

# Životní styl a důchodové zabezpečení seniorů

Ivana Češková

---

Bakalářská práce  
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2009/2010

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Ivana ČEŠKOVÁ**  
Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Životní styl a důchodové zabezpečení seniorů.**

### Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.  
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti stáří, životního stylu a sociálního zabezpečení.  
Příprava metodiky výzkumné části.  
Realizace kvalitativního výzkumu pomocí techniky polostrukturovaného rozhovoru.  
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.  
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

**MÜHLPACHR,P. Gerontopedagogika. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3345-2.**

**ŘÍČAN,P. Cesta životem. Praha: Postál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.**

**STUART-HAMILTON,I. Psychologie stárnutí. Praha: Postál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.**

**SÝKOROVÁ,D. Autonomie ve stáří. Praha: Slon, 2007. ISBN 978-80-86429-62-5.**

**VÁGNEROVÁ,M. Vývojová psychologie II. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.**

Vedoucí bakalářské práce:

**Ing. Mgr. Leona Hozová**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

**21. ledna 2010**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**7. května 2010**

Ve Zlíně dne 21. ledna 2010



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
*děkan*



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.  
*vedoucí katedry*

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby<sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moj bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3<sup>2)</sup>;
- podle § 60<sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60<sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), netze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 30. 4. 2010

Božena Brana

<sup>1)</sup> Zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejněním vědeckých prací.

<sup>2)</sup> Vysoká škola nezajišťuje zveřejňování disertačních, diplomových, bakalářských a výzkumných prací, a jejich prohledání obhajobou, včetně poskytnutí zprávy a výsledků obhajoby prostřednictvím dostupné kvalifikačních prací, kterou spravuje. Zpráva zveřejněná v tomto materiálu představuje výsledek práce.



## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá v teoretické části problematikou psychického vývoje jedince se zaměřením na stáří a stárnutí. Zaměřuje se na zdravý životní styl seniorů, který se utváří již v předchozím průběhu života. Stejně tak se věnuje negativním faktorům ovlivňujícím zdraví. Praktická část zahrnuje výsledky kvalitativního výzkumného šetření. Na vzorku šesti seniorů je prezentována hlavní výzkumná otázka, a to do jaké míry se způsob trávení volného času v aktivním životě odráží v životním stylu seniorů a zda je výše důchodu dostačující na pokrytí životních potřeb.

Klíčová slova:

Stáří, stárnutí, ontogeneze, ageizmus, autonomie, důchod.

## **ABSTRACT**

The bachelor thesis deals with problems connected to a psychological development of a human focusing on age and aging in the theoretical part. It focuses on a healthy lifestyle of older people which develops through the earlier years of life. Similarly, the negative factors affecting the health are looked at. The practical part includes the results of a qualitative research investigation. The main question was researched on a group of 6 elderly people. It focuses on spending leisure time in active life, how much it is reflected in the lifestyle of the elderly and whether the level of income is sufficient to cover their needs.

Keywords:

Age, aging, ontogeny, ageism, autonomy, pension.

*„Nejde jen o to, žít, jde o to, dobře žít.“* P. RICOUR

Na tomto místě bych ráda poděkovala Ing. Mgr. Leoně Hozové za odbornou pomoc a cenné rady, kterými přispěla k vypracování této bakalářské práce.

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

## OBSAH

ÚVOD .....	11
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>13</b>
<b>1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ .....</b>	<b>14</b>
<b>1.1 ODBORNÉ NÁZVOSLOVÍ SPOJENÉ SE STÁRNUTÍM A STÁŘÍM.....</b>	<b>16</b>
<b>2 PSYCHICKÝ VÝVOJ JEDINCE.....</b>	<b>18</b>
<b>2.1 ČINITELÉ PSYCHICKÉHO VÝVOJE .....</b>	<b>19</b>
2.1.1 HUMANISTICKÁ PSYCHOLOGIE.....	19
<b>2.2 VÝVOJOVÁ OBDOBÍ .....</b>	<b>20</b>
<b>2.3 CHARAKTERISTIKA RANÉHO STÁŘÍ.....</b>	<b>20</b>
2.3.1 TĚLESNÉ ZMĚNY .....	21
2.3.2 PSYCHICKÉ ZMĚNY.....	22
2.3.3 ZMĚNY V OBLASTI SOCIALIZACE.....	22
<b>2.4 CHARAKTERISTIKA PRAVÉHO STÁŘÍ .....</b>	<b>23</b>
2.4.1 TĚLESNÉ ZMĚNY .....	24
2.4.2 PSYCHICKÉ ZMĚNY.....	24
2.4.3 ZMĚNY V OBLASTI SOCIALIZACE.....	25
<b>2.5 ZÁSADNÍ ZMĚNY V OBDOBÍ STÁŘÍ.....</b>	<b>25</b>
2.5.1 ODCHOD DO DŮCHODU.....	25
2.5.2 MANŽELSTVÍ STARÝCH LIDÍ.....	26
2.5.3 ZMĚNA ZDRAVOTNÍHO STAVU .....	26
2.5.4 POSLEDNÍ FÁZE ŽIVOTA, UMÍRÁNÍ A SMRT.....	26
<b>3 ŽIVOTNÍ STYL VE STÁŘÍ.....</b>	<b>28</b>
<b>3.1 PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ.....</b>	<b>28</b>
3.1.1 POZITIVNÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ.....	29
3.1.2 NEGATIVNÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ.....	31
<b>3.2 OSOBNOST JAKO HYBNÁ SÍLA VÝVOJE.....</b>	<b>33</b>
<b>4 DŮCHODOVÉ ZABEZPEČENÍ SENIORŮ.....</b>	<b>34</b>
<b>4.1 DŮCHODOVÝ SYSTÉM V ČESKÉ REPUBLICE.....</b>	<b>35</b>
<b>4.2 ZÁKON O DŮCHODOVÉM POJIŠTĚNÍ.....</b>	<b>35</b>
<b>4.3 PÉČE O OSOBU ZÁVISLOU.....</b>	<b>36</b>
<b>4.4 DRUHY DÁVEK DŮCHODOVÉHO POJIŠTĚNÍ.....</b>	<b>36</b>
<b>4.5 STUDIUM .....</b>	<b>36</b>



<b>4.6</b>	<b>NÁROK NA STAROBNÍ DŮCHOD.....</b>	<b>37</b>
4.6.1	ŘÁDNÝ STAROBNÍ DŮCHOD .....	38
4.6.2	POMĚRNÝ STAROBNÍ DŮCHOD .....	38
4.6.3	STAROBNÍ DŮCHOD A ČISTÉ DOBY POJIŠTĚNÍ .....	39
4.6.4	STAROBNÍ DŮCHOD A INVALIDITA.....	39
<b>4.7</b>	<b>NÁROK NA PŘEDČASNÝ STAROBNÍ DŮCHOD.....</b>	<b>39</b>
4.7.1	PODMÍNKY NÁROKU NA PŘEDČASNÝ STAROBNÍ DŮCHOD.....	39
4.7.2	VÝŠE PŘEDČASNÉHO STAROBNÍHO DŮCHODU.....	39
<b>4.8</b>	<b>VÝPLATA STAROBNÍHO DŮCHODU PŘI VÝKONU VÝDĚLEČNÉ ČINNOSTI.....</b>	<b>40</b>
4.8.1	ŘÁDNÝ STAROBNÍ DŮCHOD, STAROBNÍ DŮCHOD A ČISTÉ DOBY .....	41
4.8.2	POMĚRNÝ STAROBNÍ DŮCHOD .....	41
4.8.3	STAROBNÍ DŮCHOD A INVALIDITA.....	42
<b>II</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>44</b>
<b>5</b>	<b>KVALITATIVNÍ VÝZKUM.....</b>	<b>45</b>
<b>5.1</b>	<b>CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....</b>	<b>45</b>
5.1.1	HLAVNÍ A DÍLČÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	46
<b>5.2</b>	<b>METODY ZÍSKÁVÁNÍ DAT.....</b>	<b>46</b>
<b>5.3</b>	<b>VÝBĚR VÝZKUMNÉHO VZORKU .....</b>	<b>48</b>
<b>5.4</b>	<b>ETIKA VÝZKUMU .....</b>	<b>48</b>
<b>6</b>	<b>VÝSLEDKY VÝZKUMU .....</b>	<b>49</b>
<b>6.1</b>	<b>RESPONDENT Č. 1.....</b>	<b>49</b>
6.1.1	CHARAKTERISTIKA PROSTŘEDÍ A SENIORA .....	49
6.1.2	OBSAHOVÁ ANALÝZA ROZHOVORU.....	50
<b>6.2</b>	<b>RESPONDENT Č. 2.....</b>	<b>50</b>
6.2.1	CHARAKTERISTIKA PROSTŘEDÍ A SENIORA .....	50
6.2.2	OBSAHOVÁ ANALÝZA ROZHOVORU.....	51
<b>6.3</b>	<b>RESPONDENT Č. 3.....</b>	<b>52</b>
6.3.1	CHARAKTERISTIKA PROSTŘEDÍ A SENIORA .....	52
6.3.2	OBSAHOVÁ ANALÝZA ROZHOVORU.....	52
<b>6.4</b>	<b>RESPONDENT Č. 4.....</b>	<b>53</b>
6.4.1	CHARAKTERISTIKA PROSTŘEDÍ A SENIORA .....	53
6.4.2	OBSAHOVÁ ANALÝZA ROZHOVORU.....	54
<b>6.5</b>	<b>RESPONDENT Č. 5.....</b>	<b>54</b>

6.5.1	CHARAKTERISTIKA PROSTŘEDÍ A SENIORA .....	55
6.5.2	OBSAHOVÁ ANALÝZA ROZHOVORU.....	55
<b>6.6</b>	<b>RESPONDENT Č. 6.....</b>	<b>56</b>
6.6.1	CHARAKTERISTIKA PROSTŘEDÍ A SENIORA .....	56
6.6.2	OBSAHOVÁ ANALÝZA ROZHOVORU.....	57
<b>7</b>	<b>VYHODNOCENÍ VÝZKUMU A JEHO INTERPRETACE .....</b>	<b>58</b>
<b>7.1</b>	<b>ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ.....</b>	<b>58</b>
<b>7.2</b>	<b>DŮCHODOVÉ ZABEZPEČENÍ SENIORŮ.....</b>	<b>60</b>
7.2.1	OBSAHOVÁ ANALÝZA DOKUMENTŮ .....	61
<b>7.3</b>	<b>ZÁVĚR VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....</b>	<b>63</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>64</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>65</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>67</b>
	<b>SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>68</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>69</b>

## ÚVOD

Stářím život nekončí. Stáří je jen další etapou života, i když možná o něco těžší, ve které jste to stále vy se svými radostmi a starostmi.

Nikdo nevíme přesně, kdy budeme muset opustit tento svět, na který si často stěžujeme a někdy naopak jej vřele milujeme. Chceme-li náš život prožít radostně a dožít se co nejdělsího věku v dobré psychické i fyzické kondici, musíme jej budovat a opečovávat jako drahocennou zahradu. Tuto péči a lásku musíme pěstovat po celý náš život. Bylo by bláhové se domnívat, že teprve ve stáří, kdy budeme mít na sebe více času, začneme vytvářet aktivity, které jsme dosud nedělali, začneme se zdravě stravovat, pohybovat, navštěvovat přátele. Tyto radosti můžeme ve stáří rozvíjet jedině tehdy, pokud jsme je dělali i během našeho aktivního života.

Otázka stáří a stárnutí souvisí přímo s otázkou životního stylu. Spokojenost starých lidí je přímo úměrná kvalitě jejich života od mládí, ale také znalostem a zkušenostem, které si z mládí uchovali. Život plyne nezadržitelně vpřed a každý si nařká na jeho rychlost. Rádi bychom zastavili čas, zvláště tehdy, prožíváme-li krásné okamžiky. Čím více těchto krásných okamžiků prožijeme, tím lépe a intenzivněji je budeme prožívat ve stáří.

Životní styl každého z nás je velmi individuální. To znamená, že k pojetí života a jeho naplnění přistupuje každý z nás subjektivně. Člověk je jedinečná, individuální osobnost, proto také naše zájmy a koníčky se liší, stejně tak se liší systém hodnot, o které se každý z nás opírá. To co jednomu může přinášet radost a uspokojení, může být pro druhého zcela nepředstavitelné a nepřijatelné.

Řekneme-li jednou, až se budeme ohlížet a bilancovat: „Prožil jsem krásný a smysluplný život“, pak jsme opravdu v životě zvítězili.

Dříve než tato slova vyslovíme, musíme ujit kus cesty a ať to zní jakkoliv pošetile, musíme se na stáří a stárnutí připravit. Nikdo z nás si nepřeje prožít toto období nedůstojným způsobem, bez finančních prostředků, v chudobě, v sociálním vyloučení, v osamocení, bez svých nejbližších, bez lásky a zcela bez smyslu života.

Život ve stáří je úzce spojen s finančním zajištěním každého seniora. Důchodové zabezpečení je otázkou dlouhodobou, kterou není dobré podceňovat během našeho aktivního života. Nikdo z nás by neměl na toto zapomínat, nikdo z nás by neměl spoléhat pouze na stát či

pomoc jiných. Každý je zodpovědný za svůj život a drží jej pevně v rukách se všemi možnými důsledky.

Tato témata jsou velmi diskutovanou problematiku ze strany odborníků, politiků, ale také široké laické veřejnosti. Každý člověk se musí naučit orientovat na své životní cestě, aby se dovedl připravit na to, co ho v budoucnosti čeká, dobrého i zlého. Musí znát všechny stránky života, ale i všechny stránky stáří a stárnutí. Pokud se délka života prodlužuje, je třeba, aby se zvyšovala i jeho hodnota a s tím spojené dostatečné finanční zajištění seniorů.

Teoretická část bakalářské práce je věnována problematice stáří, stárnutí a vymezení pojmů s tím souvisejících. Zabývá se problematikou psychického vývoje jedince a zdravým životním stylem seniorů, který se utváří již v průběhu celého života. Závěrečná část teoretické části je věnována problematice důchodového pojištění a zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, se zaměřením na starobní důchody.

Praktická část bakalářské práce je věnována realizaci kvalitativního výzkumu pomocí techniky polostrukturovaného rozhovoru, zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace. Cílem je zjistit, jak jsou senioři připraveni na období stáří a stárnutí. Do jaké míry se způsob trávení volného času v aktivním životě odráží v životním stylu seniorů, zda je výše důchodu dostačující na pokrytí životních potřeb a rozvoj zájmů a koníčků.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Stárnutí lze považovat za závěrečnou fázi lidského vývoje a je třeba jej posuzovat jako součást proměny každého člověka. Tyto proměny se dějí jak v oblasti tělesné, tak i v oblasti psychické, jsou od sebe neoddělitelné a u každého jedince jsou individuální.

Stáří není choroba, i když je provázeno zvýšeným počtem zdravotních problémů. Zdravotní stav osob se historicky i generačně stále zlepšuje. Je třeba usilovat nejen o zabezpečení nemocných a závislých starých lidí, ale zaměřit se především na prevenci, jejímž cílem je dosažení soběstačnosti, smysluplnosti a zabezpečení kvality života seniorů (Mühlpachr, 2004).

Společnost by měla vytvářet taková opatření, která by vycházela z potřeb a přání seniorů. Především by se měla zaměřit na jejich integraci do společnosti, prevenci segregace, potírání věkové diskriminace, prioritou by měla být mezigenerační tolerance s vyloučením ageizmu a také by měl být kladen důraz na kvalitu života ve stáří, dostupnost všech forem péče a služeb (Mühlpachr, 2004).

Podle demografické prognózy zpracované Českým statistickým úřadem bude v České republice v roce 2050 žít asi půl milionu občanů ve věku 85 a více let a téměř tři miliony osob starších 65 let. Proto Ministerstvo práce a sociálních věcí přistoupilo ke zpracování „Národního programu přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012“, protože stát si je vědom rostoucího počtu seniorů a má zájem na řešení jejich potřeb a na zlepšování kvality jejich života. Program se dotýká mnoha oblastí. Jako strategické priority byly určeny tyto oblasti: - oblast aktivního stárnutí, - prostředí a komunita vstřícná ke stáří, - zlepšování zdraví a zdravotní péče ve stáří, - podpora rodiny a pečovatелů, - podpora participace na životě společnosti a ochrana lidských práv (mpsv, 2008).

Stáří je označováno jako pozdní fáze ontogeneze. Biologické stáří se projevuje konkrétní mírou involučních změn, jako je pokles funkčních schopností, atrofie. Tyto změny jsou propojeny s chorobami, které se projevují převážně ve vyšším věku. Sociální stáří je kombinací několika sociálních změn, nejčastěji je to odchod do starobního důchodu. Souvisí také se změnou rolí, životního stylu a ekonomického zabezpečení. Kalendářní (chronologické) stáří je stanoveno dosažením určitého věku, od kterého se empiricky projevují involuční změny. Díky zlepšování funkční zdatnosti seniorů se posouvá hranice důchodového věku. V hospodářsky vyspělých státech je hranice stáří stanovena na 65 let. Dlouhověkost je

označením pokročilého věku, obvykle nad 90 let, někdy je uváděno 85 let. Tato skupina tvoří jen zlomek populace, přesto však počet dlouhověkých stoupá (Mühlpachr, 2004).

Stárnutí je celoživotním procesem, někdy je označováno jako gerontogeneze. Tento proces je individuální. Je dáno především podmínkami, ve kterých žijeme, genetickou výbavou jedince, odlišnostmi ve zdravotním stavu, ale souvisí i se životním stylem každého člověka. Biologická involuce je zákonitá a je jen velmi těžko ovlivnitelná. Tělesná involuce nabývá po šedesátém roce rychlejšího tempa. Jedná se však o proces individuální a asynchronní, kdy jednotlivé funkce a systémy organismu stárnou nerovnoměrně. U duševní involuce jsou velmi těžko oddělitelné přirozené změny dané věkem od změn, jež jsou součástí duševní poruchy. Podobně toto platí i u tělesného stárnutí. Duševní činnost starých lidí je zpomalena, jsou výrazně opatrnější a špatně snáší změny (Mühlpachr, 2004).

Senioři mají mnohé rysy společné, ale přesto jsou mezi nimi výrazné odlišnosti. Liší se jednak svými potřebami a nároky, podmínkami, ve kterých žijí, tělesnou a duševní zdatností. Každý senior je především jedinečná osobnost, je sám sebou a pak teprve starým člověkem. Je třeba se naučit na seniory tímto způsobem pohlížet a snažit se dosáhnout jejich soběstačnosti, aby byl jejich život plnohodnotně završen.

Ve stáří je velmi důležitá osobní autonomie, která je ztotožňována s individuální svobodou, suverenitou, je spojena s nezávislostí ve vyjadřování názorů, s určováním a naplňováním vlastních cílů, souvisí také s důstojností a individuální odpovědností. Nejvýznamnějšími dimenzemi osobní autonomie je fyzická soběstačnost, finanční soběstačnost a samostatnost rozhodování (Sýkorová, 2007).

Stárnutí není novou záležitostí, avšak až v posledních letech se stává fenoménem, který vstupuje do popředí zájmu odborníků z oblasti zdravotních, psychologických i sociálních věd, také politiků, ale i široké veřejnosti. Otázky stáří překračují osobní a rodinný rozměr a jsou stále více diskutovaným společenským tématem. Je dobré, že společnost vytváří podmínky pro lepší pochopení stáří, pro prevenci segregace a v neposlední řadě pro zlepšení kvality života seniorů. K naplnění života, soběstačnosti a převzetí zodpovědnosti za svůj život však musí přispět i sám člověk. Bylo by mylné se domnívat, že pouze společnost nese tuto zodpovědnost.

## 1.1 Odborné názvosloví spojené se stárnutím a stářím

Předpokladem pro dobré zvládnutí a pochopení problematiky stárnutí a stáří je bezesporu znalost odborného názvosloví. Podle Hartla (2004) jsou jednotlivé pojmy definovány z hlediska psychologického.

Psychologie se stala během posledních desetiletí již naprostou součástí každodenního života. Narážíme na ni v televizi, denním tisku, časopisech i populárně vědeckých publikacích. Psychologie je velmi výjimečná a rozsáhlá vědní disciplína, která sahá od biologického pohledu na chování člověka až po jeho sociální rozměr a od základního výzkumu až po aplikované vědní obory.

*„Ageizmus – věková diskriminace, znevýhodňování osob na základě jejich věku“* (Hartl, 2004, s. 10).

*„Autonomie – svébytnost, nezávislost, funkční samostatnost; možnost rozhodovat o vlastním životě“* (Hartl, 2004, s. 28).

*„Biodromální psychologie – životní cesta; historie utváření a rozvíjení osobnosti v dané generaci, společnosti a epoše; za rozhodující se však považuje smysl života, kvalita jeho prožívání, hloubka a šíře zájmů, možnosti seberealizace, sociální role a jejich změny“* (Hartl, 2004, s. 33).

*„Biologický věk – biologický stupeň vospělosti, případně involuce tělesných tkání; nemusí být ve shodě s věkem kalendářním ani mentálním“* (Hartl, 2004, s. 33).

*„Gerontologie – studium procesů stárnutí, k nimž dochází v buňkách, tkáních, orgánech a organizmech či ve skupinách jedinců od dospělosti až po jejich smrt“* (Hartl, 2004, s. 74).

*„Ontogeneze – individuální vývoj počínaje oplozením vajíčka až do smrti jedince“* (Hartl, 2004, s. 165).

*„Sociální věk – chování a postoje, které jsou považovány za sociálně přijatelné vzhledem k chronologickému věku jedince“* (Hartl, 2004, s. 254).

*„Stárnutí – involuce; proces negativních změn, k nimž dochází po dospělosti; stárnutí je provázeno zmenšenou přizpůsobivostí v mezních zátěžích již po třicítce; s věkem klesá vý-*



*bavnost nových materiálů, učení se novým symbolům, všípivost čísel, bezesmyslných slabik a přepojování pozornosti“ (Hartl, 2004, s. 261).*

*„Stáří – konečná etapa geneticky vyměřeného trvání života“ (Hartl, 2004, s. 261).*

## 2 PSYCHICKÝ VÝVOJ JEDINCE

Vývojová psychologie nepřináší jen informace o předpokladech a způsobilosti k nějaké činnosti, ale i informace o psychických potřebách lidí určitého věku. Tyto potřeby a míra jejich uspokojování mohou ovlivňovat prožívání a chování lidí daného věku. Příkladem mohou být staří lidé, kteří mají zvýšenou potřebu citové podpory a zvýšenou potřebu jistoty, a to i jistoty k sobě samému. Tato zvýšená potřeba jistoty a stability zabraňuje starým lidem v dalším rozvoji, v otevírání se novým možnostem a zkušenostem. Jakákoliv změna u nich vyvolává nestabilitu, přestávají být ochotni přijímat nové podněty.

Zvýšená potřeba jistoty představuje určitý obranný mechanismus, který jedince chrání před přijetím nepřiměřené zátěže nebo velké změny, již by nebyl schopen. Potřeba jistoty se projevuje úsilím o co největší stabilitu a jednoznačnost současné situace, ale i směrem k předpokládané budoucnosti. Pro jedince je obtížné se v situaci orientovat, tendence k dalším vývojovým změnám se tak zpomaluje (Vágnerová, 2000).

Znalost psychického vývoje přispívá i k lepšímu pochopení sebe samého a uvědomění si svých potřeb a zákonitých změn psychického vývoje v jednotlivých obdobích života.

Vývojová psychologie se zabývá oblastmi vývoje a popisem charakteristických změn typických pro určité životní období.

Jak uvádí Seifert, Berger a Thompson (In Vágnerová, 2000) rozeznáváme tři hlavní oblasti psychického vývoje:

Biosociální vývoj – jedná se o tělesný vývoj a všechny proměny s ním spojené. Důležitou úlohu hraje i postoj a nahlížení společnosti na lidské tělo a jeho proměny.

Kognitivní vývoj – jedná se o psychické procesy, které souvisí s lidským poznáním. V této oblasti jde především o proměny uvažování v průběhu života. Zde hraje důležitou úlohu myšlení, rozhodování a učení.

Psychosociální vývoj – jedná se o proměny způsobu prožívání, proměny mezilidských vztahů, sociálních pozic. Důležitým faktorem je sociokulturní prostředí, působení rodiny a jiných sociálních skupin.

## 2.1 Činitelé psychického vývoje

Vývoj každého lidského jedince je jedinečný a zcela individuální, je ovlivňován jak dědičnými faktory, tak i podněty z prostředí. Tito činitelé jsou ve vzájemné interakci. Psychický vývoj se také uskutečňuje prostřednictvím zrání a učení.

Dědičnost – člověk získává svou genetickou výbavu počtím. Genetická výbava, kterou si každý z nás nese, je soubor všech genů, který se nazývá genotyp. Každý znak nebo vlastnost má konkrétní podobu, což je označováno termínem fenotyp (Vágnerová, 2000).

Všechny dědičné dispozice se nemusí uplatnit ve stejné míře, způsob uplatňování genetické informace závisí i na vnějším prostředí. Stejně tak prostředí rozhoduje jaká bude konkrétní kvalita fenotypu.

Vnější prostředí – každý jedinec je spoluvytvářen vlivem prostředí, z nichž nejvýznamnější jsou sociokulturní vlivy. Pomocí sociokulturních vlivů si lidé osvojují hodnoty, normy a způsoby chování dané společností. Jedná se o proces který nazýváme socializace.

Nejdůležitější sociální skupinou, která ovlivňuje jednotlivce je rodina. Rodina rozvíjí psychické funkce i celou osobnost, učí jedince dovednostem v sociální komunikaci, nastavuje normy, hodnoty a způsoby chování ve formě rolí.

Zrání – je podmínkou dosažení stavu vnitřní připravenosti k učení a k rozvoji dalších psychických vlastností (Vágnerová, 2000).

Učení – je proces přetrvávajících změn psychických procesů a vlastností, k níž jedinec došel působením zkušeností (Vágnerová, 2000).

### 2.1.1 Humanistická psychologie

Vysvětluje psychický vývoj na základě vzájemného působení (interakce) faktorů dědičnosti a faktorů prostředí, tzv. interakcionistická teorie. Tato teorie je charakteristická pro představitele humanistické psychologie založené v roce 1956. Za zakladatele se považuje Maslow, Bühlerová a Rogers (Vágnerová, 2004).

Některé teoretické směry dávaly do popředí jeden z faktorů. Behavioralismus kladl důraz na učení, nativistické teorie, jako například klasická psychoanalýza, zdůrazňovaly vrozené dispozice. Humanistická psychologie uznává působení jak vrozených dispozic, tak i vliv prostředí na psychický vývoj člověka.

## 2.2 Vývojová období

Život každého člověka prochází několika vývojovými obdobími. Tyto fáze vývoje jsou určovány specifickými proměnami a problémy v oblasti fyzické i psychické. Znalost těchto proměn a problémů přispívá k lepšímu chápání člověka a také k lepšímu přístupu k člověku samému.

První velké změny se bezesporu odehrávají v období dětství, do kterého zahrnujeme:

Období prenatální (od oplození vajíčka po narození), období novorozenecké (přibližně jeden měsíc po narození), kojenecký věk (první rok života), batolecí věk (od 1 do 3 let), předškolní věk (od 3 do 6 let), nástup do školy (od začátku školní docházky), školní věk (od raného školního věku 6 let do staršího školního věku 15 let), období pubescence (přechod mezi dětstvím a dospělostí, od 11 do 20 let) a období adolescence od 15 do 20 let) (Vágnerová, 2000).

Druhá etapa našeho života je nazývána dospělostí, do které zahrnujeme:

Období mladé dospělosti (od 20 do 40 let), období střední dospělosti (od 40 do 50 let) a období starší dospělosti (od 50 do 60 let) (Vágnerová, 2007).

Posledním etapou života je období stáří, do kterého zahrnujeme:

Období raného stáří (od 60 do 75 let) a období pravého stáří (od 75 let) (Vágnerová, 2007).

## 2.3 Charakteristika raného stáří

Jedná se o období od 60 do 75 let.

Stáří přináší nové zkušenosti, s nimiž se musí každý člověk nějakým způsobem vyrovnat a záleží jedině na každém z nás, jak tento úkol zvládne. V období raného stáří nemusí zpravidla ještě docházet k zásadnějšímu omezení. Většina šedesátiletých lidí si udržuje přijatelnou úroveň tělesného i duševního zdraví. Žijí uspokojivý a nezávislý život, který již není tolik zatěžován povinnostmi ze zaměstnání či péče o děti.

Starší člověk již není zaměřen na výkon, který je chápán jako projev soupeření. Přestává se řídit tlakem společnosti, do popředí se dostávají jeho osobní potřeby.

V tomto období také dochází ke kolísání pocitů, dostávají se pocity marnosti, nedostatku motivace a energie. Člověk si uvědomuje úbytek sil, což má za následek zpomalení životní-

ho tempa, redukci aktivit a zájmů. Postupně dochází k přijímání kompromisů, což signalizuje smířování se s realitou stárnutí. To zahrnuje i akceptování vlastní nedokonalosti, smíření se se svými nedostatky a vyrovnání se se vším co se nepodařilo.

Postoj k vlastnímu stárnutí a ke stáří je velmi rozdílný a individuální. Někteří se mohou těšit z klidného života v důchodu, ze zralosti svých názorů a vyrovnanosti, jiní mohou mít pocity méněcennosti, nepotřebnosti a osamocení. V průběhu procesu stárnutí se mění i samotné názory seniorů na věk, například 80letý člověk považuje 65letého za mladého.

Pro staršího člověka je velmi důležité kam a ke komu patří. Je vázán na příslušnost k určitým lidem, sociální skupině a místu. Velmi důležitou součástí starého člověka je jeho teritorium, což je místo, kde žije, místo, které nazývá domovem. Tuto složku identity může člověk ztratit například umístěním do domova pro seniory (Vágnerová, 2007).

Další složkou identity je bezesporu rodina. Starší člověk se silněji identifikuje k partnerovi, dětem a vnukům. Pokud dochází k úmrtí partnera, pak se často zcela upíná na své děti a vnuky. Jejich úspěchy považuje za úspěchy vlastní (Vágnerová, 2007).

Postoj současné společnosti ke stáří a starým lidem je spíše negativní, odmítavý a podceňující. Zkušenosti a kompetence těchto lidí ztrácejí svůj význam. Hodnotový systém současné společnosti je nastaven především na vzhled člověka a na jeho výkonnost. Z tohoto hodnotového systému vychází ageizmus – postoj, který vyjadřuje přesvědčení o nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří. Stáří je chápáno jako období celkového úpadku a zhoršení kvality života. Staří lidé mají nízký sociální status, jsou jim přičítány převážně nežádoucí osobnostní vlastnosti (Vágnerová, 2007).

### 2.3.1 Tělesné změny

Tělesné změny jsou velmi individuální a variabilní z hlediska času, rozsahu i závažnosti projevů. Průběh stárnutí ovlivňují jednak genetické dispozice, ale i vnější faktory.

Dědičnost je základem tzv. primárně podmíněného stárnutí a vnější vlivy tzv. sekundárně podmíněného stárnutí (Vágnerová, 2007).

Stáří je pozdním obdobím života, a proto není divu, že se v něm odráží i způsob prožití předchozího období života, životní styl každého člověka, výživa, nadměrné zatěžování některých orgánů či částí těla apod. Ve stáří lze za zdravého člověka považovat toho, kdo netrpí žádnou zjevnou chorobou, necítí se nemocný a je soběstačný. Velmi důležité je při-

způsobení se vlastním možnostem, tempu a akceptace omezení. Staří lidé mají tendence vynucovat si pozornost okolí nařikáním a stesky na tělesné problémy. Takovýto člověk může být považován za obtížného a nepříjemného. Pokud se člověk naučí své omezení akceptovat, pak z něj může vycházet pozitivní energie a bude vyhledávaným společníkem ve svém okolí. .

### 2.3.2 Psychické změny

Stáří přináší biologicky podmíněné změny prožívání, uvažování a chování lidí, které jsou zcela normálním projevem stárnutí. Jde například o celkové zpomalení, obtížnější zapamatování a vybavování si pojmů. Důležité je rozpoznat, zda nejde o chronické příznaky, což je v počátku velmi obtížně identifikovatelné. V pozdějším stádiu může dojít k zásadním změnám osobnosti, např. Alzheimerova demence (Vágnerová, 2007).

Stáří přináší také psychosociálně podmíněné změny. Tyto změny jsou spojeny s úbytkem nároků a povinností v oblasti pracovní a společenské, některé schopnosti a dovednosti už nejsou potřebné a tudíž přestávají být užívány (Vágnerová, 2007).

Staří lidé jsou výrazně pomalejší, což vede ke zhoršení kognitivních funkcí, nestačí zpracovávat všechny potřebné informace nebo jejich zpracování se výrazně prodlužuje. Snižuje se pozornost, která je důležitá pro rychlou a přesnou orientaci. Projevují se nedostatky paměti a s nimi spojené obtíže v učení. Ve stáří se zhoršuje zpracování a ukládání nových informací, vybavování si již dříve zapamatovaného. V průběhu stáří se postupně proměňují rozumové schopnosti, ovšem míra a rychlost těchto proměn je vždy zcela individuální.

Stárnutí a změna životního stylu přináší i změny v uvažování starých lidí, kteří odmítají nové a neověřené způsoby činností, mají zafixované strategie bez ohledu na jejich vhodnost. Vždy dávají přednost rutině a stereotypu.

### 2.3.3 Změny v oblasti socializace

Staří lidé jsou mnohem více po odchodu do starobního důchodu izolováni od společenského dění, jejich život probíhá převážně v soukromí, a to především ve vlastní rodině. Další sociální skupinou se kterou se senioři stýkají jsou přátelé a známí ze sousedství, případně další lidé, s nimiž sdílejí společné aktivity. Pokud se senioři uzavrou před širším okolím pouze

do teritoria svojí rodiny, může dojít k jejich stagnaci či úpadku v oblasti sociálních dovedností.

Ve vztahu k sociálním normám jsou velmi často staří lidé konzervativní, ulpívají na zažitých pravidlech, což ukazuje na jejich potřebu jistoty a bezpečí. Senioři se často cítí být ohroženi i v běžných životních situacích jako je nakupování či jízda v dopravním prostředku.

## 2.4 Charakteristika pravého stáří

Jedná se o období od 75 let a více.

V tomto období dochází ke zvýšenému počtu úmrtí starých lidí. Člověk si začíná více uvědomovat ztrátu nejbližších kamarádů, známých a rodinných příslušníků, což může být pro starého člověka další zátěží. Její zvládnutí je opět otázkou individuální a závisí na osobnosti člověka, na jeho zkušenostech, ale i na jeho aktuálním psychickém a fyzickém stavu (Vágnerová, 2007).

Období pravého stáří se projevuje velmi individuálně. Na jedné straně jsou lidé v tomto období stále činní, jsou oceňováni pro svou moudrost a nadhled. Na druhé straně je početnější skupina starých lidí, kteří jsou poznamenáni značným psychickým a somatickým úpadkem, který je patologického charakteru.

Kvalita života v tomto období postupně spíše klesá, i když jsou lidé schopni se neuvěřitelně přizpůsobit nepříznivým změnám. V pozdním stáří je velmi důležitá životní pohoda a udržení si přijatelného životního stylu. Důležitá je sebeúcta, soběstačnost a udržování sociálních kontaktů, aby nedošlo k sociální izolaci starého člověka.

Udržení pocitu pohody závisí ve stáří na zvládnutí různých ztrát a zátěží. V období pravého stáří patří k největším zátěžovým situacím nemoc partnera a jeho úmrtí, zhoršení vlastního zdravotního stavu. Dále to může být ztráta soukromí a vynucená změna životního stylu, která je spojená především s hospitalizací ve zdravotnickém zařízení nebo umístění do ústavní péče (Vágnerová, 2007).

Starý člověk musí zvládat jiné problémy než dříve, stále více času věnuje zvládnutí obtíží vlastního života. Zmenšuje se tak prostor v němž žije, často se uzavírá, mění se rozměr času, který je spojen s blížícím se koncem života (Vágnerová, 2007).

### 2.4.1 Tělesné změny

Zhoršení zdravotního stavu a specifický charakter nemocí jsou typické pro tělesné změny v období pravého stáří. Zvyšuje se počet chorob, jejich intenzita, organismus již nemá dostatečné rezervy ke zvládnutí i běžných onemocnění, které v období raného stáří byl ještě schopen řešit.

Pro kvalitu života starých lidí není rozhodující samotná nemoc, ale spíše stupeň funkčního postižení, které z ní vyplývá. Zdraví již není chápáno jako neexistence nemoci, ale je chápáno jako schopnost soběstačnosti a schopnost zachování si pocitu pohody. Soběstačnost a pocit přijatelné životní pohody závisí na typu a závažnosti onemocnění (Vágnerová, 2007).

V tomto období se často začíná projevovat neschopnost výkonu běžných činností, neschopnost postarat se adekvátním způsobem o sebe, o svoji hygienu, stravu a domácnost. Snížení soběstačnosti může vést až k závislosti na pomoci jiné fyzické osoby. Tuto pomoc mohou poskytovat příbuzní, ale i profesionálové, a to v prostředí vlastního domova seniora či v prostředí instituce, v níž je senior umístěn.

### 2.4.2 Psychické změny

V pozdním stáří pokračuje proces zpomalování a ubývání přesnosti při využívání informací. Zaznamenání, ukládání, zpracování informací a adekvátní reakce trvá podstatně delší dobu. V důsledku toho dochází k zúžení a omezení množství poznatků, které jsou nezbytné pro zhodnocení situace. Tuto schopnost omezují i zhoršující se zrakové a sluchové funkce, čímž dochází také k tíživější orientaci v prostředí (Vágnerová, 2007).

Poruchy paměti spojené se stářím přináší také omezení schopnosti orientace v běžném životě či prostředí, snižují schopnost komunikace. Staří lidé se nedovedou orientovat v situacích, které jsou složitější a zahrnují protichůdné informace.

V oblasti emocí reagují staří lidé méně emocionálně nebo nejsou jejich reakce tak výrazné. Životní radosti se redukuje na maličkosti, které mladší lidé nijak výrazně neprožívají, ale senior je umí ocenit (Vágnerová, 2007).



### 2.4.3 Změny v oblasti socializace

Prostor, v němž se odehrává život starých lidí se postupně stále zmenšuje a nakonec se odehrává jen v rámci domova nebo instituce zajišťující péči. S omezením prostoru souvisí i omezení sociálních styků, které se odehrávají pouze v jednom prostředí s omezenou skupinou lidí. Staří lidé také postupně ztrácí své vrstevníky, známé a blízké kamarády, s nimiž je často pojila celoživotní citová vazba. Nemají již s kým sdílet vzpomínky na uplynulý život. Ztrácí vědomí vlastní existence a vlastního života.

Ztráta těchto sociálních kontaktů je spojena s osamělostí, která se jeví jako velký problém pozdního stáří. Pocit osamělosti může být způsoben izolací od společnosti, ale i proměnou okolního světa, který se jeví starému člověku jako cizí. Ztráta sociálních kontaktů úzce souvisí s pocitem strachu z opuštěnosti a bezmoci (Vágnerová, 2007).

Životní styl starých a osamělých lidí se musí přizpůsobit aktuální situaci a jejich vlastním možnostem. Pro osamělé seniory mají velký význam lidé ze sousedství, kteří jsou součástí jejich sociálních styků. Důležitou úlohu může sehrát rovněž domácí zvířátko, které je ideální pro rozptýlení samoty.

## 2.5 Zásadní změny v období stáří

### 2.5.1 Odchod do důchodu

Odchodem do důchodu ztrácí jedinec svoji profesní roli a s ní spojené společenské postavení. Role důchodce je spojena s nižším společenským hodnocením, uzavírá se významný a velmi dlouhý úsek lidského života.

Odchod do důchodu je jednoznačným potvrzením přechodu ze středního věku do stáří, je potvrzením ztráty výkonnosti a s ní spojené společenské užitečnosti (Vágnerová, 2007).

Věk vzniku nároku na důchod definuje stáří pouze sociálním způsobem, který nezávisí na žádném tělesném či psychickém parametru. Vnímání hranice pro odchod do důchodu je v naší společnosti velmi diskutovaným tématem, lze říci, že se jedná o dobu, která nemá jasně vymezený obsah (Vágnerová, 2007).

### 2.5.2 Manželství starých lidí

Manželská spokojenost má ve stáří mírně stoupající tendenci a je spojena především s poklesem četnosti konfliktů. Dochází k uvědomění si významu partnera a hodnoty společného života. Senioři se cítí většinou v manželství šťastnější než lidé středního věku, protože i jejich očekávání jsou menší než dříve (Vágnerová, 2007).

Na druhé straně je třeba podotknout, že spolu setrvávají i manželské páry, které spokojené nejsou. Tito lidé se spolu však naučili žít, tak, aby zbytečně nevyvolávali konflikty. Manželství jim poskytuje také pocit materiální jistoty a sounáležitosti. Lze říci, že se jedná o soužití s partnerem, nikoliv v partnerství.

Další záležitostí, kterou přináší stáří je smrt jednoho z partnerů. Staří lidé snášejí smrt partnera hůře, i když vědí, že jde o událost v tomto věku vysoce pravděpodobnou. Ztráta celoživotního partnera vede ke zhroucení denního režimu seniora a s tím spojených rituálů. Osamocení člověk ztrácí smysl života, nemá již pro koho žít, každodenní činnosti se mu jeví jako zbytečné. Průměrná doba nezbytná ke zvládnutí této zátěže a vytvoření si nového životního programu činí v průměru dva roky (Vágnerová, 2007).

### 2.5.3 Změna zdravotního stavu

Změna zdravotního stavu vede k postupné závislosti starých lidí na svém okolí. Staří lidé často nebývají schopni posoudit svou situaci realisticky, i když si uvědomují úbytek svých sil. Pociťují ostych, když mají požádat o pomoc, cítí se zbyteční, nechtějí být na obtíž především svým dětem.

Funkční stav starých lidí se může zhoršit natolik, že potřebují stálou pomoc a péči. Projevuje se u nich zvýšená úzkost a strach z budoucnosti. Časem se však nesoběstačný senior na tuto situaci adaptuje. Nemusí se vždy jednat pouze o somatické problémy. Poměrně často se vyskytují u starých lidí demence, což znamená závažnější úbytek rozumových schopností, který zbavuje starého člověka soběstačnosti a činí jej závislým na péči jiné fyzické osoby.

### 2.5.4 Poslední fáze života, umírání a smrt

O smrti a umírání se dnes příliš často nemluví, lidé se nechtějí otázkou smrti zabývat, jako by snad ani neexistovala. Tato skutečnost však popřením nezmizí. Umírání se dnes velmi

často neodehrává v soukromí, jak tomu bylo dříve. Člověk umírá ve zdravotnických zařízeních, v domovech pro seniory, kde je vzdálen svým blízkým a příbuzným. Každý umírající člověk touží po pohlazení, tělesné blízkosti, touží, aby v době smrti u něj byli jeho nejbližší, kterým řekne poslední sbohem.

Staří lidé však mluví o smrti mnohem častěji a nemají potřebu smrt popírat. Nárůst potřeby hovořit o smrti signalizuje, že je pro ně toto téma aktuální. K popření smrti či podobných úvah dochází většinou u seniorů, kteří jsou relativně v dobré tělesné i duševní kondici. Téma smrti se za takových okolností nejeví jako aktuální (Vágnerová, 2007).

Postoj k vlastní smrti bývá převážně spojován se strachem z utrpení. Lze však říci, že s postupujícím věkem strach ze smrti ubývá a dostavuje se smíření. V bezprostřední blízkosti smrti se zvyšuje potřeba citové jistoty a bezpečí a také potřeba zachování sebeúcty (Vágnerová, 20007).

Smrt ukončuje fyzické bytí člověka, ale jeho symbolika zůstává přítomna i nadále, a to ve vzpomínkách blízkých lidí a dále pokračuje prostřednictvím vlastních potomků.

### 3 ŽIVOTNÍ STYL VE STÁŘÍ

Pochopení a orientace ve vývojové psychologii, umožňuje lepší chápání člověka samotného a přispívá tak, k lepšímu životu ve stáří. Každá etapa života, stejně tak i stáří, přináší nové podněty, které je třeba využít, protože nás obohacují a dávají našemu životu smysl a další směr. Problém pocitu prázdnoty života ve stáří často spočívá v tom, že si lidé zvykli být řízeni nějakým přesně stanoveným pracovním režimem. Na dobu důchodu však společnost žádný režim neurčuje, člověk si jej musí vytvořit sám, a to mnozí lidé nedovedou. Na stáří se proto musíme připravovat již v našem aktivním věku.

Smysl života ve stáří ovlivňuje mnoho faktorů, které se vytvářejí již v průběhu celého našeho předchozího života. Patří k nim psychologie zdraví, žebříček hodnot, který člověk uznává, schopnost radovat se, užívat si svobody a lásky bližních, schopnost pracovat, rozvíjet vlastní zájmy a koníčky, ale také schopnost vyrovnat se s utrpením, schopnost pomáhat druhým lidem. Toto jsou cesty, jak dospět k moudrosti a nalezení smysluplnosti života ve stáří.

Poznatky o typech osobnosti naznačují, že lidé získávají charakter své osobnosti z větší části v rané dospělosti a další změny jsou pak spíše jen korekcí, než zásadními změnami. Žádný typ osobnosti, který by byl typický pro stáří neexistuje, přesto některé z těchto typů usnadňují člověku smíření se se stářím snáze než jiné. Obecně platí, že staří lidé disponují celou řadou možností, jak zlepšit svůj život. Osobnost, která je definována jako „životní styl“, může změnami svých stravovacích návyků, cvičením a nekouřením zlepšit svůj zdravotní stav (Stuart-Hamilton, 1999).

Pocit životní pohody a spokojenosti s vlastním životem je signálem vyrovnanosti, který usnadňuje přijetí vlastního stárnutí a tím spojené změny. Důležité je hledání nových cílů, i když už většinou jde pouze o cíle soukromé. Například přebudovat chatu, aby byla pohodlnější, naučit se cizímu jazyku, procestovat určitou oblast.

#### 3.1 Psychologie zdraví

Psychologie zdraví se zabývá tím, co se děje v duši každého zdravého i nemocného člověka. V nejširším slova smyslu můžeme říci, že se jedná o zdravý životní styl. Je to chování a získávání poznatků o tom, co našemu zdraví prospívá, ale také co na druhé straně našemu

zdraví škodí. Dnešní doba přináší velké množství nemocí, které úzce souvisí se způsobem života každého člověka (Křivohlavý, 2001).

Otázka zdraví velmi úzce souvisí s naším životním stylem. Jedině zdravý člověk si může dělat představy, plány a vytvářet si cíle, kterých chce dosáhnout. Zdraví je tak chápáno jako důležitý prostředek k dosažení cíle. Zdraví však může být chápáno samo o sobě jako cíl, jako nejdůležitější hodnota pro člověka vůbec. Takto mohou zdraví chápat například lidé trpící bolestmi nebo lidé s těžkým handicapem.

### 3.1.1 Pozitivní faktory ovlivňující zdraví

Důležitou součástí zdraví je i otázka zvládnání stresu z pohledu psychologického. Osobnost každého člověka je jiná, a proto i zvládnání stresu je velmi individuální. Při zvládnání stresu se zaměřujeme na řešení problému, jde o vlastní vnitřní aktivity a snahy konstruktivně řešit danou situaci. V druhé fázi se zaměřujeme na vyrovnání se s emocionálním stavem, který se v důsledku stresu radikálně změnil (Křivohlavý, 2001).

Je třeba se také ptát co nás stálo zvládnutí takového stresu, co přineslo pro naše zdraví pozitivního a co negativního. Vypořádat se lépe se stresem můžeme pomocí nácviku dovedností a metod zvládnání stresu. Velký význam má řízení pohybové aktivity a celkové využití volného času. Součástí dobrého zvládnání stresu je i nácvik relaxačních technik a technik meditace, pěstování sociální opory a výcvik asertivního chování. Důležité je znát odpověď na otázku smysluplnosti směřování vlastního života.

Hovoříme i o sociálně-psychologickém rozměru zdraví. Člověk není na světě sám, žije ve společenství s druhými lidmi a jsou situace, kdy každý jednotlivec potřebuje tzv. sociální oporu. Sociální oporou se rozumí pomoc, která je poskytována druhým lidem, člověku, který se nachází v tíživé situaci. Jedná se o všechny činnosti, které člověku ulehčují zvládnutí zátěžové situace (Křivohlavý, 2001).

Sociální opora se může uskutečňovat na tzv. mikroúrovni, v tomto pojetí se jedná o celospolečenskou formu pomoci potřebným. Jedná se například o pomoc při záplavách, pomoc v oblasti postižené zemětřesením. Dále se sociální opora uskutečňuje v tzv. mezoúrovni. Jedná se o pomoc, kterou zajišťuje skupina lidí ve prospěch jednotlivce ze skupiny, který se nachází v určité nouzi. Jedná se například o pomoc spolupracovníků kamarádovi z podniku. Posledním stupněm sociální opory je tzv. mikroúroveň. Jde o pomoc, která je poskytována

člověku z řad nejbližších. Určitě sem patří pomoc matky dítěti, pomoc jednoho manžela druhému (Křivohlavý, 2001).

U sociální opory je třeba vidět nejen množství poskytované opory, ale i její kvalitu. Právě kvalita je zárukou dobrého zdraví a dobrého života. Sociální opora je důležitým momentem v procesu zvládnání stresu a zátěžových životních krizí, protože sdílení těžkostí s jiným člověkem je vždy účinné, napomáhá k překlenutí problému a také k menšímu poškození zdraví.

Jsme zvyklí v souvislosti se zdravím hovořit o tělesném cvičení. Cvičení se však může týkat i trénování paměti, které je neodmyslitelnou součástí duševní hygieny. Dobrá paměť patří k důležitým aspektům duševního zdraví a je součástí našeho kvalitního života. Obdobně jako u pohybové aktivity je možno i paměť cvičit, a tím ji udržet v dobrém stavu. Dobře fungující paměť nám pomáhá lépe se orientovat v těžkých životních situacích a lépe zvládat životní úkoly.

V souvislosti s otázkami psychologie zdraví se s pohybovou aktivitou setkáváme nejčastěji. Tělesný pohyb vykonáváme při chůzi, při práci, při rekreaci či sportu. Tělesné cvičení přináší radost z pohybu, zlepšení nálady, zlepšení tělesné kondice, snížení nadváhy, odolnost vůči nemocem, a tím podporuje kvalitu života každého jedince. Cvičení ovlivňuje nejen fyzickou stránku člověka, ale má vliv na zlepšení řady psychických projevů. Snižuje úzkost a deprese, ovlivňuje pozitivní myšlení, zvýšení sebevědomí a kladné hodnocení sama sebe.

Pojem duševní hygiena bychom mohli charakterizovat jako duševní rovnováha. Jedná se o utváření optimálních podmínek pro duševní činnost, upevnění duševní zdatnosti a zdraví, posílení odolnosti vůči negativním vlivům, které ovlivňují náš duševní život. Tato vědní disciplína má blízko jak k lékařským oborům, tak k psychologii a sociologii (Křivohlavý, 2001).

V užším slova smyslu rozumíme duševní hygienou boj proti výskytu duševních nemocí. V širším slova smyslu se jedná o optimální fungování duševní činnosti. Duševní hygiena se zabývá jak zdravými lidmi, směřuje k upevnění a posílení jejich duševního zdraví, tak i lidmi, kteří jsou na hranici mezi zdravím a nemocí. U těchto lidí se již projevují vážnější náznaky narušení duševní rovnováhy. V neposlední řadě se duševní hygiena věnuje i lidem nemocným, kterým přináší podněty k dodržování zásad duševní hygieny, aby mohli lépe a s větším úspěchem vzdorovat nemocem (Křivohlavý, 2001).

Je možno říci, že oblast duševní hygieny patří k perspektivním úkolům psychologie zdraví a kvality života. Jednou z nejmocnějších sil ovlivňující životní styl je výchova a sebevýchova každého jednotlivce.

Jedním z nepřehlédnutelných faktorů, které mají kladný vliv na náš celkový zdravotní stav je důvěra a víra. Z lékařské praxe je známo, že člověk, který svému lékaři a jeho léčbě věří, se uzdravuje lépe a rychleji. Naopak nedostatek víry a důvěry v možnost uzdravení se projevuje zhoršením zdravotního stavu pacienta.

### 3.1.2 Negativní faktory ovlivňující zdraví

Těžké životní situace byly, jsou a budou. Člověk se musí naučit nepříznivým faktorům, které by mohly ohrozit jeho zdraví čelit, eliminovat jejich dopady nebo je úplně odstranit. Abychom se těmto dovednostem mohli naučit, musíme znát tyto negativní faktory, které ovlivňují a ohrožují naše zdraví.

V průběhu 20. století došlo poprvé k soustavnému studiu jevů, které se zabývaly zvládáním zátěžových situací a reakcí organismu na ně. Tím byla odstartována jedna z významných kapitol medicíny, ale i psychosomatiky a psychologie zdraví. Studium fyziologických změn, především u zvířat, které se odehrávají v organismu se zabýval Ivan Petrovič Pavlov, dále americký fyziolog Walter Canon na něhož navázal Hans Selye. Byly zjišťovány fyziologické změny, které se odehrávají v organismu zvířat, pokud jsou vystavovány těžkým situacím (Křivohlavý, 2001).

Stres je nejrozšířenějším faktorem, který ovlivňuje naše duševní zdraví. U člověka se hovoří o stresu tam, kde se dostává do zátěžové situace, kde na něj doléhají různé druhy tlaku.

Tyto nepříznivé vlivy – tlaky, které vedou k tíživé osobní situaci člověka, nazýváme „stresory“. V souvislosti se stresory hovoříme nejen o zatěžujících vlivech, které působí negativně na organismus, ale i o faktorech, které v těžké životní situaci člověka posilují a dodávají mu odvalu a odhodlání pokračovat v zápasu. Na člověka může působit nadlimitní zátěž, která nemusí být vlivem jediného, byť velice silného, stresoru, ale může jít o nadlimitní zátěž způsobenou několika stresory (Křivohlavý, 2001).

Důležitou otázkou jsou samotné nepříznivé vlivy, které vyvolávají stres. Pozornost řady studií je věnována pracovní zátěži. Bylo zjištěno, že jsou-li kladeny na pracovníky vysoké

požadavky a není jim dána dostatečná možnost řídit pracovní proces, pak tato kombinace vede v zaměstnání ke stresu (Křivohlavý, 2001).

Stejně tak vzájemné vztahy mezi lidmi na pracovišti se ukázaly jako jeden z faktorů ovlivňující stres. Existuje celá řada dalších pracovních faktorů, které vyvolávají stres. Jedná se například o pracovní přetížení, časový stres, neúměrně velkou zodpovědnost, nevyjasněné pravomoci, vysilující snahu o kariéru a jiné. V neposlední řadě je stresujícím faktorem nezaměstnanost. Ztráta zaměstnání, nemožnost nalezení vhodného místa a nemožnost ekonomického zabezpečení rodiny je pro člověka velmi stresující, protože se často může jednat o dlouhodobý problém.

Jako stresující se projevuje i neuspokojování našich základních životních potřeb. Nedostatek spánku, jídla, omezený prostor, nedostatek světla, nadměrný hluk, ale také nesvoboda a pocit bezmoci, to jsou vlivy, které ovlivňují náš psychický stav. Další velkou oblast tvoří těžké životní situace, jako je smrt manžela nebo manželky, rozvod, uvěznění, vážné onemocnění v rodině, smrt dítěte.

Pokud dokážeme rozpoznat stresující faktory, které nás ohrožují, pak dokážeme také se stresem lépe bojovat. Stres může podlomit nejen naše psychické zdraví, ale často má nepříznivé somatické účinky, a to především v oblasti kardiovaskulárních onemocnění, způsobuje hypertenzi, bolesti hlavy, ale také nemoci jako je například astma a diabetes. Negativní emocionální stavy se projevují úzkostí a depresí. Významný vliv stresu byl prokázán u posttraumatických poruch.

V souboru negativně působících vlivů na naše zdraví ovlivňujících náš životní styl, se určitě objevuje také kouření, alkohol a drogy. Největším úkolem psychologie zdraví je v této oblasti prevence. Pozornost je třeba soustředit především na výchovu a vzdělávání mladistvých. Důležitou úlohu sehrávají pozitivní vzory, pěstování ideálu zdraví a poukazování na negativní důsledky spojené s kouřením, alkoholem a užíváním drog.

Abychom mohli vést zdravý a kvalitní život, je třeba znát všechny rizikové faktory a vyvarovat se jim. V posledních letech se stále intenzivněji hovoří o tzv. „zdravém životním stylu“ (healthy life style), čímž se dostává předmětu psychologie zdraví patřičného společenského uznání.

Chce-li člověk stáří spokojeně užít, musí se na ně připravit, a to především z hlediska aktivního životního stylu. Z výzkumů vyplývá, že co je pro starého člověka lepší záležití také



na celé řadě faktorů. Je to například finanční situace od které se odvíjí, zda si můžu dovolit aktivní životní styl, zdravotní stav, kdy může dojít k omezení jeho aktivit díky ztrátě vitality, ale také záleží na typu osobnosti, kdy výrazně introvertní člověk může aktivní životní styl přímo nesnášet (Mühlpachr, 2004).

### 3.2 Osobnost jako hybná síla vývoje

Již víme, že duševní vývoj jedince je determinován biologickými faktory, ale také společností, v níž žijeme. Nutně se do popředí dostává otázka: „Co my, je naše osobnost a její psychika hybnou silou našeho vývoje“?

V praxi máme velmi často sklon podléhat předsudku, že hlavní hybnou silou jsou biologické a sociální faktory. Osobnost je však také významnou hybnou silou našeho vývoje. To jak jsme se naučili jednat v různých situacích, předurčuje naše další činy a formuje naši osobnost. Jací jsme uvnitř, jaká je naše osobnost rozhoduje do značné míry o tom, jací budeme v dalším vývoji (Říčan, 2004).

Lze říci, že člověk je tvůrcem sebe samého a naše osobnost je tedy hybnou silou dalšího vývoje. Jestliže víme co chceme, pak se lépe rozhodujeme na životních křižovatkách a vyhne se zklamáním a konfliktům.

Biodromální psychologie zkoumá lidský život jako celek z hlediska utváření a rozvíjení osobnosti. Jednotlivá vývojová stádia spolu navzájem souvisí, každé stadium je přípravou na následující. Zkoumáme-li jedince v pozdějším vývojovém stádiu, můžeme najít odpověď v předchozích stádiích, kde zjistíme, jak se vyvíjel a projevoval, co ho determinovalo (Říčan, 2004).

Člověk po psychologické stránce tvoří celek, který nazýváme osobnost. Biologické, psychologické a sociální hybné síly duševního vývoje se různě kombinují a prolínají a jsou od sebe neoddělitelné. Chceme-li pochopit osobnost člověka, musíme na něj pohlížet komplexně, a to z hlediska tělesného a duševního vývoje, z hlediska nejbližších i širších sociálních vztahů, ale také z hlediska jeho vztahu k minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Neodmyslitelnou součástí každého člověka je i jeho duchovní život a vztah k vlastní osobě. Všechny tyto faktory předurčují jeho budoucí vývoj.

## 4 DŮCHODOVÉ ZABEZPEČENÍ SENIORŮ

Důchodové zabezpečení ve stáří by mělo poskytovat starým lidem adekvátní příjem v důchodu, aby se jednotlivci neocitl pod hranicí, která je v dané zemi stanovena jako hranice chudoby. Důchody by měly také obsahovat mechanismy, které umožní jedinci mít vliv na výši prostředků investovaných v průběhu života a tím i výši budoucího důchodu. Každý systém důchodového zabezpečení musí také obsahovat určitou míru solidarity. Výše důchodového zabezpečení ve stáří ovlivňuje uspokojování základních lidských potřeb a s tím spojenou kvalitu života ve stáří.

Řešení problémů vyvolaných demografickým stárnutím se obvykle zužuje na otázku financování důchodů a načasování vstupu do penze. Prodlužování délky života a zkvalitňování zdravotní péče musí mít zákonitě také vliv na věk odchodu do starobního důchodu. Demografické stárnutí klade také vyšší nároky na následné zajištění zdravotní a sociální péče (Sýkorová, 2007).

Vláda přistupuje k budoucímu uspořádání důchodového systému formou postupného pokračování v důchodové reformě tak, aby financování důchodů se stalo udržitelné. Preferuje postupné zvyšování věkové hranice pro odchod do starobního důchodu, postupné omezování nároků týkajících se dob pojištění tak, aby dosavadní nároky zůstaly zachovány a na změny se mohla veřejnost do budoucna připravit. Přitom se snaží vycházet ze zásady mezigenerační solidarity a sociální spravedlnosti.

Vláda se také svými opatřeními snaží o prosazování rovných příležitostí na trhu práce. Podporuje zaměstnávání seniorů a tím přispívá k jejich aktivizaci a plnohodnotnému zapojení do společnosti.

Výše důchodového zabezpečení ve stáří je výsledkem celoživotní aktivity každého jedince a jeho odpovědného přístupu k přípravě na stáří, a také je předpokladem ekonomické nezávislosti seniorů.

Lepší pracovní a životní podmínky, kvalitnější zdravotní péče a sociální ochrana vedou k tomu, že méně lidí dnes umírá předčasně. Více lidí má možnost prožít delší život, proto jsou stáří lidé mnohem rozšířenější částí populace než tomu bylo dříve. Na tento fakt musí reagovat změnami i systém důchodového zabezpečení.

## 4.1 Důchodový systém v České republice

Systém důchodového pojištění v České republice je založen na principu povinného pojištění a na průběžném způsobu financování.

Občané ČR si zajišťují výši svého důchodu formou důchodového pojištění, penzijního připojištění, popřípadě komerčního pojištění a spoření.

Důchodové pojištění je součástí sociálního pojištění organizovaného a zabezpečovaného státem, a to formou povinných odvodů ze mzdy, které provádí zaměstnavatel, popřípadě sama osoba samostatně výdělečně činná. Peníze, které jsou získány v souladu se zákonem č. 589/1992 Sb., o pojistném na sociální zabezpečení a příspěvku na státní politiku zaměstnanosti, jsou příjmem státního rozpočtu.

Občané se mohou na stáří zabezpečit také formou penzijního připojištění, které je zatím v postavení druhořadém a nevýznamném. Stát jej sice zvýhodňuje, ale pojištěnci jsou silněji vázáni vůči závazkům povinných odvodů z příjmů. Účast na penzijním připojištění je zcela dobrovolná. Penzijní připojištění upravuje zákon č. 42/1994 Sb., o penzijním připojištění se státním příspěvkem a dalších změnách. Provozovatelem penzijního připojištění jsou penzijní fondy. Zákon řeší podmínky jejich podnikání a hospodaření, vznik a zánik penzijního připojištění, příspěvky účastníků a státní příspěvky, státní dozor aj.

Pro komerční formu pojištění a spoření tak zbývá nejmenší a velmi zanedbatelné místo v důchodovém pojištění. Účast na komerční formě a spoření je také zcela dobrovolná, stát ji finančně nezvýhodňuje.

## 4.2 Zákon o důchodovém pojištění

Od 1.1.1996 nabytl účinnosti zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, (dále jen zdp). Tento zákon je účinný doposud, byl však postupem času několikrát novelizován.

Od 1.7.2009 a od 1.1.2010 nabývá postupně účinnosti zákon č. 306/2008 Sb., který novelizuje zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění. Tato novela přináší v oblasti důchodového pojištění v rámci první fáze důchodové reformy tzv. parametrické změny. Účinky parametrických změn se začnou projevovat postupně, tedy nikoliv nárazově, tak, aby měla veřejnost dostatek času se novým podmínkám přizpůsobit.

Přehled základních změn v oblasti důchodového pojištění bude zaměřen především na důchody starobní.

### **4.3 Péče o osobu závislou**

Od 1.7.2009 je nově řešen způsob výpočtu starobního a invalidního důchodu u pojištěnců, kteří dlouhodobě pečovali o osobu závislou na péči jiné fyzické osoby (zákon č.106/2006 Sb. o sociálních službách), a to alespoň 15 roků. Zákon přináší finanční zvýhodnění zejména pro ty, kteří při péči o osobu závislou vykonávali zaměstnání na zkrácený úvazek a výše důchodu jim byla vypočtena z těchto příjmů na místo vyloučené doby.

Jedná se nové ustanovení § 19a zdp, kdy je možné nově provést výpočet důchodu z vyloučené doby péče nebo se započtou příjmy ze zkráceného úvazku, ale navíc i částka odpovídající ročnímu úhrnu výše příspěvků na péči v období po 31.12.2006, popřípadě přepočtená částka 96.000 Kč pro každý rok v období před 1.1.2007.

### **4.4 Druhy dávek důchodového pojištění**

Od 1.1.2010 dochází ke změně v § 4 zdp, který se týká druhů dávek důchodového pojištění. Nově se člení na:

- a) Starobní důchod
- b) Invalidní důchod
- c) Vdovské a vdovecké důchody
- d) Sirotčí důchod

### **4.5 Studium**

Studium přestává být od 1.1.2010 náhradní dobou pojištění - § 5 odst. 1 písm. m) zdp. Pokud jde o studium absolvované do 31.12.2009, zůstává dosavadní právní úprava beze změny. To znamená, že doba soustavné přípravy na budoucí povolání studiem na střední, vyšší odborné škole nebo vysoké škole se započítává v rozsahu prvních šesti let po dosažení 18. roku věku. Navíc jde-li o studium absolvované do konce roku 1995, považuje se toto za dobu pojištění, i když bylo získáno před dosažením věku 18 let.

#### 4.6 Nárok na starobní důchod

Zásadním způsobem se mění podmínky nároku na přiznání starobního důchodu. Důchodový věk pojištěnců platný od 1.1.2010 - § 32 zdp, se postupně zvyšuje na 65 let pro muže a pro ženy, které nevychovaly žádné dítě nebo vychovaly jedno dítě. Dále na věk 62 až 64 let u ostatních žen podle počtu vychovaných dětí, a to 64 let, pokud vychovala žena 2 děti, 63 let, pokud žena vychovala 3 děti a 62 let, pokud žena vychovala alespoň 4 děti. Jedná se o důchodový věk pojištěnců narozených po roce 1968.

Tab. 1. Dosažení důchodového věku v závislosti na datu narození

Rok narození	Muži	Ženy (podle počtu vychovaných dětí)					
		0 dětí	1 dítě	2 děti	3 děti	4 děti	5 a více dětí
před r. 1936	60	57	56	55	54	54	53
1936	60 + 2	57	56	55	54	54	53
1937	60 + 4	57	56	55	54	54	53
1938	60 + 6	57	56	55	54	54	53
1939	60 + 8	57 + 4	56	55	54	54	53
1940	60 + 10	57 + 8	56 + 4	55	54	54	53
1941	61	58	56 + 8	55 + 4	54	54	53
1942	61 + 2	58 + 4	57	55 + 8	54 + 4	54 + 4	53
1943	61 + 4	58 + 8	57 + 4	56	54 + 8	54 + 8	53 + 4
1944	61 + 6	59	57 + 8	56 + 4	55	55	53 + 8
1945	61 + 8	59 + 4	58	56 + 8	55 + 4	55 + 4	54
1946	61 + 10	59 + 8	58 + 4	57	55 + 8	55 + 8	54 + 4
1947	62	60	58 + 8	57 + 4	56	56	54 + 8
1948	62 + 2	60 + 4	59	57 + 8	56 + 4	56 + 4	55
1949	62 + 4	60 + 8	59 + 4	58	56 + 8	56 + 8	55 + 4
1950	62 + 6	61	59 + 8	58 + 4	57	57	55 + 8
1951	62 + 8	61 + 4	60	58 + 8	57 + 4	57 + 4	56
1952	62 + 10	61 + 8	60 + 4	59	57 + 8	57 + 8	56 + 4
1953	63	62	60 + 8	59 + 4	58	58	56 + 8
1954	63 + 2	62 + 4	61	59 + 8	58 + 4	58 + 4	57
1955	63 + 4	62 + 8	61 + 4	60	58 + 8	58 + 8	57 + 4
1956	63 + 6	63	61 + 8	60 + 4	59	59	57 + 8
1957	63 + 8	63 + 4	62	60 + 8	59 + 4	59 + 4	58
1958	63 + 10	63 + 8	62 + 4	61	59 + 8	59 + 8	58 + 4
1959	64	64	62 + 8	61 + 4	60	60	58 + 8
1960	64 + 2	64 + 2	63	61 + 8	60 + 4	60 + 4	59
1961	64 + 4	64 + 4	63 + 4	62	60 + 8	60 + 8	59 + 4
1962	64 + 6	64 + 6	63 + 8	62 + 4	61	61	59 + 8
1963	64 + 8	64 + 8	64	62 + 8	61 + 4	61 + 4	60
1964	64 + 10	64 + 10	64 + 4	63	61 + 8	61 + 8	60 + 4
1965	65	65	64 + 8	63 + 4	62	62	60 + 8
1966	65	65	65	63 + 8	62 + 4	62	61
1967	65	65	65	64	62 + 8	62	61 + 4
1968	65	65	65	64	63	62	61 + 8

#### 4.6.1 Řádný starobní důchod

Podle právní úpravy účinné před 1.1.2010 bylo nutno pro nárok na řádný starobní důchod dosáhnout důchodového věku a získat alespoň 25 let doby pojištění. Nově v § 29 odst. 1 zdp se potřebná doba pojištění postupně prodlužuje až na 35 let. Pro zjištění minimální délky doby pojištění u konkrétního pojištěnce je rozhodující, v kterém kalendářním roce dotyčný dosahuje důchodového věku. To platí i v případech, kdy v roce, v němž byl důchodový věk dosažen, nebyla získána potřebná doba pojištění a tuto potřebnou dobu pojištěnec získal až v některém z následujících roků.

*Tab. 2. Kalendářní rok dosažení důchodového věku a potřebná doba pojištění*

Kalendářní rok dosažení důchodového věku	Potřebná doba pojištění
před rokem 2010	25 let
v roce 2010	26 let
v roce 2011	27 let
v roce 2012	28 let
v roce 2013	29 let
v roce 2014	30 let
v roce 2015	31 let
v roce 2016	32 let
v roce 2017	33 let
v roce 2018	34 let
po roce 2018	35 let

#### 4.6.2 Poměrný starobní důchod

Podle právní úpravy účinné před 1.1.2010 bylo nutno pro nárok na poměrný starobní důchod dosáhnout věku 65 let věku a získat potřebnou dobu pojištění, alespoň 15 let. Nově dochází v § 29 odst. 2 zdp k postupnému navýšení potřebného věku, který se odvozuje od důchodového věku muže stejného data narození, ke kterému se vždy přičítá 5 let. Navyšuje se i doba pojištění, a to až na 20 let, v závislosti na kalendářním roce dosažení potřebného věku.

*Tab. 3. Potřebný věk a doba pojištění pro nárok na poměrný starobní důchod*

Potřebný věk v roce	Potřebná doba pojištění
65 let před rokem 2010	15 let
Důchodový věk muže stejného data narození + 5 let v roce 2010	16 let
Důchodový věk muže stejného data narození + 5 let v roce 2011	17 let
Důchodový věk muže stejného data narození + 5 let v roce 2012	18 let
Důchodový věk muže stejného data narození + 5 let v roce 2013	19 let
Důchodový věk muže stejného data narození + 5 let po roce 2013	20 let

#### **4.6.3 Starobní důchod a čisté doby pojištění**

Nárok na tento důchod je upraven v § 29 odst. 3 zdp a vznikne pojištěnci, který dosáhl důchodového věku po roce 2014 a získal alespoň 30 let doby pojištění, pokud nesplnil podmínky nároku podle § 29 odst. 1 zdp. Do doby pojištění se však započítávají pouze tzv. „čisté doby pojištění“, to jsou doby pojištění bez tzv. náhradních dob (doba pojištění §§ 11 a 13 odst. 1 zdp, náhradní doba pojištění §§ 12 a 13 odst. 2 zdp).

#### **4.6.4 Starobní důchod a invalidita**

Pojištěnec, který dosáhl věku 65 let a nezískal potřebnou dobu pojištění pro nárok na starobní důchod podle ustanovení § 29 odst. 1, 2 nebo 3 zdp, má nárok na starobní důchod také, a to podle § 29 odst. 4 zdp. Podmínkou je, že se stal invalidním, a to bez ohledu na stupeň invalidity, a získal potřebnou dobu pojištění pro nárok na invalidní důchod nebo se stal invalidním následkem pracovního úrazu (nárok na invalidní důchod §§ 38 písm. a) nebo písm. b) zdp).

### **4.7 Nárok na předčasný starobní důchod**

Od 1.1.2010 zákon o důchodovém pojištění upravuje již jen jeden druh předčasně starobního důchodu, a to v ustanovení § 31 zdp. Jedná se o trvale krácený starobní důchod.

#### **4.7.1 Podmínky nároku na předčasný starobní důchod**

I nadále dle § 31 zdp zůstává zachována možnost požádat o přiznání této dávky až 3 roky před dovršením důchodového věku, stanoveného podle § 29 odst. 1 zdp. U osob, jejichž důchodový věk činí 63 let a více, bude dokonce možné odejít do tohoto důchodu již v 60 letech. U osob, jejichž důchodový věk činí 65 let, může tedy doba předčasnosti nově činit až 5 roků.

#### **4.7.2 Výše předčasně starobního důchodu**

Pokud vzniká nárok na předčasný starobní důchod po 31.12.2009, postupuje se dle § 36 odst. 1 zdp tak, že pokud doba „předčasnosti“ nepřekročí 720 dnů, činí snížení procentní výměry obdobně jako do 31.12.2009 pouze 0,9% výpočtového základu za každých i započatých 90 kalendářních dnů. Pokud doba „předčasnosti“ přesáhne 720 dnů, snižuje se

od 721. dne procentní výměra důchodu za každých i započatých 90 kalendářních dnů o 1,5% výpočtového základu.

Do 31.12.2009 se procentní výměra důchodu snižovala za každých i započatých 90 kalendářních dnů o 0,9 % výpočtového základu.

*Tab. 4. Snižování procentní výměry u předčasných důchodů*

Počet dní chybějících do nároku na "S"	Počet 90ti denních období celkem	Počet 90ti denních období á 0,9 %	Odpočet celkem v %
1 - 90	1	1	0,9
91 - 180	2	2	1,8
181 - 270	3	3	2,7
271 - 360	4	4	3,6
361 - 450	5	5	4,5
451 - 540	6	6	5,4
541 - 630	7	7	6,3
631 - 720	8	8	7,2
Počet dní chybějících do nároku na "S"	Počet 90ti denních období celkem	Počet 90ti denních období á 1,5 %	Odpočet celkem v %
721 - 810	9	1	8,7
811 - 900	10	2	10,2
901 - 990	11	3	11,7
991 - 1080	12	4	13,2
1081 - 1095	13	5	14,7

Příloha P VII: obsahuje srovnávací výpočet předčasněho starobního důchodu v roce 2009 a v roce 2010. Z uvedených výpočtů vyplývá, že od roku 2010 dochází ke zpřísnění podmínek odchodu do předčasněho starobního důchodu. Jedná se o pojištěnce, kteří odchází do starobního důchodu více jak dva roky před nárokem na důchod.

#### 4.8 Výplata starobního důchodu při výkonu výdělečné činnosti

Od 1.1.2010 je výdělečná činnost a výplata starobního důchodu upravena v § 37 odst. 1 zdp. Pro nárok na výplatu starobního důchodu dle § 29 zdp není rozhodné, zda poživatel tohoto důchodu pracuje v pracovněprávním vztahu sjednaném na dobu určitou nepřesahující dobu jednoho roku, jak tomu bylo do konce roku 2009. Pojištěnec tedy může po přiznání starobního důchodu pracovat a pobírat důchod bez ohledu na to, jakou výdělečnou činnost vykonává a v jakém rozsahu ji vykonává.



#### 4.8.1 Řádný starobní důchod, starobní důchod a čisté doby

Od 1.1.2010 se nově upravuje způsob zvyšování procentní výměry po vzniku nároku na starobní důchod přiznaný podle § 29 odst. 1 nebo odst. 3 zdp (řádný starobní důchod, starobní důchod a čisté doby). V případech, kdy pojištěnec po přiznání starobního důchodu vykonává výdělečnou činnost, rozlišují se tři možnosti zvyšování procentní výměry starobního důchodu v závislosti na výši pobíraného důchodu.

Při pobírání důchodu v plné výši dle § 34 odst. 4 zdp může pojištěnec po přiznání starobního důchodu vykonávat výdělečnou činnost. V tomto případě se za dobu výdělečné činnosti po 31.12.2009 procentní výměra důchodu zvyšuje za každých 360 kalendářních dnů o 0,4% výpočtového základu. Nárok na zvýšení procentní výměry důchodu v tomto případě má pojištěnec buď vždy až po dvou letech nepřetržitého výkonu výdělečné činnosti nebo po skončení výdělečné činnosti.

Při pobírání důchodu v poloviční výši dle § 34 odst. 3 zdp má pojištěnec možnost vykonávat výdělečnou činnost. Za dobu této výdělečné činnosti po 31.12.2009 se procentní výměra důchodu zvyšuje za každých 180 kalendářních dnů o 1,5% výpočtového základu.

Pokud důchod není pobírán vůbec dle § 34 odst. 2 může pojištěnec pracovat po nároku. V tomto případě se zvyšuje procentní výměra důchodu za každých 90 kalendářních dnů výdělečné činnosti o 1,5% výpočtového základu. Tato právní úprava platila i před 1.1.2010.

#### 4.8.2 Poměrný starobní důchod

Od 1.1.2010 v § 34 odst. 5 zdp se nově upravuje způsob zvyšování procentní výměry po vzniku nároku na starobní důchod přiznaný podle § 29 odst. 2 zdp (poměrný starobní důchod).

Do dosažení doby potřebné pro vznik nároku na starobní důchod podle § 29 odst. 1 nebo 3 zdp. se zvyšuje procentní výměra důchodu za dobu výdělečné činnosti bez pobírání starobního důchodu o 1,5% výpočtového základu za každý celý rok (tj. 365 kalendářních dnů).

Po dosažení doby pojištění potřebné pro vznik nároku na starobní důchod podle § 29 odst. 1 nebo 3 zdp se zvyšuje procentní výměra důchodu za každých 90 kalendářních dnů výdělečné činnosti bez pobírání starobního důchodu o 1,5% výpočtového základu.

Zvyšování procentní výměry tohoto důchodu za výkon výdělečné činnosti v době, kdy pojištěnec pobíral starobní důchod ve výši poloviny nebo v plné výši, nenáleží, a to nejen za dobu výdělečné činnosti před dosažením potřebné doby pro vznik nároku na starobní důchod podle § 29 odst. 1 nebo 3 zdp, ale i po získání této potřebné doby.

#### **4.8.3 Starobní důchod a invalidita**

Od 1.1.2010 se procentní výměra po vzniku nároku na starobní důchod přiznaný podle § 29 odst. 4 zdp (starobní důchod a invalidita) nezvyšuje.

Tab. 5. Výdělečná činnost po vzniku nároku na starobní důchod

Druh důchodu	Výše důchodu do nároku	Zvýšení důchodu po nároku	Pracovní poměr
§ 29 odst. 1 řádný starobní důchod	beze změny 1,5% výpočtového základu za každý celý rok (tj. 365 kalendářních dnů)	a) <b>S nebere vůbec</b> o 1,5 % VZ za 90 kal. dnů výdělečné činnosti b) <b>S bere v poloviční výši</b> o 1,5 % VZ za 180 kal. dnů výdělečné činnosti c) <b>S bere v plné výši</b> o 0,4 % VZ za 360 kal. dnů výdělečné činnosti po 31.12.2009, ale až po 2 letech nebo po skončení výdělečné činnosti	Sjednání PP na dobu určitou po 31.12.2009 se nesleduje
§ 29 odst. 2 poměrný starobní důchod	beze změny 1,5% výpočtového základu za každý celý rok (tj. 365 kalendářních dnů)	a) <b>do dosažení doby poj.</b> dle § 29 odst. 1 nebo 3 o 1,5 % VZ za 365 kal. dnů výdělečné činnosti b) <b>po dosažení doby poj.</b> dle § 29 odst. 1 nebo 3 o 1,5 % VZ za 90 kal. dnů výdělečné činnosti	Sjednání PP na dobu určitou po 31.12.2009 se nesleduje
§ 29 odst. 3 starobní důchod a čisté doby pojištění	beze změny 1,5% výpočtového základu za každý celý rok (tj. 365 kalendářních dnů)	a) <b>S nebere vůbec</b> o 1,5 % VZ za 90 kal. dnů výdělečné činnosti b) <b>S bere v poloviční výši</b> o 1,5 % VZ za 180 kal. dnů výdělečné činnosti c) <b>S bere v plné výši</b> o 0,4 % VZ za 360 kal. dnů výdělečné činnosti po 31.12.2009, ale až po 2 letech nebo po skončení výdělečné činnosti	Sjednání PP na dobu určitou po 31.12.2009 se nesleduje
§ 29 odst. 4 starobní důchod a invalidita	beze změny 1,5% výpočtového základu za každý celý rok (tj. 365 kalendářních dnů)	a) nezvyšuje se	Sjednání PP na dobu určitou po 31.12.2009 se nesleduje

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 KVALITATIVNÍ VÝZKUM

Někdy může být kvalitativní výzkum chápán jako pouhý doplněk tradičních kvantitativních strategií nebo jako jejich protipól. Pravdou je, že si kvalitativní výzkum postupně získal pevné místo a rovnocenné postavení s ostatními formami výzkumu. Nejčastěji se používá v sociálních vědách. Předpokládá se u něj, že lidské chování se může do jisté míry měřit a předpovídat. Bývá tedy spojován s hypoteticko-deduktivním modelem vědy (Hendl, 2005).

Teoretická a praktická část bakalářské práce spolu velmi úzce souvisí, proto je třeba volit vhodnou výzkumnou metodologii. Formu kvalitativního výzkumu považuji pro svoji práci za nejvhodnější, protože nejlépe odpovídá zvolenému tématu i cílům výzkumu. Otázky spojené s obdobím stárnutí, stáří ve spojitosti s životním stylem a výší sociálního zabezpečení jsou aktuální nejen v současné době, ale budou se stávat stále aktuálnějšími z hlediska demografického vývoje, který předpokládá nárůst počtu seniorů.

Kvalitativní výzkum má své určité tradice, které vychází z oblasti filozofie, antropologie, sociologie, psychologie, lingvistiky nebo pedagogiky. V odborné literatuře se uvádí několik typů kvalitativního výzkumu. Pro svoji výzkumnou práci jsem si vybrala etnografický přístup, který je charakterizován širokým spektrem zájmů, zkoumá perspektivy členů skupin, obsahy a formy jejich myšlení, interakce a sociální praktiky. Důraz je kladen na dokumentování každodenností, pozorování a rozhovory. Tento přístup vychází z důvěrně známého, které je považováno za neznámé a snaží se porozumět procesu, který vede k dané formě života (Hendl, 2005).

### 5.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Obecně má každá společnost zájem, aby senioři vedli kvalitní a důstojný život, aby byla zajištěna jejich soběstačnost, aby byly naplňovány jejich potřeby a zájmy. Často si tyto otázky kladou i samotní senioři. Obávají se odchodu do starobního důchodu a přemýšlí, jak budou trávit volný čas, který již nebude vyplněn pracovními povinnostmi, zda jejich finanční zabezpečení bude dostačující, aby mohli vést samostatný život a rozvíjet svoje zájmy a koníčky.

Cílem praktické části je zjistit, do jaké míry se způsob trávení volného času v aktivním životě odráží v životním stylu seniorů. Zda je výše důchodu dostačující na pokrytí životních potřeb a rozvoj zájmů a koníčků.

### **5.1.1 Hlavní a dílčí výzkumné otázky**

Cílem výzkumu je zodpovědět hlavní výzkumnou otázku (HVO).

V empirické části budu hledat odpovědi na dílčí výzkumné otázky (DVO), které mě dovedou k výzkumnému cíli. Pro lepší komunikaci s respondenty jsem vytvořila strukturu dílčích výzkumných otázek. Tyto slouží jako návod polostrukturovaného rozhovoru, který mohou respondenti dále rozvíjet dle vlastního uvážení.

#### **HVO:**

Do jaké míry se způsob trávení volného času v aktivním životě odráží v životním stylu seniorů, zda je výše důchodu dostačující na pokrytí životních potřeb a rozvoj zájmů a koníčků.

#### **DVO:**

1. Jak vnímáte období odchodu do důchodu. Těšil/a jste se na důchod nebo jste měl/a spíše obavy?
2. Čemu jste se věnoval/a ve volném čase před odchodem do důchodu?
3. Cítíte se být po odchodu do důchodu společensky izolovaný/á?
4. Jak trávíte volný čas v důchodu a jaké jsou Vaše koníčky?
5. Máte nějaké nové zájmy v důchodu?
6. Myslíte si, že výše Vašeho starobního důchodu je dostačující?
7. Jaká je výše Vašeho starobního důchodu?
8. Jste schopen/a z důchodu ušetřit?
9. Cítíte se být šťastný/á a spokojený/á?

## **5.2 Metody získávání dat**

Výběr metody sběru závisí na požadovaném typu informace a řídí se výzkumným problémem.

U kvalitativních výzkumů je velmi důležitá metoda pozorování, která přispívá k pozvolnému rozplétání pozadí jednotlivých výpovědí seniorů. Zvolila jsem nestrukturované pozorování, kdy jsem se snažila vytvořit si vlastní odhad seniorů, jejich činností a prostředí, ve kterém žijí.

Jednání a chování lidí je cíl zkoumání, který se týká jedince nebo skupiny. Je přirozené pozorovat různé projevy lidí. Rozhovory obsahují to, co si respondent myslí, naproti tomu pozorování představuje snahu zjistit, co se skutečně děje (Hendl, 2005).

Metoda rozhovoru je vhodná v případě zájmu o názory, pocity a přesvědčení respondentů, proto jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor. Nejdříve jsem se snažila o neformální navázání přátelského kontaktu a vytvoření dobré atmosféry. V okamžiku, kdy došlo k odbourání obav a ostychu, začali často senioři hovořit sami o svém životě. Aby mohla být zodpovězena hlavní výzkumná otázka, byly seniorům za použití předem připraveného polostrukturovaného rozhovoru pokládány jednotlivé otázky. Vždy jim byla dána možnost dalšího rozvíjení myšlenek a pocitů. Do rozhovorů jsem se snažila příliš nevstupovat, aby byla zachována přirozenost a opravdovost projevu.

Cesta polostrukturovaného rozhovoru se vyznačuje definovaným účelem, určitou osnovou a velkou pružností celého procesu získávání informací. Vedení kvalitativního rozhovoru vyžaduje dovednost, citlivost, koncentraci, interpersonální porozumění a disciplínu (Hendl, 2005).

Metoda obsahové analýzy je zaměřena na zpracování množství získaných informací tak, aby měly smysl a pokud možno osvětlily záměr výzkumníka. (Hendl, 2005)

K lepšímu rozklíčování informací jsem provedla komparaci jednotlivých rozhovorů, aby bylo možno srozumitelně interpretovat výsledky výzkumu. Nejdříve jsem si stanovila kategorie, které mi umožnily provedení komparace.

Kategorie č. 1 - Zlomové období odchodu do důchodu

Kategorie č. 2 – Volný čas v aktivním životě a životní styl ve stáří

Kategorie č. 3 – Spokojenost s výší starobního důchodu

Kategorie č. 4 – Pocit společenské izolovanosti seniora a pocit spokojenosti seniora

Pod pojmem triangulace se rozumí kombinování různých metod, různých zkoumaných skupin nebo osob, různých lokálních a časových okolností a teoretických perspektiv

při zkoumání určitého jevu. Tímto názvem se také označují postupy pro obohacení a doplnění získaných výsledků (Hendl, 2005).

### 5.3 Výběr výzkumného vzorku

Při výzkumu pomocí rozhovorů se musíme rozhodnout, se kterými osobami provedeme rozhovor a z jakých skupin mají tyto osoby pocházet. V kvalitativním výzkumu nejde o reprezentativnost výběrového souboru, proto výběr zkoumaných jednotek nemusí být náhodný (Hendl, 2005).

Zvolila jsem metodu záměrného výběru, kdy jsem cíleně vyhledávala respondenty podle předem stanovených požadavků.

Vybrala jsem šest respondentů ve starobním důchodu, ve věkovém rozmezí od 62 do 77 let, jednalo se o tři muže a tři ženy. Zaměřila jsem se na seniory, kteří žijí ve vlastní domácnosti a nejsou umístěni v zařízení sociální péče. Vyhledávala jsem seniory, kteří tvoří běžnou populaci. Záměrem nebylo najít výjimečné jedince, kteří mají specifické zájmy a společensky se angažují a ani jedince, kteří mají sociální a existenční problémy.

### 5.4 Etika výzkumu

Etické otázky hrají ve společenskovedním výzkumu důležitou roli. Zachování soukromí je důležitým požadavkem výzkumu (Hendl, 2005).

Všechny respondenty jsem v první fázi požádala, zda by bylo možné při našem rozhovoru použít záznamové zařízení. Dotazovaní byli ujištěni, že veškeré získané informace jsou zcela anonymní a budou použity pouze za účelem výzkumné části bakalářské práce. Nahrávala jsem na MP3 a následně jsem rozhovor přepsala.

Rozhovory probíhaly s respondenty v průběhu měsíce března 2010 a trvaly přibližně jednu hodinu. Respondenty jsem navštívila v jejich přirozeném prostředí, tam kde bydlí a snažila jsem se o vytvoření co nejpřirozenější atmosféry.



## 6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Všichni respondenti jsou nejdříve prezentováni samostatně, a to v jednotlivých fázích.

Nejdříve jsou uvedeny základní údaje, které se týkají bytových poměrů, věku, stavu, doby, po kterou jsou v důchodu, počtu vchovaných dětí, vzdělání a posledního zaměstnání jednotlivých seniorů.

Dále je uvedena charakteristika prostředí, činností a také charakteristika samotného seniora tak, jak jsem ho vnímala při návštěvě v jeho domácnosti.

Na závěr je provedena obsahová analýza polostrukturovaného rozhovoru se zaměřením na jednotlivé, předem stanovené kategorie, které napomáhají k zodpovězení hlavní výzkumné otázky.

### 6.1 Respondent č. 1

Paní A. má 77 let a žije ve vlastním třípokojovém bytě v malém městě na Moravě. Je vdaná. V důchodu je od roku 1987, tedy 23 let. Vychovala tři děti, které žijí samostatně. Má základní vzdělání, toto si doplňovala pouze rekvalifikačními kurzy. Celý život pracovala jako referentka na personálním oddělení ve velkém podniku.

#### 6.1.1 Charakteristika prostředí a seniora

Paní A. je čistě a pečlivě upravená žena, vlasy má krátké a obarvené nahnědo, v její snědé tváři jsou vidět vrásky, ale celkově působí usměvavě a sympaticky. Uvítání probíhá v před-síni, spěšně podává ruku a nabízí papuče. Mluví rychle a překotně jako by chtěla sdělit všechny informace najednou. Představuje manžela, který evidentně nechápe co se děje. Jak nám později sdělí, manžel trpí Alzheimerovou demencí v prvním stádiu a potřebuje její péči. Následně ukazuje celý byt a komentuje každou maličkost.

Paní A. žije v třípokojovém družstevním bytě, který si kdysi stavěli sami vlastníci bytů. Již při vstupu do bytu na Vás dýchne pocit čistoty a svěžesti. Byt je útulný a vzhledem k poměrně vysokému věku paní A. je zařízený velmi moderně. V obývacím pokoji je velká plazmová televize, na bílém koberci se rozkládá oranžová sedací souprava. Obývací stěna je starší, ale nijak neruší celkový ráz pokoje. Na konferenčním stolku je ručně vyšívaná dečka a na křesle jsou háčkované polštářky. Police je zdobena fotografiemi vnoučat, paní A.

bez jakékoliv výzvy začne zaujatě hovořit o jejich úspěších. Evidentně jí všechna vnoučata přinášejí radost do života.

### 6.1.2 Obsahová analýza rozhovoru

#### Kategorie č. 1 - Zlomové období odchodu do důchodu

*„...spíše obavy, že ztratím kolektiv lidí, které mám ráda a jak vyplním ten volný čas v důchodu, děti byly již zaopatřené...“*

#### Kategorie č. 2 – Volný čas v aktivním životě a životní styl ve stáří

Dříve: *„...pomáhat dětem a vnoučatům. Ve volných chvílích jsem hodně četla a celý život jsem se věnovala ručním pracem...“*

Nyní: *„...no, ráda čtu, starám se o domácnost a stále se věnuji pletení a vyšívání...“*

#### Kategorie č. 3 – Spokojenost s výší starobního důchodu

*„...můj důchod je spíše takový nižší, poněvadž jsem byla 15 let doma s dětmi...“*

*„...jsem byla vždy schopna se svým platem vyjít a nyní vyjdu i s důchodem...“*

#### Kategorie č. 4 – Pocit společenské izolovanosti seniora a pocit spokojenosti seniora

Izolovanost: *„...no, v určitém smyslu ano, protože manžel je nemocný...proto jsem musela částečně omezit své aktivity mimo domov...“*

Spokojenost: *„...ano, cítím. Jen někdy po stránce zdravotní mám problémy...“*

## 6.2 Respondent č. 2

Paní M. má 63 let a žije v menším třípokojovém družstevním bytě na Moravě. Je vdaná. V důchodu je od roku 2005, tedy 5 let. Vychovala dvě děti, které žijí samostatně. Má středoškolské vzdělání. Celý život pracovala jako účetní ve velkém podniku.

### 6.2.1 Charakteristika prostředí a seniora

Paní M. má kulatý usměvavý obličej, je čistě upravená, vlasy má obarvené střižené nakrátko, kolem krku má pestrý šátek, který jí sluší a působí v něm velmi mladě. Po zazvonění bez jakýchkoliv problémů seběhne dolů k domovním dveřím, i když by mohla použít výtah, který je součástí menšího panelového domu. Dům má novou fasádu a jak nám paní M. sdělila,

je také zateplený a všude jsou nová plastová okna. V malinké předsíni bytu nám představuje manžela, který se stejně usmívavý jako jeho žena. Evidentně mají velmi pěkný a láskyplný vztah.

Uvádí nás do obývacího pokoje, který je propojený s předsíní. Pokoj je velmi malý, je v něm velká obývací stěna, sedačka, psací stůl s počítačem a velký ušák. Všechno je seskládáno tak, aby bylo možno pouze procházet mezi jednotlivými kusy nábytku. Přesto z pokoje sálá klid a pohodlí. Manžel nejdříve ukazuje koutek s počítačem, který velmi často využívají, hlavně ke komunikaci s dětmi a vnoučaty přes webovou kameru. Paní M. používala počítač také ve svém zaměstnání, ale manžel pronikl do jeho využití až v důchodu.

## 6.2.2 Obsahová analýza rozhovoru

### Kategorie č. 1 - Zlomové období odchodu do důchodu

*„...na důchod jsem se těšila hrozně moc, protože mám hodně zájmů, a potom mě potřebovala dcera k tomu, abych jí pomáhala hlídat malá dvojčátka...“*

### Kategorie č. 2 – Volný čas v aktivním životě a životní styl ve stáří

*Dříve: „...jsem měla tolik koníčků, ať je to sport,...ráda jezdím na kole, ráda jezdím na výlety, do přírody, ráda navštěvuji všechny svoje kamarádky...“*

*Nyní: „...koníčky mně zůstaly. Pořád hlídám ty malá vnoučátka, koupili jsme si zahradu,...jezdím na kole a jezdíme hodně do přírody...“*

### Kategorie č. 3 – Spokojenost s výší starobního důchodu

*„...je to průměrná výše důchodu...“*

*„...myslím si, že je dostačující...no, někdy, když ty vnoučata jezdí často, tak pak to musím někde snížit...“*

### Kategorie č. 4 – Pocit společenské izolovanosti seniora a pocit spokojenosti seniora

*Izolovanost: „...tak to v žádném případě...návštěvy těch kamarádek, i zatančit si jdeme s manželem...“*

*Spokojenost: „...ano, cítím se šťastná a spokojená, hlavně abych byla zdravá...“*

### 6.3 Respondent č. 3

Pan K. má 66 let a žije v třípokojovém družstevním bytě na velkém sídlišti na Moravě. Je ženatý. V důchodu je od roku 2004, tedy 6 let. Společně s manželkou vychovali dva syny, kteří žijí samostatně. Má středoškolské vzdělání, které si dodělával při zaměstnání. V posledních letech pracoval ve strojírenském podniku jako technik.

#### 6.3.1 Charakteristika prostředí a seniora

Pan K. je střední postavy, štíhlý, vlasy má prořídle, je hladce oholen a voní příjemnou pánskou kolínskou. Kultivovaně podává ruku a představuje se, přitom se snaží vtipkovat a sám se tomu směje. V tom přichází manželka se slovy, že se jejího manžela nesmím brát vážně, že je po celý život veselá kopa. Pan K. má na sobě rifle s páskem a čistou světle hnědou košili. Působí příjemně, v očích mu stále blikají plamínky radosti jako u malého dítěte.

První setkání proběhlo v tmavé chodbičce bytu, která je typická pro většinu panelových domů. Procházíme okolo koupelnového jádra do obývacího pokoje, který je propojený s kuchyní. Obývací pokoj je zařízený starším nábytkem tmavé barvy, součástí nábytku je knihovna. Je vidět, že knihy jsou často používány. Pan K. hned komentuje můj zájem o knihy s lehkostí a humorem, který je mu vlastní. Usazujeme se do hnědé sedací soupravy, kterou si manželé pořídili nedávno. Pokoj je čistý, na stěnách jsou staré obrazy, které se hodí k celkovému rázu pokoje.

#### 6.3.2 Obsahová analýza rozhovoru

##### Kategorie č. 1 - Zlomové období odchodu do důchodu

*„...no, takže těšil jsem se na důchod...musel jsem jít do předčasného důchodu, protože bylo bohužel velký propouštění...takže jsem v 60 už nechtěl nikde začínat znovu...zkoušel jsem to, ale bylo to tak ponižující...obavy jsem neměl žádné z důchodu...“*

##### Kategorie č. 2 – Volný čas v aktivním životě a životní styl ve stáří

*Dříve: „...koníčkům, které mám od začátku, to znamená knihy, ať už je to literatura faktu...nějaký ten fotbálek, plavání, hlavně jízda na kole, cyklistika...“*

*Nyní: „...to co jsem měl i před tím, to znamená, ten sport, ať už to byla, ta cyklistika nebo ty knížky, plavání...chodím se podívat na nějaký zápasy fotbalový, na házenou...“*

### Kategorie č. 3 – Spokojenost s výší starobního důchodu

„...9.333 korun...“

„...kdybych chtěl odpovědět jednoznačně musím říct, že ne...když člověk odejde do důchodu, a nemá možnost si přivydělat, tak je to málo, protože co by chtěl dělat, tak na to mu nezbydou peníze...jednak se zvyšují nájmy, zvyšuje se elektřina...nechodil jsem k lékaři, ale teď už musí chodit...to stojí nějaký ty peníze a člověk potom už, kdyby chtěl na nějaký ten koníček...chci se přesunout na internet, ovšem na něho nemám...“

### Kategorie č. 4 – Pocit společenské izolovanosti seniora a pocit spokojenosti seniora

Izolovanost: „...necítím se být společensky izolovaný, protože to je záležitost každého člověka. Kdo se uzavře do sebe, tak může se mu to stát...já mám...moc přátel, někdy až příliš, takže ani to nestíhám...“

Spokojenost: „...jednoznačně ano, i když bych ten věk nejraději zastavil, ale nedá se...“

## 6.4 Respondent č. 4

Pan L. má 76 let, je vdovec a žije v třípokojovém družstevním bytě se svojí přítelkyní v malém městě. V důchodu je od roku 1992, tedy 18 let. Vychoval dva syny, kteří již žijí samostatně. Má středoškolské vzdělání, které si dodělával při zaměstnání. V posledních letech pracoval v mlékárenském průmyslu jako technik.

### 6.4.1 Charakteristika prostředí a seniora

Pan L. je střední zavalité postavy, má prořídle vlasy, působí velmi rozvázně a na první pohled se dá z jeho výrazu jen velmi málo přečíst. Na sobě má károvanou košili a pohodlné domácí kalhoty. Do obývacího pokoje vstupuje jeho přítelkyně, která se snaží hovořit místo něj. Po chvíli se však ukazuje, že přes první zdání, je pan L. velmi sdílný a dokáže svým vyprávěním upoutat pozornost.

Setkání proběhlo v obývacím pokoji, který je poměrně malý. Je zařízený standardním nábytkem a sedací soupravou ze sedmdesátých let. V rohu místnosti stojí akvárium, které upoutává pozornost. Obývací pokoj je vyzdobený spoustou upomínkových předmětů z cest a také mnohými fotografiemi. Později mi pan L. vypráví o zvoncích, které si přivezl ze

Švýcarska, o kamenech, které jsou ze sopky Etna, vypráví o kamarádech, s kterými je na fotografii z vinařské oblasti Dolních Věstonic.

#### 6.4.2 Obsahová analýza rozhovoru

##### Kategorie č. 1 - Zlomové období odchodu do důchodu

*„...no, tak odchod do důchodu není žádná radostná událost, protože vlastně končí jedna taková etapa toho lidského života. Řekl bych, že jsem se na něj těšil, svým způsobem, že budu mít víc osobního volna, které využiju pro svoje koníčky a záliby...“*

##### Kategorie č. 2 – Volný čas v aktivním životě a životní styl ve stáří

Dříve: *„...jezdil jsem na Jižní Moravu, kde jsem měl kousek vinohradu a tam jsem se věnoval spolu s kamarády vinařství. No, a vůbec ten vztah k přírodě u mě převažoval...musím říct, že jsem taky dálkově si zvyšoval kvalifikaci...“*

Nyní: *„...jsem zaměřený na motorismus, cestování a pochopitelně ty největší koníčky, to je zahrada...svého času jsem taky rybařil...chata...“*

##### Kategorie č. 3 – Spokojenost s výší starobního důchodu

*„...tak vzhledem k tomu, že jsem celý život pracoval v potravinářství, tak by mohla být ta výše vyšší, ale člověk se naučí žít i s tím co má...“*

*„...no, podle toho jak se to vezme. Čím víc by měl člověk možnost získat vyšší důchod, tak určitě by ty peníze nějakým způsobem někde v něco proměnil...“*

##### Kategorie č. 4 – Pocit společenské izolovanosti seniora a pocit spokojenosti seniora

Izolovanost: *„...no, to bych tak nějak nebral. Veřejně se nikde do ničeho nezapojuji...ted' vlastně žiju jedině pro rodinu a přátele, s kterými jsem se stýkal po celý období svoji mládosti...“*

Spokojenost: *„...no, tak vzhledem k tomu, že mám velmi dobrou přítelkyni, tak ano...“*

#### 6.5 Respondent č. 5

Pan J. má 63 let, je ženatý a žije v rodinném domku po rodičích blízko městského centra. V důchodu je od roku 2009, tedy 1 rok. Vychoval dvě děti, syna a dceru, kteří jsou již sa-

mostatní. Má středoškolské vzdělání, v posledních letech pracoval jako bezpečnostní technik hasících zařízení.

### 6.5.1 Charakteristika prostředí a seniora

Pan J. je menší postavy, štíhlý, již od pohledu sportovní typ. Nikomu by se nechtělo věřit, že se jedná o důchodce. Na sobě má rifle, tričko a značkovou sportovní mikinu červené barvy. Má modré oči, nosí brýle, které mu sluší a přidávají mu na důstojnosti. Je upravený do posledního detailu a voní příjemnou pánskou vůní. Uvítání probíhá u branky jeho rodinného domu, podává ruku a s milým úsměvem mě zve dál.

Rodinný domek je v městské zástavbě, je starší, udržovaný, má nová plastová okna. Byt je situován v patře, v přízemí dříve žila maminka pana J., která již zemřela. Stoupáme po nově obložených schodech. U dveří nás již vítá usměvavá manželka, která nabízí domácí papuče. Usadili jsme se v obývacím pokoji, který je malý a úzký. Je vybavený starším nábytkem, všude je čisto, pokoj působí příjemně, ale není ničím výjimečný. Manželka přináší sušenky a nabízí kávu. Mezi manželi panuje příjemná souhra.

### 6.5.2 Obsahová analýza rozhovoru

#### Kategorie č. 1 - Zlomové období odchodu do důchodu

*„...bral jsem to tak, že budu mít nějaký příjem jistý už a dokonce fakt můžu říct, že jsem se těšil, protože v tomto období, kdy člověk může ztratit zaměstnání v předdůchodovém věku, tak do takové situace jsem se dostat nechtěl...“*

#### Kategorie č. 2 – Volný čas v aktivním životě a životní styl ve stáří

*Dříve: „...celý život, nejenom před tím odchodem do důchodu, celý život jsem se věnoval sportu, jmenovitě teda přímo fotbalu a zůstalo to vlastně i v tom období před odchodem do důchodu...“*

*Nyní: „...v mém životě se teda toho zas tolik nezměnilo, v tom odchodu do důchodu pokračuji vlastně v těch činnostech, které jsem dělal před tím odchodem do důchodu, to znamená nějaký v tom pracovním i v tom koníčkovém...“, „...až na starý kolena jsem se začal věnovat víc aktivně lyžování...“*

**Kategorie č. 3 – Spokojenost s výší starobního důchodu**

*„...11 500 korun...“*

*„...každý Čech nebude nikdy až tak spokojený s tím příjmem, a to z toho důvodu, že vlastně bydlíme s manželkou v rodinném domě, kde je spousta věcí, které se musí neustále renovovat..., takže ta výše toho důchodu asi by na toto všechno nestačila, a právě proto se ještě věnuji té pracovní činnosti i po odchodu do důchodu...“*

**Kategorie č. 4 – Pocit společenské izolovanosti seniora a pocit spokojenosti seniora**

*Izolovanost: „... určitě ne, protože tak, jak jsem odešel do toho důchodu, tak vlastně se věnuji takové té své pracovní činnosti i nadále..., pořád jsem mezi lidma, scházím se s lidma, ať už teda v tom smyslu pracovním a nebo v tom smyslu scházení se s kamarádama...“*

*Spokojenost: „...dokud je člověk jako zdravý a může se pohybovat bez problémů a chodit mezi lidmi, tak nemám důvod být nespokojený, takže...jsem šťastný a spokojený...“*

**6.6 Respondent č. 6**

Paní D. má 62 let, je vdaná a žije na vesnici v rodinném domku. V důchodu je od roku 2006, tedy 4 roky. Společně s manželem vychovala dva syny, kteří jsou již soběstační. Má středoškolské vzdělání, v posledních letech pracovala jako státní zaměstnanec.

**6.6.1 Charakteristika prostředí a seniora**

Paní D. je střední postavy, štíhlá, vlasy má ostříhané nakrátko. Působí vitálně a sportovně, její řeč je jasná, rychlá a přesvědčivá. Má na sobě pohodlné domácí oblečení, tričko modré barvy, šedé kalhoty. I když oblečení nepůsobí výrazně, přesto z její osoby energie vyzařuje. Setkání probíhá před domem, který je udržovaný, je vidět, že se zde neustále něco buduje a vylepšuje.

Manžela paní D. potkávám na zahradě, právě vyšel ze svojí stolařské dílny a hned mi ukazuje, co všechno si na domě vybudoval sám. Je zřejmé, že práce je pro manžele radostí i relaxací. Zahrada je velká, je na ní kryté posezení s pergolou, všude jsou vysázené okrasné dřeviny. Po příchodu do domu procházím kuchyní, která je nově a moderně přebudovaná, její dominantou je velký kuchyňský stůl a krb, z kterého sálá příjemné teplo. Obývací pokoj



je také velmi moderně zařízen. Na první pohled každého upoutá obrovská plazmová televize. Všude je čisto a útulně.

### 6.6.2 Obsahová analýza rozhovoru

#### Kategorie č. 1 - Zlomové období odchodu do důchodu

*„...na důchod jsem se těšila moc a doufala jsem, že konečně se budu věnovat tomu, na co jsem neměla celou dobu, když jsem chodila do zaměstnání čas...“*

#### Kategorie č. 2 – Volný čas v aktivním životě a životní styl ve stáří

Dříve: *„...no, moc volného času před odchodem do důchodu nebylo, zahrádka, rodinný domek a záliby...ty vždycky byly jenom kousek...“*

Nyní: *„...největším koníčkem bude a zůstává pořád zahrada a zahrádka, potom rodinný domek...“, „...sledování sportovních pořadů...zapínám televizi zásadně ve večerních hodinách, abych mohla sledovat nejenom olympijské hra a mistrovství světa, ale taky tenis...“*

#### Kategorie č. 3 – Spokojenost s výší starobního důchodu

*„...11 050 korun...“*

*„...vzhledem k tomu, že bydlíme na venkově a nemáme žádné drahé koníčky...starobní důchod nám stačí...“*

#### Kategorie č. 4 – Pocit společenské izolovanosti seniora a pocit spokojenosti seniora

Izolovanost: *„...to nemůžu říct v žádném případě mám spoustu bývalých spolužáků, kamarádek...chodíme na různé akce, buď výšlapy do přírody nebo podíváme se i do kina, do divadla...“*

Spokojenost: *„...ted' momentálně mám v důchodu nejšťastnější období jaké jsem kdy mohla mít...“*

## 7 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU A JEHO INTERPRETACE

Cílem praktické části bylo zjistit, do jaké míry se způsob trávení volného času v aktivním životě odráží v životním stylu seniorů. Zda je výše důchodu dostačující na pokrytí životních potřeb a rozvoj zájmů a koníčků.

Vyhodnocení výsledků výzkumu je provedeno formou komparace odpovědí všech respondentů (R 1. – R 6.), podle jednotlivých výzkumných kategorií.

Dále je provedena obsahová analýza dokumentů, týkajících se průměrné výše starobního důchodu v České republice v porovnání s vývojem průměrné mzdy a s vývojem minimální mzdy. Také jsou uvedeny údaje týkající se relativního rozložení populace k 31.12.2008.

### 7.1 Životní styl seniorů

#### Kategorie č. 1 - Zlomové období odchodu do důchodu

Na období odchodu do důchodu pohlížejí senioři kladně, i když určité výhrady můžeme pozorovat.

Jeden respondent přiznává, že z odchodu do důchodu měl obavy. R 1: „...*spíše obavy, že ztratím kolektiv lidí, které mám ráda a jak vyplním ten volný čas v důchodu...*“.

Ostatní vnímají toto období pozitivně, ale z jejich odpovědí můžeme určité obavy vyčíst. R 4: „...*no, tak odchod do důchodu není žádná radostná událost, protože vlastně končí jedna taková etapa toho lidského života...*“, R 3: „...*musel jsem jít do předčasného důchodu...*“, R 5: „...*období, kdy člověk může ztratit zaměstnání v předdůchodovém věku, tak do takové situace jsem se dostat nechtěl...*“, z těchto výroků můžeme usuzovat, že přece jenom určité obavy z odchodu do důchodu má každý člověk.

Dva respondenti nepřipouští vůbec žádné obavy z odchodu do důchodu. R 2: „...*na důchod jsem se těšila hrozně moc, protože mám hodně zájmů...*“, R 6: „...*můžu říct s plným svědomím a vědomím, že nejlepší doba je, kdy může jít člověk do důchodu...*“

Všem respondentům se podařilo toto období překonat bez závažnějších krizových situací. U jednoho respondenta bylo toto období spojeno s předčasným odchodem do důchodu z důvodu propuštění ze zaměstnání, což můžeme považovat za určitou krizovou situaci. R 3: „...*musel jsem jít do předčasného důchodu, protože bylo bohužel velký propouště-*

*ní...takže jsem v 60 už nechtěl nikde začínat znovu...zkoušel jsem to, ale bylo to tak ponižující...“.*

### **Kategorie č. 2 – Volný čas v aktivním životě a životní styl ve stáří**

Volný čas seniorů v aktivním životě a jejich životní styl ve stáří spolu velmi úzce souvisí. V každé odpovědi, týkající se zájmů a koníčků seniorů, můžeme najít souvislost s jejich předchozími aktivitami. Senioři rozvinuli některé nové zájmy, které mají vždy vazbu na předchozí způsob života.

R 1: *„...ve volných chvílích jsem hodně četla a celý život jsem se věnovala ručním pracem...“*, R 3: *„...koníčkům, které mám od začátku, to znamená knihy, ať už je to literatura faktu...nějaký ten fotbálek, plavání, hlavně jízda na kole, cyklistika...“*, R 5: *„...celý život, nejenom před tím odchodem do důchodu, celý život jsem se věnoval sportu, jmenovitě teda přímo fotbalu a zůstalo to...“.*

V některých případech se činnosti seniorů rozšířily. R 2: *„...koupili jsme si zahradu, takže dokážu si vypěstovat hodně moc zeleniny, mám z toho velkou radost, když zásobuju děti...“*, R 5: *„...až na starý kolena jsem se začal věnovat víc aktivně lyžování...“*, R 6: *„...nové zájmy v důchodu..., sledování sportovních pořadů, už su tím doma pověstná...“.*

Jejich aktivity jsou směřovány také na jejich děti a vnoučata, rodina je pro seniory velmi důležitá. Tento fakt můžeme pozorovat především u žen. R 2: *„...pořád hlídám ty malá vnoučátka...“*, R 1: *„...pomáhat dětem a vnoučatům...“.*

Můžeme konstatovat, že dotázaní senioři vedou aktivní život, snaží se dle svých možností plnohodnotně trávit volný čas a rozvíjet svoje zájmy a koníčky. Nikdo z respondentů nevedl, že by neměl žádný zájem nebo koníček.

### **Kategorie č. 4 – Pocit společenské izolovanosti seniora a pocit spokojenosti seniora**

Dotázaní respondenti se necítí být společensky izolovaní, všichni si našli své vyžití a uspokojení v činnostech a zájmech, které jsou jim blízké. Pocit spokojenosti je v mnohých případech vázaný na zdraví.

Většina uvádí přátele, kteří jsou hlavním zdrojem jejich podpory a společenského styku. R 2: *„...tak to v žádném případě...návštěvy těch kamarádek, i zatančit si jdeme s manželkou...“*, R 3: *„...kdo se uzavře do sebe, tak může se mu to stát...já mám...moc přátel, někdy až příliš, takže ani to nestáhám...“*, R 5: *„...pořád jsem mezi lidma, scházím se*

s lidma, ať už teda v tom smyslu pracovním a nebo v tom smyslu scházení se s kamarádama...“, R 6: „...mám spoustu bývalých spolužáků, kamarádek, spolupracovníků, s kterými chodíme na různé akce...“.

Pouze jeden respondent uvádí pocit společenské izolovanosti, který souvisí s onemocněním manžela. R 1: „...no, v určitém smyslu ano, protože manžel je nemocný...proto jsem musela částečně omezit své aktivity mimo domov...“.

Jeden respondent je i po odchodu do důchodu pracovním aktivní. R 5: „...jak jsem odešel do toho důchodu, tak vlastně se věnuji takové té své pracovní činnosti i nadále. to co jsem vlastně dělal před tím odchodem do důchodu...“.

Pocit spokojenosti respondenti váží na zdraví. R 1: „...ano, cítím. Jen někdy po stránce zdravotní mám problémy...“, R 2: „...ano, cítím se šťastná a spokojená, hlavně abych byla zdravá...“, R 5: „...dokud je člověk jako zdravý a může se pohybovat bez problémů a chodit mezi lidi, tak nemám důvod být nespokojený...“.

## 7.2 Důchodové zabezpečení seniorů

### Kategorie č. 3 – Spokojenost s výší starobního důchodu

Všichni respondenti odpověděli, že s výší důchodu vyjdou a jsou schopni z důchodu ušetřit. Ovšem téměř všichni konstatují, že výše důchodu nad rámec základních životních potřeb je nedostačující.

R 2: „...no, někdy, když ty vnoučata jezdí často, tak pak to musím někde snížit...“, R 3: „...kdybych chtěl odpovědět jednoznačně musím říct, že ne...když člověk odejde do důchodu, a nemá možnost si přivydělat, tak je to málo, protože co by chtěl dělat, tak na to mu nezbydou peníze... chci se přesunout na internet, ovšem na něho nemám...“, R 4: „...čím víc by měl člověk možnost získat vyšší důchod, tak určitě by ty peníze nějakým způsobem někde v něco proměnil...“, R 5: „...každý Čech, nebude nikdy až tak spokojený s tím příjmem, a to z toho důvodu, že vlastně bydlíme s manželkou v rodinném domě, kde je spousta věcí, které se musí neustále renovovat..., takže ta výše toho důchodu asi by na toto všechno nestačila, a právě proto se ještě věnuji té pracovní činnosti...“.

Jeden respondent i po odchodu do důchodu pracuje. R 5: „...člověk jestliže chce během toho roku taky poznat nějaké ty příjemnější stránky toho života, to znamená, jet někde

*na tu dovolenou, ať už v zimě na hory nebo v létě k moři, tak musí nějakým způsobem si na to našetřit, ale je to, dá se říct, ovlivněno i tím, že mám tu svoji pracovní činnost i po odchodu do toho důchodu...“.*

Dva respondenti si na výši důchodu nestěžují. R 1: „...vyšla jsem ze skromných poměrů, proto jsem byla vždy schopna se svým platem vyjít a nyní vyjdu i s důchodem...“, R 6: „...vzhledem k tomu, že bydlíme na venkově a nemáme žádné drahé koníčky...,tak bych si myslela, že starobní důchod nám stačí...“.

Výši důchodu respondenti hodnotí jako průměrnou. R 2: „...je to průměrná výše důchodu...“, R 3: „...9.333 korun...“, R 4: „...tak by mohla být ta výše vyšší...“, R 5: „...11 500 korun...“, R 6: „...11 050 korun...“.

V jednom případě je výše důchodu nižší, z důvodu nižšího počtu odpracovaných let. R 1: „...můj důchod je spíše takový nižší, poněvadž jsem byla 15 let doma s dětmi...“.

Lze konstatovat, že výše důchodu pokrývá základní životní potřeby seniorů.

### 7.2.1 Obsahová analýza dokumentů

Výše důchodu je velmi důležitý faktor, který se podílí na spokojenosti seniorů. Z výzkumu vyplývá, že výše důchodu je dostačující na uspokojení základních životních potřeb, popřípadě na koníčky a zájmy, které nejsou příliš finančně náročné.

Pro lepší interpretaci výzkumu týkajícího se výše důchodu seniorů, jsem provedla obsahovou analýzu dokumentů.

Ve Statistické ročence České správy sociálního zabezpečení za rok 2008 se uvádí relativní rozložení populace k 31.12.2008. Z tabulky je zřejmý počet pojištěnců, což je 47,57 % obyvatel České republiky, počet důchodců, což je 25,85 % obyvatel, zbývající procento tvoří ostatní obyvatelé a obyvatelé mladší 19 let, to je 26,58 % populace.

*Tab. 6. Relativní rozložení populace k 31.12.2008*

Pojištěnců	Důchodců bez sirotků	Obyvatel mladších 19 let	Ostatní
47,57 %	25,85 %	20,23 %	ních 6,35 %

Statistická ročenka České správy sociálního zabezpečení za rok 2008 také uvádí průměrnou výši starobního důchodu. Z tabulky můžeme vyčíst průměrný starobní důchod v letech 2004 až 2008 u mužů, u žen a průměrnou výši důchodu celkem. Z uvedených čísel vyplývá, že každoročně dochází v České republice k valorizaci důchodů.

*Tab. 7. Průměrná výše starobního důchodu*

<b>Rok</b>	<b>2004</b>	<b>2005</b>	<b>2006</b>	<b>2007</b>	<b>2008</b>
Muži	8 133	8 662	9 157	9 784	10 715
Ženy	6 600	7 030	7 431	7 938	8 784
<b>Celkem</b>	<b>7 270</b>	<b>7 744</b>	<b>8 187</b>	<b>8 747</b>	<b>9 638</b>

Internetový zdroj <http://www.kurzy.cz/makroekonomika/mzdy/> uvádí výši průměrné mzdy v České republice. Z níže uvedených čísel vyplývá, že průměrná mzda roste v porovnání se starobními důchody rychleji. Na první pohled je patrný velmi vysoký rozdíl mezi výší starobního důchodu a průměrnou mzdou.

*Tab. 8. Průměrná mzda*

<b>Rok</b>	<b>2004</b>	<b>2005</b>	<b>2006</b>	<b>2007</b>	<b>2008</b>
Průměrná mzda v Kč	<b>18 035</b>	<b>19 030</b>	<b>20 211</b>	<b>21 692</b>	<b>23 542</b>

Internetový zdroj <http://www.mpsv.cz/cs/871> uvádí výši minimální mzdy v České republice. Minimální mzda ve svém vývoji nezaznamenala žádné dramatické zvyšování. Dokonce i minimální mzda pro rok 2009 a rok 2010 zůstává beze změny, to je 8 000,--Kč. Ve vztahu k průměrným starobním důchodům stále zaostává.

*Tab. 9. Minimální mzda*

<b>Rok</b>	<b>2004</b>	<b>2005</b>	<b>2006</b>	<b>2007</b>	<b>2008</b>
Minimální mzda v Kč	<b>6 700</b>	<b>7 185</b>	Od 1/2006 <b>7 570</b> Od 7/2006 <b>7 955</b>	<b>8 000</b>	<b>8 000</b>

### 7.3 Závěr výzkumného šetření

V empirické části jsem hledala odpověď na hlavní výzkumnou otázku, a to do jaké míry se způsob trávení volného času v aktivním životě odráží v životním stylu seniorů, zda je výše důchodu dostačující na pokrytí životních potřeb a rozvoj zájmů a koníčků.

Lze říci, že volný čas seniorů v aktivním životě a jejich životní styl ve stáří spolu velmi úzce souvisí. U všech respondentů zájmy a koníčky v důchodu jsou dále rozvíjeny a pěstovány a mají vazbu na zájmy a koníčky v aktivním životě. Žádný z dotázaných seniorů neuvedl, že by neměl žádný zájem.

Respondenti mají většinou průměrné důchody a jsou schopni z důchodu ušetřit, což považují za nutnost. Ovšem téměř všichni konstatují, že výše důchodu nad rámec základních životních potřeb je nedostačující. Nemohou si dovolit ze svého důchodu pěstovat žádné finančně náročné koníčky a zájmy.

Závěrem lze konstatovat, že všichni senioři mají pozitivní a optimistický náhled na život. Období odchodu do důchodu se všem podařilo překonat bez větších problémů a všichni konstatují, že jsou v životě šťastní a spokojení.

Výsledky výzkumného šetření této bakalářské práce nelze v žádném případě zobecnit na celou populaci. Ve výzkumu byla oslovena úzká skupina seniorů, která vede aktivní život, nezávislý na pomoci jiné osoby nebo společnosti.

## ZÁVĚR

Veškeré demografické studie upozorňují na stárnutí populace. Tento fakt se nevyhýbá ani naší zemi, i když nástup stárnutí české populace oproti západoevropským zemím přišel s jistým zpožděním. Stárnutí populace ještě více ovlivní a prohloubí otázku potřeb, zájmů a způsobu života ve stáří. Šedesátníci a sedmdesátníci se stávají silnou skupinou obyvatel, která se chce společensky prosadit, která má své nároky a svůj způsob života.

Problémy demografického stárnutí obyvatelstva také otevírají otázku financování důchodů a otázku věku spojeného s odchodem do důchodu. Lidé přijímají změny v důchodovém systému s napětím a obavami. Mají strach, aby nebyli poškozeni ve svých nárocích, aby výše starobního důchodu pokryla jejich potřeby ve stáří a v neposlední řadě, aby důchodový systém byl schopen financovat budoucí důchody.

Dnes u nás žije půl milionu lidí starších 65 let. V roce 2050 jich už má být kolem tří milionů. Jsme připraveni na to, že jedna třetina obyvatel naší republiky bude v seniorském věku?

Postoj společnosti ke stárnoucí populaci ukazuje na její vyspělost. Trendem dnešní doby je snaha všemožně aktivizovat seniory, aby si uvědomili, že každá fáze života má svůj půvab a smysl. Pracovní aktivita je pro seniory velmi důležitou součástí jejich života, proto byly také zákonem zrušeny veškeré omezující podmínky pro práci důchodců. Úkolem společnosti, ale i nás všech, je také vychovávat mladou generaci, aby dokázala seniory přijímat bez předsudků a nepovažovala je za nepotřebnou skupinu obyvatel.

Téma „*Životní styl seniorů a jejich sociální zabezpečení*“ jsem si zvolila pro svoji bakalářskou práci, protože se se seniory setkávám každý den ve svém zaměstnání, při vyřizování důchodových nároků. Sama jsem ve věku střední dospělosti a začínám si příchod stáří a stárnutí více uvědomovat. Moji rodiče jsou v období pravého stáří, proto také více vnímám jejich problémy, které je provází a snažím se jim být co nejvíce nablízku.

Odchod do důchodu je zlomové období každého člověka, je naší povinností se na důchod připravit a přijmout realitu nastupujícího stáří, jedině tak můžeme žít pěkný a důstojný podzim života. Senioři si uvědomují a přijímají svůj díl odpovědnosti za vlastní stárnutí a stáří. Je evidentní, že si přejí zůstat po co nejdelší dobu nezávislí a aktivní.



## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

### Monografické zdroje

- [1] HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1.
- [2] HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- [3] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2362-4.
- [4] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4.
- [5] KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít*. Praha: Návrat domů, 1994. ISBN 80-85495-33-3.
- [6] MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3345-2.
- [7] TVAROH, F. *Všichni stárneme*. Praha: Avicenum, 1983.
- [8] ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.
- [9] STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2
- [10] SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří*. Praha: Slon, 2007. ISBN 978-80-86429-62-5.
- [11] VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [12] VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0841-3.
- [13] VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

### Elektronické zdroje

- [14] *Ministerstvo práce a sociálních věcí*. Praha, 2008. URL: <http://www.mpsv.cz/cs/5045> [cit. 18.12.2009].

[15] *Kurzy.cz finanční portál pro odborníky i laiky*. Praha, 2010. URL: <http://www.kurzy.cz/makroekonomika/mzdy/> [cit. 6.3.2010].

[16] *Ministerstvo práce a sociálních věcí*. Praha, 2009. URL: <http://www.mpsv.cz/cs/871> [cit. 6.3.2010].

### **Seriálová publikace**

[17] Národní pojištění. Odborný měsíčník České správy sociálního zabezpečení. Ročník 40. Praha: ČSSZ, 2009. ISSN 0323-2395

[18] Statistická ročenka 2008 z oblasti důchodového pojištění. Účelová publikace. Praha: ČSSZ, 2009. ISBN 978-80-87039-18-2

[19] Výroční zpráva ČSSZ za rok 2008. Účelová publikace. Praha: ČSSZ, 2009. ISBN 978-80-87039-17-5

### **Zákony**

[20] zákon č. 589/1992 Sb., o pojistném na sociální zabezpečení a příspěvku na státní politiku zaměstnanosti [stav k 1.1.2010]

[21] zákon č. 42/1994 Sb., o penzijním připojištění se státním příspěvkem a dalších změnách [stav k 1.1.2010]

[22] zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění [stav k 1.1.2010]

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

zdp      Zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění

HVO     Hlavní výzkumná otázka

DVO     Dílčí výzkumná otázka

R        Respondent

**SEZNAM TABULEK**

<b>Tab. 1.</b> Dosažení důchodového věku v závislosti na datu narození.....	37
<b>Tab. 2.</b> Kalendářní rok dosažení důchodového věku a potřebná doba pojištění.....	38
<b>Tab. 3.</b> Potřebný věk a doba pojištění pro nárok na poměrný starobní důchod.....	38
<b>Tab. 4.</b> Snížení procentní výměry u předčasných důchodů.....	40
<b>Tab. 5.</b> Výdělečná činnost po vzniku nároku na starobní důchod.....	43
<b>Tab. 6.</b> Relativní rozložení populace k 31.12.2008.....	61
<b>Tab. 7.</b> Průměrná výše starobního důchodu .....	62
<b>Tab. 8.</b> Průměrná mzda.....	62
<b>Tab. 9.</b> Minimální mzda.....	62

## SEZNAM PŘÍLOH

**P I:** Přepis rozhovoru respondenta č. 1

**P II:** Přepis rozhovoru respondenta č. 2

**P III:** Přepis rozhovoru respondenta č. 3

**P IV:** Přepis rozhovoru respondenta č. 4

**P V:** Přepis rozhovoru respondenta č. 5

**P VI:** Přepis rozhovoru respondenta č. 6

**P VII:** Souhlas s nahrávkou rozhovoru

**P VIII:** Výpočet předčasného starobního důchodu v roce 2009 a 2010

## **PŘÍLOHA P I:**

DVO č. 1

*„Jak vnímáte období odchodu do důchodu. Těšila jste se na důchod nebo jste měla spíše obavy?“*

Respondent č. 1

*„Měla jsem spíše obavy, že ztratím kolektiv lidí, které mám ráda a jak vyplním ten volný čas v důchodu, děti byly již zaopatřené.“*

DVO č. 2

*„Čemu jste se věnovala ve volném čase před odchodem do důchodu?“*

Respondent č. 1

*„Snažila jsem se pomáhat dětem a vnoučatům. Ve volných chvílích jsem hodně četla a celý život jsem se věnovala ručním pracem, které jsem vytvářela i pro jiné.“*

DVO č. 3

*„Cítíte se být po odchodu do důchodu společensky izolovaná?“*

Respondent č. 1

*„No, v určitém smyslu ano, protože manžel je nemocný a vyžaduje domácí péči, proto jsem musela částečně omezit své aktivity mimo domov.“*

DVO č. 4

*„Jak trávíte volný čas v důchodu a jaké jsou Vaše koníčky?“*

Respondent č. 1

*„No, ráda čtu, starám se o domácnost a stále se věnuji pletení a vyšívání.“*

DVO č. 5

*„Máte nějaké nové zájmy v důchodu?“*

Respondent č. 1

*„Vzhledem ke svému zdravotnímu stavu jezdím ráda na kole, je to jeden z mála pohybů na čerstvém vzduchu.“*

DVO č. 6

*„Myslíte si, že výše Vašeho starobního důchodu je dostačující?“*

Respondent č. 1

*„Vyšla jsem ze skromných poměrů, proto jsem byla vždy schopna se svým platem vyjít a nyní vyjdu i s důchodem.“*

DVO č. 7

*„Jaká je výše Vašeho starobního důchodu?“*

Respondent č. 1

*„Můj důchod je spíše takový nižší, poněvadž jsem byla 15 let doma s dětmi.“*

DVO č. 8

*„Jste schopna z důchodu ušetřit?“*

Respondent č. 1

*„Ano, vzhledem k tomu, že máme dva důchody, tak i něco ušetřím.“*

DVO č. 9

*„Cítíte se být šťastná a spokojená?“*

Respondent č. 1

*„Ano, cítím. Jen někdy po stránce zdravotní mám problémy, které znepříjemňují život.“*

## **PŘÍLOHA P II:**

DVO č. 1

*„Jak vnímáte období odchodu do důchodu. Těšila jste se na důchod nebo jste měla spíše obavy?“*

Respondent č. 2

*„Na důchod jsem se těšila hrozně moc, protože mám hodně zájmů, a potom mě potřebovala dcera k tomu, abych jí pomáhala hlídat malá dvojčátka. Takže pro mě důchod bylo už takové vysvobození, abych pomáhala dál své rodině.“*

DVO č. 2

*„Čemu jste se věnovala ve volném čase před odchodem do důchodu?“*

Respondent č. 2

*„Před odchodem do důchodu jsem měla tolik koníčků, ať je to sport, kdy jsem cvičila žáky, cvičila jsem v tělocvičně. Ráda jezdím na kole, ráda jezdím na výlety, do přírody, ráda navštěvuji všechny svoje kamarádky, takže mám zájmů plno.“*

DVO č. 3

*„Cítíte se být po odchodu do důchodu společensky izolovaná?“*

Respondent č. 2

*„Tak to v žádném případě. Tady ty návštěvy těch kamarádek, i zatančit si jdeme s manželem, jsou pro mě úplně bezvadný chvílky.“*

DVO č. 4

*„Jak trávíte volný čas v důchodu a jaké jsou Vaše koníčky?“*

Respondent č. 2

*„Tak koníčky mně zůstaly. Pořád hlídám ty malá vnoučátka, koupili jsme si zahradu, takže dokážu si vypěstovat hodně moc zeleniny, mám z toho velkou radost, když zásobuju děti. Dál jezdím na kole a jezdíme hodně do přírody.“*

DVO č. 5

*„Máte nějaké nové zájmy v důchodu?“*



Respondent č. 2

*„V důchodu jsem si ještě dala ze cvičení, že chodím do jógy a navštěvuju ty svoje přátele dál. Pomáhám ještě někdy zaskoším v práci, když něco potřebují, prostě snažím se bavit.“*

DVO č. 6

*„Myslíte si, že výše Vašeho starobního důchodu je dostačující?“*

Respondent č. 2

*„Myslím si, že je dostačující. No, někdy, když ty vnoučata jezdí často, tak pak to musím někde snížit, ale je to dostačující“*

DVO č. 7

*„Jaká je výše Vašeho starobního důchodu?“*

Respondent č. 2

*„Je to průměrná výše důchodu.“*

DVO č. 8

*„Jste schopna z důchodu ušetřit?“*

Respondent č. 2

*„No, tak snažím se, protože pro ty vnoučata aspoň 2.000 měsíčně korun ušetřit, na ty horší časy.“*

DVO č. 9

*„Cítíte se být šťastná a spokojená?“*

Respondent č. 2

*„Ano, cítím se šťastná a spokojená, hlavně abych byla zdravá, abych se dlouho radovala ze života.“*

## **PŘÍLOHA P III:**

DVO č. 1

*„Jak vnímáte období odchodu do důchodu. Těšil jste se na důchod nebo jste měl spíše obavy?“*

Respondent č. 3

*„No, takže těšil jsem se na důchod, to je samozřejmý, jak každý člověk, který má svoje roky. Nemyslel jsem si, že půjdu tak..., musel jsem jít do předčasného důchodu, protože bylo bohužel velký propouštění, asi na třikrát se tam propouštělo v tom podniku, kde jsem pracoval, nakonec to došlo i na mě, takže jsem v 60 už nechtěl nikde začínat znovu, ani to nešlo, zkoušel jsem to, ale bylo to tak ponižující, že jsem to už dál nezkoušel a odešel jsem rači do důchodu. Obavy jsem neměl žádné z důchodu.“*

DVO č. 2

*„Čemu jste se věnoval ve volném čase před odchodem do důchodu?“*

Respondent č. 3

*„Tak kromě práce, svým koníčkům, které mám od začátku, to znamená knihy, ať už je to literatura faktu nebo i ostatní oblíbení moji spisovatelé. Co víc, rekreačně už dnes sportu, nějaký ten fotbalík, plavání, hlavně jízda na kole, cyklistika, více méně cross, dá se říct.“*

DVO č. 3

*„Cítíte se být po odchodu do důchodu společensky izolovaný?“*

Respondent č. 3

*„Necítím se být společensky izolovaný, protože to je záležitost každého člověka. Kdo se uzavře do sebe, tak může se mu to stát, že bude izolovaný, proto já mám, dá se říct, moc přátel, někdy až příliš, takže ani to nestáhám a než se s nima sejdu s všeckýma, tak je měsíc pryč vždycky, takže to znamená, že se vůbec necítím...“*

DVO č. 4

*„Jak trávíte volný čas v důchodu a jaké jsou Vaše koníčky?“*

Respondent č. 3

*„No, to je..., takže to co jsem měl ty koníčky, to co jsem měl i před tím, to znamená, ten sport, ať už to byl, ta cyklistika nebo ty knížky, plavání hlavně, protože to je můj největší koníček. No, chodím se podívat na nějaký zápasy fotbalový, na házenou. No, a nový koníčky...“*

DVO č. 5

*„Máte nějaké nové zájmy v důchodu?“*

Respondent č. 3

*„No, a nový koníčky, tam je to trošku horší, z těch nových koníčků mně zůstává, že se víc věnuju literatuře faktu,...vidíte, tam mám ty knížky,...a tady mám DVDčka, takže taky začínám víc sledovat filmy, protože to byl kdysi v dávné době můj obrovský koníček. Filmy, takže se k tomu vracím, hlavně ke starým filmům a jednak i k těm filmům, které já mám rád. Miluji třeba dobrodružný a podobně.“*

DVO č. 6

*„Myslíte si, že výše Vašeho starobního důchodu je dostačující?“*

Respondent č. 3

*„Kdybych chtěl odpovědět jednoznačně musím říct, že ne, ale asi tak...moje výše důchodu je těsně pod průměrem, který je udávaný a je to na..., když člověk odejde do důchodu, a nemá možnost si přivydělat, tak je to málo, protože co by chtěl dělat, tak na to mu nezbydou ty peníze, jednak se zvyšují nájmy, zvyšuje se elektřina, zvyšují některé věci, které by člověk ani nepředpokládal, ale hlavně je tam třeba zdravotní otázky, to znamená, že jsem nebyl před důchodem a ani jsem nechodil k lékaři, ale teď už musí chodit, našli mi nějaký nemoce, že to stojí nějaký ty peníze a člověk potom už, kdyby chtěl na nějaký ten koníček, což taky přemýšlím o dalších koníčcích, protože taky s tím, že ti ubývá ne sil, ale pružnosti, tak se přesunuješ na jiné koníčky. Chci se přesunout na internet, ovšem na něho nemám.“*

DVO č. 7

*„Jaká je výše Vašeho starobního důchodu?“*

Respondent č. 3

*„9.333 korun.“*

DVO č. 8

*„Jste schopen z důchodu ušetřit?“*

Respondent č. 3

*„Jsem schopen, musím ušetřit, i když ne že jsem, ale počítám, je to věčné počítání každý den, a protože jsem začal po 40 letech, zase jsem převzal peníze já místo mojí ženy, tak musím šetřit já. Máme to rozdělené, je potřeba šetřit, protože bez peněz nemůže člověk být a kolikrát se něco stalo a je třeba pomoci dětem a...“*

DVO č. 9

*„Cítíte se být šťastný a spokojený?“*

Respondent č. 3

*„Jednoznačně ano, i když bych ten věk nejraději zastavil, ale nedá se.“*

## **PŘÍLOHA P IV:**

DVO č. 1

*„Jak vnímáte období odchodu do důchodu. Těšil jste se na důchod nebo jste měl spíše obavy?“*

Respondent č. 4

*„No, tak odchod do důchodu není žádná radostná událost, protože vlastně končí jedna taková etapa toho lidského života. Řekl bych, že jsem se na něj těšil, svým způsobem, že budu mít víc osobního volna, které využiju pro svoje koníčky a záliby. Nebral jsem to nijak katastroficky, že by se něco nějak podstatně změnilo.“*

DVO č. 2

*„Čemu jste se věnoval ve volném čase před odchodem do důchodu?“*

Respondent č. 4

*„To jsem měl dost zajímavou činnost, jezdil jsem na Jižní Moravu, kde jsem měl kousek vinohradu a tam jsem se věnoval spolu s kamarády vinařství. No, a vůbec ten vztah k přírodě u mě převažoval v takové té mimopracovní činnosti. Musím říct, že jsem taky dálkově si zvyšoval kvalifikaci, takže to období bylo dost takový využitý, až moc.“*

DVO č. 3

*„Cítíte se být po odchodu do důchodu společensky izolovaný?“*

Respondent č. 4

*„No, to bych tak nějak nebral. Veřejně se nikde do ničeho nezapojuji, protože to jsem prodělával v uvozovkách takové té mladosti a teď vlastně žiju jediné pro rodinu a přátele, s kterými jsem se stýkal po celý období svoji mladosti.“*

DVO č. 4

*„Jak trávíte volný čas v důchodu a jaké jsou Vaše koníčky?“*

Respondent č. 4

*„No, tak musím říct, že ten volný čas mám dost takový vymezený. V podstatě dodržuji pracovní dobu, by se dalo říct, brzo ráno vstávám a poměrně dost pozdě večer uléhám. Takže v tom období jsem zaměřený na motorismus, cestování a pochopitelně ty největší koníčky,*

*to je zahrada. Svého času jsem taky rybařil, ale to už těch činností bylo tolik, že když jsem byl na zahrádce, tak jsem litoval, že nesu u vody, a když jsem byl u vody, tak jsem litoval, že nesu na zahrádce. Takže do toho se ještě zamontovala chata, takže těm třem soupeřícím zájmům jsem nemohl vyhovět, zůstal jenom jeden nebo jeden a půl.“*

DVO č. 5

*„Máte nějaké nové zájmy v důchodu?“*

Respondent č. 4

*„No, to bych ani tak neřekl. Prostě to co jsem měl, to mi zůstalo, o nic nového jsem to nerozšířil.“*

DVO č. 6

*„Myslíte si, že výše Vašeho starobního důchodu je dostačující?“*

Respondent č. 4

*„No, podle toho jak se to vezme. Čím víc by měl člověk možnost získat vyšší důchod, tak určitě by ty peníze nějakým způsobem někde v něco proměnil.“*

DVO č. 7

*„Jaká je výše Vašeho starobního důchodu?“*

Respondent č. 4

*„Tak vzhledem k tomu, že jsem celý život pracoval v potravinářství, tak by mohla být ta výše vyšší, ale člověk se naučí žít i s tím co má.“*

DVO č. 8

*„Jste schopen z důchodu ušetřit?“*

Respondent č. 4

*„No, tak pokud jde o cestování, vesměs kdy jezdíme do zahraničí, tak jsem nucen.“*

DVO č. 9

*„Cítíte se být šťastný a spokojený?“*

Respondent č. 4

*„No, tak vzhledem k tomu, že mám velmi dobrou přítelkyni, tak ano.“*

## **PŘÍLOHA P V:**

DVO č. 1

*„Jak vnímáte období odchodu do důchodu. Těšil jste se na důchod nebo jste měl spíše obavy?“*

Respondent č. 5

*„Obavy z odchodu do důchodu jsem neměl, dá se říct, že jsem se i těšil, protože jak se lidově říká, měl jsem nebo bral jsem to tak, že budu mít ten nějaký příjem jistý už a dokonce fakt můžu říct, že jsem se těšil, protože v tomto období, kdy člověk může ztratit zaměstnání v předdůchodovém věku, tak do takové situace jsem se dostat nechtěl, protože je to určitě složité a bylo by to složité nejen pro mě, ale vůbec pro každého důchodce nebo člověka, který by do toho důchodu měl odcházet.“*

DVO č. 2

*„Čemu jste se věnoval ve volném čase před odchodem do důchodu?“*

Respondent č. 5

*„Tak já celý život, nejenom před tím odchodem do důchodu, celý život jsem se věnoval sportu, jmenovitě teda přímo fotbalu a zůstalo to vlastně i v tom období před odchodem do důchodu, protože máme takovou partu známých a kamarádů v tom mém věku a předdůchodovém věku, scházíme se každý pátek a tento koníček mi vlastně zůstal celý život.“*

DVO č. 3

*„Cítíte se být po odchodu do důchodu společensky izolovaný?“*

Respondent č. 5

*„Tak můžu říct, že určitě ne, protože tak, jak jsem odešel do toho důchodu, tak vlastně se věnuji takové té své pracovní činnosti i nadále. to co jsem vlastně dělal před tím odchodem do důchodu, takže izolovaný v žádném případě, protože pořád jsem mezi lidma, scházím se s lidma, ať už teda v tom smyslu pracovním a nebo v tom smyslu scházení se s kamarádama pro vyplnění toho volného času, čili věnování se tomu svému koníčku.“*

DVO č. 4

*„Jak trávíte volný čas v důchodu a jaké jsou Vaše koníčky?“*

Respondent č. 5

*„Tak...na toto je lehká, ale zároveň i těžká odpověď, protože v mém životě se teda toho zas tolik nezměnilo, v tom odchodu do důchodu pokračuji vlastně v těch činnostech, které jsem dělal před tím odchodem do důchodu, to znamená nějaký v tom pracovním i v tom koníčkovém....“*

DVO č. 5

*„Máte nějaké nové zájmy v důchodu?“*

Respondent č. 5

*„Navíc ještě teda, co se týče těch koníčků, tak mi trošinku přibyl ještě jeden, protože jak se lidově říká, až na starý kolena jsem se začal věnovat víc aktivně lyžování, ke kterému mě trošinku dotlačili až vnuci a vnučky.“*

DVO č. 6

*„Myslíte si, že výše Vašeho starobního důchodu je dostačující?“*

Respondent č. 5

*„Tak tady odpovím trošku jako každý Čech, který nebude nikdy až tak spokojený s tím příjmem, a to z toho důvodu, že vlastně bydlíme s manželkou v rodinném domě, kde je spousta věcí, které se musí neustále renovovat a určité věci spravovat, takže ta výše toho důchodu asi by na toto všechno nestačila, a právě proto se ještě věnuji té pracovní činnosti i po odchodu do důchodu.“*

DVO č. 7

*„Jaká je výše Vašeho starobního důchodu?“*

Respondent č. 5

*„Tak, tady nemám co tajit, protože..., nemám k tomu žádný důvod, můj starobní důchod je 11 500 korun.“*

DVO č. 8

*„Jste schopen z důchodu ušetřit?“*



Respondent č. 5

*„Tak, možná by to šlo ušetřit, ale jednoznačná odpověď asi nejde říct, protože člověk jestliže chce během toho roku taky poznat nějaké ty příjemnější stránky toho života, to znamená, jet někde na tu dovolenou, ať už v zimě na hory nebo v létě k moři, tak musí nějakým způsobem si na to našetřit, ale je to, dá se říct, ovlivněno i tím, že mám tu svoji pracovní činnost i po odchodu do toho důchodu, takže nemůžu jednoznačně říct, jestli bych z toho důchodu na toto našetřil .“*

DVO č. 9

*„Cítíte se být šťastný a spokojený?“*

Respondent č. 5

*„Tak nemám důvod k nějakým pesimistickým řečem nebo odpovědím, dokud je člověk jako zdravý a může se pohybovat bez problémů a chodit mezi lidmi, tak nemám důvod být nespokojený, takže moje odpověď je, že dá se říct, že jsem šťastný a spokojený.“*

## **PŘÍLOHA P VI:**

DVO č. 1

*„Jak vnímáte období odchodu do důchodu. Těšila jste se na důchod nebo jste měla spíše obavy?“*

Respondent č. 6

*„Na důchod jsem se těšila moc a doufala jsem, že konečně se budu věnovat tomu, na co jsem neměla celou dobu, když jsem chodila do zaměstnání čas, takže můžu říct s plným svědomím a vědomím, že nejlepší doba je, kdy může jít člověk do důchodu.“*

DVO č. 2

*„Čemu jste se věnovala ve volném čase před odchodem do důchodu?“*

Respondent č. 6

*„No, moc volného času před odchodem do důchodu nebylo, zahrádka, rodinný domek a záliby...ty vždycky byly jenom kousek, kousek a zase kousek, takže myslím si, že přečíst pořádně celou knížku nebo podívat se na celý film v televizi byl vždycky problém.“*

DVO č. 3

*„Cítíte se být po odchodu do důchodu společensky izolovaná?“*

Respondent č. 6

*„To nemůžu říct v žádném případě mám spoustu bývalých spolužáků, kamarádek, spolupracovníků, s kterými chodíme na různé akce, buď výšlapy do přírody nebo podíváme se i do kina, do divadla, takže izolovaná v žádném případě ne.“*

DVO č. 4

*„Jak trávíte volný čas v důchodu a jaké jsou Vaše koníčky?“*

Respondent č. 6

*„Největším koníčkem bude a zůstává pořád zahrada a zahrádka, potom rodinný domek, to znamená, že pořád je něco k vylepšování a práce venku, to je největší koníček a nejlepší odpočinek.“*

DVO č. 5

*„Máte nějaké nové zájmy v důchodu?“*

Respondent č. 6

*„Nové zájmy v důchodu..., sledování sportovních pořadů, už su tím doma pověstná, že zapínám televizi zásadně ve večerních hodinách, abych mohla sledovat nejenom olympijské hry a mistrovství světa, ale taky tenis, prostě všechno, co se týká sportu.“*

DVO č. 6

*„Myslíte si, že výše Vašeho starobního důchodu je dostačující?“*

Respondent č. 6

*„Vzhledem k tomu, že bydlíme na venkově a nemáme žádné drahé koníčky, že bychom museli být každý rok na dovolené v Číně, tak bych si myslela, že starobní důchod nám stačí.“*

DVO č. 7

*„Jaká je výše Vašeho starobního důchodu?“*

Respondent č. 6

*„11 050 korun.“*

DVO č. 8

*„Jste schopna z důchodu ušetřit?“*

Respondent č. 6

*„No, vztahuje se to zrovna k otázce šest, že koníčky nejsou až tak náročné, tak si myslím, že ušetříme, protože musí se počítat s tím, že bude potřeba více na léky nebo nějaké náročnější ošetření, takže ušetříme.“*

DVO č. 9

*„Cítíte se být šťastná a spokojená?“*

Respondent č. 6

*„Teď momentálně mám v důchodu nejšťastnější období jaké jsem kdy mohla mít.“*

## PŘÍLOHA P VII:

### Souhlas

Respondent:.....

Žena/muž:.....stav:.....Počet dětí:.....

Věk:.....v důchodu od roku:....., tj. roků:.....

Vzdělání:.....Poslední zaměstnání:.....

Město/venkov:.....Rodinný dům/byt:.....

---

Rozhovor byl uskutečněn dne....., místo rozhovoru.....,

zahájení v.....hodin, ukončení v.....hodin,

rozhovoru byli přítomni.....

V rámci etiky výzkumu byl podepsán souhlas.

Respondent uvádí, že souhlasí s nahrávkou rozhovoru. Byl ujištěn, že veškeré získané informace jsou zcela anonymní a budou použity pouze za účelem výzkumné části bakalářské práce.

-----  
podpis

## PŘÍLOHA P VIII:

Výpočet předčasného starobního důchodu v roce 2009

<b>Datum narození:</b>		03.07.1953		
<b>Pohlaví:</b>		Žena		
<b>Datum vzniku nároku:</b>		03.11.2012		
<b>Datum přiznání:</b>		03.11.2009		
<b>Druh důchodu:</b>		Starobní důchod předčasný dle §31 zdp		
<b>Počet dětí:</b>		2		
<b>Doba pojištění do nároku:</b>		41		
<b>Rok:</b>	<b>VZ:</b>	<b>VLD:</b>	<b>KNVVZ:</b>	<b>RVZ:</b>
1986	31 537	11	7,9470	250 624,5390
1987	34 632	5	7,7842	269 582,4144
1988	31 647	4	7,6107	240 855,8229
1989	29 821		7,4306	221 587,9226
1990	31 603		7,1683	226 539,7849
1991	44 896		6,2118	278 884,9728
1992	48 964	33	5,0721	248 350,3044
1993	59 744		4,0493	241 921,3792
1994	66 993		3,4157	228 827,9901
1995	70 445		2,8824	203 050,6680
1996	93 231		2,4344	226 961,5464
1997	86 543		2,2022	190 584,9946
1998	102 058		2,0145	205 595,8410
1999	102 304		1,8613	190 418,4352
2000	123 582	8	1,7461	215 786,5302
2001	111 615		1,6089	179 577,3735
2002	93 998	46	1,4993	140 931,2014
2003	106 429	33	1,4047	149 500,8163
2004	133 042		1,3172	175 242,9224
2005	139 663	33	1,2523	174 899,9749
2006	179 228		1,1748	210 557,0544
2007	171 647		1,0942	187 816,1474
2008	168 464		1,0000	168 464,0000
<b>Celkem</b>	<b>2 062 086</b>	<b>173</b>		<b>4 826 562</b>
OVZ:	17 843			
VPZ:	12 703			
<b>Důchod:</b>	<b>8 496</b>	včetně základní výměry ve výši 2170,- Kč		
ProcV:	61,5 %	41 roků x 1,5% - do nároku na důchod		
Proxy:	-11,7 %	13 období po 90 kal.dnech x 0,9% - doba předčasnosti		
ProcC:	49,8 %			
PocInt:	-13	po 90 dnech		

Výpočet předčasného starobního důchodu v roce 2010

<b>Datum narození:</b>		03.07.1953		
<b>Pohlaví:</b>		Žena		
<b>Datum vzniku nároku:</b>		03.11.2012		
<b>Datum přiznání:</b>		01.01.2010		
<b>Druh důchodu:</b>		Starobní důchod předčasný dle §31 zdp		
<b>Počet dětí:</b>		2		
<b>Doba pojištění do nároku:</b>		41		
<b>Rok:</b>	<b>VZ:</b>	<b>VLD:</b>	<b>KNVVZ:</b>	<b>RVZ:</b>
1986	31 537	11	7,9987	252255,0019
1987	34 632	5	7,8348	271334,7936
1988	31 647	4	7,6601	242419,1847
1989	29 821		7,4789	223028,2769
1990	31 603		7,2149	228012,4847
1991	44 896		6,2521	280694,2816
1992	48 964	33	5,1051	249966,1164
1993	59 744		4,0756	243492,6464
1994	66 993		3,4379	230315,2347
1995	70 445		2,9011	204367,9895
1996	93 231		2,4502	228434,5962
1997	86 543		2,2165	191822,5595
1998	102 058		2,0275	206922,5950
1999	102 304		1,8734	191656,3136
2000	123 582	8	1,7574	217183,0068
2001	111 615		1,6194	180749,3310
2002	93 998	46	1,5090	141842,9820
2003	106 429	33	1,4138	150469,3202
2004	133 042		1,3258	176387,0836
2005	139 663	33	1,2605	176045,2115
2006	179 228		1,1824	211919,1872
2007	171 647		1,1013	189034,8411
2008	168 464		1,0184	171563,7376
2009	172 563		1,0000	172563,0000
<b>Celkem</b>	<b>2 234 649</b>	<b>173</b>		<b>5 032 479</b>
OVZ:	17 814			
VPZ:	12 695			
Důchod:	<b>8 302</b>	včetně základní výměry ve výši 2170,-Kč		
ProcV:	61,5 %	41 roků x 1,5% - do nároku na důchod		
ProcZ:	-13,2 %	8 x 0,9% + 4 x 1,5% - doba předčasnosti		
ProcC:	48,3 %			
PocInt:	-12	Po 90 dnech		

**Použité zkratky:**

VZ – vyměřovací základ

VLD - vyloučené doby

KNVVZ – koeficient nárůstu

RVZ - roční vyměřovací základ

PocInt - počet intervalů

OVZ - osobní vyměřovací základ

VPZ - výpočtový základ

ProcV - procento ze základní výměry

ProcZ - procento zvýšení/snížení

ProcC - procento celkem