

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ FAKULTA

EMPATIE U DOBROVOLNÍKŮ A PRACOVNÍKŮ HOSPICŮ

Bakalářská práce

Autor:	Lucie Hořáková
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Helena Zášková, CSc.
Datum odevzdání práce:	17. 8. 2009

Abstrakt

Empatie u dobrovolníků a pracovníků hospiců

Teoretická část této bakalářské práce se zabývá problematikou smrti z hlediska lidské osobnosti a nezištné pomoci dobrovolníků a pracovníků hospiců. Výzkum hodnotí osobnostní charakteristiku lidí s dobrovolnou zkušeností s umírajícími. Dotazník zkoumá kvalitu jejich interpersonální orientace, organizační schopnost při práci, vytrvalost a motivaci, dále strukturu altruismu, empatii a ochotu pomáhat. Byli osloveni dobrovolníci z občanského sdružení Sdílení, občanského sdružení Cesty domů, Hospice sv. Alžběty v Brně a dobrovolníci, kteří mají zkušenost s péčí o umírající, či nevyléčitelně nemocné. Výsledky mého výzkumu u 15 dobrovolníků byly porovnány s výsledky výzkumu u 828 studentů pomáhajících profesí, provedeného doc. Helenou Záškodnou v letech 2006-2008. Předpokládaná vyšší míra empatie, exocentrického altruismu, svědomitosti a přívětivosti u dobrovolníků, se potvrdila.

Práce byla psána tak, aby byla srozumitelná pro všechny. Druhořadým cílem bylo dát dohromady dostatek podnětů k zamyšlení nad tím, jak se chováme, a jak bychom se chovat mohli. Sami si utváříme svůj život, nechť soucit plodí soucit.

Abstract

The Empathy in Volunteer and Hospice Worker Caregiving

The goal of the theoretical part is to deal and understand issues as death and dying, human personality and selfless help in volunteer and hospice worker caregiving. The aim of the research part is to evaluate personal characteristics of volunteers who take care of dying people . It also includes a questionnaire which examines the level of interpersonal orientation, the volunteers' capability to organize their work, their endurance and motivation. The questionnaire also focuses on the volunteers' altruism structure, empathy and willingness to help. I addressed volunteer caregivers in civic associations Sdileni (Sharing) and Cesta domu (Homecoming), St. Alzbeta Hospice in Brno and some volunteer caregivers who have experience with dying or terminally ill people. I compared the results of my research on 15 volunteers with the results of the research carried out by Assoc. Prof. Helena Zaskodna on 828 students of assisting professions in 2006-2008. Both my results and those reached by Assoc. Prof. Helena Zaskodna confirmed that the volunteers showed a higher degree of empathy, exocentric altruism, endurance, and kindness, as it was expected.

I tried to write this thesis in a way easy to understand for everybody. I also tried to provide enough evidence to motivate the reader to re-evaluate his or her way of thinking and behaviour and to understand that we ourselves create our lives: Let compassion beget compassion.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Empatie u dobrovolníků a pracovníků hospiců vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě/v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Zdravotně sociální fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne

podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala za odborné vedení a cenné rady doc. PhDr. Heleně Záškové, CSc., která byla mou konzultantkou při zpracovávání bakalářské práce.

Tato práce by nevznikla bez ochoty občanského sdružení Cesta domů, občanského sdružení Sdílení, Hospice sv Alžběty v Brně a dalších dobrovolníků.

„Kéž jste šťastní, kéž se Vám dobře daří!“

Obsah:

Úvod

1. Současný stav

1. 1 Dobrovolnictví

- 1. 1. 1 Kdo je to dobrovolník*
- 1. 1. 2 Typy a charakteristiky dobrovolnictví*
- 1. 1. 3 Motivy k dobrovolné pomoci*
- 1. 1. 4 Vlastní práce s dobrovolníky*
- 1. 1. 5 Činnost dobrovolníka v hospicové péči*

1. 2 Hospicová péče

- 1. 2. 1 Hospicová péče*
- 1. 2. 2 Domácí hospicová péče*
- 1. 2. 3 Hospic*

1. 3 Prosociální chování

- 1. 3. 1 Prosociální chování*
- 1. 3. 2 Sociální role, schémata, identita*
- 1. 3. 3 Altruismus*

1. 4 Empatie

- 1. 4. 1 Empatie*
- 1. 4. 2 Empatie u pomáhajících*
- 1. 4. 3 Empatie v kontextu umírání*

2. Cíl práce a hypotézy

3. Metodika

3. 1 Zkoumaný soubor

3. 2 Metoda výzkumu

4. Výsledky

4. 1 Identifikační údaje

4. 2 Organizace

4. 3 Výsledky k hypotéze H1, H2

4. 4 Výsledky k hypotéze H3

4. 5 Výsledky k hypotéze H4

5. Diskuze

5. 1 Diskuze s teorií

5. 2 Diskuze s výzkumem

6. Závěr

7. Seznam použitých zdrojů

8. Klíčová slova

9. Přílohy

Příloha 1- dotazník pro dobrovolníka podle Tošnera, Sozanské

Příloha 2 - hospice na území České republiky

Příloha 3- citát v angličtině

Příloha 4- úroveň empatie

Příloha 5- o.s. Cesta domů

Příloha 6- o.s. Sdílení

Příloha 7- Hospic sv. Alžběty v Brně

Úvod

„Dávej všechen zisk a výnos druhým, ber všechny ztráty a prohry na sebe.“

Verše tibetského buddhismu

Umírání, smrt, bytí, existence, přítomnost, soucit, vděčnost, láska. Všechna tato slova bych mohla zařadit do pavučin mého popudu psát bakalářskou práci na téma empatie, a co víc, u dobrovolníků hospiců.

Sdílení

Když jsem se jako čerstvá absolventka- zdravotní sestra, ocitla na dětském hematoonkologickém oddělení, věděla jsem, že mi sdílení utrpení nebude už nikdy cizí. Sdílení smutku a navození harmonické atmosféry u rodiny, které umírá dítě, není lehké. Zkušenosti, které jsem získala, jsou pevně ukotveny. Nejvíce se rozvinulo vnímání umírání a smrti a potřeba nezištně pomoci. Vědomá nit do budoucna poprvé.

Zkušenosti

Afrika. Země, kde jsem jako stážistka působila tři měsíce. Je zřejmě zbytečné rozepisovat se o tom, že rozvoj osobních zkušeností se smrtí, s utrpením a s dobrovolnou činností, zde dosáhl rychlého proudění vědomím. Vědomá nit do budoucna podruhé.

Soucít

Dětský integrační tábor pro nevléčitelně či těžce nemocné děti, děti s postižením a pro jejich kamarády, rodiče a sourozence, jsem si vybrala nejen kvůli tomu, že jsem se rozhodla psát na toto téma bakalářskou práci. Byl doajista jakýmsi znovunávratem mé první profesionální práce jako zdravotní sestry. Vědomá nit do budoucna potřetí.

Lidé

A konečně přichází i spolupráce s občanským sdružením Sdílení. Skupina dobrovolníků, ke kterým jsem měla tu čest se připojit a debatovat o problémech umírání a dobrovolné činnosti, poskytli této práci svůj čas.

Zájem

Práce popisuje dobrovolníka na poli hospicové péče jako člověka, který má své lidské stránky osobnosti. Cítí, vnímá, chce pomáhat. A důvody k pomoci jsou různé. Ale jakákoli snaha se cení.

Pochopení

V práci jsou čtyři celky, které spolu úzce souvisí. Jde o popsání dobrovolnické činnosti, hospicového hnutí, prosociálního chování a empatie. Chtěla bych, aby tato práce byla inspirací pro ty, kteří se zabývají činností na poli hospicové péče. Považuji za velmi důležité vcítit se nejen do klienta, o kterého se pečuje, ale i do dobrovolníka, který činnost vykonává. Každá lidská bytost potřebuje být pochopena, potřebuje vědět, že s ní někdo soucítí. Soucit plodí soucit.

1. Současný stav

1. 1 Dobrovolnictví

1. 1. 1 Kdo je dobrovolník

Člověk

Člověka, který věnuje svůj čas, svou energii, vědomosti a dovednosti ve prospěch druhých, aniž by očekával odměnu, označujeme jako dobrovolníka. Pomoc, kterou dobrovolník nabízí, je do jisté míry profesionální, přičemž si zachovává neformálnost a spontaneitu.(24) Dobrovolník je obyčejný člověk s citem vyvinutým pro potřeby okolí, doufající v to, že svým přičiněním může změnit věci, se kterými není spokojen.(30) Co se týče profesionality, uvedu konstatování Jitky Gjuričové, která nesouhlasí s označením *dobrovolnictví* jako *amatérství*. Dobrovolnictví konané ze záliby, ve prospěch druhých lidí či v obecném zájmu, které je pod záštitou povětšinou nestátních neziskových organizací, má s amatérismem málo společného, a to hlavně díky výcvikům a školením, kterými dobrovolníci procházejí.(2)

Most

Aktivita a pomoc, které si dobrovolník svobodně a dobrovolně vybral, jsou součástí procesu změn ve společnosti. Dobrovolník se díky tvořivé síle a energii stává tím, kdo pomáhá hledat a otevírat zdroje, hledat nová řešení, a je tak určitým mostem v procesu spolupráce mezi státem, komerčním a neziskovým sektorem.(24) Příkladem může být článek Olgy Sozanské, ředitelky Národního dobrovolnického centra Hestia, která popisuje spolupráci organizací, jež se snaží propagovat a rozšiřovat dobrovolnictví ve světě. Dobrovolník je prvním a posledním článkem v celém systému těchto světových a národních organizací, které diskutují se členy vlád a institucemi EU. Kdyby nebylo lidí, kteří se zapojují do dobrovolnické práce, nevznikla by celá řada organizací, které dnes jednají s OSN či s Evropským parlamentem.(21)

Energie

Kritéria výběru dobrovolníka si určuje sama přijímající organizace. Obecně se dá říci, že dobrovolníkem může být kdokoli, komu je více než patnáct let a ztotožňuje se s posláním a cíli zaštiťující organizace. Dle zákona č. 198/2002 Sb. o dobrovolnické službě se

dobrovolníkem může stát fyzická osoba starší patnácti let, a to v případě výkonu činnosti na území České republiky, nebo fyzická osoba starší osmnácti let pro výkon dobrovolné činnosti v zahraničí.(36) Co se týče onoho věkového rozvrstvení dobrovolníků v praxi, uvádí se, že v zemích, kde má dobrovolnictví tradici, jsou zastoupeny všechny věkové, ale i profesní skupiny. U nás tvoří největší počet mladí lidé, hlavně studenti. Avšak postupně přibývá i lidí v ekonomicky aktivním věku či lidí v důchodu.(15) Partnerem je pro dobrovolníka obvykle organizace, která mu nabídne k dobrovolné činnosti příležitost. Pro uplatnění veřejně prospěšného dobrovolnictví jsou takovým místem nestátní neziskové organizace.(24) Veškeré pojednání o tom, kdo je dobrovolník bych shrnula do poselství bývalého generálního tajemníka OSN Koffiho Annana: „ Dobrovolníci jsou odvážní lidé a jsou ochotni se za něco postavit. Jsou ochotni zasvětit své ruce, svou mysl a především své srdce službě ostatním. Tím přinášejí lidem naději a dodávají jim sílu k překonávání jejich slabostí. Odměnou za to jim je vědomí, že jejich činnost má skutečný význam. Jejich odvaha a odhodlání by měly být pro nás pro všechny inspirací k činům. Dobrovolníci mohou transformovat naši společnost ku prospěchu svých spoluobčanů. Aby se tak stalo, společnost musí považovat dobrovolnou činnost za významnou hodnotu a podporovat působení dobrovolníků doma i v zahraničí.“(25)

1. 1. 2 Typy a charakteristiky dobrovolnictví

Prostředí

Na dobrovolnou činnost se můžeme dívat z několika pohledů. První pohled je z ***hlediska historického vývoje***, kam zahrnujeme vývojově starší, neboli **evropský model dobrovolnictví - komunitní** a mladší, tzv. **americký model - manažerský**. První model převládá u charitativních a humanitárních organizací, kde se na základě společných zájmů dobrovolníci spontánně setkávají v přirozeném společenství. Jejich nosnou silou jsou přátelské vztahy. Druhý, americký model, propojuje potřeby dobrovolné pomoci s nabídkou od občanů. S dobrovolníky pracují profesionálně vedená dobrovolnická centra, která vyhledávají altruisticky zaměřené občany.(24)

Soudržnost

Druhý pohled je z ***hlediska cesty***, kterou se dobrovolník ubírá. Sem patří dobrovolnictví vzniklé „zdola nahoru“. Je založené neformální skupinou přátel, kteří se společně pustí do činnosti. Mají své cíle a plány a mohou tak dospět díky struktuře ve skupině až k registrované neziskové organizaci. Zde mohou nastat problémy s vnímáním formálního uspořádání, protože organizace vyžaduje profesionální řízení, stejně jako jej potřebují dobrovolníci. Dalším pojmem je dobrovolnictví působící „zvenčí dovnitř“, které je charakteristické tím, že jde o strukturovanou organizaci s profesionály, kteří se rozhodli s dobrovolníky spolupracovat. Zahrnujeme sem například nemocnice či školská zařízení. Problémy, které se objevují na tomto poli, jsou dané hlavně tím, že do „domácího“ prostředí a zajetých kolejí pracovníků najednou vstupují dobrovolníci, na které může být pohlíženo různými způsoby.(24)

Sebezapření

Třetí pohled na dobrovolnictví je podle ***role, kterou dobrovolník v organizaci hraje***. Chod organizace může být přímo závislý na dobrovolné činnosti, to znamená, že by se bez účasti dobrovolníků nedaly pořádat a realizovat různé akce. Dobrovolníci jsou rozhodující silou organizace. Další rolí dobrovolníka je vykonávání činnosti spolu s profesionálními zaměstnanci, kdy samotná dobrovolná činnost není základem provozu organizace. Dobrovolníci tak přispívají ke snížení finančních nákladů. Poslední příklad role je ten, kdy je činnost dobrovolníků postradatelná, ale pomáhá zkvalitňovat poskytované služby. Dobrovolné služby jsou zde jako doplnění služeb či jako zvýšení jejich kvality. Pohled z ***hlediska časového vymezení*** dobrovolné služby zahrnuje tři dělení, a to sice na zapojení při jednorázových akcích, při dlouhodobé dobrovolné pomoci a poslední je dobrovolná služba.(24)

1. 1. 3 Motivy k dobrovolné pomoci

„ Jestliže někdo vykonal něco, o čem si představuje, že tím vyvolal v ostatních radost provázenou ideou sebe sama jako příčiny, tj. bude sám o sobě uvažovat s radostí. Jestliže naopak vykonal něco, o čem si představuje, že tím vyvolal v ostatních smutek, bude o sobě uvažovat se smutkem.“ (Spinoza, 2004) Tento postřeh holandského filozofa Spinozy, zdá se, uvádí

kapitolu o motivech k dobrovolné činnosti. Další tvrzení, nám ukazuje již samotný motiv: „*Ten, kdo někomu z lásky nebo v naději na slávu prokázal dobrodiní, bude pociťovat smutek, když uvidí, že jeho dobrodiní je přijímáno s nevděkem.*“ (Spinoza, 2004) Jestliže tedy někdo někomu prokazuje dobrodiní, činí tak s tím, že si přeje, aby mu jeho dobré konání bylo opětováno.(22)

Intuice

Motivy dobrovolníků nemusí být tedy vždy jednoznačně prospěšné pro druhé. „Zvýšené pozornosti by se mělo dbát při následujících motivech:

- Nepřiměřená a zbytečná zvědavost
- Soucit vedoucí k degradaci klienta
- Služba pramenící z pocitu povinnosti
- Skutkaření, snaha něco si zasloužit
- Touha obětovat se, osobní neštěstí, se kterým si uchazeč neví rady, a proto chce ve službě hledat vlastní duševní rovnováhu
- Osamělost a z ní pramenící touha po přátelství
- Pocit vlastní důležitosti, nenahraditelnosti
- Nedostatek sebeúcty a s ním spojená touha potkat ještě ubožejší lidi
- Panovačnost, touha ovládat jiné a uplatnit svůj vliv

Deklarovaná snaha pomoci ve skutečnosti zakrývá skutečnou touhu po uznání.“ (Vítoušová P. in Tošner Jiří, Sozanská Olga, 2006)

Byly vytypovány tři základní motivace k dobrovolnictví, které se navzájem prolínají, avšak u konkrétních jednotlivců nabývá jedna nad druhou dominantní vliv. **Konvenční či normativní motivace** je taková, která má obyčejně smluvní charakter. Jedinec může vnímat morální normy ve svém okolí, nebo neformální pravidla ve společnosti a tím tak plnit jakási očekávání. Tato motivace se vyskytovala jako dominantní u 41% českých dobrovolníků. Dobrovolníci s normativní motivací preferují své náboženské přesvědčení a velmi jim imponují příklady dobrovolnické práce jejich příbuzných a přátel. Můžeme říci, že se opírají o principy křesťanské morálky a představy o správném způsobu života. Konvenční motivace je dominantní u starších lidí a věřících. **Reciproční motivace** je založena na vzájemné výpomoci. Jedinec koná dobrovolnou činnost s tím, že v ní vidí i svůj prospěch, ať už je

jakýkoliv. Typický je zájem získat nové zkušenosti, zážitky, navázat nová přátelství či uplatnit své schopnosti. Je dominantní u 37% českých dobrovolníků, a to zejména u mladých lidí do 30 let s ateistickým světonázorem. Poslední uvedenou motivací je **motivace nerozvinutá**. Pro rozhodnutí k dobrovolné činnosti je vytvořen jakýsi základní prostor vytvořený ze souboru prvků jako jsou důvěra v organizaci, přesvědčení o smysluplnosti, a pocit, že díky dobrovolnictví může jedinec šířit dobrou myšlenku. Tento typ motivace se projevil u 23% dobrovolníků. Častěji se vyskytuje u vysokoškoláků a osob střední a starší generace. (24)

1. 1. 4 Vlastní práce s dobrovolníky

Odpuštění

Důležitou postavou dobrovolnického managementu je koordinátor dobrovolníků. Zajišťuje samotné dobrovolnictví v organizaci, výběr dobrovolníků spojený s propagací činnosti, výcvik dobrovolníků, zpracování metodiky a její zařazování do chodu organizace. Koordinátor dobrovolníky vede a hodnotí jejich činnost s tím, že pomáhá řešit jejich problémy. Hledá a organizuje příležitosti k poděkování. Je podstatnou spojkou mezi dobrovolníky a zaměstnanci, vedením a klienty. Podaří-li se mu vytvořit z různorodé skupiny jeden celek, ve kterém si každý ponechá svou identitu, samostatnost a svébytnost, dá se říci, že splnil svůj úkol. (24)

Otevřenost

Prvním krokem, jak v organizaci začít s dobrovolnou činností či s realizováním projektu, je získání dobrovolníka. S dobrovolníkem je nutné provést rozhovor, zajistit výcvik, a poté dělat pravidelné supervize s motivováním a s vyhodnocováním programu. Nábor, informativní schůzka, pohovory a následný výběr patří do první etapy získávání dobrovolníků. Nejčastější formy získávání jsou *letáky a plakáty*, což je způsob hojně používaný, ale už ne tolik efektivní. *Propagace v tisku* může být formou inzerátu, přičemž se může dostavit velmi různorodá skupina, anebo formou článku, který informuje o aktivitách prováděných v organizaci. *Místní a regionální rozhlasové či televizní vysílání* se jeví jako neúčinnějším prostředkem informování veřejnosti. Samotná informace o tom, že probíhá program pro dobrovolníky, je dostatečná k tomu, aby lidé přišli. Na jednorázové akce a

v menších regionech se dá lehce využít zdroj *známých a přátel*, přičemž se musí počítat s lehkou vyčerpatelností. Velká výhoda je, když se síť rozšiřují i ze strany již získaných dobrovolníků. Cíleným prostředkem pro získání dobrovolníků je *náborová akce*, která lze spojit s jinou cílenou akcí. Pro organizaci, která má v regionu již existující dobrovolnické centrum, může být jejich vzájemná spolupráce velmi výhodná. Největším zdrojem dobrovolníků v České republice jsou *vysoké školy, vyšší odborné a střední školy*. S nabídkou je nejlepší přijít do vyučování, při dlouhodobé spolupráci se školou je získávání o něco snadnější. *Internet* je účinný hlavně ve velkých městech, kdy zasáhne hlavně vysokoškolské studenty a vzdělané lidi. Můžeme říci, že pokaždé platí ono pravidlo, které říká, že při oslovení několika set lidí v kampani, při rozhovoru se sto zájemci, výcviku dvaceti lidí, se stane dobrým dobrovolníkem 15 jedinců. Nemělo by se tedy zapomínat na provádění náborů kontinuálně, kombinovat různé formy získávání a mít na vědomí také sezónnost dobrovolníků, ať už jsou to studenti či nikoli. Z toho vyplývá zaměřit náborů na září, a potom začátek kalendářního roku. (16)

To jakým způsobem dáme dobrovolníkovi vědět, aby přišel na první setkání, závisí na tvořivosti koordinátora. V zájmu by mělo být bližší poznání osobnosti dobrovolníka a jeho motivace. V rámci prvního setkání lze použít jednoduchý dotazník (*příloha 1*), který by měl ulehčit rozhodnutí o tom, jakou činnost dobrovolníkovi nabídnout. (24)

Nápomocnost

Další nezbytná součást prvního kontaktu s dobrovolníkem je první pohovor, který slouží k tomu, aby si obě strany ujasnily vzájemná očekávání, možnosti a nabídky, k čemuž dozajista pomáhá již zmíněný dotazník. Osobní setkání je pro dobrovolníka prvním místem pro seznámení se s právy a povinnostmi. Výsledkem pohovoru je tedy zjištění, zda se obě strany domluví na spolupráci, a vždy závisí na dané situaci. Koordinátor by měl přesně vědět, co a jak může dobrovolníkovi nabídnout. Druhé setkání, které dobrovolník absolvuje, je výcvik dobrovolníků. Vyplývá z práva dobrovolníka být na svou činnost náležitě připraven a podrobněji seznámen s organizací, kde bude dobrovolnictví vykonávat. Výcvik dobrovolníků je samozřejmě závislý na činnosti, kterou dobrovolníci dělají. Pokud jde o skupinu dobrovolníků, je cílem výcviku navodit takovou atmosféru a prostředí, aby se mezi sebou i dobrovolníci vzájemně poznali. Dalším cílem výcviku by mělo být bližší obeznámení s činností, s formálními podmínkami dobrovolnictví, probrání obav, strachu a

nejasností ze strany dobrovolníků a odpovídání na jejich dotazy. Ideálním počtem pro výcvik je skupina okolo 15 dobrovolníků.(16) Je-li výcvik dobře připravený, prohlubuje dobrovolníkovu motivaci, která nabude reálnější podoby. Dobrovolník si je jistý v tom, k čemu se zavázal, a tím se předchází nereálným očekáváním či budoucím nedorozuměním.(24)

1. 1. 5 Činnost dobrovolníka v hospicové péči

Dotek

„Dobrovolníci přicházejí sami, přinášejí svůj čas i síly a obohacují zaměstnance i klienty o ducha nezištnosti a vzájemnosti, bez něhož by hospicová péče neměla jeden ze svých nejdůležitějších rozměrů.“ (www.cestadomu.cz)

Dobrovolník je pro klienta psychickou, ale i fyzickou oporou. Dobrovolník se stává členem rodiny, který dokáže velmi přesně popsat klientův stav sestrám i ošetřujícímu lékaři. Dobrovolník vytváří příjemné prostředí plné důvěry a pohody nejen pro klienta, ale i jeho rodinu. Může být nápomocen s nákupy, přípravou jídla, hygienou, transportem, předčítáním či psaním dopisů. Zemře-li klient, dobrovolník ještě po určitou dobu zůstává. Je nablízku rodině a sdílí s pozůstalými nejtěžší chvíle.(12)

1. 2 Hospicová péče

„Zrání je lidská cesta životem a smrt je poslední stupeň ve vývoji lidské bytosti.“

Elisabeth Kubler- Ross

1. 2. 1 Hospicová péče

Smíření

Dříve lidé umírali v domácím prostředí za přítomnosti všech rodinných příslušníků a blízkých. Umírání bylo jakýmsi sociálním aktem, a umírající věděl, že nebude sám a opuštěn. Doprovázení a péče bylo laického charakteru, kdy zkušenosti přecházely z generace na generaci. V průběhu devatenáctého a počátkem dvacátého století bylo povinností rodinných lékařů hlavně tišení bolesti, ovšem forma této péče v padesátých letech dvacátého

století zanikla. Umírání a smrt se přesunulo do institucionálních podmínek.(12) Dnes je smrt pro společnost vzdálená, ono vytěšňování umírajících za plenty zapříčiňuje prohlubující strach z umírání. Lidé se smrti bojí. Bojí se umírání, což je přirozené, ale méně už to, že se to snaží překrýt svou dokonalostí a honbou za materiálním blahem.(19)

Tolerance

A přece měli a mají lidé potřebu umírat v takovém prostředí, které je pro ně přirozené. V České republice v roce 1991 byla při Ministerstvu zdravotnictví založena „*Pracovní skupina pro podporu rozvoje domácí a hospicové péče*“, složená jak z odborníků, tak laické veřejnosti. Teze, které tato skupina vypracovala, tvoří část metodických pokynů upravujících náplně činnosti zdravotnických i nezdravotnických pracovníků poskytujících domácí hospicovou péči. Roku 1994 byla Asociací domácí péče České republiky vydána metodika „*Domácí hospicové péče*“. Na filosofii prvního moderního hospice, který založila paní Dr. Cecily Saundersová v roce 1960 v Anglii, navázal v České republice v roce 1995 hospic v Červeném Kostelci, založený MUDr. Marií Svatošovou. V dalších letech se počalo budování několika hospiců, přičemž od roku 1994 došlo k reorientaci postupů ve vztahu k ambulantní hospicové péči. Původně se hospicová péče zaměřovala totiž pouze na léčbu symptomů provázející umírání. Od zmíněného roku byla péče obohacena o psychosociální podporu určenou nejen pro umírající klienty, ale i pro jejich blízké.(12) Ve světě se hospicová péče běžně dělí do tří forem. Jde o *domácí hospicovou péči*, která se zdá být nejideálnější, avšak ne vždy reálná. Nárokem na ni je dobré rodinné zázemí, které mnohdy schází. Další formou je *stacionář*, který však přichází v úvahu pro klienty v blízkosti hospice, aby mohli každý den do zařízení dojíždět. Jde o respitní péči, kdy si rodina může na chvíli od pečování odpočinout. Třetí a poslední formou je *lůžková hospicová péče*. Od počátku klade hospicová péče důraz na plnohodnotné prožití dní umírajícího, a to z hlediska úcty k člověku jako jedinečné neopakovatelné bytosti, která má své bio-psycho-socio-spirituální potřeby.(34)

1. 2. 2 Domácí hospicová péče

„Náš život je cesta. Má začátek a má i konec, obojí k cestě patří. Když máme hodně sil a svižně kráčíme životem, umíme být stateční a veselí. Když však na svět přicházíme a když z něj odcházíme, často tolik sil nemáme. Jsme křehcí. Potřebujeme mít nablízku ty, kteří nám rozumějí. Hospice na celém světě se snaží odpovídat na toto obyčejné lidské volání po blízkosti, důstojnosti a porozumění.“

(www.cestadomu.cz)

Domácí hospicová péče je poskytována v přirozeném prostředí klienta, který je v konečné fázi nemoci, a nelze u něj předpokládat terapeutické výsledky. Jde o paliativní péči, která se zaměřuje na tišení bolesti a zmírnění dalších nepříznivých příznaků.(33) Domácí hospicová péče je náročná jak na pomůcky, tak na ošetřující personál a rodinu, jelikož umírající potřebuje mnohdy celodenní přítomnost někoho ze členů týmu, který tvoří jak rodina, zdravotníci, sociální pracovníci, tak dobrovolníci.(34) Péči o umírající popisuje ve své knize Jiří Jankovský. Jak už z uvedených členů týmu vyplývá, jde o péči jak zdravotní, jež se snaží uspokojit fyziologické potřeby a tišit bolest, tak o péči psychologickou, která má respektovat lidskou důstojnost, posilovat pocit bezpečí a navozovat pozitivní emoce. Velmi důležitou roli zde hraje umění naslouchat, a to především srdcem. Důležitá je verbální a neverbální komunikace. Při práci s umírajícím se jako nejdůležitější jeví empatie.(7) Umírající potřebuje být uspokojen také v oblasti sociální, což lze pojmut jako doprovázení nejbližšími, tedy rodinou. Spirituální péče, na kterou by se mohlo snadno zapomenout, je pro člověka, který se ocitá tváří v tvář smrti, nesmírně důležitá.(7) Rodina, která se rozhodne pečovat o svého umírajícího blízkého, může kontaktovat organizace provádějící domácí hospicovou péči. Taková péče je poskytována čtyřicet hodin denně, sedm dní v týdnu, tedy nepřetržitě, a to v přirozeném klientově prostředí, doma.(29) Uspokojení všech uvedených potřeb se tedy stává snazší, a umírající se tak nemusí, a neměl by, cítit osamocen. Atmosféra v okolí by mu měla dávat najevo onen pocit bezpečí a porozumění, které mu usnadní jakýkoli jeho problém či splní jeho přání.

1. 2. 3 Hospic

„Hospic vnímám jako místo, které se snaží o maximální vytvoření podmínek, aby člověk získal kontakt se sebou, aby na konci života přestal utíkat pomocí různých druhů rozptýlení před sebou samým a aby si plně uvědomil, co se děje, aby se na to zaměřil, co nejrychleji se s tím srovnal a nabral sílu na ten přechod.“

Otto Adamec

K doslovnému pochopení výše uvedeného citátu, musím uvést použití slova hospic ve středověku. Tento termín se užíval pro domy odpočinku, které byly určeny pro poutníky k načerpání nových sil. Součástí veškeré činnosti hospiců, které byly budovány ve vysokohorských průsmycích, bylo i stavění mostů přes řeky a údolí, které spojovaly jednotlivé země.(12)

Mír

Hospic je specializované zařízení, kde je klientům poskytována paliativní péče. Hospic je určen pro osoby na sklonku života, přesněji řečeno v terminálním stadiu, kdy již medicína neumí a nemůže nemoc vyléčit. Hospice jsou v Čechách nejčastěji zakládány církvemi či řády a samozřejmě neziskovými organizacemi. I přes nabízenou duchovní pomoc jsou nemocní přijímáni bez ohledu na jejich víru.(34) V České republice se budují hospice od již zmíněných devadesátých let. Nyní je patnáct zařízení označených typem *hospic*, které fungují na území České republiky.(příloha 3) (35)

1. 3 Prosociální chování

Vcítění

Lidé si pomáhají v různých situacích. Záleží však na tom, v jakém sociálním postavení se jedinec určený k pomoci ocitá. Vztah mezi tím, kdo pomáhá a tím, komu se pomáhá, označují pojmy *pomáhání, prosociální chování a altruismus*. Pomáhání je termínem obecným. Prosociální chování označuje takové chování, jímž chce jedinec, který není povinen pomoc poskytnout, zlepšit situaci druhé osoby. Můžeme říci, že prosociální chování pramení buď z egoistické motivace, nebo z altruistické motivace. Altruismus specifikuje pomoc jako jednání jedince, který se vcítil do situace druhého. V řadě případů se prosociální chování zakládá jak na sobeckých zájmech, tak na altruistických cílech.(4)

1. 3. 1 Prosociální chování

Altruismus

To, proč si lidé pomáhají, můžeme vysvětlit pomocí několika přístupů. *Biologický přístup* vysvětluje prosociální chování na základě vrozených tendencí či genetických predispozic, kdy jedinec upřednostňuje své geny a zvyšuje tak šance na přežití svých pokrevních bratrů a sester. Dalším procesem, který se v přístupu uplatňuje, je teorie reciprocity (vzájemnosti) mezi nepříbuznými jedinci. Reciproční altruismus je výhodný v té chvíli, kdy jsou náklady na pomáhajícího nízké a prospěch přijímajícího vysoký. Pravděpodobnost vzájemné podpory bez zneužívání prosociálního chování zvyšuje důvěra, blízký vztah a názorová podobnost. Altruismus jako tendenci jedince pomáhat vysvětluje *individualistický přístup*, a to na základě předpokladu, který získal v procesu sociálního učení. Jeden směr, který individualistický přístup udává je pohlížení na prosociální chování ovlivněné náladou. Pomáhání je do jisté míry ovlivněno a podporováno dobrou náladou, navozenou úspěchem či představami a vzpomínkami na šťastné okamžiky. Nálada je také použita jako jedna z informací, na kterých se zakládá reakce. Pozitivní pocity zaručují jedinci pocit bezpečí, kdežto negativní emoce se stávají iniciátory nebezpečí, a ovlivňují tak i prosociální chování. Dalším faktorem, který se bezprostředně dotýká prosociálního chování je pocit viny jako specificky negativní emoce, jejíž vyvolání zvyšuje prosociální chování. Uděláte-li prohřešek, např. osobě, která nyní potřebuje pomoc, a cítíte pocit viny, dozajista jí pomoc poskytnete. Druhý směr pohledu na altruismu vychází z vlastností osobnosti.(4)

Uvědomění

Na prosociální chování, ať spontánní či trvající delší dobu (jako např. práce pro dobročinné organizace), má velký vliv osobnostní podmíněnost. Prosociálně orientovaná osobnost se vyznačuje třemi rysy. Jsou to sociální odpovědnost a vnitřní místo kontroly, které vyvolávají povinnost pomoci v naléhavých situacích. Třetím rysem je empatie, která pomáhá jedinci lépe vnímat potřeby druhých. Osobnostní rysy jedince ovlivňují dlouhodobé prosociální chování daleko více než spontánní pomoc. Empatie je definována jako stav vyvolaný přiblížením se emocionálnímu stavu jiné osoby. Jde o to pochopit pocity druhého a přijmout tak jeho úhel pohledu.(4) V širším pojetí můžeme tedy říci, že základními znaky prosociálního chování jsou motivace prospět druhé osobě a svoboda rozhodování osoby,

která chce pomoci. Jde o objektivně registrovatelnou reakci člověka. Avšak Mlčák Z., Zášková H., 2006 popisují ještě prosociální tendence vyjádřené jako vnitřní motivační připravenost k pomoci, které lze zjistit na základě introspekce bez ohledu na pozorovatelné projevy. Tyto tendence se mohou týkat všech druhů prosociálního chování. G. Carlo a B. A. Randal, 2002 rozlišují šest typů prosociálních tendencí, které jsou odlišné z hlediska jejich motivace.(13) Jde o altruistické prosociální chování, které je charakterizované dobrovolným pomáháním motivovaným primárně zájmem o potřeby a prospěch druhé osoby. Často bývá vyvoláno soucitem a morálními normami. Pomáhání druhým motivované reakcí na verbální či nonverbální žádost je možné definovat jako kompliance. Situace, které u pomáhajících vyvolávají soucit, vysokou úroveň vzrušení a osobního distresu, jsou silně motivovány soucitem, který odpovídá tendenci pomáhajících orientovat se na druhou osobu. Toto chování můžeme označit jako emocionální prosociální chování. Veřejné prosociální chování je takové jednání, které pomáhající provádí za účasti publika, před jinými lidmi, je pravděpodobně alespoň částečně motivováno přáním získat respekt druhých, prestiž, uznání. Pomáhání, které zanechá pocit, že člověk udělal dobrý skutek a které je motivováno pozitivně prožívanými pocity, nemusí být cíleně zaměřeno na příjemce. Člověk nemusí vědět, komu pomáhá, jde o anonymní prosociální chování. Dalším a posledním příkladem je takové prosociální chování, v němž je pomáháno lidem v krizových či jiných emergenčních situacích.(13)

1. 3. 2 Sociální role, schémata, identita

Sebepojetí

K tomu abychom usměrňovali vlastní chování a pochopili smysl svých zkušeností, musíme porozumět rolím. Sociální role se odehrávají v párech, chápeme to tak, že jsou vždy závislé na vztahu k jiné osobě. Schéma rolí přechází plynule na schéma osoby, které si vytváříme bližším poznáním druhé osoby. Schéma osoby v sobě zahrnuje zvláštnosti, které daná osoba vykazuje. Další schéma je sebeschéma, což je jakási představa, kterou máme sami o sobě. Své sebepojetí v průběhu získávání zkušeností, sebepozorování a hodnocení chování upravujeme a přizpůsobujeme. Sociální schémata jsou v podstatě vykonstruované modely. Slouží nám k pochopení interakce mezi lidmi. Sociální interakce je živá v různých

souvislostech, do kterých řadíme sociální zkušenost, která je uložena a používána ve formě sociálních schémat.(3)

Přijetí

Důležitou součástí sebepojetí je sociální srovnání, které probíhá ve vztahu k významným osobám. Další součástí sebepojetí je zpětná vazba. V sebepojetí se odráží získávání zpětné vazby od raného dětství. Cítí-li dítě, že je v bezpečí a je-li mu poskytována pozitivní zpětná vazba bez ohledu na to, co dělá, neliší se sebepojetí od ideálního sebepojetí. Avšak osoba, která nezažila bezpodmínečné přijetí a musela se chovat schvalovaným způsobem, nemá uspokojenou potřebu zpětné vazby, potažmo sebepojetí. Chová se tak, aby byla společností přijímána a strach z nesouhlasu jí brání v seberozvoji. Vzniká velký rozdíl mezi ideálním a skutečným „já“, jehož srovnání vede k nízké sebeúctě. Sociální identifikaci spojujeme s tendencí seskupovat věci do kategorií a s vyhledáváním všeho, co posiluje naši sebeúctu. Obě tyto pohnutky velice souvisí s interakcí s druhými lidmi. V souvislosti sociální interakce je identifikace její základní součástí.(3) „*Láska k sobě samému je nerozlučně spjata s láskou ke každé jiné bytosti.*“ (Erich Fromm, 1966)

1. 3. 3 Altruismus

Ochota

Altruismus definujeme jako chování, které prospívá druhým, ale ne jedinci, který tak činí. Jde tedy o to pomoci druhému, aniž bychom očekávali „odměnu“. Jsou různé formy altruismu, ale zvláště se zkoumají *ochota pomoci a spolupráce za různých podmínek*. Ochotou pomoci rozumíme okolnosti, ve kterých aktivně pomáháme druhému, který má obtíže. Výzkumy ukázaly, že jedná-li se o „dobrou věc“, jsme ochotni pomoci poměrně často.(3)

Přátelství

O tom, zda-li je prosociální chování motivováno altruistickými nebo sobeckými pohnutkami se ve svých výzkumech zabýval Batson D. Altruistické motivy jsou jako situační empatie, která vyvolává zájem či obavy o prospěch druhého. Lidé pomáhají druhým na základě sdílených genů, a to vše ve vlastním zájmu. Empatie je průvodní jev prosociálního chování, které je ovlivňováno prožitkem sjednocenosti. Osoba, která chce pomoci, prožívá dva stavy. Jedná se buďto o situační stres, nebo situační empatii. Stres je

nepříjemný pocit, kterého se dotyčná osoba zbaví tím, že z dané situace odejde, nebo že pomůže. Empatie předpokládá přijetí úhlu pohledu druhé osoby, která potřebuje pomoc. Tento pocit je zvyšován připoutáním k dané osobě, ať už vztahem kamarádkým, příbuzenským či mileneckým. Tyto dva stavy vznikají při přihlížení stresu druhého. Při prožívání silného stresu se uvádí i větší míra situační empatie. Rozhodně se však nejedná o empatii trvalou. O té můžeme hovořit v případě, že se u jedince aktivují empatické obavy, díky nimž člověk jedná altruisticky, nezávisle na situaci. Kdežto v opačném případě, při pocítování situačního stresu, jedinec jedná podle aktuální situace. Čím více se zvyšují investice, potažmo délka vkladu do pomoci, tím více klesá míra hypotézy empatie-altruismus. Z altruistického pojetí motivace se mění motivace na sobeckou.(4)

1. 4 Empatie

1. 4. 1 Empatie

Existence

Empatie ve svém nejobecnějším pojetí představuje fundamentální podmínku sociální komunikace a interakce mezi lidmi pro vytvoření interpersonálních vztahů.(13) Na empatii můžeme ale pohlížet také jako na poznávající vědomí vnitřních stavů druhé osoby, jejich citů, postřehů i motivů. (11) Být empatický znamená tedy vnímat vnitřní referenční rámec druhého člověka s přesností, emocionálními složkami a významy, které k němu patří, jako bychom byli oním člověkem, avšak bez ztráty onoho „jako“.(20) Důležité je uvědomění si spojení kognitivních a emocionálních mechanismů. Kognitivní procesy zprostředkují v procesu vzniku emoční aktivizaci. Přijetí perspektivy druhého člověka je započato právě správnou interpretací významů pozorované situace, která spustí emoční reakci. Emocionální souhra doprovází porozumění druhých. Rozfázujeme-li aspekt empatie, lze říci, že jde v první řadě o uvědomění si neverbálních projevů a chování druhého. Následně na tuto fázi přichází sdělení toho, že jsme porozuměli. Každý další počin je zpětnou vazbou po přijmutí informace.(11)

1. 4. 2 Empatie u pomáhajících

Pozornost

Uvědomuji si rozsáhlost termínu *pomáhající*, avšak ho zde uvádím záměrně. Pomáhající osobou může být kdokoli. Ať už je to profesionál či nikoli. Lidé pomáhají ze společné radosti z dávání a brání a z nepřetržité přátelské vstřícnosti.(17) V pomáhajícím vztahu hraje důležitou roli kvalita komunikačního procesu. Je potřeba optimální, přiměřená komunikace spojená především s uměním naslouchat.(11) Umění naslouchat znamená především soustředit se na to, že někoho posloucháme. Soustředit se na to, že s někým hovoříme.(1) Člověku v tísní by měla být poskytnuta emocionální opora a to natolik empatickou formou, aby vycítil onu emocionální blízkost (lásku, soucítění). Potřeba sociální opory, z níž je emocionální opora jednou ze čtyř druhů, je u jedinců- příjemců, různá. Proto je důležité, aby pomáhající dokázal vycítit význam sociální opory pro příjemce a dle toho jednal.(9)

Vnímání

Empatie jako vcítění se, jako vnímání a chápání cizích citů se projevuje výrazem, nikoli slovním sdělením. Neverbální komunikací se empatie dostává napovrch. Zakódované pocity jedné osoby jsou druhou osobou dekodovány, pochopeny.(14) Vrozená dispozice sociálního citění dává možnost vcítit se. Vcítění se je motivací k tomu, abychom ze soucitu a altruismu jednali. Soucit je emoce, jakási pasivní zkušenost podílení se na strachu, starostech i radostech druhých. Vcítění je oproti tomu vžití se do druhého, prodělání jedné a té samé zkušenosti.(18) Můžeme to popsat ale ještě jinak. Ponecháme slovo soucit a přidáme k němu přívlastek *aktivní*. Pravý soucit je soucit aktivní.(19)

1. 4. 3 Empatie v kontextu umírání

Ticho

„Cítit plnou sílu své smrtelnosti a plně jí otevřít srdce znamená dovolit, aby ve vás vyrostl onen všeobsáhlý, nezdráhavý soucit, který je pohonem životů všech, kdo chtějí opravdu pomáhat druhým.“

Sogjal Rinpoče, 1996

Soucit je jedna z důležitých lidských vlastností, kterou bychom měli stále rozvíjet a být si jí vědomi. V době, kdy je přítomna smrt, může lidský soucit nabýt velké síly. Podle théravádové tradice buddhismu to však neznamena, že nám je líto člověka, který umírá. Jde o to, přijmout věc takovou, jaká ve skutečnosti je. V době umírání druhého, i kdykoli jindy, můžeme člověku ze sebe nabídnout nepodmíněnou milující laskavost, lásku, popřát mu, ať je mu dobře, ať se osvobodí od utrpení. Vychází-li tato přání z nitra, mají velkou sílu. Jak píše ve svém článku Roman Válek, soucit je ve skutečnosti „*cit pro skutečnost*“ (26) Smrt patří k plnosti lidského života a umírání můžeme brát jako „most do jiného světa“(23). Bereme-li to v úvahu, chápeme-li podstatu a důležitost okamžiku, nezbyvá místo na truchlení, smutek, na utrpení. Je-li člověk vyrovnaný se svou vlastní konečností, s pomíjivostí všeho ostatního, může daleko lépe chápat strach druhých. Může vidět připoutanost mysli, avšak aniž by posuzoval, odsuzoval, aniž by litoval. (buddhistické texty)

2. Cíl práce a hypotézy

Cílem práce byla identifikace osobnostní charakteristiky u dobrovolníků a stálých pracovníků organizací či zařízení na poli hospicové péče. Výsledky, kterých bylo dosaženo, byly poskytnuty jako zpětná vazba zúčastněným zařízením a organizacím.

Hypotéza H1

Dobrovolníci i pracovníci hospice vykazují v osobnostní struktuře vyšší míru empatie ve srovnání se studenty pomáhajících profesí.

Hypotéza H2

Dobrovolníci i pracovníci hospice vykazují v osobnostní struktuře vyšší míru ochoty pomáhat ve srovnání se studenty pomáhajících profesí.

Hypotéza H3

Prosociální chování dobrovolníků i pracovníků hospice je primárně motivováno zájmem o potřeby druhých.

Hypotéza H4

V osobnostní struktuře dobrovolníků i pracovníků hospice dominuje nadprůměrná hladina rysů přívětivosti a svědomitosti podle pětifaktorového modelu.

3. Metodika

3. 1. 1 Zkoumaný soubor

Předpokladem k výběru respondentů byla práce dobrovolníků a pracovníků na poli hospicové péče. Vzorek byl na začátku výzkumu definován jako „dobrovolníci a pracovníci“, ovšem díky projektovým omezením se soubor zúžil pouze na respondenty s dobrovolnou zkušeností. Bylo osloveno 5 zařízení a organizací, a rozesláno bylo 30 dotazníků, s návratem 15 dotazníků. Výzkumu se zúčastnily 2 organizace a 1 hospic, jejichž dobrovolníci dotazník vyplnili. Další 4 respondenti jsou lidé s dobrovolnou zkušeností s nevléčitelně nemocnými. Jde o 6 dobrovolníků z občanského sdružení Sdílení, 4 dobrovolníky z občanského sdružení Cesta Domů, 1 dobrovolníka z hospice sv. Alžběty v Brně, 2 dobrovolnice- studentky s dobrovolnou zkušeností s prací s nevléčitelně nemocnými dětmi a 2 respondenty s dobrovolnou zkušeností se starými a umírajícími klienty.

3. 1. 2 Metoda výzkumu

K realizaci výzkumu a splnění cíle bakalářské práce byla použita metoda dotazování- dotazník. Byla zaručena anonymita, jelikož zabraňuje pocitu nepříjemného vyzvídání.(8) Vzhledem k tomu, že šlo o malé šetření, mohli dobrovolníci využít tohoto k uvedení adresy, kam by chtěli zaslat výsledek vyhodnocení. Pro celý soubor tedy platí, že šlo o anonymitu faktickou, kdy není známo jméno, tak u dvou respondentů o anonymitu sociologickou, kdy je zaručena neidentifikovatelnost osoby.(8) Dotazník zkoumá osobnostní charakteristiku jedince. Jde o čtyři verze testů s pracovními názvy NEO, Sz, PSB, SVS.

Prvním z testů je NEO- FFI (Five- Factor Inventory) pětifaktorový osobnostní inventář, který se využívá v klinické psychologii, studijním či profesním poradenství, v psychologii organizace a pro výzkumné účely.(6) NEO- FFI je kratší verzí NEO PI –R (Personality Inventory). Tento test byl revidován roku 2004.(32) Inventář byl původně vytvořen ve Spojených státech, ale díky českému vydání M. Hřebíčkové a T. Urbánka se používá i u české populace.(6) Vícerozměrný inventář založený na pětifaktorovém modelu

osobnosti vychází z analýzy přídavných jmen, které se používají k popisu osobnosti. Metodou zjišťujeme míru individuálních odlišností, přičemž jsou nám poskytnuty údaje o pěti obecných dimenzích osobnosti, tzv. Big Five, Velká pětka. Jde o neuroticismus, extroverzi, otevřenost vůči zkušenostem, přívětivost a svědomitost. Respondenti odpovídají na celkem 60 otázek, z čehož vyplývá 12 položek pro každou škálu.(6)

- První škála, *neuroticismus*, zjišťuje míru přizpůsobení nebo emocionální nestabilitu, neuroticismus. Rozlišuje jedince, kteří jsou náchylní k psychickému vyčerpání a nereálným ideálům od jedinců vyrovnaných a odolných k psychickému vyčerpání.
- Druhou škálou je *extraverze*, která zjišťuje kvalitu a kvantitu interpersonálních interakcí, úroveň aktivace a potřebu stimulace.
- *Otevřenost vůči zkušenosti* je třetí škálou, která ukazuje aktivní vyhledávání nových zážitků, toleranci k neznámému a jeho objevování.
- Předposlední škálou je *přívětivost*, určující kvalitu interpersonální orientace na kontinuu od soucítění po nepřátelskost v myšlenkách, pocitech a činech.
- *Svědomitost* jako poslední škála Velké pětky zjišťuje úroveň při organizaci, motivaci a vytrvalosti na cíl zaměřeného chování. Odlišuje spolehlivé, na sebe náročné lidi od těch, kteří jsou lhostejní a nedbalí.(6)

Druhý dotazník EEA (pracovní název Sz) měří strukturu altruismu (autorka A. Szuster v pracovním převodu H. Záškodné) a je tvořen kombinací krátké povídky a následného seznamu argumentů, jimiž respondent reaguje na obsah povídky. Metoda k odlišení dvojího typu altruismu *endocentrického* a *exocentrického* altruismu zahrnuje popis události na horské chatě, kde se hrdina rozhodne podniknout výlet i přes nepříznivé počasí a dlouho se nevrací. Úkolem respondenta je představit si, že se nachází na horské chatě a je jednou z osob, která se má k dané události nějak postavit a vybrat ze seznamu způsobů reagování na danou situaci tu možnost, která odpovídá jeho myšlení a cítění.

Třetí inventář s pracovním názvem *Inventář prosociální osobnosti (PSB)* v pracovním převodu H. Záškodné, tvoří 30 položek, ke zkoumání specifických osobnostních komponent. Při odpovídání účastníci uváděli míru, v níž každá položka vystihuje je samotné, tím, že vybírali odpovídající bod na pětibodové Likertově stupnici sahající od 1 (vyjadřuje silný nesouhlas) do 5 bodů (silný souhlas). Inventář měří dva faktory nebo

dimenze prosociální osobnosti. První faktor označený jako „*Jinými orientovaná empatie*“ . Lidé, kteří skórují vysoko v tomto faktoru jsou pravděpodobně predisponováni k emocionální a kognitivní empatii a k pocitu zodpovědnosti za prospěch druhých lidí. Druhý faktor je „*Ochota pomáhat*“ nebo zkráceně „*Prospěšnost*“ .

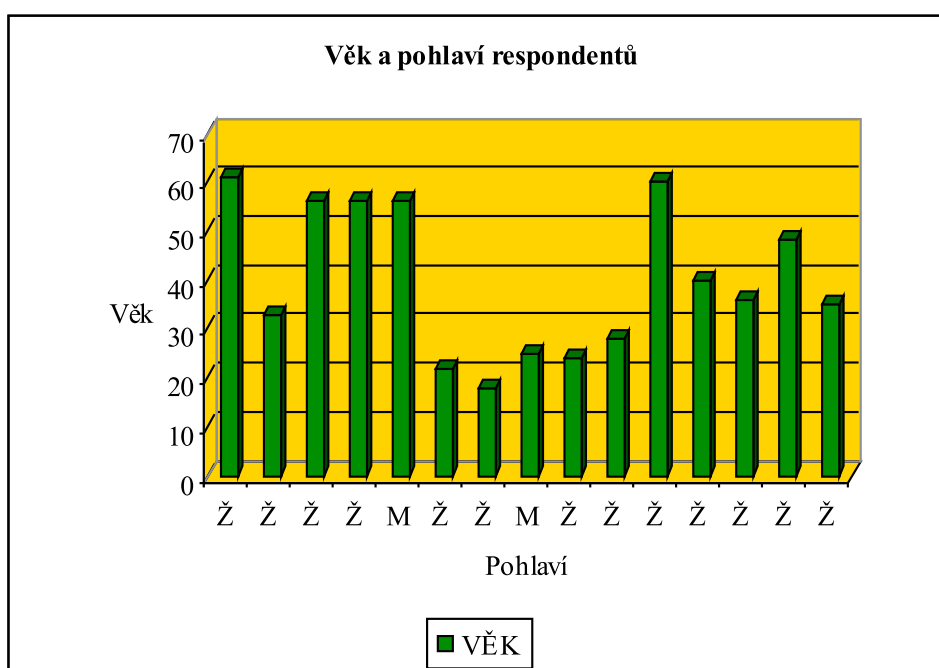
Vzhledem k psychodiagnostickému charakteru metod byly vyhodnocovány ve spolupráci s vedoucí práce.

4. Výsledky

4. 1 Identifikační údaje

Respondenti vyplňovali do identifikačního štítku dotazníku pohlaví, věk, povolání. Ze souboru (n=15) bylo 5 respondentů do 30 let, 5 do 50 let a 5 nad 50 let. Soubor tvořilo 13 žen a 2 muži. (Graf 1)

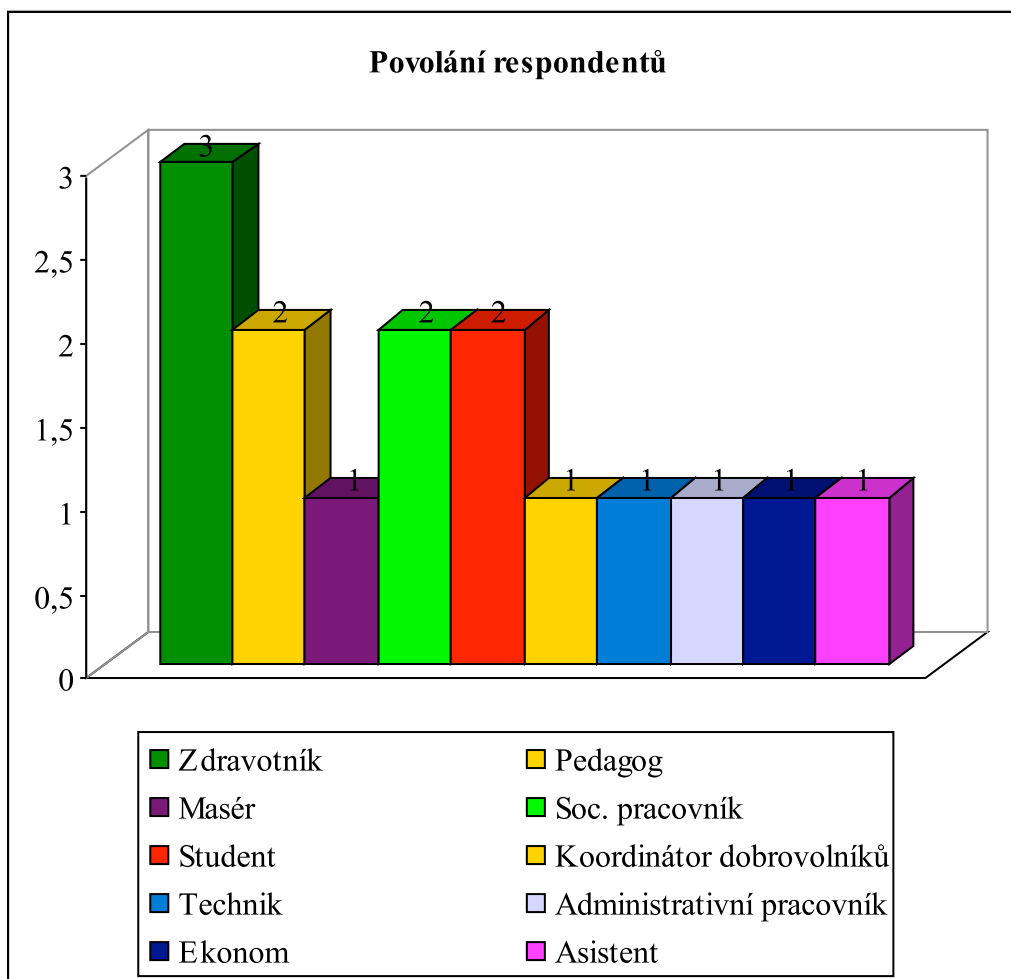
Graf 1: Věk a pohlaví respondentů



Zdroj: vlastní výzkum

V souboru (n=15) jsou 3 respondenti zdravotníci, dále 2 pedagogové, 2 sociální pracovníci, 2 studenti. 1 respondent je masér, 1 koordinátor dobrovolníků, 1 technik, 1 administrativní pracovník, 1 ekonom a 1 asistent. (Graf 2)

Graf 2: Povolání respondentů

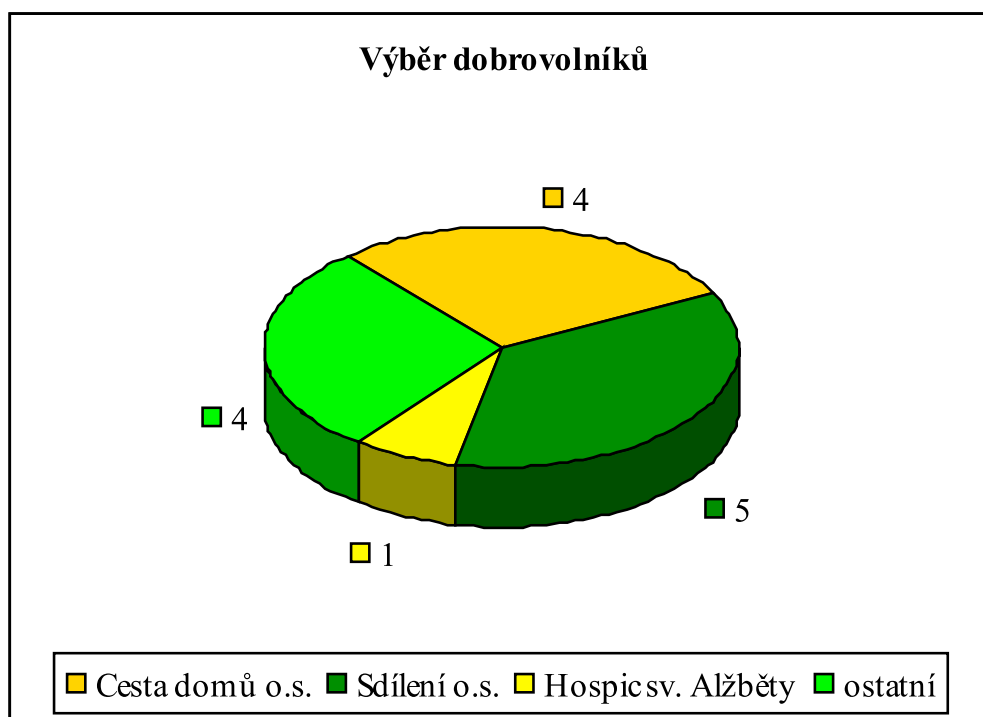


Zdroj: vlastní výzkum

4. 2 Organizace

Výzkumu se účastnily 3 zařízení věnující se hospicové péči. 5 dobrovolníků bylo z občanského sdružení Sdílení, 4 dobrovolníci z občanského sdružení Cesta domů, 1 dobrovolník z Hospice sv. Alžběty v Brně. Ostatní 4 respondenti jsou lidé s dobrovolnou zkušeností s nevléčitelně nemocnými klienty a umírajícími. (Graf 3)

Graf 3: Výběr dobrovolníků



Zdroj: vlastní výzkum

4. 3 Výsledky k hypotéze H1, H2

Hypotézy předpokládají vyšší míru empatie a vyšší míru ochoty pomáhat u respondentů zkoumaného souboru (n=15) v porovnání se srovnávacím souborem (n=828). Faktor 1 (míra empatie) tvoří u respondentů zkoumaného souboru (n=15) 53%, u srovnávacího souboru (n=828) 47%. U faktoru 2 (míry ochoty pomáhat) je tomu procentuálně stejně. Taktéž je 53% zastoupení u zkoumaného souboru a 47% zastoupení u srovnávacího souboru. (Tab. 1, Graf 4)

Tabulka 1: Průměry u faktorů PSB respondenti-srovnávací soubor

Soubor	Faktor 1	Faktor 2
n=828		
Průměr	70,05	23,20
n=15		
Průměr	79,3	25,7

Legenda: horní části tabulky shrnuje výsledky výzkumu u studentů pomáhajících profesí (n=828)¹

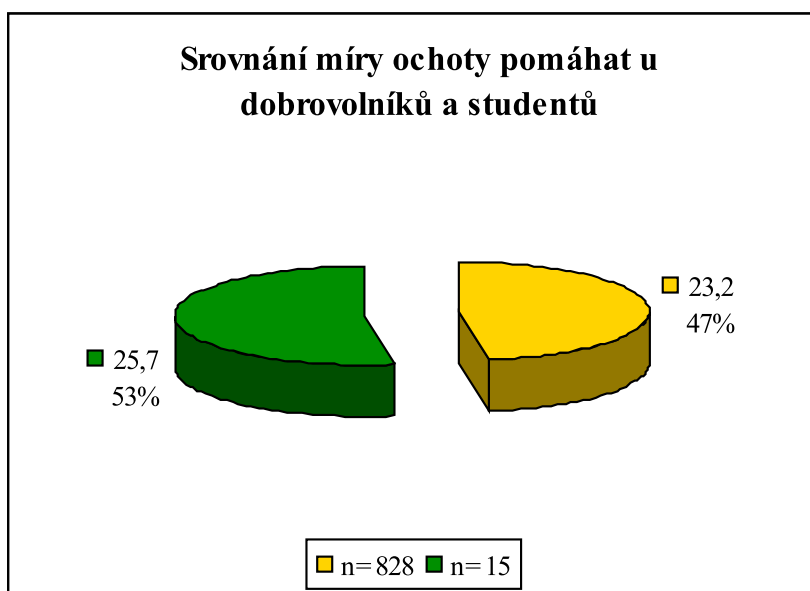
¹ Výsledky srovnávacího souboru poskytl doc. H. Zášková, z výzkumu provedeného v letech 2006-2008

Graf 4: Srovnání míry empatie v osobnostní struktuře u zkoumaného (n=15) a srovnávacího (n=828)¹ souboru (v %)



Zdroj: vlastní výzkum

Graf 5: Srovnání míry ochoty pomáhat u zkoumaného (n=15) a srovnávacího (n=828)¹ souboru (v %)



Zdroj: vlastní výzkum

¹ Výsledky srovnávacího souboru poskytla doc. H. Zášková, z výzkumu provedeného v letech 2006-2008

4. 4 Výsledky k hypotéze H3

Hypotéza č. 3 předpokládá, že prosociální chování dobrovolníků i pracovníků hospice je primárně motivováno zájmem o potřeby druhých. Zde musím uvést dvě formy altruismu, s kterými se v dotazníku Sz pracuje. Následně je porovnáám i se srovnávacím souborem. Jedná se o altruismus exocentrický a endocentrický. Exocentrický altruismus lze popsat jako naléhavou touhu pomoci druhému a to se silným empatickým cítěním do situace. Takováto motivace k pomoci je tou nejzralejší a nejkvalitnější.⁽⁴¹⁾ Endocentrický altruismus můžeme naopak charakterizovat jako ochotu pomáhat z důvodu cítění norem a povinností. Jednoduše řečeno „pomáhám, protože je to dobré“. Exocentrický altruismus je zastoupen u obou souborů ve větší míře než endocentrický. (Tab. 2, Graf 6, 7, 8, 9)

Tabulka 2 : Průměry a směrodatné odchylky exocentrického altruismu a endocentrického altruismu pro soubor, muže, ženy a dobrovolníky

n=828	Muži SS	Ženy SS	Dobrovolníci	Dobrovolnice
Exo	2,1	2,9	2,8	3,5
Endo	1,0	1,5	1,9	1,9

Legenda: levou část tabulky shrnuje výsledky výzkumu u studentů pomáhajících profesí (n=828)¹

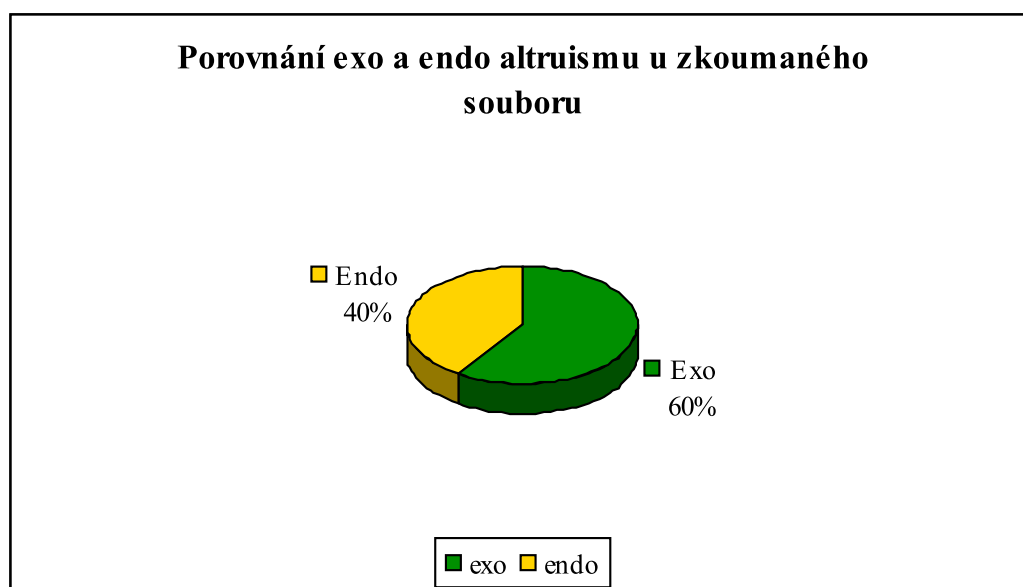
¹ Výsledky srovnávacího souboru poskytla doc. H.Zášková, z výzkumu provedeného v letech 2006-2008

Graf 6: Porovnání exocentrického a endocentrického altruismu u srovnávacího souboru (n=828)



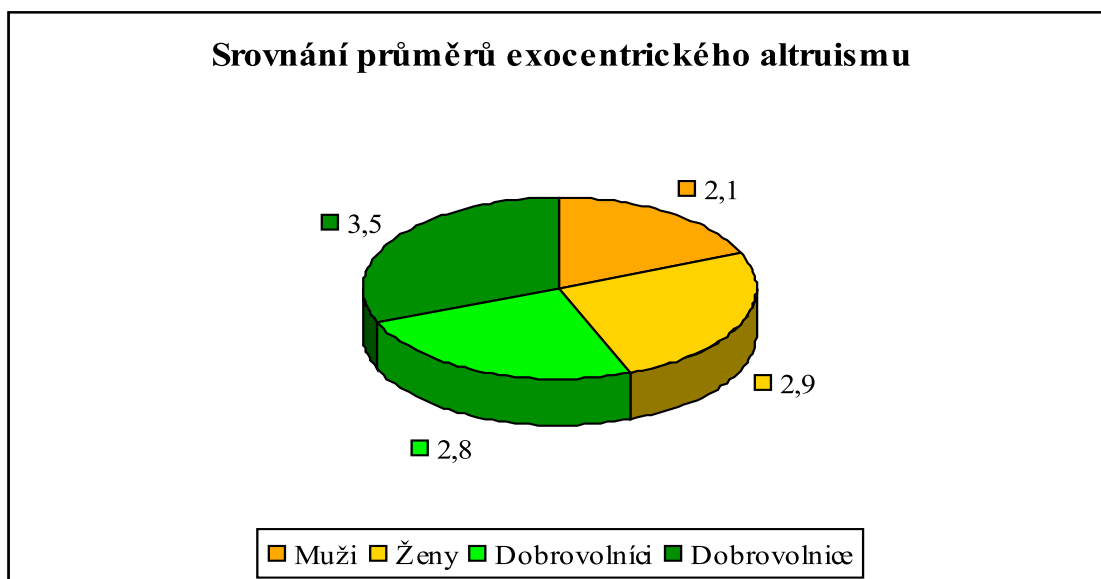
Zdroj: vlastní výzkum

Graf 7: Porovnání exocentrického a endocentrického altruismu u zkoumaného souboru (n=15)



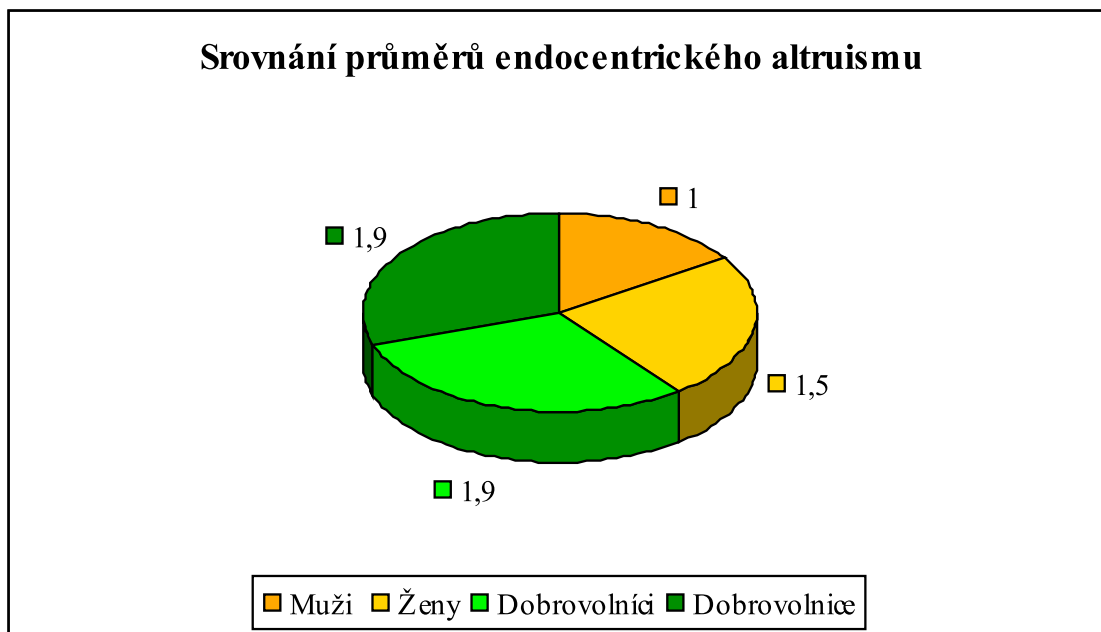
Zdroj: vlastní výzkum

Graf 8: Srovnání průměrů exocentrického altruismu u zkoumaného souboru (n=15) a srovnávacího souboru (n=828)



Zdroj: vlastní výzkum

Graf 9: Srovnání průměrů endocentrického altruismu u zkoumaného souboru (n=15) a srovnávacího souboru (n=828)



Zdroj: vlastní výzkum

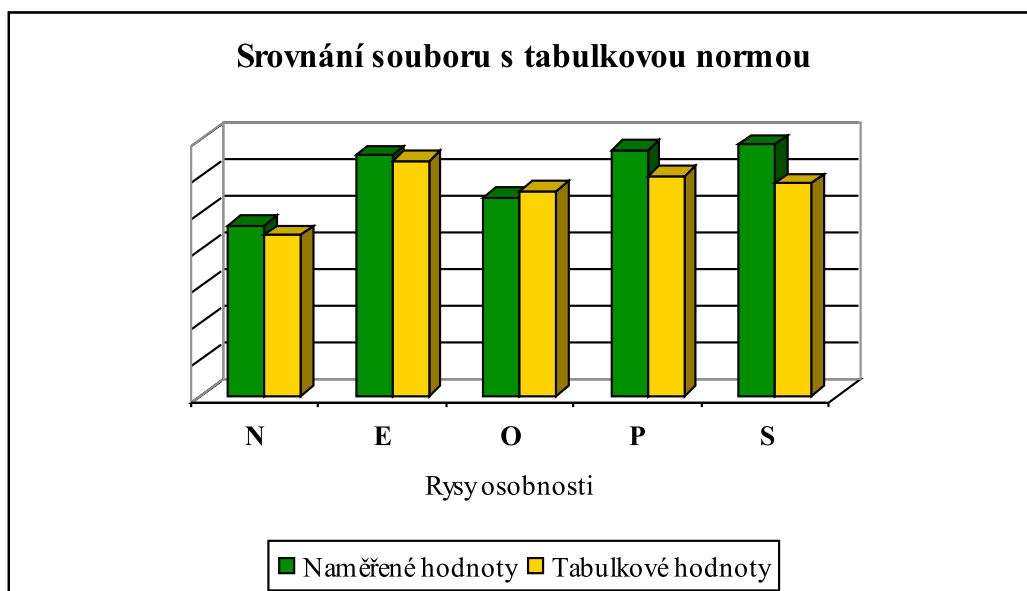
4. 5 Výsledky k hypotéze H4

Hypotéza č. 4 předpokládá, že podle pětifaktorového modelu bude u dobrovolníků v osobnostní struktuře dominovat nadprůměrná hladina rysů přívětivosti a svědomitosti. Naměřené hodnoty jsou srovnány s tabulkovou normou. (Tab. 3, Graf 10) Tato hypotéza se potvrdila. Průměr naměřené hodnoty přívětivosti je vyšší než tabulková hodnota. Stejně tak u svědomitosti.

Tabulka 3 : Rysy osobnosti Velké pětky u souboru respondentů, srovnání s tabulkovou normou

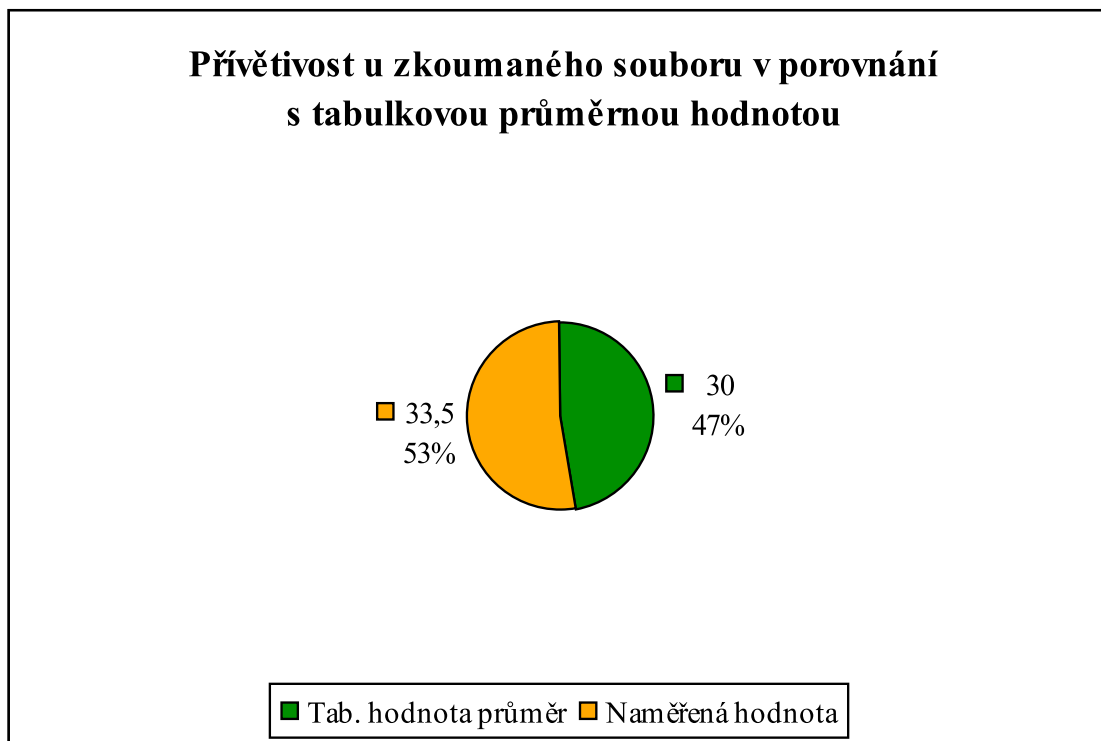
FAKTOR n=15	Naměřené hodnoty – průměr	Tab. hodnota průměr
Neuroticismus N	23,2	22
Extraverze E	32,8	32
Otevřenost O	27,1	28
Přívětivost P	33,5	30
Svědomitost S	34,2	29

Graf 10: Srovnání zkoumaného souboru (n=15) s tabulkovou normou



Zdroj: vlastní výzkum

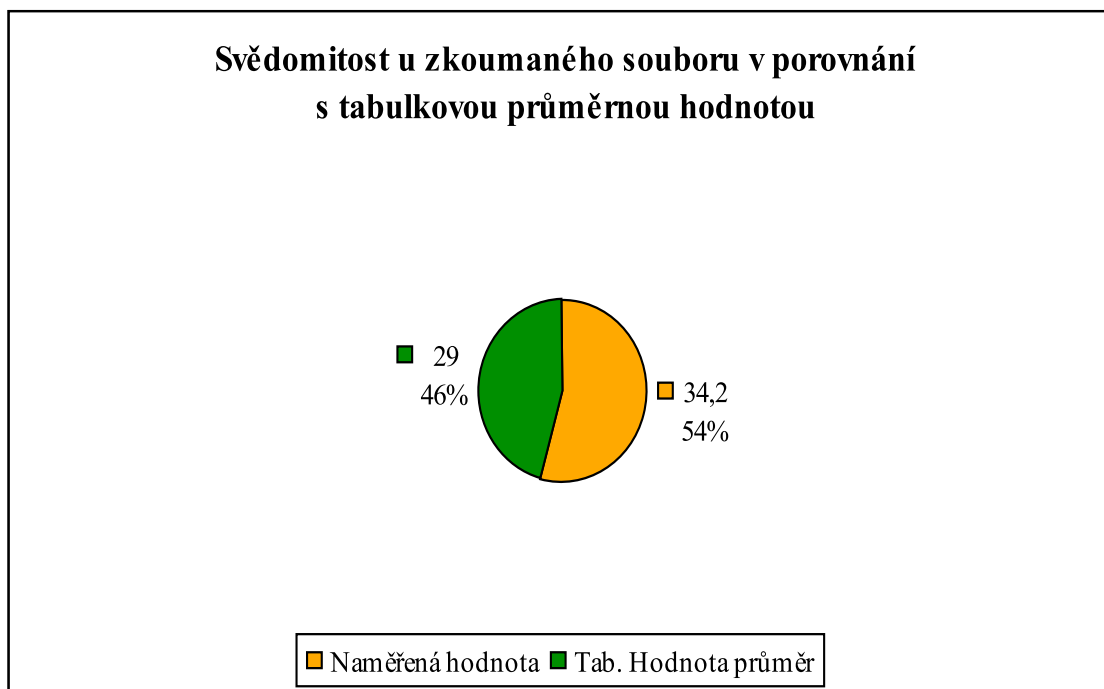
Graf 11: Srovnání hladiny přívětivosti u zkoumaného souboru (n=15) s tabulkovou normou



Zdroj: vlastní výzkum

Přívětivost je dimenze, která postihuje interpersonální chování jedince. Na jedné straně škály stojí altruismus, schopnost porozumět druhým, na straně druhé egocentrismus, nepřátelství.(5)

Graf 12: Srovnání hladiny svědomitosti u zkoumaného souboru (n=15) s tabulkovou normou



Zdroj: vlastní výzkum

Dimenze svědomitosti zjišťuje a poukazuje na schopnost plánování, organizování a realizace úkolů. Osoby s vysokými hodnotami na této škále jsou pilné, cílevědomé, spolehlivé, vytrvalé, přesné a pořádné. (5)

5. Diskuze

5. 1 Diskuze s teorií

Tato část mé bakalářské práce se snaží poukázat spíše na praktickou stránku věci. Nechci rozebírat teoretická hlediska dobrovolnictví, ani nechci zasahovat do psychologických fenoménů. Vycházím ze svých zkušeností, předkládám své postoje a názory. Snažím se dívat na věci tak, jako by byly odkryté, aby byly samy sebou, tak jak opravdu jsou. Snažím se najít i druhou stránku daných faktů. Nezpochybňuji je. Pouze se na ně podívám z trochu netradičního úhlu.

Chtěla bych se pozastavit nad motivy, které uvádí Vitoušová P.(24) Jde o motivy, kterým by se mělo věnovat více pozornosti při vybírání dobrovolníků a to z hlediska toho, že taková pomoc od dobrovolníka nemusí být pro klienta vždy prospěšná. Nezbyvá mi než souhlasit, ale přesto bych upozornila na jeden fakt, který bych více rozebrala. Vidím zde, více než jinde, onu skutečnost pochopení toho, co jeden myslí tak a druhý jinak. Vidím zde individuální pojetí a pochopení. „Soucit vedoucí k degradaci klienta“ je pro mne slovní spojení, které k sobě prostě nepatří. Chápu onen význam toho, že se zde hovoří o *lítosti*, která může klienta samozřejmě spíše podporovat v jeho bezvýchodné situaci. Nehovořila bych zde ale o soucitu. Slovo soucit pro mne má opravdu jiný význam. „*Síla soucitu nezná mezí.*“ (19) Soucit je pro mne jedna z nejdůležitějších lidských schopností, kterou je potřeba rozvíjet, o kterou je potřeba se starat. Soucit nemůže nikomu ublížit, nemůže vést k degradaci. Budeme-li hovořit o lítosti, je pravděpodobné, že na určité úrovni je negativní jak pro litujícího, tak pro litovaného. Může klienta podporovat a utvrzovat v jeho vlastní lítosti, zatvrzelosti. Rozvíjíme-li soucit, je to podle mého názoru jakési plné pochopení situace klienta. Přijetí jeho celé individuality, přijetí i nás samotných. S takovým přijetím se automaticky musí objevit vyrovnanost a zároveň nepodmíněná láska. Co víc si přát?

Další motiv dobrovolníka, který Vitoušová P.(24) uvádí, je „služba pramenící z pocitu povinnosti“ a další uvedené. Když jsem tyto motivy v teorii popisovala, zdály se mi logické, ale po delším uvažování a hloubání v dané problematice jsem trochu odlišného názoru. Podíváme-li se na to z jiného úhlu pohledu, nemusí být tyto motivy toliko na škodu. Co se týče budoucnosti morálního citění společnosti, mohou tyto motivy přece jen

příspěť k tomu, aby se dobrovolnictví stalo přirozeným. Jak uvádí Dalai Lama, lidé mají přirozený sklon k soucitu a empatii, ale v těchto dovednostech je potřeba se cvičit a rozšiřovat toto cítění i mimo svou rodinu a blízké.(31) Jak toto tvrzení souvisí s předchozími? Chápu to tak, že bude-li dělat dobrovolník práci, třeba z pocitu povinnosti, časem zjistí, že ona prospěšnost, je dobrá nejen pro ostatní, ale i pro něj. A naopak. Důležitá je pro dobrovolníka zpětná vazba, která se dá rozvinout při supervizi. Bude-li dobrovolník dělat věci, protože je to prostě „dobré“ a dělají to tak všichni, časem opravdu může dospět k názoru a přesvědčení, že mu dobrovolná práce přináší daleko víc, než očekával. Pokud o tom nebude přesvědčen, přestane to dělat. Nepochybuji o tom, že *zvyk je železná košile*. Vždyť jsme lidé, žijeme, cítíme, vnímáme, myslíme, proč tedy nedělat věci tak, abychom si za každé situace byli jisti, že je děláme opravdu tak, jak nejlépe umíme? Na tomto místě bych ráda uvedla citát z Talmudu: „*Pečuj o své myšlenky, z nichž se stávají slova. Pečuj o svá slova, protože slova se mění v činy. Pečuj o své činy, protože se z nich stávají zvyky. Pečuj o své zvyky, protože ty vytváří charakter. Pečuj o svůj charakter, protože ten se stane Tvým osudem.*“ (viz příloha 4)

Pozastavila jsem se nad počtem lůžek v hospicových zařízeních. V České republice se lůžkové hospice pohybují kapacitně okolo 20 lůžek. Existuje ale i další varianta, a to sice hospice typu rodinného zařízení, jak je tomu např. v Holandsku. *Občanské sdružení Sdílení spolupracuje a inspiruje se od holandského hospice. Měla jsem tu čest být na přednášce, kde hovořila ředitelka Hospice Utrecht, Hetty Stooek. Překvapením pro mne bylo, že hospicová péče a doprovázení funguje pouze na dobrovolné práci. A dále to, že kapacita hospice jsou 4 lůžka. Na zajištění doprovázení klientů v jejich domovech, a zajištění provozu tohoto domácího hospicového zařízení se podílí 60 dobrovolníků. Placené pozice jsou tři.* Věřím, že je ve světě více takovýchto zařízení, z kterých bychom si mohli brát příklad. Samozřejmě to vše souvisí s postojem společnosti vůči otázkám umírání a smrti. Souvisí to s mnoha dalšími faktory, které tvoří společnost země. Ať už jde o ekonomickou, politickou stránku či o společenské normy. Když jsem procházela projekty v České republice, vyděsila mne velikost s kapacitou až 30 lůžek. Ptala jsem se sama sebe: Je to dobré? Není to příliš? „Chtěla bych umírat na takovém místě?“ Odpověď zněla „Ne!“ Na druhou stranu, musím konstatovat, že má-li člověk na výběr, vybere si vždy tu lepší variantu, nemá-li na výběr, spokojí se s tím, co je. A je-li to například hospic o třiceti lůžkách, avšak s výhledem, že nebude umírat sám a v

bolestech, je to dobré. JE TO DOBRÉ. Avšak, jak výstižně uvádí tři němečtí autoři ve své knize *Sociální práce v hospici a paliativní péče*, hospicové hnutí se snaží od počátku spíše vyhnout institucionalizaci, v jádru jde o myšlenku či koncept péče a přístupu k umírajícím a pozůstalým.(23) Domnívám se, že právě pro udržení ryzího hospicového postoje všech pracovníků a dobrovolníků by kapacita lůžkového hospice neměla přesahovat více než 15 lůžek. Opravdu se přikláním k více malým a rodinným hospicům, než jednomu velkému. Dobrý tým pro takto individuálně konanou práci s klientem si musí vycházet vstříc, musí spolupracovat. Proč se tedy hnát za kvantitou? Ptám se: Stačí kvalita?

Přemýšlím-li nad tím, jak a kde bych „chtěla“ zemřít, musím se smát. Musím se smát tomu, že člověk si vlastně plánuje, jak a kde chce zemřít. Že nad tím přemýšlí. Samozřejmě, že je to z jistého hlediska velmi podstatné, avšak, co mi říká, že to není vůbec důležité? Víme, kdy zemřeme? Kde? Jak? Já to nevím. Ale vím, že zpříjemňovat druhým jejich vlastní umírání, a nemyslím tím zpříjemňování materiální, je dobré a potřebné. Zpříjemňováním myslím pouhopouhé bytí, doprovázení, nabízení lásky a klidu, který může prožívat každý. Velkou roli hraje samozřejmě i víra. Víra jako součást lidské mysli. Oddanost. Většina hospiců byly a jsou zakládány církevními řády. Dnes se pomalu rozvíjí i hospicová hnutí, která tolerují jakékoli vyznání, existují i hospice s buddhistickým zaměřením. Vždycky by se mělo samozřejmě vycházet z klientova přesvědčení.

5. 2 Diskuze s výzkumem

„Pokud nejsem sám pro sebe, kdo za mne bude?

Jestliže žiji pouze sám pro sebe, kdo jsem?

Když ne teď, kdy?“

(Grade 6 Talmud Torah)

Proč tento citát, proč právě tady? Domnívám se, že ono moudro vystihuje celou situaci mého psaní, mého rozpoložení během výzkumu, a k tomu zároveň pasuje na problematiku empatie, umírání, života. Často jsem si kladla otázku, kdo jsem, že mám právo dělat výzkum, že mám právo tázat se lidí, vstupovat mezi jejich subjektivní prožívání. Kdo jsem, že mám právo hodnotit. Měla jsem nutkání zpochybňovat dotazníky, které se používají v psychodiagnostice. Měla jsem nutkání se k nim ani nehlásit. Proč? Jak silná je myšlenka,

která v nás vyvolá pochybnost? Uvědomění si toho, že člověk dělá věci pouze sám za sebe, že člověk dělá věci pro druhé, a že je dělá právě teď, vyrovnaně a vyváženě, mne posunulo dál.

Na počátku stály čtyři hypotézy. Cílem výzkumu bylo zmapování osobnostních charakteristik dobrovolníků a pracovníků hospicové péče. Avšak, vzhledem k tomu, že bych se v budoucnu chtěla věnovat hospicové péči, nemohla jsem sepsat strohou práci z psychologických knížek, teoretických faktů a výzkumu. Přidání jakési lidské a laické stránky mi přišlo nutností. Odlehčení ve formě zamyšlení, otázek a zkušeností, jsem nedělala jen kvůli sobě, ale také kvůli čtenářům.

Výběr vzorku se mi nepodařil jako profesionálovi. Uvědomila jsem si jakousi zmatenost při rozdávání dotazníků. Avšak na druhou stranu netvrdím, že tomu bylo tak špatně. Hospice jsem kontaktovala emailem, telefonicky a osobně s otázkou, zda-li by byli ochotní spolupracovat na tomto výzkumu. Setkala jsem se s tím, že mě zařízení odmítli z důvodu zaneprázdněnosti plynoucí z již probíhajících výzkumů pro bakalářské či diplomové práce. Anebo z důvodu toho, že se jim nezamlouvaly dotazníky, což se také stalo. Upřímně řečeno, jak jsem se již zmiňovala, také jsem k dotazníkům měla své výhrady. Myslím si však, že to plyne z jakési obavy z množství otázek, u kterých si člověk není jist, co se o něm zkoumající dozví. A to i přes zaručenou anonymitu. Jsme jako lidé příliš spjati se svým „já“. Jakákoli pochybnost, selhání, nedokonalost v nás vyvolává pocity toho, že jsme špatní. A jsme? Musím se pousmát. To je na dlouhé povídání.

Jako největší nevýhodu dotazníků bych uvedla jejich časovou náročnost. Pro koordinátory dobrovolníků jsem tak připravila nelehký úkol. Dotazník dobrovolníkovi nabídnout a přesvědčit ho, zda-li by ho vyplnil, a přitom ho nepřipravit o již tak drahocenný čas, který by mohl strávit s klientem. Dobrovolník dochází do zařízení dle jeho časových možností a všichni dobrovolníci se scházejí většinou jen při společné supervizi či nějakém jiném setkání. Správné rozvržení a naplánování výzkumu vidím jako to nejdůležitější.

Hypotézy 1 a 2, které předpokládaly v osobnostní struktuře vyšší míru empatie a vyšší míru ochoty pomáhat ve srovnání se studenty pomáhajících profesí, se teoreticky potvrdily. Avšak musím zdůraznit rozdílnost velikosti souborů. Zkoumaný soubor činil 15 respondentů, srovnávací soubor 828 respondentů. Rozdíl je opravdu propastný. Přesto jsou

oba výsledky porovnány a zhodnoceny. V tomto porovnání se výsledky liší o 6%, což není zásadní rozdíl. Samozřejmě můžeme počítat se zkreslením kvůli již zmíněnému rozdílnému počtu respondentů. Nebo můžeme na druhou stranu tvrdit, že studenti pomáhajících profesí se blíží osobnostní strukturou lidem s dobrovolnou zkušeností s umírajícími, což bychom mohli považovat za velmi hodnotné. A jakpak by ne. Vždyť studenti tvoří a v budoucnu budou tvořit tu část populace, která bude pracovat v sociálním odvětví. A je pravdou, že chce-li sociální práce přispívat k „vydařenému“ životu, bezpodmínečně k tomu patří „vydařené“ umírání, jak tvrdí Hans Thiersh a Wolf Rainer Wendt.(23)

Hypotéza 3 říká, že prosociální chování dobrovolníků a pracovníků hospice je primárně motivováno zájmem o potřeby druhých. Jak vyplývá z výsledků, u srovnávacího souboru (n=828) je endocentrický altruismus zastoupen v 32%, exocentrický altruismus v 68%. Zkoumaný soubor (n=15) je v endocentrickém altruismu zastoupen v 40%, 60% je potom altruismus exocentrický. Vidíme tedy, že jak studenti Zdravotně sociální fakulty, tak dobrovolníci disponují vyšší mírou exocentrického altruismu, tedy ochotou pomáhat na základě primární motivace o blaho druhých. Podíváme-li se na srovnání obou souborů, je zřejmé, že zkoumaný soubor (n=15) dobrovolníků vykazuje ve srovnání se srovnávacím souborem (n=828) vyšší míru jak exocentrického, tak endocentrického altruismu.

Hypotéza 4 se týká pěti faktorů modelu osobnosti, přičemž předpokládá nadprůměrnou hladinu rysů přívětivosti a svědomitosti. Co se týče ostatních rysů, z tabulky (Tab. 3) je zřejmé, že výsledky zkoumaného souboru jsou srovnatelné s tabulkovou normou. Přívětivost jako a svědomitost jsou u zkoumaného souboru nad tabulkovou normou.

6. Závěr

Štěstí

„Kéž jsou všechny bytosti zdravé, šťastné a klidné. Kéž jsou všechny bytosti osvobozeny od fyzického i psychického utrpení.“ Toto přání milující laskavosti pro všechny беру jako základ pro jakoukoli práci s lidmi. Každý člověk by měl takto smýšlet ve svém každodenním životě, o to víc, pracuje-li s lidmi, a mnohem víc, pracuje-li a pomáhá-li lidem v jejich těžkých životních situacích. Ono se potom zjistí, že těchto pár slov není jen představa a myšlenka. Člověk přijde na to, že vyzařuje-li přání v jeho nejčistší podobě, je schopen se na věci dívat jinak. Je schopen přijímat lidi a věci, takové jaké jsou. Je schopen soucítit s druhými a tento soucit může stále rozvíjet a pročišťovat. Je schopen dělat věci tak, jak nejlépe dokáže. Je schopen pomáhat, aniž by očekával nějakou odměnu, aniž by z toho měl prospěch. A přece. Dostává daleko víc, než by si mohl kdy představit. Dostává se mu klidu a štěstí, vyrovnanosti. Je šťastný z toho, že jsou druzí šťastní, a přeje jim ještě více štěstí. A těm, co nejsou šťastní, přeje všechno své štěstí a tím získává ještě více klidu. Je to koloběh. A velmi souvisí s tématem mé bakalářské práce. Je to totiž pavouk, který upředl pavučinu. Pavučinu teorie, výzkumu, diskuze. Kéž staví i další pavučiny mezi lidmi s takovou empatií, vytrvalostí a vyrovnaností. Nemusí být psané. Stačí, když bude jednat. Stačí, když se bude starat o své myšlenky, slova a činy. Stačí, když bude pěstovat své zvyky a charakter. Teprve potom se bude moci podívat na svou práci, na svůj život a říci si: ano, dělal jsem, jak jsem nejlépe uměl. A kolem bylo štěstí a klid.

Není to pohádka. Není to ani seriál na pokračování, který končí „*happyendem*“. Přestože jde o kvantitativní výzkum, objevuje se v práci subjektivní pojetí a snaha o to, aby si z ní každý čtenář odnesl své. Jde o to, aby se čtenář zamyslel. Jde o naše životy a naše umírání!

„Kéž se vám daří!“

7. Seznam použitých zdrojů

1. FROMM, E. *Umění milovat*. Vydání 1. Praha: Orbis, 1966. s. 124.
2. GJURIČOVÁ, J. Dobrovolnictví není amatérismus : vývoj legislativní úpravy dobrovolnictví v zahraničí a v ČR. In *10 let rozvoje dobrovolnictví- rehabilitace občanských čtností*. 2008. vyd. Kroměříž : [s.n.], 2008. s. 35-41. Dostupný z WWW: http://www.unesco-kromeriz.cz/sbornik_dobrovolnictvi2008/sbornik.pdf
3. HAYES, N. *Základy sociální psychologie*. Vydání 3. Praha: Portál, 2003. s. 165. ISBN 80-7178-763-9.
4. HEWSTONE, M. – STROEBE, W. *Sociální psychologie*. Vydání 1. Praha: Portál, 2006. s. 776. ISBN 80-7367-092-5.
5. HŘEBÍČKOVÁ, M. www.psychodiagnostika.cz [online]. [cit. 2009-06-14]. Dostupný z WWW: <http://www.psychodiagnostika.cz/index.php?akce=neo>
6. HŘEBÍČKOVÁ, M.- URBÁNEK, T. www.unifr.ch [online]. [2001] [cit. 2009-06-14]. Dostupný z WWW: <http://www.unifr.ch/ztd/HTS/inftest/WEB-Informationssystem/cs/4cz001/102628bd42f741b7b285c575b901cfc4/hb.htm>
7. JANKOVSKÝ, J. *Etika pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha : TRITON, 2003. 223 s. ISBN 80-7254-329-6.
8. KOZLOVÁ, L. [Www.eamos.cz](http://www.eamos.cz) [online]. c2002-2009 [cit. 2009-06-14]. Dostupný z WWW: http://www.eamos.cz/amos/ksb/externi/ksb_305/index.htm
9. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vydání 2. Praha: Portál, 2003. s. 279. ISBN 80-7178-774-4.

10. KŘIVOHLAVÝ, J. – PEČENKOVÁ, J. *Duševní hygiena zdravotní sestry*. Vydání 1. Praha: Grada, 2004. s. 80. ISBN 80–247-0784–5.
11. KUBICOVÁ, A. *Empatie jako kvalita v pomáhajícím vztahu*. [2006]. ISBN 978-80-7040-962-6. Dostupný z WWW: <http://conferences@jcu/Affiliation2006-11-02>
12. MISCONIOVÁ, B. *Péče o umírající : hospicová péče*. [s.l.] : [s.n.], [2000?]. 96 s. Vydává Národní centrum domácí péče České republiky ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví České republiky, Ministerstvem práce a sociálních věcí České republiky, Všeobecnou zdravotní pojišťovnou České republiky a Magistrátem Hlavního města Prahy.
13. MLČÁK, Z. - ZÁŠKODNÁ, H. *Analýza vztahu mezi prosociálními tendencemi, empatií a pětifaktorovým modelem osobnosti u studentek pomáhajících oborů*. *Kontakt*. 2006, sv. 2, s. 316-329. ISSN 1212-4117.
14. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Vydání 1. Praha: Academia, 2004. ISBN 80–200-1290–7.
15. NÁRODNÍ DOBROVOLNICKÉ CENTRUM HESTIA, *Praktický průvodce programem dobrovolníci v nemocnicích*, Praha, 2004, aktualizace 2005.
16. NOVOTNÝ, M. - STARÁ, I. *Využití dobrovolníků v nemocnicích : metodický manuál k dobrovolnictví v nemocnicích*. Praha : [s.n.], 2001. 32 s. Vydáno s podporou Ministerstva zdravotnictví.
17. PREKOP, J. *Empatie*. Vydání 1. Praha: Grada, 2004. s. 132. ISBN 80–247-0672–5.
18. PUNCH, Keith F. *Základy kvantitativního šetření*. Václav Urban; Jan Hendl. 1. vyd. Praha : Portál, 2008. 152 s. ISBN 978-80-7367-381-9.

19. RINPOČHE, S. *Tibetská kniha o životě a smrti*. Stanislav Doležal; Dušan Zbavítel. 1. vyd. Praha : Pragma, 1996. 405 s. ISBN 80-7205-006-0.
20. ROGERS, C.R. *Způsob bytí*. Praha :Portál, 1998. ISBN 80-7178-233-5.
21. SOZANSKÁ, O. Volunteer Development Program a mezinárodní organizace zabývající se dobrovolnictvím. In *10 let rozvoje dobrovolnictví- rehabilitace občanských čtností*. 2008. vyd. Kroměříž : [s.n.], 2008. s. 22-25.
Dostupný z WWW:
http://www.unesco-kromeriz.cz/sbornik_dobrovolnistvi2008/sbornik.pdf.
22. SPINOZA, B. *Etika*. Vydání 2. Praha: dybbuk, 2004. ISBN 80-86862-02-X.
23. STUDENT, Johann-Christoph, MÜHLUM, Albert, STUDENT, Ute. *Sociální práce v hospici a paliativní péče*. 1. vydání. Praha: H&H, 2006. 161 s. ISBN 80-7319-059-1
24. TOŠNER, J.- SOZANSKÁ, O. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. 2. vyd. Praha : Portál, s.r.o., 2006. 152 s. ISBN 80-7367-178-6.
25. TOŠNER, J. - SOZANSKÁ, O. *Wwww.hest.cz* [online]. [2002-] [cit. 2009-05-10]. Dostupný z WWW: http://www.hest.cz/kresadlo_status.shtml
26. VÁLEK, R. *Soucít není vždy souit*. [online]. 2007 [cit.2009-29-7]. Dostupný z WWW: <http://romanvalek.blogspot.com/2007/11/souciti-neni-vdy-souciti.html>
27. VÝROST, J.– SLAMĚNÍK, I. (Eds.) *Sociální psychologie*. 2. přepracované a rozšířené vydání. Praha: Grada, 2008. s. 408. ISBN 978–80-247–1428-8.
28. WWW.CESTADOMU.CZ [online]. c2009 [cit. 2009-05-15]. Dostupný z WWW: <http://www.cestadomu.cz/dobrovolnici.html>

29. WWW.CESTADOMU.CZ [online]. c2009 [cit. 2009-05-15]. Dostupný z WWW: <http://www.cestadomu.cz/domaci-hospic.html>
30. WWW.DOBROVOLNIK.CZ [online]. [2003-] [cit. 2009-06-01]. Dostupný z WWW: http://www.dobrovolnik.cz/l_lide.shtml
31. WWW.EDUCATINGWORLDCITIZENS.ORG [online]. 2009 [cit. 2009-06-09]. English. Dostupný z WWW: <http://www.educatingworldcitizens.org/schedule.html#session3>
32. WWW.EN.WIKIPEDIA.ORG [online]. [2009],[cit. 2009-06-14]. English. Dostupný z WWW: http://en.wikipedia.org/wiki/NEO_PI-R
33. WWW.GALIUM.CZ [online]. [2007] , 20. 10. 2007 [cit. 2009-05-15]. Text přednášky pro Sdružení poskytovatelů hospicové péče. Dostupný z WWW: <http://www.galium.cz/hospic.htm>
34. WWW.HOSPICE.CZ [online]. c1999-2001 [cit. 2009-05-15]. Dostupný z WWW: <http://www.hospice.cz/hospice1/hospic.html>
35. WWW.HOSPICE.CZ [online]. c2003-2006 [cit. 2009-05-20]. Dostupný z WWW: <http://www.hospice.cz/hospice1/org.php>
36. WWW.SAGIT.CZ [online]. c1996-2009 [cit. 2009-06-01]. Dostupný z WWW: <http://www.sagit.cz/pages/sbirkatxt.asp?zdroj=sb02198&cd=76&typ=r>
37. ZÁKLADY VÝCHOVY KE ZDRAVÍ. *Čtvrtý rozměr zdraví.* [online] 2007 [cit. 2009-06-14]. Dostupný z WWW: http://is.muni.cz/el/1441/jaro2007/SZ7BP_ZVZ2

38. ZÁŠKODNÁ, H. - KUBICOVÁ, A.: Prosociální chování u pomáhajících profesí.
Kontakt: Odborný a vědecký časopis pro zdravotně sociální otázky. [online]. 2008 [cit. 2009-03-10]. Dostupný z WWW:
<http://www.zsf.jcu.cz/struktura/utvary/edicnioddeleni/periodika/kontakt/jednotlivacisla-casopisu-kontakt-podle-rocniku/kontak08/>
39. ZDRAVOTNICKÉ NOVINY. *Co je to dobrovolnictví a jaká je jeho historie?*
[online]. 2002 [cit. 2008-11-22]. Dostupný z WWW:
<http://www.strategie.cz/scripts/detail.php?id=147850>

8. Klíčová slova

Dobrovolnictví

Hospic

Hospicová péče

Domácí hospicová péče

Prosociální chování

Altruismus

Empatie

9. Přílohy

Příloha 1- dotazník pro dobrovolníka podle Tošnera, Sozanské

Příloha 2 - hospice na území České republiky

Příloha 3- citát v angličtině

Příloha 4- úroveň empatie

Příloha 5- o.s. Cesta domů

Příloha 6- o.s. Sdílení

Příloha 7- Hospic sv. Alžběty v Brně

Příloha 1.

Jednoduchý dotazník pro dobrovolníka, které uvádí Jiří Tošner, Olga Sozanská, 2006:

Proč se chcete stát dobrovolníkem/dobrovolnicí a co od této činnosti očekáváte?

Kolik času můžete této činnosti věnovat?

Chcete se zúčastnit dlouhodobých, krátkodobých nebo jednorázových akcí?

Máte nějaké speciální dovednosti, schopnosti nebo zkušenosti, které byste mohla využít?

*Jaká oblast vás zajímá- práce s dětmi, seniory, manuální činnost, administrativní
výpomoc...?*

Příloha 2.

KRAJ	Počet hospiců
Praha	2
Středočeský kraj	1
Plzeňský kraj	1
Jihočeský kraj	1
Karlovarský kraj	0
Ústecký kraj	2
Liberecký kraj	1
Kraj Vysočina	0
Královehradecký kraj	1
Pardubický kraj	0
Jihomoravský kraj	2
Zlínský kraj	1
Olomoucký kraj	1
Moravskoslezský kraj	2

Příloha 3:

"Take care of your thoughts
for they become words
Take care of your words
For they become your behaviour
Take care of your behaviour
For it becomes habit
Take care of your habits
For they become your character
Take care of your character
For it becomes your destiny"

Talmud

(z přednášky Hannese Hubera, 10. 7. 2009, Josefův Důl)

Příloha 4:

Pět úrovní empatie

1. Nízká úroveň

Zastoupení empatie v komunikaci pomáhající osoby je jen minimální. Empatické porozumění je nepřesné a pomáhající osoba vychází pouze ze sebe, mění předmět rozhovoru, uděluje předčasné rady.

2. Středně nízká úroveň

Pomáhající osoba se vyhýbá emočním obsahům, všímá si pouze zřejmých informací, které klient vyjadřuje. Porozumění je nepřesné.

3. Úroveň reciproční empatické reakce

Reakce pomáhajícího a klienta jsou vzájemné, sdílí totožný způsob porozumění i prožívání. Pomáhající osoba však do vztahu nic víc nepřináší.

4. Středně vysoká úroveň

Pomáhající osoba dokáže správně identifikovat i porozumět klientovi a jeho prožívání. Vede klienta k rozvoji sebeuvědomění.

5. Vysoká úroveň

Dochází zde k rozdělení reakcí podle momentálních potřeb klienta, rozpoznání emocí, propojení aktuálních pocitů s minulými zkušenostmi. Pomáhající osoba dokáže vytvořit podmínky vhodné pro osobní růst klienta.(11)

Příloha 5

Přiblížení o.s. Cesta domů (dostupný z www: <http://www.cestadomu.cz/>)

Cesta domů je občanské sdružení, jehož cílem je přispět ke zlepšení péče o umírající lidi a jejich rodiny v České republice. Jen málo nás končí svůj život důstojně a tam, kde si přejeme být. Cesta domů pomáhá tuto situaci změnit:

- založila a provozuje v Praze Domácí hospic Cesta domů, který nabízí konkrétní pomoc rodinám, které se rozhodly pečovat o své umírající blízké doma
- poskytuje odborné poradenství osobně, telefonicky i na internetu
- nabízí služby informačního a poradenského webového portálu www.umirani.cz
- poskytuje odlehčovací služby v domácnostech klientů
- zajišťuje provoz veřejné paliativní knihovny s on-line rezervačním systémem
- věnuje se ediční a edukační činnosti
- pro pozůstalé nabízí poradnu a služby klubu Podvečer

Sdružení vzniklo v roce 2001 a má 74 členů. Podle svých stanov se činnost sdružení zaměřuje na následující dvě oblasti:

- Poskytování služeb nevyléčitelně nemocným a umírajícím lidem a jejich blízkým, kteří se o ně starají.
- Práci na strukturálních, společenských a legislativních změnách, které by umožnily rozšíření kvalitní péče o umírající v celé České republice.

O hospici

Domácí hospic Cesta domů poskytuje své služby v domácnostech pacientů v Praze **24 hodin denně 7 dní v týdnu**. Cílem je umožnit těžce nemocným pacientům, aby strávili závěr života v rodinném kruhu, zachovali si svoji důstojnost a měli přístup k co nejvyšší kvalitě služeb. Zároveň jde o to podpořit jejich blízké v každodenní péči. V péči hospice je zpravidla vždy okolo 15 pacientů, ročně poskytneme služby zhruba 120 pacientům a jejich rodinám. Od svého založení v roce 2002 měl Domácí hospic v péči již přes 600 rodin. Doba péče o jednoho pacienta se průměrně pohybuje okolo pěti týdnů.

Cesta domů je nestátní zdravotnické zařízení, které nemá smlouvu se zdravotními pojišťovnami, neboť domácí specializovaná paliativní péče zatím není v ČR hrazena z veřejného zdravotního pojištění. Platy a provoz hospice hradíme výhradně z grantů a darů.

Příloha 6

Přiblížení o.s. Sdílení

(dostupné z www: <http://www.os-sdileni.wz.cz/VZ%202008%20charita.pdf>)

Občanské sdružení Sdílení bylo založené v Telči v roce 2007.

Služby, které poskytuje:

- bezplatné poradenství a pomoc nemocným a jejich rodinám, které se rozhodly pečovat o svého blízkého doma, poradenství a pomoc pozůstalým a dále provozuje půjčovnu zdravotních pomůcek
- dobrovolnický program zaměřený na poskytování empatické společnosti starým a nemocným spoluobčanům v domácnostech v telčském a třeštském regionu a v Domově pro seniory v Telči (tento program realizuje 17 dobrovolníků)

Za rok a půl existence sdružení se podařilo:

Vyškolit dobrovolníky za podpory Hospicového hnutí – Vysočina, o.s. Nové Město na Moravě. Zaregistrovat odborné sociální poradenství – 1.2. 2009. Zřídit kontaktní místo - Centrum poraden, za podpory města Telče. Zřídit půjčovnu zdravotnických pomůcek v prostorách města Telče a Třeště. Navázat kontakty s Hospicem Utrecht v Holandsku.

Příloha 7

Přiblížení Hospice sv. Alžběty v Brně

(dostupné z www: <http://www.hospicbrno.cz/>)

Hospic sv. Alžběty je nestátní zdravotnické zařízení, jehož posláním je poskytovat komplexní paliativní péči pacientům v pokročilých a konečných stádiích nevléčitelných onemocnění. Součástí hospice je nejen lůžková stanice s kapacitou 16 lůžek, ale i domácí hospic a poradna s půjčovnou pomůcek.