji jako dobrovolnictví, protože je to jako automatický. Ano, když řeknu z poslední doby, teď když jsme se přestěhovali tak v kopečku stojí pán, je vozík s pánem a čeká, až se ho někdo ujme, protože už dál nemůže. No tak já bez ohledu na ten věk, hold pověsím tašky a říkám ty kolečka hlídejte, protože to a já vás dovezu. Tak tohle je z poslední doby ukázka takového toho automatu.“*

Respondentka E: *„Dobrovolně jsem pomáhala jako mladá starším lidem, šla jsem jim nakoupit a tak. Vedle o souseda jsem se starala, když neměl nohy. Pořád jsem se o někoho starala.“*

Kategorie č. 4: Kvalita života

Jak jsem již zmínila v teoretické části, kvalita života je široký koncept. Na kvalitu života můžeme pohlížet z objektivního či subjektivního hlediska. Přičemž při výzkumu bylo bráno v potaz pouze subjektivní hledisko, tedy z pohledu samotných respondentů. V tomto výzkumu a v této kategorii je kvalita života hodnocena samotnými seniory.

Respondenti uváděli, že dobrovolnictví pozitivně ovlivňuje jejich kvalitu života. Senioři uváděli, že dobrovolnictví jim nabíjí baterky, že je to pro ně, jaký si zdroj energie. Pomáhá jim to v udržování mysli a rozvíjení mozku. A v neposlední řadě má dobrovolnictví vliv na jejich fyzické zdraví. Respondenti uváděli, že berou méně léků než dříve, tedy v době, kdy nevykonávali dobrovolnickou činnost. Dobrovolnictví, jak ohodnotili sami respondenti má vliv na jejich psychické, ale i fyzické zdraví.

Respondentka A: *„Já beru polovinu prášků, než jsem brala před tím.“*

Respondentka B: *„Určitě tedy psychika, protože já jsem to vlastně začala dělat, když mi zemřel manžel, takže mi to dává zapomenout během toho dne.“*

Respondentka D: *„A můžu vám říct, že když nemám den co dělat, tak úplně začnu být téměř nemocná, protože mám pocit takové marnosti prostě.“*

Respondentka E: *„Prostě dělá to dobře mému srdíčku.“*

Respondent G: *„Možná kdyby to nebylo, tak že jsem unuděný, zasmušilý já sedím tady u televize a koukám, jak se říká s odpuštěním do blba, že ano. Takže já se na to těším, já se na to připravuji.“*

S kvalitou života souvisí i uspokojování potřeb, jelikož kvalita života není jen, co se týče zdravotního stavu, ale také záleží na psychické pohodě, pocitu naplnění a smyslu života. Jak již řekl americký psycholog Abraham Harold Maslow v roce 1943, každý člověk má pět základních potřeb. Tyto potřeby seřadil podle jejich hodnoty důležitosti od nejvyšších, které jsou na špičce pyramidy až po ty nejnižší, které tvoří základnu pyramidy. Pyramidu (ze shora) tvoří seberealizace, uznání a sebeúcta, sounáležitost a láska,

bezpečí a jistota, fyziologické potřeby.¹¹² Jelikož tyto potřeby mají všichni lidé, dobrovolníci senioři nejsou výjimkou.

Graf č. 3: Pyramida potřeb



Zdroj vlastní

Senioři zmiňovali potřeby, které se skrývají pod jednotlivými kódy, jako jsou: potřeba naplnění, potřeba někam patřit, potřeba smysluplného využití času, potřeba ocenění, potřeba být užitečná/ný, potřeba pravidelnosti či nějakého režimu, potřeba návyků a potřeba kontaktu. Potřeba uspokojování má tak pozitivní vliv na jejich kvalitu života. Co se týče finančního zabezpečení či určité potřeby jistoty v tomto směru, tato potřeba nebyla pocíťována, jelikož respondenti sdělili, že si dobrovolnictví mohou dovolit, protože mají stálý příjem, který pramení právě s odchodem do důchodu.

¹¹² MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních [sic] zařízeních*. Praha: Grada, 2011, str. 167. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3148-3.

Respondentka A: „*Já tvrdím jednu věc, už jenom to, že se obléknu a nejdu k doktorovi, ale někam jinam, tak už je dobré. Můžu říci, že je to pro mě naplnění.*“

Respondentka A: „*Protože jednak někam patřím, to je jedna věc, ... v neposlední řadě vůbec jako styk s těmi dětmi, to vám prostě žádný jiný nemůže nahradit, nemůže vám to dát. I ten dobrý pocit, že tedy jako děláte něco užitečného a že tedy mohu sedět doma a koukat na televizi no nebo se sebrat a jít někomu přechíst nebo jít něco vyrábět nebo prostě něco dělat.*“

Respondentka A: „*Není to k ničemu, já se na to musím připravit, já se musím na to těšit a je to takové dobré strávení času.*“

Respondentka C: „*Pro mě bylo největší ohodnocení, když jsem na zastávce potkala maminku s holčičkou, přece jenom ta paměť někdy zlobí, a když tam je těch dětí hodně a mám je tak jednou týdně vlastně, tak i jména přesně si nepamatuju, že ano, ale zrovna jsem trefila správné jméno a ta holčička říká, maminko víš, když tam bude babička respondentka C, tak budu chodit po spa, ale jinak mě vyzvedávej po o.*“

Respondentka D: „*Dává mi to pocit užitečnosti a ověření vlastních schopností, že jsem schopna někam dojít, něco vymyslet, někoho potěšit...*“

Respondentka E: „*Ty děti, to je nádhera, když se jim ty oči rozsvítí jééé jéé už je tady a oni vyzařují a jsou takové zvědavé, a když jim položíte otázku, tak by se přetrhly a nádhera prostě.*“

Respondentka F: „*Cítila jsem potřebu být činná někde, být potřebná, že to není třeba jen v rodině, ale ještě někde jinde.*“

Další dimenzí kvality života jsou vztahy. Z rozhovorů vyplynulo, že vztahy jsou důležitou součástí dobrovolnictví. Respondenti v rozhovoru zmiňují svůj vztah k organizaci, ke školce, k dětem, ale i k přátelstvím, která vznikla s dalšími dobrovolníky z organizace.

Všichni respondenti shodně uvádí, že s organizací jako takovou mají výborné vztahy. Pochvalují si koordinátorku programu, která se o ně stará, a i v době karantény s nimi byla

neustále v kontaktu. Dále se také všichni shodly na tom, že rádi navštěvují různá setkání pořádána organizací. Na těchto akcích kvitují to, že se mohou potkat s ostatními čtecími babičkami a s dědečky a vyměnit si tak své zkušenosti a zážitky. Rovněž na těchto akcích dochází k získávání nových kontaktů, a především nových přátel.

Respondentka A: *„Vlastně oni měli hned nějaký sraz, tam jsem se seznámila s dalšími lidmi, což bylo příjemné, protože vlastně patřím mezi nějaké lidi v tom čtení. V tom Mezi námi se tak za čtvrt roku nebo za 2 měsíce, tak nějak uskuteční nějaký sraz, kde si říkáme, jak to třeba u nich chodí nebo co oni dělají a vlastně máme další známí, což je taky dobrý.“*

Respondentka E: *„Líbí se mi ty akce, co jsou, všichni jsme pozváni na akce. To už je spojené, že se scházíme my babičky. S jednou babičkou jsme si padly. Máme dost stejné názory, člověk si tam popovídá.“*

Respondentka F: *„Měli jsme teď naposledy, měli jsme krásné setkání babiček, většinou to byly čtecí babičky a pak jsme měli moc hezký program, že jsme hodnotili tu jejich činnost a kde co dělají i mimo Prahu, tak to bylo fajn.“*

Respondenti také pozitivně hodnotí vztahy se školkou a s dětmi. Pochvalují si zájem, který o ně projevují pracovníci Mateřských škol v době karantény.

Respondentka A: *„Paní učitelky jsou velice vstřícné a prostě je to dobré.“*

Respondentka B: *„Výborné, od prvopočátku absolutně špičkové, paní ředitelka mi denně posílá videa, jsme neustále v kontaktu.“*

Respondentka F: *„Jsem s nimi v kontaktu i se školkou, volali jsme si s paní učitelkou.“*

V neposlední řadě jsou součástí kvality života emoce. Vyprávění všech životních příběhů se neobešlo bez emocí. Podstatnější ale je, že vlivem dobrovolnictví pociťují senioři pozitivní emoce. Práce s dětmi jim přináší do života radost, natěšení, zábavu a dobrý pocit. To, jak se senioři při dobrovolnictví cítí je důležité a má to vliv i na to, jak dlouho budou dobrovolnictví vykonávat. Tím, že je dobrovolnictví činí šťastnými, ovlivňuje jejich kvalitu života. Všichni dotazovaní shodně uvedli, že si již nedovedou představit,

že by již nevykonávali dobrovolnictví. A právě představa, že by dobrovolnictví nevykonávali, byla u nich spojena se silnými pocity.

Respondentka A: „*Oni dávají radost mně, já dávám radost jim.*“

Respondentka B: „*No teď už ne, ne ne musím vám říct, že jsem i té paní ředitelce musela napsat, že se mi hodně stýská po dětičkách... Radost, mně by to vzalo radost a potěšení*“

Respondentka C: „*Nakonec zjišťuji, že já nedávám jim, ale oni obdarují mě. Samota, ta samota je zlá.*“

Respondentka D: „*To si neumím představit, protože by mně ty děti chyběly, prostě teď je to spojené s těmi dětmi a ty děti mi úplně nabíjejí baterky. Já tam třeba jdu, mám nějakou náladu třeba špatnou nebo se mi třeba nechce, sem třeba líná ano, to já taky jsem i líná, když to na mě přijde a jdu od nich a úplně se vznáším, to je taková nádhera ty děti vám neskutečně dobíjejí baterky, to je taková energie, která z nich vyzařuje...*“

Respondentka F: „*A vždy jsem se hrozně těšila a oni na mě taky. Je to fajn ten pocit, vždy když jsem přišla a oni už se na mě věšely.*“

Kategorie č. 5: Společnost

Z výzkumu vyplývá, že respondenti se v nějaké formě setkávají s neporozuměním společnosti. Často respondenti zmiňovali opovrhování blízkými nejvíce kamarádkami a jejich nepochopením, že dělají něco zadarmo ve svém volném čase, a ještě s dětmi. Dále ovlivňování společnosti prostřednictvím médií, která vykreslují seniory jako důchodce, kteří pobírají pouze důchod a společnosti nijak nepřispívají. Některým dotazovaným se nelíbí oslovování důchodce, jelikož to vnímají jako degradaci.

Respondentka B: „*Kolegyně, že jsem se zbláznila, že nejdříve mnou tedy opovrhovaly a nyní sklízím obdiv, že to vydržím, ale žádná z nich by to nešla dělat, ne.*“

Respondentka D: „*Je to, že někdy si přijdete, že sledujete třeba média tak tam prostě se řekne důchodce a v tu ránu je to nějaká polodementní senilní bytost, která pomalu neví o sobě,*

prostě je to hrozná degradace. Někdo je třeba univerzitní profesor a druhý den jde do důchodu a najednou je z něj blbec najednou je z něj takový parazit, který začne ujídat ze společného krajíce a vlastně není k ničemu...“

Kategorie č. 6: Minulost

Vzhledem k tomu, že se jednalo o rozhovory se seniory a o biografický rozhovor, který je vyprávěn z minulosti do přítomnosti, neobešlo se vyprávění o dřívějším režimu. Bohužel i tato skutečnost ovlivnila negativně dobrovolnictví respondentů. Dřívější režim nedovoloval některým seniorům se aktivně zapojovat do různých spolků, právě proto, že doba byla politizována a oni by tak špatně politicky působily na ostatní děti, tedy je politicky ovlivňovaly. Respondenti svoji minulost dávali do souvislosti s tím, že nemohli od mládí vstupovat do spolků a nemohli studovat vysokou školu. Tím, že nemohli studovat vysokou školu pedagogickou, aby se stali učiteli, ovlivnilo tak výběr jejich dobrovolnické činnosti. Tím, že chtěli pracovat s dětmi, ale nebylo jim to dovoleno, začali po odchodu do důchodu vyhledávat práce s dětmi. Někteří respondenti přes minulost popsali svou cestu k dobrovolnictví s dětmi. Často respondenti zmiňovali, že vlivem dřívějšího režimu nemohli studovat vysokou školu, proto se ke studiu vrací nyní.

Respondentka A: *„Já jsem chtěla být původně učitelkou, jenomže doba byla taková, že prostě z politických důvodů nebo prostě jsem nemohla...“*

Respondentka B: *„Můj životní sen bylo, abych pracovala s malými dětmi, a hlavně abych s nimi pracovala ve školce nebo družině. Což se mi nenaplnilo, nebudu říkat proč, protože tenkrát byla hrozně jak si doba politizována a já jsem nemohla studovat ani pedagogickou školu, protože bych na děti špatně politicky působila. Můj tatínek byl v ... a to se s vámi potom táhne. Snažila jsem se získat zaměstnání, ale neplacené, prostě někde do Mateřské školy, jenom abych byla s dětmi... Naskytla se mi příležitost a objevila jsem školku, kontaktovali jsme se s paní ředitelkou a ona mi řekla, že tam mohu dělat pomocnou sílu a číst dětem pohádky... Poté mi říká, že školka spolupracuje s organizací a jestli bych se k nim nechtěla připojit, tak jsem z toho byla nadšená.“*

Respondentka C: „... ale pak najednou jsme museli za dveře při všem, takže když se vstupovalo do pionýra, tak já jsem nesměla ani do té místnosti... ano, to byla strašně zlá doba tohle.“

Respondent G: „... a můj otec byl... no a pak se začaly dít věci, že ano 1948 to vám nemusím říkat, on byl ... a okamžitě přišel o práci. Ovšem promítlo se to i do mého dětství, protože jsem neměl ty výhody, které měly ostatní děti, protože tam vždy bylo prostě nějaká ta poznámka, on je synem toho a toho, který prostě byl v té a té straně a že není vhodné, abych a tak dále a tak dále. ... a to se neslo samozřejmě i na dětech, já měl ještě sestru o pět let mladší. Mě nevzali ani do pionýra, pak mě nevzali tím pádem, když jsem nebyl pionýr, tak mě nevzali do tehdejšího ČSM československý svaz mládeže. No, a když jsem nebyl tam, tak jsem měl různé nevýhody, při tom pozdějším výběru třeba na vysokou školu.“

Kategorie č. 7: Získávání dobrovolníků

Z výzkum vyplývá, že nejčastějšími způsoby, jak se senioři dozvěděli o organizaci je ústní formou a formou tištěných médií. Převážně se jednalo o ústní doporučení od kamarádek, které již byly dobrovolnicemi a které usoudily, že by se jim to mohlo také líbit. Sami respondenti uvádí, že se ve svém okolí o dobrovolnictví zmiňují a doporučují ho svým kamarádkám nebo se organizaci snaží podpořit na facebookových stránkách. Respondentka uvedla, že toto dobrovolnictví jim doporučila rodina, jelikož se členové rodiny znali se zakladateli organizace a usoudili, že by se toto dobrovolnictví respondentce zamlouvalo. Doporučení přišlo ale i z řad zástupců organizace, jak uvedla respondentka, potkala je přímo na nějaké akci pro seniory, kterou navštívila a po rozhovoru s nimi, se rozhodla být součástí organizace. Senioři dobrovolníci by ale uvítali i informační leták či nabídku na dobrovolnictví v listech jednotlivých městských částí.

Respondentka A: „Já myslím, že letáček je dobrý, že se o něčem dozvíte, ne každý má internet, ale osobní kontakt je velice důležitý, protože můžete na to zareagovat, když by přišli a vysvětlili mi to, o co se jedná, přesvědčilo by mě to více, ale potřebuju se k nim dostat.“ Respondentka A se o tomto dobrovolnictví dozvěděla přes letáček, který byl nechaný v domově s pečovatelskou službou.

Respondentka B: „*Domnívám se, že letáček je vhodná forma oslovení nebo dnes i přes internet.*“ Respondentka B se o dobrovolnictví v organizaci dozvěděla přes ředitelku Mateřské školy.

Respondentka D: „*Přes mou dceru, která měla kolegu zakladatele, a tak nějak když se mezi sebou o tom bavili tak on sháněl někoho, kdo by se tomu mohl věnovat a jí napadlo, že to nabídne mně, protože jak říkám, vždycky jsem se chtěla věnovat dětem... Ústně doporučuji organizaci, když někoho potkám tak se zmíním, že dělám to a to a že je to příjemné a že to jsou chvílky, které obohacují mě a i ty děti a na facebooku mám samozřejmě profil, takže tam také sdílím, pokud tam organizace něco přidá, tak to sdílím mezi své přátele, aby viděli, že skutečně taková organizace existuje a co se tam dělá.*“

Respondentka F: „*Já si myslím, že to oni dělají velmi dobře, protože třeba na těch akcích, protože tam chodí hodně lidí, a to na akcích to je super, dílničky a podobný další akce, to je myslím nejlepší na to získat nové lidi, protože je vidí rovnou v akci.*“ Respondentka F se o dobrovolnictví dozvěděla v listech městské části v místě svého bydliště.

Respondent G: „*Já si myslím, že to dělají dobře, akorát bych možná posílil ten fakt, vzít dobrovolníky, kteří v tom umějí chodit, ale nemyslím z vedení, z těch děvčat, jako paní ..., samozřejmě u toho budou, ale z řad těch dobrovolníků těch babiček, které mají přehled, aby prezentovaly své zkušenosti do toho řekněme prohloubý těch neznalců a neznalkyň těch dalších...*“ Respondent G se o dobrovolnictví dozvěděl z novinového článku.

Kategorie č. 8: Charakteristika dobrovolnictví

V poslední části výzkumu byla v rozhovoru položena respondentům otázka, jak by charakterizovali dobrovolnictví. Definici dobrovolnictví měli vytvořit na základě vlastních zkušeností, pocitů či vnímání. Přičemž nešlo o definici, kterou by převzali od některého z autorů, nemusela tak být splněna žádná podmínka, kterou u formálního dobrovolnictví autoři uvádí. Respondenti ve výzkumu uvedli následující charakteristiku dobrovolnictví.

Respondentka A: „*Dobrovolně budu dělat něco, co nemusím, ale můžu.*“

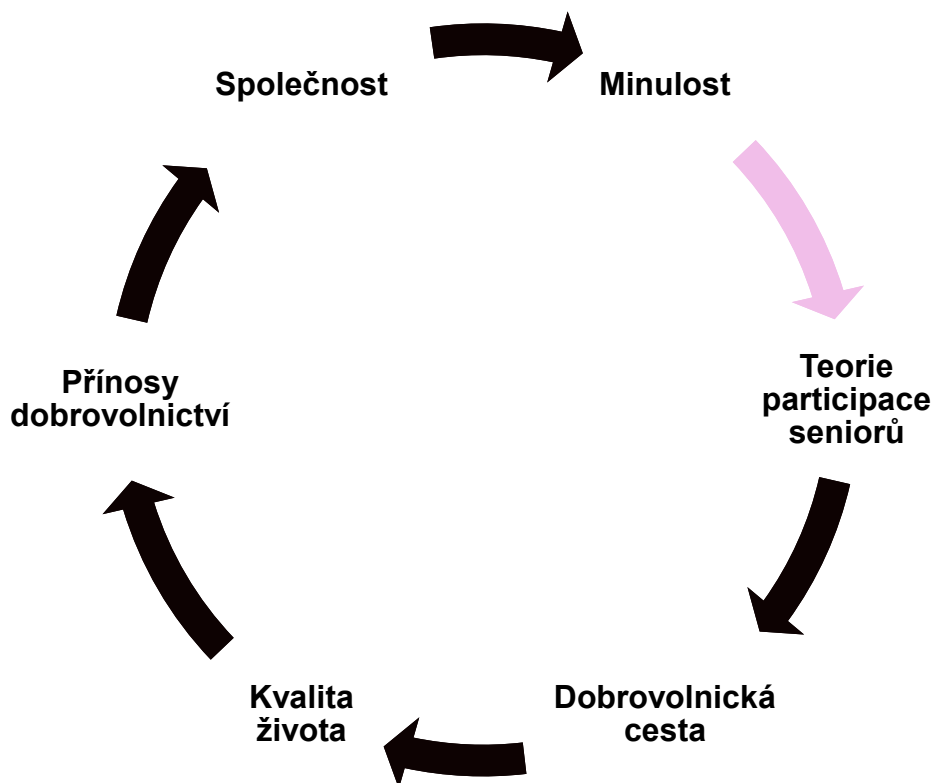
Respondentka D: *„Definovala bych ho jako smysluplnou činnost, kterou člověk dělá rád a má uspokojení z toho, že právě může někomu pomoci nebo může udělat něco, co je potřeba, co není zbytečný a místo mzdy má vlastně tu radost, že někomu pomohl. Protože ne všichni jsme do života stejně vybaveni fyzicky a psychicky a když můžete těm lidem pomoci, tak je to určitě hrozně krásný pocit.“*

Respondentka E: *„Dobrovolně se o někoho starám nebo dobrovolně někam chodím, dobrovolně něco dělám, nikdo mě do toho nenutil. Dělá mi to radost a ty kamarádky říkají, nemáš za to nic, vždyť já za to mám víc, než jsou peníze, já za to mám ten krásný pocit štěstí, té energie, takového uspokojení.“*

Respondent G: *„Já bych to nenazýval ani jako práci, já bych to nazval jako činnost, která je prospěšná jednak pro toho, komu to poskytují, v tomto případě dětem a pro mě také, protože mi to dělá dobře. Já jsem spokojený, když to prostě absolvuji a těším se vždy na příští setkání.“*

6.3 Interpretace podle techniky „vyložení karet“

Graf č. 4: Propojení kategorií do cyklu



Zdroj vlastní

Biografické rozhovory byly prováděny z minulosti do přítomnosti. Minulost ovlivnila respondenty v přístupu k dobrovolnictví. Tím, že byla dříve jiná doba, respondenti nebyli například přijímány na vysokou školu či nemohli vstupovat například do pionýra či být členy spolku. Dřívější doba ale měla vliv i na povinné členství například v ROH, kde platili členské příspěvky a měli z toho určité výhody, jako jsou: levnější rekreace, tábory pro děti či možnost využívat rekreačních středisek. Tím, že nejdříve respondenti nebyli přijímány do spolků a následně byli nuceni být povinně členy, tato skutečnost ovlivnila jejich vnímání dobrovolnictví a jakékoliv angažovanosti. Respondenti svoji minulost dávali do souvislosti s tím, že nemohli od mládí vstupovat do spolků a nemohli studovat vysokou školu, to ovlivnilo výběr jejich dobrovolnické činnosti. Především proto, že nemohli studovat vysokou školu pedagogickou, aby se stali učiteli. Tím, že chtěli pracovat s dětmi, ale nebylo jim to dovoleno, začali po odchodu do důchodu vyhledávat práce s dětmi. Někteří

respondenti přes minulost popsali svou cestu k dobrovolnictví s dětmi. Často respondenti zmiňovali, že vlivem dřívějšího režimu nemohli studovat vysokou školu, proto se ke studiu vrací nyní. Po roce 1989 se začali neziskové organizace rozvíjet a doba se měnila. To vše mělo vliv na respondenty a na jejich přístup k dobrovolnictví.

Přístup k dobrovolnictví se u respondentů lišil, jednalo se buď o respondenty, které dobrovolnictví nějakým způsobem doprovází celý život, ale i o ty, kteří se dobrovolnictví začali věnovat až po odchodu do důchodu, aby smysluplně využili čas a našli si tak náhradu za zaměstnání, za přátele a neztratili sociální kontakt. Právě teorie náhrady či kontinuity, byla ve výzkumu přítomna. Dobrovolníky, jak již bylo zmíněno, ovlivnila doba, ve které žili. Změna politického režimu tak respondenty ovlivnila v jejich dobrovolné práci. Někteří respondenti uvedli, že vlivem těchto změn přestali s dobrovolnictvím na nějaký čas. Časem se přesto vrátili k dobrovolnictví.

Právě však přístup k dobrovolnictví ovlivňuje jejich dobrovolnickou cestu, která u některých dobrovolníků začala v hodnotách, které získali u svých rodičů. U svých rodičů viděli, že pomáhají ostatním, a tak se snažili pomoci tomu, kdo to potřeboval. Je to příklad socializace k dobrovolnictví v rodině, jako návyk, který si člověk podrží celý život. Jedná se tak o celoživotní návyk. Dobrovolnická cesta zahrnuje i jiné aktivity vedle dobrovolnictví. Tyto aktivity buď předcházeli samotnému dobrovolnictví, anebo se od dobrovolnictví odvíjely. Jedná se o aktivity, jako jsou tanec, divadlo, step, tenis, kluby seniorů, univerzita třetího věku atp. Přičemž všichni respondenti uvedli, že dobrovolnictví není jedinou jejich aktivitou. Všichni rovněž uvedli, že díky organizaci se jejich aktivity rozrůstají, např. uvádí dílničky. U dvou respondentů cesta k dobrovolnictví vede přes sport, nejprve se tedy věnovali sportu, přes který se následně dostali až k dobrovolnictví. U ostatních respondentů jsou aktivity odvozené od dobrovolnictví. U všech respondentů cesta k dobrovolnictví je spojena s dětmi a vztahem k nim. Všichni respondenti uvedli, že chtěli pracovat s dětmi, že k nim mají vztah, od toho se také odvíjel výběr dobrovolnických aktivit.

Dobrovolnická cesta a aktivity bezpochyby ovlivňují jejich kvalitu života, respondenti pocítují změnu vlivem dobrovolnictví, především co se týče zlepšení jejich zdravotního stavu, např. berou méně prášků. Dále se u nich kvalita života projevuje lepší psychickou kondicí, pomáhá jim to udržovat mysl, dobíjí jim to baterky ve smyslu dodávání energie a rozvíjí si mozek. Součástí kvality života jsou i emoce. Vyprávění všech životních příběhů

se neobešlo bez emocí. Podstatnější ale je, že vlivem dobrovolnictví pociťují senioři pozitivní emoce. Práce s dětmi jim přináší do života radost, natěšení, zábavu a dobrý pocit. Tím, že je dobrovolnictví činí šťastnými, ovlivňuje jejich kvalitu života. Všichni dotazovaní shodně uvedli, že si již nedovedou představit, že by již nevykonávali dobrovolnictví. A právě představa, že by dobrovolnictví nevykonávali, byla u nich spojena se silnými pocity. V neposlední řadě s kvalitou života souvisí i uspokojování potřeb, jelikož kvalita života není jen, co se týče zdravotního stavu, ale také záleží na psychické pohodě, pocitu naplnění a smyslu života. Uspokojili své potřeby: být potřebný, někam patřit, naplnění, smysluplného využití času, ocenění atp. a právě uspokojením těchto potřeb dochází také ke zlepšení kvality života. Prostřednictvím dobrovolnictví tedy začali respondenti uspokojovat své potřeby. Kvalita života neodmyslitelně patří k přínosům, jelikož tím, že vykonávají dobrovolnictví, dochází ke zlepšení kvality života. Zlepšení kvality života je tedy jedním z přínosů, které jim do života dobrovolnictví přináší. Dále se jedná se o vytvoření nových přátel, porozumění mladší generaci, přizpůsobení se době, obohacení života a další. Přínosy si respondenti plně uvědomují a oceňují. Jedním z přínosů jsou vztahy, nejedná se pouze o nové vztahy, které dobrovolnictví přineslo do života seniorů, ale i o vztahy s organizací, vztahy organizace a školky, dále také vztah respondentů se školkou a ostatními dobrovolníky. Respondenti tyto vztahy vnímají jako pozitivní. Pochvalují si zájem školky i organizace o ně, například při nečekané karanténě. V neposlední řadě vztah respondentů mezi sebou navzájem. Díky organizaci, která pořádá různá setkání, se senioři dobrovolníci setkávají mezi sebou a mohou si vyměnit své poznatky, zkušenosti i příběhy, které zažili během dobrovolnictví. Respondenti si mezi sebou našli nové přátele, se kterými mohou sdílet tuto činnost a udržují tak sociální kontakty. Tím, že senioři navštěvují školky, přichází do kontaktu s velmi mladou generací, ale i se střední generací, jako jsou jejich učitelky. Ve školce tedy dochází k propojování různých generací, a tím vznikají mezigenerační vztahy a vazby, které se tam utvářejí. Pro respondenty je pak jednodušší pochopit hodnoty jiné generace a přizpůsobit se době. Přece jenom, jak již bylo zmíněno, vyrůstali v jiné době a od těch časů se mnohé změnilo, tím že přichází do kontaktu s různou věkovou kategorií, je jednodušší se adaptovat. Tím, že udržují sociální kontakt, nemusí se bát jít nakoupit či jet někam metrem, zkrátka se nemusí bát davu. Vztahy jsou spjaté se společností, vztahy, které si respondenti vytvořili s organizací, se školkou atp. utváří obraz společnosti. Když velmi mladá a střední generace vidí, že respondenti aktivně stárnou, že jsou dobrovolníci, že vykonávají různé aktivity, dokážou si tak vytvořit vlastní představu o seniorovi.

Společnost tak nemusí být ovlivňována médii, která vykreslují respondenty jako důchodce, kteří nejsou společnosti nijak užiteční. Tak, jak dokáží změnit respondenti svůj pohled na tuto dobu a na ostatní generace, rovněž dokáží ostatní generace, tím pádem celá společnost změnit svůj pohled na seniory.

Každý si může svou představu vytvořit na základě své vlastní zkušenosti než se nechat ovlivňovat médii. A zde se nám uzavírá tento kruh a vracíme se zpět na začátek tohoto příběhu. Společnost působí na minulost. Společnost včetně médií utváří obraz minulosti a může ji prostřednictvím svého vlivu měnit. Samozřejmě nedochází ke změně dějin, ale dochází např. k popírání určitých situací, co se událo dříve. Společnost natolik dokáže měnit pohled na minulost, že ne všichni respondenti jsou ochotni mluvit o dřívější době, právě kvůli obavám z popírání či nepochopení. Proto je potřeba nezapomínat na začátek celého tohoto příběhu, tedy na minulost, která nás všechny utváří. Minulost utváří nejen nás, ale i svět, ve kterém žijeme a rozhodnutí, která učiníme.

6.4 Závěr výzkumu

Výzkum započal nejprve vhodným výběrem typem výzkumu a designu. Pro tento kvalitativní výzkum jsem si zvolila případovou studii, se 7 případy, které splňují mnou předem daná kritéria. Kritéria, která jsem si zvolila, byla nezbytná pro výběr vhodných případů pro zkoumání. Po rešerši všech organizací, které se zabývají dobrovolnictvím seniorů a která splňují kritéria, jsem si zvolila organizaci Mezi námi.

Kvalitativní výzkum byl založen na biografickém rozhovoru, který byl uskutečněn celkem se 7 respondenty. Respondenti byli dotazováni na jejich dobrovolnictví, od kdy se mu věnují a byli ponecháni volnému vyprávění. Po skončení jejich vyprávění, byli respondenti dotazováni na témata, která zmínila, ale již dále nerozvedli. Dále jsem se jim položila otázku na jejich vztah s organizací a na doporučení, jak by podle nich organizace měla získávat nové dobrovolníky.

Cílem kvalitativního výzkumu zaměřeného na dobrovolnictví seniorů bylo porozumět danému tématu, ale také především zodpovědět výzkumnou otázku, její podotázky a formulovat doporučení organizaci.

Výzkumu se celkem zúčastnilo 6 žen a 1 muž, což bylo vzhledem k tomu, že bylo poptáváno stejné množství žen a mužů, překvapivé. Tento fakt by jistě stálo za to, jej dále prozkoumat a zjistit, proč jsou ženy více ochotny participace na výzkumu oproti mužům. Výsledky průzkumu také ukázaly, že dobrovolnictví přináší do života seniorů pozitivní emoce. Z výzkumu také vyplývá, že dobrovolnictví je pro seniory vhodným a smysluplným využitím volného času, bez kterého si již život nedovedou představit. Dobrovolnictví jim také ukázalo další činnosti, díky kterým mohou aktivně stárnout.

Praktickou část diplomové práce tvoří dvě výzkumné otázky a dvě podotázky. Na základě podotázek se pokusím zodpovědět hlavní výzkumnou otázku.

První podotázka a její znění: Jakou motivaci mají senioři k dobrovolnictví? Z odpovědí respondentů vyplývá, že motivací, proč dělají dobrovolnictví je právě touha po splnění jejich snu o práci s dětmi, po aktivním stárnutí a zlepšení kvality života. Nejen to je pro seniory ale motivací, z výsledku výzkumu lze usuzovat, že jednou z hlavních motivací je uspokojit své potřeby. Především jsou to potřeby seberealizace, být potřební, uznání společnosti a sebeúcta. Výsledky výzkumu také ukázaly, že všichni respondenti si přáli během svého života pracovat s dětmi, jelikož k nim mají vztah a díky dobrovolnictví se tato touha naplnila.

Druhá podotázka a její znění: Jaké přínosy přináší dobrovolnictví seniorům? Respondenti zmiňovali nespočet přínosů, které jim dobrovolnictví do jejich života vneslo. Všechny tyto přínosy byly pouze pozitivní. Na doplňující otázku, zda jim dobrovolnictví něco vzalo, nikdo nebyl schopen přijít na jedinou věc, kterou by jim tato činnost vzala. Mezi nejvíce zmiňované přínosy patří nové vjemy, získávání nových přátel, vytvoření mezigeneračních vazeb, přizpůsobení se době atp. Právě vytvoření mezigeneračních vazeb je cílem organizace Mezi námi. Z výzkumu lze tedy usuzovat, že tento jejich cíl se naplnil. Senioři uvádí, že je pro ně zajímavé a přínosné setkávat se napříč generacemi. Dokáží tak mnohé pochopit a přizpůsobit se době. Kladně hodnotí také to, že získávají nové kontakty nejen s organizací, ale tím, že organizace pořádá různá setkání, senioři se navzájem potkávají na akcích, kde si vyměňují své zkušenosti a příběhy a vznikají tak nová přátelství. Právě udržování sociálních kontaktů je pro stárnutí nezbytné. Proto, aby se člověk se stárnutím vyrovnal, je důležité být v psychické a fyzické kondici a udržovat sociální kontakt. Dle výsledků výzkumu lze usuzovat, že prostřednictvím dobrovolnictví toho lze dosáhnout.

První výzkumná otázka a její znění: Jaká byla cesta seniorů k dobrovolnictví? Na tuto otázku se mi podařilo výzkumem odpovědět. Výzkum ukázal, že pro některé seniory je to otázka životního stylu a nastavení jejich hodnot, jelikož dobrovolnictví je v určité formě doprovází celý život. Sice dobrovolnictví z různých důvodů na čas zanechali, ale opětovně se k němu v průběhu života vraceli. Pro některé seniory se jedná o náhradu za ztrátu zaměstnání a sociálních vazeb. Tito senioři se k dobrovolnictví uchýlili po odchodu do důchodu, aby aktivně a smysluplně trávili svůj volný čas. Ve výzkumu byly zastoupeny teorie kontinuity a teorie náhrady. Ve výzkumu byli zastoupeny 3 trigger (aktivační) dobrovolníci a 4 serial (sériový) dobrovolníci. Dobrovolnická cesta u některých dobrovolníků začala v hodnotách, které získali u svých rodičů. Dobrovolnická cesta zahrnuje ale i jiné aktivity vedle dobrovolnictví. Tyto aktivity buď předcházeli samotnému dobrovolnictví, anebo se od dobrovolnictví odvíjely. Jedná se o aktivity, jako jsou tanec, divadlo, step, tenis, kluby seniorů, univerzita třetího věku atp. Přičemž všichni respondenti uvedli, že dobrovolnictví není jedinou jejich aktivitou. Všichni rovněž uvedli, že díky organizaci se jejich aktivity rozrůstají, např. uvádí dílničky. U dvou respondentů cesta k dobrovolnictví vede přes sport, nejprve se tedy věnovali sportu, přes který se následně dostali až k dobrovolnictví. U ostatních respondentů jsou aktivity odvozené od dobrovolnictví. U všech respondentů cesta k dobrovolnictví je spojena s dětmi a vztahem k nim. Všichni respondenti uvedli, že právě celý život toužili pracovat s dětmi, a to se jim nyní splnilo, a ještě z toho mají radost a obohacuje jim to život. Dobrovolnictví má pro ně zásadní význam, jelikož si nyní nedovedou představit, že by již tuto činnost nevykonávali.

Druhá výzkumná otázka a její znění: Ovlivňuje seniorům dobrovolnictví kvalitu života? Na základě odpovědí z výzkumu lze usuzovat, že dobrovolnictví ovlivňuje kvalitu života pozitivně. Jak ukázaly výsledky z výzkumu senioři, se díky dobrovolnictví cítí fyzicky i psychicky lépe. Tento fakt dokazuje především to, že senioři uvádí, že kvůli dobrovolnictví berou méně léků, dává jim to zapomenout na smrt manželky či manžela, nemají pocit marnosti a smysluplně využívají čas. Všichni senioři shodně uváděli, že dobrovolnictví jim pomáhá smysluplně využít čas, který nemusí trávit u televize. Všichni respondenti také uvedli, že vlivem dobrovolnictví pociťují senioři pozitivní emoce. Práce s dětmi jim přináší do života radost, natěšení, zábavu a dobrý pocit. Tím, že je dobrovolnictví činí šťastnými, je tak ovlivněna jejich kvalita života. Výzkum dále ukázal, že uspokojování potřeb vede ke zlepšení kvality života seniorů. Uspokojení potřeb jako: být potřebný, někam patřit,

naplnění, smysluplného využití času, ocenění atp. Jak výzkum ukázal, dobrovolnictví tedy zlepšuje kvalitu života seniorů.

Dle výzkumu si všichni respondenti pochvalují vedení organizace a zájem o ně. Z výzkumu rovněž vyplynulo, že díky organizaci se budují mezigenerační vztahy. Organizaci bych na základě výzkumu doporučila inzerovat v listech jednotlivých městských částí. Jelikož respondenti uváděli, že osobní kontakt je sice příjemnější, ale nejprve se o organizaci musí odněkud dozvědět. Pro respondenty je vhodná forma prostřednictvím tištěných médií, kde si informace o organizaci nejdříve přečtou a pak se domluví na osobním setkání či navštíví některou z akcí organizace. Dále bych doporučila organizaci rozšířit možné aktivity s dětmi, např. propojit je s dětskými domovy, kde si myslím, že vazby získané mezi seniory a dětmi v dětském domově by byly ještě silnější. Spolupráce by nemusela být jen, co se čtení týče, ale i vyprávění o životě seniorů a předání jejich zkušeností. Nahrazovali by jim kontakt, na který mnohdy vychovatelé nemají vlivem přetížení čas. Další spolupráce by mohla být například s nedonošenými miminky v nemocnici, kde by pomáhali zdravotníkům chovat miminka, aby neplakala a nahrazovat jim tak lidský kontakt. Tyto aktivity respondenti viděli u jiných organizací a zaujaly je.

Na základě toho, že výzkum přinesl odpovědi na výzkumné otázky a jejich podotázky usuzuji, že cíle, které jsem si předem stanovila, se mi podařilo naplnit. Vzhledem k tomu, že se jednalo o výzkum biografický, tedy výzkum, který zkoumá, v jaké fázi života se senioři dostali k dobrovolnictví, se domnívám, že je výzkum relevantní a přináší nám jiný úhel pohledu a nová zjištění.

6.5 Limity výzkumu

Tato práce je výsledkem dlouhodobého zkoumání a analyzování dobrovolnictví seniorů, konkrétně v organizaci Mezi námi. Jsem si plně vědoma, že výsledky vyplývající z výzkumu uvedené v této diplomové práci mají své limity a mohou být do určité míry zkreslené. Vzhledem k tomu, že dobrovolnictví seniorů je součástí aktivního stárnutí, respektive jedna z forem, o autory a publikace nebyla nouze. Navzdory tomu se domnívám, že je důležité uvědomit si možné limity práce a výzkumu a brát je na vědomí již při samotném výzkumu.

Jedním z limitů může být také to, že výzkum byl prováděn, vzhledem k uvalení plošné karantény, prostřednictvím rozhovoru přes mobilní telefon. Respondenti tedy mohou během vyprávění používat non-verbální projevy, různá gesta apod., která by mohla vyprávění obohatit či upřesnit.

Dalším možným úskalím výzkumu je to, že rozhovory byly sice hloubkové, ale vedly z minulosti do přítomnosti, a tudíž mohlo dojít k neúmyslnému zatajení událostí či informací z důsledku toho, že se staly již před řadou let. Také fakt, že účast na výzkumu, kde bylo v převaze zastoupeno ženské pohlaví, je zajímavá a stojí za další zkoumání. Tento výzkum má však za cíl přinést nová zjištění, udělat si představu o dobrovolnictví seniorů a jejich participaci, ale také pomoci organizaci s dalším získávání dobrovolníků. Cílem práce není zobecnění na všechny organizace zabývající se dobrovolnictvím seniorů.

Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo zmapovat dobrovolnickou cestu seniorů a zjistit, jak dobrovolnictví ovlivňuje kvalitu jejich života a jak vnímají své dobrovolnictví, co dobrovolnictví v jejich životě znamená a v neposlední řadě tomu, co jim dobrovolnictví do jejich života přináší. Vzhledem k rozsáhlosti daného tématu jsem uvedla pouze takové informace, které jsou pro porozumění dané problematiky zásadní.

Teoretická část je zpracovaná v první části diplomové práce. V prvních třech kapitálách jsem pomocí české a zahraniční odborné literatury rozebrala stěžejní teoretická východiska. Zabývala jsem se dobrovolnictvím včetně jeho rozdělení na formální a neformální, stylem řízení, typy dobrovolnictví, druhy dobrovolnické činnosti a legislativní úpravě dobrovolnické služby.

V druhé kapitole se věnuji aktivnímu stárnutí, kde se zabývám vymezení pojmů, demografickým stárnutím, stářím a přípravou na stáří, kde zmiňuji důležitost této přípravy nejen pro jedince, ale i pro společnost, dále pojmem senior a jednotlivými aktivitami seniorů. V závěru této kapitoly se zaměřuji i na jiné formy aktivního stárnutí mimo dobrovolnictví, jako jsou například, kluby seniorů, domovy pro seniory, univerzity třetího věku a senior akademie.

V třetí kapitole jsem představila dobrovolnictví seniorů a uvedla v čem je dobrovolnictví seniorů specifické. Dále jsem se zabývala teoriemi participace seniorů, kde jsem definovala teorii kontinuity a teorii náhrady a propojila je s teorií identity rolí. V neposlední řadě jsem se zaměřila na motivaci seniorů k dobrovolnictví a na přínosy dobrovolnictví.

Ve čtvrté a také poslední teoretické kapitole jsem se zabývala kvalitou života, dimenzemi kvality života a kvalitou života seniorů. Dále jsem se pak věnovala kvalitě života seniorů v České republice a připravenosti společnosti na podporu seniorů ve stáří prostřednictvím národního akčního plánu. Úvodní kapitoly této diplomové práci tak poskytly teoretické východisko pro výzkum.

Pátá a šestá kapitola této diplomové práci byla věnována metodologii a výzkumu. Pro tuto práci byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu a sběr dat probíhal formou biografického

rozhovoru. Jako design jsem zvolila případovou studii o 7 případech. Případem byl každý jeden senior dobrovolník, jeho zkušenost s dobrovolnictvím a jeho cesta k dobrovolnictví. Data z biografických rozhovorů jsem analyzovala pomocí otevřeného kódování, následně kategorizovala a poté podle techniky „vyložení karet“ interpretovala.

Výzkumného šetření se celkem zúčastnilo 6 žen a 1 muž, což považuji vzhledem k získaným datům za dostačující. Za zajímavé považuji to, že se účastnilo výzkumu více žen než mužů a jistě by stálo za to prozkoumat, proč více participují ženy. Myslím si, že se mi podařilo naplnit cíle, které jsem si na začátku výzkumu stanovila, přesto jsem si vědoma možných limitů práce.

Výsledky výzkumu ukázaly, že pro některé seniory je dobrovolnictví otázkou životního stylu a nastavení jejich hodnot, jelikož dobrovolnictví je v určité formě doprovází celý život, i když může dojít k přerušení dobrovolnictví a opětovnému návratu k němu. Tyto hodnoty respondenti získali od svých rodičů, a jak sami uvedli, vnímají dobrovolnictví jako „automat“ tedy něco, co je automatické a mnohdy ani dobrovolnictví nepovažují za dobrovolnictví. Tím, že je dobrovolnictví doprovází celý život, mluvíme o tzv. teorii kontinuity a o serial (sériových) dobrovolnících. Někteří z dotázaných seniorů uvedli, že se začali dobrovolnictví věnovat až po odchodu do důchodu, zde se jedná o teorii náhrady a tzv. trigger (aktivační) dobrovolníky. Ve výzkumu byly zastoupeny obě teorie kontinuity i náhrady. Výsledky výzkumu také ukázaly, že cesta některých seniorů k dobrovolnictví vedla přes sport. Nejprve se tedy věnovali sportu, přes který se následně dostali až k dobrovolnictví. U ostatních respondentů jsou aktivity odvozené od dobrovolnictví. Dobrovolnická cesta tak zahrnuje i jiné aktivity vedle dobrovolnictví. Jedná se o aktivity, jako jsou tanec, divadlo, step, tenis, kluby seniorů, univerzita třetího věku atp. Všichni rovněž uvedli, že díky organizaci se jejich aktivity rozrůstají, např. uvedli dílničky. Z výzkumu také vyplývá, že všichni respondenti celý život toužili pracovat s dětmi, a to se jim nyní splnilo, z čehož mají radost, a navíc jim tato činnost obohatila jejich životy. Dobrovolnictví má pro ně zásadní význam, jelikož si nyní nedovedou představit, že by již tuto činnost nevykonávali.

Na základě odpovědí z výzkumu lze tedy usuzovat, že dobrovolnictví ovlivňuje kvalitu života seniorů pozitivně. Jak ukázaly výsledky z výzkumu, senioři se díky dobrovolnictví cítí fyzicky i psychicky lépe. Tento fakt dokazuje především to, že senioři uvádí, že kvůli

dobrovolnictví berou méně léků, dává jim to zapomenout na smrt manželky či manžela, nemají pocit marnosti a smysluplně využívají čas. Všichni senioři shodně uvedli, že dobrovolnictví jim pomáhá smysluplně využít čas, který nemusí trávit u televize. Všichni respondenti také uvedli, že vlivem dobrovolnictví pociťují pozitivní emoce. Práce s dětmi jim přináší do života radost, potěšení, zábavu a dobrý pocit. Tím, že je dobrovolnictví činí šťastnými, je tak ovlivněna jejich kvalita života. Výzkum také ukázal, že uspokojování potřeb vede ke zlepšení kvality života seniorů. Uspokojení potřeb jako: být potřebný, někam patřit, naplnění, smysluplného využití času, ocenění atp. Jak výzkum ukázal, dobrovolnictví tedy zlepšuje kvalitu života seniorů. Z výzkumu vyplynulo, že uspokojování potřeb je tak jedna z motivací, proč senioři vykonávají dobrovolnické aktivity.

Výsledky výzkumu poukazují též na přínosy, které dobrovolnictví do života seniorů přináší. Mezi nejvíce zmiňované přínosy patří nové vjemy, získávání nových přátel, vytvoření mezigeneračních vazeb, přizpůsobení se době atp. Naopak výzkum neukázal, že by seniorům dobrovolnictví něco vzalo a na doplňující otázku, zda by přišli na něco, proč se dobrovolnictvím nezabývat nebo co jim negativního dobrovolnictví přináší, nebyli schopni přijít na jedinou věc. Dalším přínosem, který senioři uváděli, bylo získávání nových přátel, jelikož organizace pořádá různá setkání, potkávají se tam všichni dobrovolníci senioři a mohou tak vznikat nová přátelství. Právě udržování sociálních kontaktů je pro stárnutí nezbytné. Neboť proto, aby se člověk se stárnutím vyrovnal, je důležité být v psychické a fyzické kondici a udržovat sociální kontakt. Dle výsledků výzkumu lze usuzovat, že prostřednictvím dobrovolnictví toho lze dosáhnout.

Na základě výsledků z výzkumu a odpovědí na výzkumné otázky se mi předem stanovené cíle podařilo naplnit. Vzhledem ke skutečnosti, že se jednalo o biografický výzkum, který není tak často používaný, domnívám se, že výzkum je relevantní a přináší nám jiný úhel pohledu a nová zjištění.

S tématem jako takovým se mi pracovalo dobře. Kladně hodnotím i dostupnou literaturu, kterou jsem využila pro teoretické uchycení tématu. Dále také kladně hodnotím organizaci, která mi s výzkumem pomáhala a také samozřejmě respondenty, seniory dobrovolníky, kteří mi vyprávěli a dovolili analyzovat celý jejich život.

Seznam grafů

Graf č. 1: Počet respondentů podle pohlaví.....	59
Graf č. 2: Teorie participace seniorů.....	61
Graf č. 3: Pyramida potřeb.....	68
Graf č. 4: Propojení kategorií do cyklu.....	76

Seznam citovaných zdrojů

- 1) Active Ageing A Policy Framework. *WHO | World Health Organization* [online]. 2020, str. 12 [cit. 2020-03-15]. Dostupné z: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf;jsessionid=79D270B7EE985120F897CA293F24ED6D?sequence=1
- 2) ESF projekt Politika stárnutí na krajích - MPSV Portál. *Průvodce - MPSV Portál* [online]. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí [cit. 2020-06-10]. Dostupné z: www.mpsv.cz/web/cz/esf-projekt-politika-starnuti-na-krajich
- 3) EUROSTAT. Senioři. *Český statistický úřad* [online]. 2018 [cit. 2019-01-01]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori>
- 4) ČESKÁ REPUBLIKA. *Zákon o sociálních službách*. In: *Sbírka zákonů*. 2006, ročník 2006, částka 137, číslo 108. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>.
- 5) ČESKÁ REPUBLIKA. *Zákon o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů (zákon o dobrovolnické službě)*. In: *198/2002*. Praha: Parlament České republiky, 2002, §2, částka 82. Dostupné také z: www.zakonyprolidi.cz
- 6) ČEVELA, Rostislav. *Sociální a posudkové lékařství*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2938-4.
- 7) ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDOVÁ. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3901-4.
- 8) DENSCOMBE, Martyn. *The Good Research Guide: for Small-scale Social Research Projects*. New Delhi et al: Viva Books Private Limited, 1999. ISBN 9788176490917.
- 9) DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.
- 10) FARKOVÁ, Marie. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2480-5.
- 11) FLICK, Uwe. *An introduction to qualitative research*. 4th edition. Los Angeles: SAGE, 2009. ISBN 9781847873231.
- 12) FRIČ, Pavol a Tereza POSPÍŠILOVÁ. *Vzorci a hodnoty dobrovolnictví v české společnosti na začátku 21. století*. Praha: Agnes, 2010. ISBN 978-80-903696-8-9.
- 13) GJURIČOVÁ, Jitka. *Vývoj legislativní úpravy dobrovolnictví v zahraničí a v České republice*. *Ministerstvo vnitra České republiky* [online]. 2008 [cit. 2019-01-03]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/vyvoj-legislativni-upravy-dobrovolnictvi-v-zahranici-a-v-ceske-republice.aspx>

- 14) Goodson, Ivor; ANTIKAINEN, Ari; SIKES; Pat a ANDREWS, Molly. *The Routledge International Handbook on Narrative and Life History*. London: Routledge, 2016. ISBN 978-1138784291.
- 15) Historie | Mezi námi, o.p.s. | Nezisková organizace. *Nezisková organizace | Mezi námi, o.p.s. | Praha 4* [online]. Tomáš Jirgl, zakladatel, 2020 [cit. 2020-06-13]. Dostupné z: <https://www.mezi-nami.cz/historie>
- 16) HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
- 17) HUDÁKOVÁ, Anna a Ludmila MAJERNÍKOVÁ. *Kvalita života seniorů v kontextu ošetrovatelství*. Praha: Grada, 2013. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-4772-9.
- 18) JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.
- 19) Jeffrey L. Brudney & Lucas C.P.M. Meijs (2014) *Models of Volunteer Management: Professional Volunteer Program Management in Social Work, Human Service Organizations Management, Leadership & Governance*, 38:3. DOI: 10.1080/23303131.2014.899281
- 20) KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
- 21) KAUSLER, Donald H. a Barry C. KUASLER. *The Graying of America: An Encyclopedia of Aging, Health, Mind, and Behavior*. University of Illinois Press, 2001. ISBN 9780252026355.
- 22) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002. Psyché (Grada). ISBN 8024701790.
- 23) LOUŽEK, Marek. *Důchodová reforma*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2612-3.
- 24) MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních [sic] zařízeních*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3148-3.
- 25) MP Praha - Senior akademie. *MP Praha - Úvod* [online]. Oddělení prevence MP Praha: Lenka Hofmanová, 2020, 14. 2. 2017 [cit. 2020-06-10]. Dostupné z: www.mppraha.cz/uvod/hlavni-clanky/senior-akademie
- 26) MOLLENKOPF, Heidrun a Alan WALKER. *Quality of Life in Old Age*. 1970. Springer, 2007. ISBN 978-1-4020-5682-6.
- 27) MUSICK, Marc A. *Volunteers: a social profile* [online]. Bloomington: Indiana University Press, ©2008. Philanthropic and nonprofit studies [cit. 2019-01-29]. Dostupné z: <http://site.ebrary.com/lib/natl/Doc?id=10212568>.

- 28) Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. *Průvodce - MPSV Portál* [online]. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2014, Aktualizovaná verze k 31. 12. 2014. [cit. 2020-06-10]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/NAP_311214.pdf/0cc270fa-dbf9-fcd5-93d6-5e7b0e9376b2
- 29) ONDRUŠOVÁ, Jiřina a Beáta KRAHULCOVÁ. *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4383-0.
- 30) *O společnosti Senecura | Senecura.cz* [online]. 2020 [cit. 2020-06-10]. Dostupné z: senecura.cz/xmlrpc.php
- 31) PEEL, Nancye m.;warburton. Using senior volunteers as peer educators: What is the evidence of effectiveness in falls prevention?. *AUSTRALASIAN JOURNAL ON AGEING*[online]. 2009, 28(1), 7-11 [cit. 2019-01-29] DOI: 10.1111/j.1741-6612.2008.00320.x. ISSN 14406381.
- 32) PENNER, Louis A. Dispositional and Organizational Influences on Sustained Volunteerism: An Interactionist Perspective. *Journal of Social Issues* [online]. 2002, 58(3) [cit. 2020-07-24]. DOI: 10.1111/1540-4560.00270. ISSN 00224537.
- 33) PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. Dobrovolnictví seniorů jako součást aktivního stárnutí. *Sociológia - Slovak Sociological Review*, Bratislava: Slovenská akadémia vied, 2012, roč. 44, č. 2. ISSN 0049-1225.
- 34) PŘIBYL, Hugo. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, [2015]. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.
- 35) SHARPE, Charles C. *The senior volunteer: where and how retired Americans can give back*. Jefferson, N.C.: McFarland, 2005. ISBN 0-7864-2144-4.
- 36) SCHÜTZE Fritz. *Sozialwissenschaftliche Prozessanalyse*. German: Barbara Budrich Publishers, 2016. ISBN 978-3-8474-0791-1.
- 37) SKOVAJSA, Marek. *Občanský sektor: organizovaná občanská společnost v České republice*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-681-0.
- 38) SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3110-3.
- 39) SMITH, Justin Davis a Pat GAY. *Active ageing in aktive communities volunteering and the transition to retirement*. Bristol: Policy Pressforthe Joseph Rowntree Foundation, 2005. ISBN 18-613-4762-6
- 40) SÝKOROVÁ, Dana a Oldřich CHYTIL, ed. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*. V Ostravě: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2004. ISBN 80-7326-026-3.
- 41) ŠORMOVÁ, Lucie a KLÉGROVÁ, Alžběta. *Dobrovolnictví*. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí, 2006. ISBN 80-86991-68-7.

- 42) ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.
- 43) ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- 44) TOMEŠ, Igor a Kateřina ŠÁMALOVÁ. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 9788024636122.
- 45) TOŠNER, Jiří a a kol. *Metodika dobrovolnictví v obci - jak na to?* Praha: AGNES, 2014. ISBN 978-80-87548-00-4.
- 46) TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-178-6.
- 47) VAŇKOVÁ, Václava. *Senioři v Česku. Český statistický úřad* [online]. 2014 [cit. 2019-01-03]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/6b004993a4>
- 48) Warburton, J.; Winterton, R. *The Role of Volunteering in an Era of Cultural Transition: Can It Provide a Role Identity for Older People from Asian Cultures?* *Diversity* 2010, 2, 1049-1051.
- 49) WHO | WHOQOL: Measuring Quality of Life: Introducing the WHOQOL instruments. *WHO | World Health Organization* [online]. 2020 [cit. 2020-03-15]. Dostupné z: www.who.int/healthinfo/survey/whoqol-qualityoflife/en/
- 50) ZORMANOVÁ, Lucie. *Didaktika dospělých*. Praha: Grada, 2017. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0051-4.
- 51) „Zpráva o plnění Národního akčního plánu podporujícího pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017“ za rok 2017. *Průvodce - MPSV Portál* [online]. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2018, červen 2018, [cit.2020-06-10].Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Zprava_o_plneni_NAP_za_2017.pdf/6411082a-44ee-b620-fe74-1a2983cef8ec