

# **Mechanismy adaptace na život v důchodu a jejich efektivita z pohledu seniorů**

BcA. Jindřiška Vlčková

---

Diplomová práce  
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2011/2012

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **BcA. Jindřiška VLČKOVÁ**

Osobní číslo: **H10723**

Studijní program: **N 7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Mechanismy adaptace na život v důchodu a jejich efektivita z pohledu seniorů**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**

**Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti mechanismů adaptace na život v důchodu.**

**Příprava metodiky výzkumné části.**

**Realizace kvalitativního výzkumu.**

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

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

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

DUFFKOVÁ, J. Životní způsob/životní styl a jeho variantnost. Praha: MČSS při AV ČR, 2005. ISBN 80-7308-131-8.

HAŠKOVCOVÁ, H. Fenomén stáří. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2

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

SÝKOROVÁ, D. Autonomie ve stáří: Kapitoly zágerontosociologie. Praha: SLON, 2007. ISBN 978-80-86429-62-5

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

Vedoucí diplomové práce:

**PhDr. Hana Včelařová**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

**30. listopadu 2011**

Termín odevzdání diplomové práce:

**27. dubna 2012**

Ve Zlíně dne 17. ledna 2012

  
doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

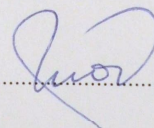
Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové 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 diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou 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 – diplomovou 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 diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 17.1.2012



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

*(1) Vysoká škola nevydělčně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

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

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

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

## **ABSTRAKT**

Abstrakt česky

Diplomová práce se zabývá adaptačními mechanismy, které senioři ve věku 60-67 let využívají k adaptaci na odchod do důchodu. V empirické části ověřuje využití některých z těchto mechanismů a zabývá se také vyplněním volného času, který vznikne ukončením pracovního poměru. Na několika případech také ilustruje špatnou adaptaci na odchod do důchodu.

Klíčová slova:

odchod do důchodu, důchod, adaptační mechanismy, volný čas, adaptace, maladaptace

## **ABSTRACT**

Abstrakt ve světovém jazyce

This thesis deals with the adaptive mechanisms that seniors aged 60-67 years used for adaptation to retirement. In the empirical part validates the use of some of these mechanisms and also deals with filling free time, which occurs on cessation of employment. In several cases also illustrates poor adaptation to retirement.

Keywords:

retirement, pension, mechanisms of adaptation, free time, adaptation, maladaptation

Děkuji všem respondentům, že mi věnovali svůj čas a zúčastnili se mého výzkumu.

Dále bych chtěla poděkovat své vedoucí diplomové práce i svým rodičům a manželovi za cenné připomínky k mé práci.

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

# OBSAH

ÚVOD.....	10
<b>1 ZÁKLADNÍ POJMY .....</b>	<b>12</b>
<b>2 O STÁŘÍ.....</b>	<b>16</b>
<b>2.1 VLIV STÁŘÍ NA ČLOVĚKA.....</b>	<b>16</b>
<b>3 ODCHOD DO STAROBNÍHO DŮCHODU.....</b>	<b>18</b>
<b>3.1 ČINITELÉ OVLIVŇUJÍCÍ REAKCI JEDINCE NA ODCHOD DO STAROBNÍHO DŮCHODU.....</b>	<b>22</b>
3.1.1 OSOBNOST .....	22
3.1.2 NEZDOLNOST (RESILIENCE).....	23
3.1.3 MATERIÁLNÍ SITUACE.....	23
3.1.4 ŽIVOTNÍ STYL.....	24
3.1.5 AGEISMUS.....	25
3.1.6 ZDRAVOTNÍ SITUACE.....	26
3.1.7 KONFLIKTY SENIORSKÉHO VĚKU.....	27
3.1.8 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY .....	28
3.1.9 POTŘEBY.....	29
3.1.10 DOSAVADNÍ ZAMĚSTNÁNÍ .....	32
3.1.11 POSTOJ SPOLEČNOSTI K SENIORŮM.....	33
3.1.12 POHLAVÍ .....	34
3.1.13 SOCIÁLNÍ A RODINNÁ SITUACE A VZTAHY .....	34
3.1.14 KULTURNÍ A DUCHOVNÍ STRÁNKA ŽIVOTA, ŽIVOTNÍ FILOZOFIE .....	34
<b>3.2 REAKCE NA ODCHOD DO STAROBNÍHO DŮCHODU.....</b>	<b>35</b>
3.2.1 ADAPTAČNÍ MECHANISMY .....	35
3.2.2 ČASOVÉ FÁZE ADAPTACE.....	41
<b>3.3 PŘÍPRAVA NA ODCHOD DO STAROBNÍHO DŮCHODU .....</b>	<b>43</b>
<b>4 METODOLOGIE VÝZKUMU .....</b>	<b>45</b>
<b>4.1 VYMEZENÍ ÚČELU VÝZKUMU .....</b>	<b>45</b>
4.1.1 CÍL VÝZKUMU .....	45
4.1.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	45
<b>4.2 POJETÍ VÝZKUMU.....</b>	<b>46</b>
4.2.1 ZAKOTVENÁ TEORIE .....	46
<b>4.3 SBĚR DAT.....</b>	<b>46</b>
4.3.1 ROZHOVOR .....	46
<b>4.4 VÝZKUMNÝ VZOREK.....</b>	<b>48</b>
<b>4.5 ZPRACOVÁNÍ DAT.....</b>	<b>48</b>



4.5.1	DOSLOVNÁ TRANSKRIPCE .....	48
4.5.2	KATEGORIÁLNÍ SYSTÉMY .....	48
4.6	<b>PŘEDVÝZKUM</b> .....	48
5	<b>ANALÝZA NASBÍRANÝCH DAT</b> .....	49
5.1	<b>ODCHOD DO DŮCHODU</b> .....	49
5.2	<b>PRÁCE</b> .....	52
5.3	<b>VOLNÝ ČAS</b> .....	53
5.4	<b>ŽIVOTNÍ STYL</b> .....	54
5.5	<b>KONÍČKY</b> .....	55
5.6	<b>DENNÍ AKTIVITY</b> .....	58
5.7	<b>KOMUNITA</b> .....	59
5.8	<b>ADAPTAČNÍ MECHANISMY</b> .....	59
5.9	<b>ADAPTACE NA ODCHOD DO DŮCHODU</b> .....	61
6	<b>VYHODNOCENÍ DAT</b> .....	62
6.1	<b>JAK SENIOŘI ZAPLŇUJÍ VOLNÝ ČAS A JAK SE VYROVNÁVAJÍ S ODCHODEM DO DŮCHODU?</b> .....	62
6.2	<b>ZDA SENIORŮM S JEJICH ODCHODEM DO DŮCHODU POMÁHAJÍ NĚKTERÉ Z ADAPTAČNÍCH MECHANISMŮ?</b> .....	63
6.3	<b>JE SENIOR DOBŘE ADAPTOVÁN NA ODCHOD DO STAROBNÍHO DŮCHODU?</b> .....	63
6.3.1	PŘÍPAD 1 .....	63
6.3.2	PŘÍPAD 2 .....	64
6.3.3	PŘÍPAD 3 .....	64
	<b>ZÁVĚR</b> .....	65
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	67

## ÚVOD

Lepší životní podmínky a pokrok medicíny vedou k tomu, že stoupá průměrná délka života a stále více lidí se dožívá důchodového věku. Stárí je součástí života a pravděpodobnost, že v období stárí prožijeme stále delší část života, stoupá. (Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012, 2008)

Dochází ke změně věkové struktury populace a tzv. demografickému stárnutí. Podle Českého statistického úřadu by měli lidé starší 65 let v roce 2030 tvořit 22,8 % populace, v roce 2050 pak 31,3 %, což představuje přibližně 3 miliony osob (Příprava na stárnutí v České republice, 2008).

Odchod do starobního důchodu je významná životní změna, která je pro většinu lidí nevyhnutelná. Vlivem nezaměstnanosti již v současnosti nedochází v takové míře k tomu, aby byl odchod do starobního důchodu odkládán. Senioři se musí vyrovnávat s přechodem od produktivního věku k postproduktivnímu.

Po odchodu do starobního důchodu je třeba přestrukturovat skladbu denních činností a přizpůsobit se nové realitě. Někomu se uvolněný čas podaří zaplnit velmi rychle. Dalším lidem ale zase naopak tato změna přináší zásadní problémy a trvá velmi dlouho, než se s ní vyrovnají. Často se také u nich zhoršují jejich onemocnění či vznikají nová – ať už tělesná či psychická. Obě skupiny lidí však mají něco společné: používají adaptační mechanismy a zkouší jejich účinnost ve své životní situaci.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 ZÁKLADNÍ POJMY

**Senior** - člověk žijící v období stáří. Podle Petřkové a Čornaničové (2004) se stáří dělí na rané stáří (mladý senior, 60-74 let), vlastní stáří (starý senior, 75-89) a velmi starý senior (nad 90 let).

**Počátek stáří** - současná společnost považuje za starého toho jedince, kterému vzhledem ke kalendářnímu věku vznikl nárok na starobní důchod. A protože každý starobní důchodce je pokládán za starého člověka, většina lidí považuje odchod do starobního důchodu za počátek stáří. (Haškovcová, 1990)

**Hodnoty** – jedná se o materiální či nemateriální objekty, jsoucna (např. činnosti, chování, vize, vztahy, instituce apod.), ke kterým jednotlivci zaujímají hodnotící postoj, čímž se jim připisuje určitý význam a snaha o jejich dosažení je následně vnímána jako různě intenzivní nutnost. (Duffková, Urban, Dubský, 2007)

**Stárnutí** - posloupnost nevratných změn, ke kterým dochází v živém organismu a které postupně omezují a oslabují jeho funkce. Jde o proces, který má určitou časovou dynamiku, je geneticky naprogramován a podléhá vlivům prostředí. (Petřková, Čornaničová, 2004) Podle Pacovského (in Vágnerová, 1999) je jedním z typických znaků stárnutí zpomalení a oslabení většiny regulačních funkcí. V důsledku toho dochází ke snížení adaptability, k narušení odolnosti k zátěžím. Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) je stárnutí souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince. Úspěšné stárnutí spočívá v tom, že starý člověk dobrovolně přijímá sociální neangažovanost a postupně se vzdává dřívějších náročných úkolů a společenských funkcí. Jak uvádí Šimčíková-Čížková (2003), stárnutí je chápáno jako komplexní proces s mnoha endogenně i exogenně působícími faktory.

Kohoutek (2009a) mluví o stresorech a s nimi souvisejících pojmech:

**Stresory** (labilizátory) - narušují duševní a tělesné zdraví. Kvalita a kvantita zdravotních obtíží úzce souvisí s přizpůsobivostí (adaptabilitou) člověka. Přizpůsobivost umožňuje člověku plasticky reagovat na změny ve vnějším i vnitřním prostředí a směřovat k biopsychosociální rovnováze a pohodě. Jak uvádí Baštecká (2001) stresor je podnět, který je považován za ohrožující. Podnět se stává stresem, pokud vyvolá stresovou reakci organismu.

**Předstresová situace** - znamená takovou úroveň napětí, kterou člověk ještě dokáže snést, aniž by podlehl zvýšenému neuroticismu či nervozitě.

**Stres** - projevuje se napětím, které ovlivňuje emoce, myšlení, volní úsilí i fyzickou kondici každého člověka. Podle Baštecké (2001) stres zahrnuje mnohorozměrné osobní prožitky popisované jako ohrožení ega, bolest, hrozba trestu, neživá hrozba, vina a podobně. Člověk, na kterého působí požadavky prostředí, a on nemá dostatek zdrojů, aby na ně přiměřeně odpověděl, se dostává do stresového stavu. Jak uvádí Nakonečný (1998), je stres vnitřní psychofyziologický důsledek stresové situace. Stres jako vnější činitel je buď chápán jako situace, jíž se nelze přizpůsobit, nebo jako nadměrně silný, psychiku značně zatěžující podnět.

**Stresová situace** - stresové stavy jsou vyvolávány tzv. stresovými situacemi, které si můžeme rozdělit do čtyř skupin, a to na: anticipační (např. strach z možného neúspěchu či zesměšnění), časový (máme vyřešit mnoho věcí v krátkém časovém úseku), událostní (ohrožují nás aktuální mimořádné životní události) a labilizátory (např. vážné onemocnění), z negativního sociálního kontaktu (nedorozumění v rodině, v práci, s nadřízenými, podřízenými). Můžeme rozlišovat projevy stresu v somatické oblasti (např. bolesti hlavy), v emoční oblasti (např. předrážděnost) a v oblasti behaviorální (např. nutkavé přejídání).

O přizpůsobení pojednává Kostrzewski (in Stankowski, 2003):

**Přizpůsobení** (adaptace) - je definováno jako „efektivita nebo stupeň, ve kterém jedinec realizuje požadavky osobní nezávislosti a společenské odpovědnosti, očekávané v jeho životním období a typické pro jeho prostředí.“ Podle Kohoutka (2006) je obliba jednotlivých druhů přizpůsobovacích technik závislá na tom, do jaké míry člověk touto technikou v minulosti redukoval tenze, ale i na typu jeho osobnosti a také na jeho temperamentu. Pro účel této práce rozumím adaptačním mechanismem všechny prostředky, pomocí kterých se jedinec přizpůsobuje problémům, řeší je a úspěšně zvládá nové situace.

Současné pojetí chápe **sociální exkluzi** jako proces úpadku a desintegrace vztahů mezi jedincem a hlavním společenským proudem. Ztrácí se pocit sounáležitosti, sdílení, vzájemného chápání, vzájemné vstřícnosti, pomoci, respektu atd. Důsledkem na straně vyloučených je frustrace, mnohdy ztráta sebeúcty, rezignace. Souhrnně jde o utrpení na straně vyloučených, o škody na straně společnosti a o destabilizaci společenských vztahů, sociálního smíru. (Kalvach, 2011)

Sled uvědomovaných psychických zážitků zpravidla označujeme jako **prožívání**. (Plháková, 2004) Podle Jiráňka a Součka (1991) je prožívání nepřetržitý tok psychických zážitků (obsahů), který probíhá při různých stupních jasnosti vědomí, respektive bdělosti. Filosofická tradice i laická psychologie považují rozum, city a vůli (chtění) za tři hlavní složky prožívání. Z tohoto hlediska má každý psychický zážitek tři stránky, a to poznávací, citovou a motivační („snahovou“). Jak uvádí Plháková (2004) předmětem prožívání může být vnější svět, stav vlastního těla i vlastní mysli (sebereflexe). Podle Kohoutka (2000) je prožívání subjektivní, jedinečné a probíhá v určitém čase.

Další základní psychologickou kategorií je **chování**, které lze definovat jako jakoukoliv lidskou tělesnou aktivitu, kterou lze pozorovat, zaznamenávat nebo měřit. V tomto pojetí patří k chování nejen mimika a gestikulace, ale také vnitřní fyziologické změny, jakými jsou zvýšení krevního tlaku či tepové frekvence. (Crider et al. in Plháková, 2004) Jak uvádí Plháková (2004) tradičně se rozlišuje chování volní (úmyslné, záměrné) a mimovolní (bezděčné). Podle Kohoutka (2000) je chování souhrn vnějších projevů člověka. Je ovlivněno interakcí s vnějším prostředím, zejména společenským.

Hlavní funkcí myšlení je řešení problémů. **Problém** budeme definovat jako situaci, v níž známe cíl, ale neznáme prostředky k jeho dosažení. (Plháková, 2004)

Jako **stereotypy** označujeme mentální reprezentace konkrétních sdílených přesvědčení o vlastnostech skupin a jejich členů. Obsahy podle Hilla (2004) jsou:

- příliš zjednodušené a zobecněné
- interkulturně odlišné
- v rámci kultury se mění dosti pomalu.

Jak uvádí Hill (2004) stereotypizace zahrnuje:

- přiřazení, zatřídění jedince do skupiny na základě nějakého viditelného vodítka,
- předpoklad, že všichni členové skupiny sdílejí stejné vlastnosti,
- předpoklad, že zařazený jedinec rovněž má tyto vlastnosti.

Stereotypizace může ovlivňovat vnímání sociálního světa tím, že působí:

1. nespravedlivé předsudky a připisování vlastností jedincům, kteří je ve skutečnosti nemají,

2. sklon k sebepotvrzování – pozornost je selektivně věnována informacím, jež stereotyp potvrzují a ty jsou zapamatovány,
3. nadhodnocování vnímaných shod uvnitř skupiny a rozdílů mezi skupinami,
4. ospravedlnění diskriminujícího chování vůči skupinám, jichž se stereotypy týkají.

**Předsudky** jsou zvláštním druhem postojů. Jsou to obvykle převzaté, tradicí dodržované iracionální postoje, které se u jedince udržují jako emotivně silné vztahy podporované obhajováním, zdůvodňováním, racionalizací. (Šimčíková-Čížková, 2004)

**Ageismus** je vyjádření přesvědčení o nízké hodnotě věku, v důsledku čehož může docházet například k diskriminaci starých lidí. Období stáří je v tomto postoji pojímáno obecně jako období celkového úpadku a zhoršení kvality života. Společnost za těchto okolností od starých lidí nic pozitivního nečeká. (Šimčíková-Čížková, 2004)

**Životní styl** lze podle Duffkové (2005) charakterizovat jako systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt. Do životního stylu je třeba zahrnout následující oblasti: spánek, výživa, trávení volného času, společenský život, starost o domácnost, koníčky, sport, jiné aktivity.

**Role** je podle Čačky (2002) obecně akceptovaným předpisem sociálního chování v určitém postavení.

## 2 O STÁŘÍ

Existuje odhad, podle nějž se v prehistorických dobách stáří (věku 65 let) nedožival nikdo. Až do 17. století překročilo 65 let života pravděpodobně jen 1 % populace. Do 19. Století se toto číslo zvýšilo přibližně na 4 %. Ve 20. Století starší lidé tvořili 12 % západní populace. Nyní tvoří přibližně 15 % a v roce 2030 se bude jednat o 30 %. (Tošnerová, 2009)

Někteří lidé překračují práh stáří s nenaplněnou aspirací, která jim bezděky odvádí pohled zpět. Pro takové lidi je zvlášť zhoubné se ohlížet. Pro ně by byl výhled dopředu, nějaký cíl v budoucnu nezbytný. Proto také mají všechna velká náboženství své přísliby onoho světa, svůj nadsvětý cíl, který smrtelníkům umožňuje žít druhou polovinu života s podobným vědomím cíle jako polovinu první. (Jung, 1994)

### 2.1 Vliv stáří na člověka

Již na počátku senia pomalu narůstá četnost seniorů, kteří jsou citově labilnější a přestávají být schopni zvládat svoje rozlady. Mnozí 60ti letí lidé mají pocit, že jsou schopni ovládat svůj život a regulovat své emoce. Avšak toto přesvědčení je dost zranitelné. Snadno dochází ke zvratu, který může být prožíván jako překvapující a posiluje pocity úzkostnosti a nejistoty. Starší lidé kladou důraz na prevenci, to je vyhýbání se problémům, a proto často raději rezignují. K účinnějšímu zvládnání zátěží přispívá i pro mnoho starších lidí typická tendence přijímat změny spojené se stárnutím bez větších emocí, jako nevyhnutelné a netrápit se tím, co nelze změnit. Vzhledem k pochopení nezbytnosti změn spojených se stárnutím, klesá intenzita afektivních reakcí i míra celkové aktivizace, ubývá sklon k užití aktivních adaptačních strategií. (Vágnerová, 2007)

Podle Stuart-Hamiltona (1999) může být jedním z vlivů stárnutí těla na psychiku, že člověk začne přehodnocovat svůj celkový stav. U někoho mohou vést tělesné změny spojené se stářím k depresi. S věkem také klesá fluidní inteligence, kterou můžeme definovat jako schopnost řešit nové problémy a pro většinu tvořivých lidí je stárnutí spojeno s nevyhnutelným poklesem jejich schopností.

Jak uvádí Vágnerová (1999), staří lidé se ve větší míře zaměřují na minulost. Podporu sebeúcty tak posilují minulé úspěchy a zásluhy. Staří lidé více než dříve zdůrazňují generační solidaritu, někdy jde až o demonstrativně vyjadřovanou vzájemnou podporu. Také se zde objevuje obava a nejistota ve vztahu k mladším a dosud produktivním generacím, která pra-



mení z podceňování starých lidí a tím posiluje vazbu ke stejně diskriminovaným vrstevníkům.

Po 60. roce dochází k pomalému a plynulému poklesu četnosti pozitivních a nárůstu negativních emocí. Starší lidé mívají větší sklon k úzkostem a depresím, bývají i více sugestibilní. Deprese bývají často kombinovány s úzkostnými stavy. Deprese se u starých lidí projevuje pocitem únavy trvajícím většinu dne, aniž by člověk více pracoval či byl jinak nadměrně aktivní. S depresí souvisí i nadměrná dráždivost a přecitlivělost na bezvýznamné podněty, která se dříve neprojevovala. Depresivní senior nemá o nic zájem, nic ho netěší, v hodnocení čehokoliv převažuje pesimistický postoj. Nedostatek motivace provází neschopnost o čemkoliv rozhodovat, něco dělat a soustředit se na to. (Vágnerová, 2007)

Podle Kohoutka (2000) je základním rysem období stárnutí vedle životní zralosti také postupující involuce jednotlivých orgánů i celé psychiky a osobnosti. Zmenšuje se odolnost proti nepříznivým vlivům.

Stárnoucí jedinci si vážně začínají uvědomovat dezintegrační změny v tělesné i psychické oblasti, což má negativní vliv na jejich chování. Dochází k pesimismu, k uvědomování si krátkosti života, k nervozitě i větší společenské izolaci spojené s vědomím o ochuzování vlastního života. (Šimčíková-Čížková, 2003)

### 3 ODCHOD DO STAROBNÍHO DŮCHODU

Odchod do starobního důchodu představuje podle Alan (1989) snad nejdramatičtější situaci v celé profesní dráze a zasahuje podstatným způsobem do celého života jedince i jeho nejbližšího rodinného okolí. Člověk opouští profesní dráhu a současně bilancuje celý svůj život.

Ještě v nedávné minulosti se praktikoval na vesnici model postupného přechodu z plné aktivity do aktivit méně zatěžujících. Řemeslo zpravidla přecházelo z otce na syna. V takové atmosféře nevadilo, že hospodář už tolik nezastane a musí zvolnit tempo. V dnešní době ti, kteří současnému výrobnímu tempu nestačí, ztrácejí na ceně. Odchod do penze se stal skutečnou nutností, a to ve všech průmyslově vyspělých státech. Z hlediska výrobních zájmů je to pochopitelné a nutné. Pro ty, kdo jsou penzionováni, to však znamená odstrčení, odepsání. Závislost starých je pojmána jako nezbytnost v rovině společenské, ale často jako obtíž v rovině individuální, tedy v rodině. I my v rodině pohlížíme na starobního důchodce jako na člověka, který jen stojí opodál, na druhé koleji. Pensionovaní lidé se ocitají v roli společnosti odložených. Dnes lidé vědí, že v starobním důchodu to s nimi začne jít z kopce. Neudivuje proto častý a potlačovaný strach, jenž má původ v pádu mezi nepotřebné. Odejít do penze znamená postupně a jistě se vzdalovat těm, kteří jsou uznáváni. (Haškovcová, 1990)

Odchod do starobního důchodu se začal praktikovat až v 19. století a šlo o velmi pokrokový jev. Otto Eduard Leopold von Bismarck-Schonhausen v roce 1881 zavádí nový systém sociálního pojištění, který zahrnoval všechny vrstvy. Odchod do starobního důchodu byl tenkrát spojen s věkem 65 let, kterého se v té době lidé ani nedoživali. V průběhu 20. století se starobní důchodci své renty již dožívají a vyčleňují se z takzvaného produktivního věku do věku postproduktivního. (Tošnerová, 2009)

V současné době je doba odchodu do starobního důchodu velice diskutované téma. Nyní jej řeší zákon č. 155/1995 Sb. o důchodovém pojištění. Situace je taková, že lidé, kteří jsou v starobním důchodě nejdéle 5 let, odcházeli ve věku 56 až 62 let.

První problém, na který narazí právě penzionovaný člověk, je ztráta programu. Říkává se, že člověk má být aktivní a zůstat aktivní až do posledního dechu. Jenomže dát člověku roli "nemít roli" a chtít po něm, aby zůstal aktivní, je přinejmenším paradox. Kompromisním řešením je tedy doporučení, aby pěstoval koníčky nejrůznějšího druhu. Každá činnost, tj. i zájmová, je nepochybně prospěšná, neboť může aktérovi přinášet stejně tak inspiraci, povznesení, jako uklidnění. (Haškovcová, 1990)

Podle Vágnerové (1999) odchod do starobního důchodu znamená ztrátu profesní role a s ní spojené společenské prestiže. Tato změna narušuje rovnováhu dosavadního systému všech rolí, které člověk má. Nová role starobního důchodce má horší sociální status a omezená privilegia. Obecně je považováno za privilegium, že člověk nemusí pracovat. Tato výsada však na druhé straně vede k celkově nižšímu hodnocení. Starobní důchodce je společností akceptován jako z hlediska tohoto pojetí zbytečný. Starobní důchod je jednoznačným znakem stáří: je potvrzením ztráty výkonnosti a z toho vyplývající závislosti na společnosti. Odchod do starobního důchodu zakončuje období aktivní účasti na společenském dění, v němž člověk získává nějakou, institucionálně danou roli. Skupinu starých lidí v starobním důchodu lze považovat za určitou sociální minoritu, která je majoritní společností chápána jako nevýznamná, neužitečná a neproduktivní. Člověk v starobním důchodu symbolicky odchází ze společnosti do svého soukromí, někdy až do izolace. Starému člověku zůstávají jen soukromé role, pro širší společnost se stal anonymním starobním důchodcem, jehož minulé profesní role ztratily oficiální význam. Z hlediska společnosti tento člověk splnil jeden vývojový úkol a nyní má právo rozhodovat o svém soukromém životě podle svého přání. Ovšem děje se tak v době, kdy je jeho možnost volby limitována (zdravotním stavem, omezenějšími kompetencemi, zafixovanými zvyky i nedostatkem financí). Mnozí lidé už nejsou schopni zásadnějším způsobem změnit dosavadní styl života. Svoboda volby je pro mnohé lidi zatěžující. Spokojenost starého člověka závisí do značné míry na něm. Takový způsob řešení je pro mnohé lidi obtížný a nepříjemný. Nebyli zvyklí se sami rozhodovat a ve stáří se navíc rozhodují neradi. Odchod do starobního důchodu představuje významný sociální mezník, kdy se mění a přehodnocují nejen role, ale v závislosti na tom i hodnoty a postoje. Pocit ztráty a ohrožení osobně významných hodnot může vzniknout tehdy, když profesní role tvořila významnou součást identity určitého člověka. Reakce na odchod do starobního důchodu odráží celoživotní postoj k profesní roli a hodnotu, jakou pro člověka má.

Pro stárnoucího člověka jsou typické introverze a příklon k duchovnímu životu všeho druhu. Odchod do starobního důchodu je pro většinu lidí traumatizující událostí, ať si to již připouštějí či nikoliv, respektive ať již o tom hovoří nebo ne. Samotný termín odchod do penze je mínusové povahy. V šokových fázích odchodu do penze je aktuálně prožíván silný pocit vyřazenosti a odloženosti. Pocit pádu je tím intenzivnější, čím výše stál člověk v pracovní sociální hierarchii. Být v starobním důchodu je označení sociálního statutu, a to je z praktického hlediska nutné. Avšak anticipace takového označení je synonymem pro odlo-

žený, marný a už zbytečný život. Jedním z prvních symptomů začínajícího starobního důchodce je markantní pokles sebevědomí. Odchodem do starobního důchodu se ruší významné sociální vazby penzionovaného vůči ostatním, zejména pracujícím lidem. Odborníci to nazývají penzijním kolapsem, penzijním debaklem nebo dokonce penzijní smrtí. Člověk se vzniklé situaci musí přizpůsobit, je to však velmi těžké, protože v čase penzionování je schopnost adaptačních možností v úměře k fyziologickému stárnutí snížena. Odchod do penze je z hlediska nároků na adaptační schopnosti člověka dokonce náročnějším úsekem života než čas puberty. Přes uvedené těžkosti si někteří na život v starobním důchodu zvyknou rychle, jiní jej naopak po dlouhou dobu nejsou schopni akceptovat. (Haškovcová, 1990)

Podle Vágnerové (1999) může být potřeba seberealizace frustrována odchodem do starobního důchodu. Starý člověk se může tomuto pocitu bránit sebepotvrzováním pomocí různých aktivit, popřípadě zdůrazňováním své minulé činnosti. Pocit bezvýznamnosti současné role může vést k rezignaci, apatii a k pocitům méněcennosti. V rámci obranných reakcí může dojít k identifikaci s jiným blízkým člověkem, většinou s dítětem či vnukem, a ke zprostředkovanému uspokojení této potřeby úspěchy svých potomků.

Jakoby dnem odchodu do starobního důchodu skončil svět a život v něm. A přesto právě dnem odchodu do penze vstupuje dnešní člověk do celé třetiny svého života. Vstupuje tam unavený a uštvaný, v důsledku nesmyslné touhy urvat vše, co se dá ještě v aktivním pracovním čase. K příznivé změně stačí málo: zvolnit tempo, přijímat čas tak, jak plyne, neurychlovat již tak čile plynoucí život, rozumět alespoň rámcově svému budoucímu stáří a vytyčit si přiměřený cíl. (Haškovcová, 1990)

Skutečností podle Stuart-Hamiltona (1999) je, že mezi lidmi jsou velké rozdíly v rychlosti stárnutí, které lze pouze částečně vysvětlit vlivem prostředí. Odchod do starobního důchodu tedy různé lidi zastihne v různém stupni „opotřebovanosti“.

V současném světě je uznávanou rolí být pracujícím. Ztráta této dominantní role znamená tragické vykolejení. To, co po celá léta bylo nosné, smysluplné, to, co bylo akceptováno jednotlivcem i společností, nebude. Být v starobním důchodu znamená být neproduktivní, neužitečný a starý. Odchod do starobního důchodu vyřazuje člověka ze světa pracujících, tj. hodnoty vytvářejících, a proto hodnoty hodných lidí. Být starobním důchodcem znamená mít roli nemít roli. Člověk žije z práce a žije prací. (Haškovcová, 1990)

Podle Tošnerové (2009) lze v starobním důchodě pozitivně hodnotit více volného času, čas pro další činnosti, organizované aktivity, větší angažovanost v rodině a to především v roli prarodiče. Dochází k novému dělení práce mezi partnery v starobním důchodu, k novému sžívání, neboť manželé tráví spolu více času než dosud, což není vždy pozitivně vnímané. Za negativa lze chápat ztrátu statusu, redukování finančního příjmu, ztrátu životního směru, více volného času a jeho obtížné naplnění.

V souvislosti s odchodem do starobního důchodu bylo zjištěno, že lidé blížící se důchodovému věku začínají mít obavy a jsou zvýšeně sebekritičtí. Ve většině případů však lidé, kteří přestanou pracovat, hodnotí tuto skutečnost pozitivně. Dochází ale i k situacím, kdy lidé trpí vážnými psychologickými obtížemi, protože mají pocit, že již nejsou užiteční. (Stuart-Hamilton, 1999)

Odchodem do starobního důchodu ztrácí člověk v podstatě nedobrovolně pracovní kontakty a lidi s nimi spojené. Člověk se může cítit osamělý. Proto je vhodné mít svůj životní program diverzifikovaný – děti, vnoučata, zájmy, které vedou ke společně sdíleným činnostem. (Tošnerová, 2009)

Očekávání odchodu do starobního důchodu bývá obvykle spojeno s ambivalentními pocity. Na jedné straně se lidé těší, že se zbaví nepříjemných povinností, těší se na klid, na možnost věnovat se různým, osobně významným činnostem apod. Na druhé straně vědí, že odchodem do starobního důchodu i leccos ztratí: sociální pozici, mnohé kontakty, pocit přínosu pro společnost, pocit pozitivní seberealizace a sebeúcty, vyplývající z jejich práce apod. (Vágnerová, 1999)

Mnozí ve vyšším věku prožívají různé strachy a deprese. Psychologie hovoří o „geriatrické depresi“, jež postihuje i mnohé lidi, kteří s ní za celý svůj život jinak nepřišli do styku. Stařecká deprese vzniká často proto, že starý člověk se najednou nemůže definovat pomocí své práce a své síly. Hlavně muži prožívají po odchodu do penze často depresivní stavy, protože už nemají své aktivity, které by jim pomáhaly v sebeidentifikaci. Staří lidé ale často také neberou depresi příliš vážně. Domnívají se, že jde jen o přechodný smutek ze samoty nebo ze ztráty blízkého člověka. Ovšem čísla varují: procento sebevražd je mezi seniory mnohem vyšší než u lidí v produktivním věku. (Grün, 2009)

Jak uvádí Vágnerová (1999), odchod do starobního důchodu může být mezníkem s konkrétnější časovou lokalizací, ale může mít i charakter procesu. Člověk může projít řadou

přechodných fází, kdy akceptuje různé alternativní profesní role, které zmírňují zátěž této změny. Někteří lidé nejsou k odchodu do starobního důchodu motivováni a snaží se udržet v zaměstnání co nejdéle, resp. alespoň získat nějaké jiné pracovní místo.

Zajímavé je například zjištění amerických výzkumníků, že 77% pracujících předpokládá, že bude v starobním důchodu alespoň částečně pracovat, ale jen 12% důchodců toto nakonec opravdu praktikuje. Navíc zjistili, že častěji v starobním důchodu pracují lidé s vyšším vzděláním a také pracuje více mužů než žen. (Taylor, Funk a Craighill, 2010)

### **3.1 Činitelé ovlivňující reakci jedince na odchod do starobního důchodu**

#### **3.1.1 Osobnost**

Osobnost tvoří individuální charakteristiky a způsoby chování, které svým uspořádáním determinují jedinečné přizpůsobení jednotlivce prostředí, jež ho obklopuje. Charakterové rysy osobnosti – můžeme je definovat jako trvalé charakteristiky lidské osobnosti, které jsou hypoteticky základním kamenem chování člověka. (Stuart-Hamilton, 1999)

Eysenck (in Stuart-Hamilton, 1999) tvrdí, že osobnosti lidí jsou do značné míry určeny tím, nakolik disponují charakterovými rysy. Charakterový rys extroverze-introverze udává míru, v níž je člověk společenský a asertivní. Člověk, který má k těmto charakteristikám blíže, je nazýván extrovert. Naopak člověk, který je nesmělý a uzavřený, je považován za introverta. U introverze i extroverze platí, že čím jsou tyto charakteristiky nápadnější, tím je člověk introvertnější nebo extrovertnější. Eysenck udává, že míra extroverze-introverze je kontinuální. Vždy jsou přítomny prvky obou vlastností, ale celkově se osobnost více blíží k jednomu či druhému pólu. Lidé jsou v průběhu života stále introvertnější. Během stárnutí přestává společnost vyhovovat jejich potřebám, staří lidé se proto uzavírají více do sebe, což vede k větší rezervovanosti a logicky se zvyšuje i míra introverze. Staří lidé si osvojují relativně stálý a konzervativní systém postojů a reakcí, i přesto, že tento systém může být v některých situacích nepřiměřený. (Stuart-Hamilton, 1999)

Podle Šimčíkové-Čížkové (2004) vztahem člověka k vnějšimu světu a k sobě samému nezávisle navazuje Eysenck na typologii C. G. Junga. Typ extrovertní je družný, rád chodí do společnosti, je zaměřen na prostředí, v němž žije. Je přístupný, aktivní v činnostech i jednání, dovede se snadno přizpůsobit nově vytvořeným pracovním i společenským podmínkám.

Má rád legraci a ve všem změnu. Je stále v pohybu, ale má sklon být agresivní, snadno ztrácí dobrou náladu i trpělivost. Nekontroluje příliš své city a není na něj vždy spolehnutí. Typ introvertní je naproti tomu zahleděný především do svého nitra, zaměřený na své vlastní problémy a duševní stavy. Introverti jsou poměrně uzavření vůči svému okolí, nedůvěřiví, plaší, nejistí a málo průbojní. Žijí však intenzivním vnitřním životem, jsou schopni hlubokých citů, těžko se přizpůsobují, mnoho přemýšlejí a uvažují. Introverti nemají rádi vzrušení, každodenní záležitosti pojmají vážně, mají rádi v životě určitý řád. Jsou spolehliví, poněkud pesimističtí a kladou velký důraz na etické normy.

Osobnost má složku interpersonální a složku intrapsychickou jež se nachází uvnitř mysli, duše nebo sebe. Strategie ke zvládnání náročných situací mají spíše interpersonální význam, zatímco obranné mechanismy jsou svou povahou intrapsychické. (Baštecká, 2001)

Osobnost je pojem, kterým označujeme individuální utváření lidské psychiky. Při popisu vnitřních subjektivních zkušeností používáme adjektiva *psychický*, *mentální* a *duševní*, případně *duchovní* a *osobnostní*, která korespondují s označením určitého celku psychického dění. (Plháková, 2004)

Jak uvádí Čačka (2002), osobnost představuje celkovou jednotu a jedinečnou zralost projevu orientačních, prožitkových a konativních duševních procesů subjektu, vymezenou zvláště polohou integrujícího těžiště řídicích mechanismů, určenou relativně stabilním komplexem vývojových a individuálních činitelů, včetně vlastního autokultivačního úsilí jedince.

Sebepojetí znamená relativně stálý a ucelený, současně však měnící se vztah lidského jedince k sobě samému i k subjektivně důležitým skutečnostem jeho života. (Vymětal, 1996)

### 3.1.2 Nezdolnost (resilience)

Tento termín zavedl do naší literatury Jaro Křivohlavý. Označuje trs osobnostních rysů, napomáhajících ke zvládnutí zátěže. Jsou to tři charakteristiky: vložení se do věcí s vírou v ně a jejich smysl, výzva (chápání překážek jako výzvy) a pocit vlády nad vlastním životem. (Baštecká, 2001)

### 3.1.3 Materiální situace

Aktivní život ve stáří není myslitelný bez dostatečného hmotného zabezpečení. Nízký příjem může značně omezit možnosti zdravého a aktivního života a participace ve společnosti.

Bezpečné bydlení a prostředí podporující mobilitu a sociální vztahy je podmínkou zachování nezávislosti a sociální participace ve stáří. Možnost života ve vlastním domově by měla být dostupná pro všechny, včetně osob vyžadujících náročnější péči. (Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012, 2008)

### 3.1.4 Životní styl

Životní styl je způsob, jakým lidé žijí. (Duffková, Urban, Dubský, 2007)

Podle Baštecké (2001) zahrnuje životní styl reprodukční charakteristiky, typ pracovních vztahů, způsob sociální interakce, trávení volného času apod. Životní styl je jedinečný způsob, jakým si daná osoba v dané společnosti buduje podobu a náplň svého času a svých vztahů. Souvisí s ním životní plán, tedy cíle a hodnoty, kterých se jedinec snaží v životě dosáhnout.

K životnímu stylu patří stravovací návyky, cvičení, kouření apod. Někteří výzkumníci tvrdí, že nejlepší strategií pro staré lidi je zůstat co neaktivnější. (Stuart-Hamilton, 1999)

Podle Duffkové, Urbana a Dubského (2007), má životní styl celou řadu komponent a ovlivňuje jej řada faktorů. Životní styl je systémem důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik charakteristických pro určitý subjekt v jeho každodennosti. Každodenností se rozumí úhrn všedních, pravidelně se opakujících a proto předvídatelných lidských činností. Všední svět a každodennost jsou tvořeny především rutinními aktivitami, jako je práce, jídlo, pití, oblékání, spánek, hygiena, nákupy, cestování, setkávání s přáteli, péče o děti atd. Pro pojetí životního stylu je důležité to, že každá sociální role je spojena s určitým očekáváním, jistými normami – tedy vlastně s modelem očekávaného životního stylu. Životní styl je ovlivňován v zásadě dvěma faktory – vnějším faktorem, což jsou životní podmínky jakožto v daném okamžiku existující objektivní danosti a vnitřním faktorem, což je člověk jako nejkonkrétnější subjekt životního způsobu, jeho osobnost se všemi potřebami, hodnotami, dovednostmi, zkušenostmi, schopnostmi, ambicemi apod.

Při odchodu do starobního důchodu je třeba postupně měnit styl života. Obsah a zaměření nového období není jednoznačně dáno, i zde je otevřen prostor pro celou řadu alternativ. Odchod do starobního důchodu zasahuje všechny složky lidské osobnosti, mění prožívání, uvažování a chování starého člověka. Ovlivňuje jeho postoj ke světu i k sobě samému. Role důchodce určitým způsobem mění identitu starého člověka. (Vágnerová, 1999)



Jak uvádí Langmeier a Krejčířová (2006), většina současných koncepcí úspěšného stárnutí i ostatních programů zaměřených na posilování kvality života a pozitivní adaptaci ve stáří dnes klade důraz spíše na udržení dostatečné aktivity lidí vysokého věku. Nečinnost je patogenní tělesně i psychicky a sociálně.

### 3.1.5 Ageismus

„Ageismus – neboli věková diskriminace je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu. Projevuje se skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo na jejich příslušnosti k určité generaci.“ (Vidovićová, Rabušic, 2005, str. 5)

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) obsahuje ageismus celou řadu dílčích předsudků ke starším lidem jako k lidem obecně ošklivým, neužitečným a zbytečným, impotentním a dříve či později nutně tělesně i duševně nemocným, dospívajícím k celkovému úpadku a demenci. Důsledkem tohoto postoje je ovšem neadekvátní zacházení se starými lidmi ve společnosti obecně.

Vidovićová (2008, str. 111) uvádí tuto definici ageismu: „ageismus můžeme chápat jako proces systematického stereotypizování a diskriminace lidí pro jejich stáří.“

Jak se ptá Říčan (2004), čemu slouží stereotyp asexuálního stáří? Sociologové odpovídají: ageismu, studené občanské válce proti starým. Jsou-li senioři vyřizeni v této oblasti, není třeba obávat se jejich konkurence a respektovat je ani v jiných oblastech.

Vidovićová a Rabušic (2005) uvádí: nerovnost založená na věku je předmětem vývoje. Pozice jedince v aktu diskriminace se může v čase měnit a z diskriminujícího se může později stát diskriminovaný. Každý člověk, pokud nezemře předčasně, bez jakékoliv další vložené energie zestárne pouhým následkem časového působení. Věková diskriminace se tak potenciale dotýká každého.

Podle Vidovićové a Rabušice (2005) lze dle různých zdrojů ageismus sledovat a dokumentovat v následujících oblastech sociálního života:

- občanství (problém participace, občanství druhé třídy),
- pracovní trh (marginalizace, nezaměstnanost osob ve vyšším věku),

- důchodový systém (předčasné důchody, rigidita systému),
- zdravotní péče (rozpočtová politika a omezování výdajů, definice oprávnění, etika péče, zneužívání a špatné zacházení se seniory),
- sociální péče,
- životní prostředí (prostorová segregace, bariéry volného pohybu),
- média („neviditelnost“ seniorů, neobjektivní budování image stáří),
- jazyk, literatura, vtipy, jazykové obraty,
- vzdělání (nerovný přístup vzhledem k ostatním věkovým skupinám),
- věda (selekce výzkumných témat, zkreslení v paradigmatu) a další.

Z výzkumu těchto autorů uvádím několik výsledků:

- dvacet jedna procent respondentů výzkumu uvádí, že se k nim někdo v poslední době choval lépe nebo hůře jenom kvůli jejich věku
- i pozitivně laděné chování může být ageistické a diskriminační
- čtvrtina i více mladých lidí si myslí, že senioři žijí na úkor mladé generace
- téměř polovina respondentů ve střední generaci vidí seniory jako chronické stěžovatele, jejichž požadavky nemají reálného opodstatnění

### 3.1.6 Zdravotní situace

Zdraví žen je obecně horší než zdraví mužů, ale kardiovaskulární mortalita či sebevražednost je vyšší u mužů. Zdraví je vysoká hodnota a jeden z faktorů kvality života. Současně je celkovou kvalitou života a životního prostředí významně determinováno. Duševní zdraví a kvalita sociálních vztahů zvyšuje pevnost celkového zdraví, odolnost a adaptabilitu člověka. Deprese zvyšuje riziko zneužívání alkoholu a drog, sebezanedbávání, ztěžuje zvládání změn a je rizikovým faktorem sociálního vyloučení. Zvláštní pozornost je nezbytné věnovat problematice deprese a demence, zejména Alzheimerově chorobě. Adekvátní zdravotní péče může významně minimalizovat riziko závislosti a potřebu dlouhodobé péče seniorů. (Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012, 2008)

Podle Šimčíkové-Čížkové (2004) je častá tzv. polymorbidita, tj. současný výskyt více než jedné chronické nemoci. Častou příčinou nemoci a smrti ve stáří je úraz. Tělo je méně odolné vůči infekcím a ke zhoubnému bujení. Ještě častěji se umírá na nemoci srdce a oběhové soustavy. Duševní involuce se prolíná s involucí tělesnou. Biologický stav mozku a celého těla určuje duševní stav. Vedle celkového zpomalování duševní činnosti starých lidí, jako normálního projevu stárnutí, se přidružuje i stárnutí chorobné. Běžnými projevy stáří je menší pohotovost, důraz na přesnost a ne na výkon a špatné snášení změny. Typickou poruchou stáří je demence. Znamená větší úbytek rozumových schopností, než odpovídá věku. Jde o patologicky urychlenou involuci, při které však zůstává jádro osobnosti, kdy je pacient zmatený a ztrácí kontrolu nad svými pudovými reakcemi.

Aby si senioři co nejdéle udrželi pevné zdraví, musí jejich svět podle Vymětala (1996) splňovat čtyři předpoklady:

- smysluplnost v pohledu na svět a vlastní činnost
- důvěra a víra v pevnost a stálost osobního a okolního světa
- srozumitelnost světa a porozumění zákonitostem, jimiž se svět řídí
- zvládání dění, jehož je člověk součástí, tedy osobní kompetence a vliv

Podle Šimčíkové-Čížkové (2003) bude adaptace na stáří a procesy s ním spojené probíhat mnohem lépe u jedinců bez poruch tělesného zdraví. Duševnímu a tělesnému stárnutí budou lépe odolávat lidé, jejichž život proběhl klidněji, bez prudkých zvrátů, útrap a dlouhodobého stresu.

### 3.1.7 Konflikty seniorského věku

Podle Eriksona (in Stuart-Hamilton, 1999) a jeho teorie vývojových konfliktů, je třeba ve stáří řešit konflikt nazývaný integrita (celistvost) versus zoufalství. Cílem této fáze je uvědomění si toho, že dřívější cíle jedincova snažení byly naplněny či uzavřeny a že již neexistují žádné otevřené konce. Podle Šimčíkové-Čížkové (2004) má v pozdní dospělosti a ve stáří člověk za úkol „přijetí vlastního životního běhu jako něčeho, co muselo být a co nezbytně nemohlo být jinak“. Taková integrita či moudrost je patrná u zralých lidí ve všech kulturách. Integrita je výsledkem celého dřívějšího života a jeho smysluplným dovršením. Nedostatek

integrace se projevuje strachem ze smrti, pocitem zoufalství, snahou začít nový život, vyzkoušet alternativní cestu apod.

Eriksonovu teorii rozšířil Peck (in Stuart-Hamilton, 1999), podle něhož je třeba v průběhu stáří řešit tři **konflikty**:

- **diferenciace ega versus lpění na pracovním zařazení.** Mnoho zaměstnaných lidí si vytvořilo svůj status a sebehodnocení prostřednictvím práce. Odborník si tedy může vybudovat vysoké sebehodnocení právě proto, že má zaměstnání, které společnost velmi oceňuje. Jakmile však člověk odejde do starobního důchodu, ztrácí spolu se zaměstnáním i svůj status. Starobní důchodci si proto musí najít něco, co je činí jedinečnými, čím by si zasloužili vážnost, jež dříve plynula jaksi samozřejmě z jejich pracovního zařazení.
- **transcendence těla versus zabývání se tělem.**
- **transcendence ega versus zabývání se egem.** Tento konflikt v podstatě spočívá ve vyrovnávání se člověka s faktem, že dříve či později nevyhnutelně zemře.

### 3.1.8 Volnočasové aktivity

Je vhodné, aby člověk, kromě výdělečné činnosti a zájmu o své děti a vnoučata, měl své vlastní volnočasové aktivity. A to v průběhu celého života, nejenom ve stáří. Ale také je nutné, aby děti a partner činnost a zájem podporovali, umožňovali a považovali za samozřejmé, neboť je to pro rodinu výhodné. (Tošnerová, 2009)

Starým lidem se nabízí mnohem více možností k aktivitě, než měli kdy dřív. Někteří senioři studují na univerzitě třetího věku. Existují kroužky, ve kterých senioři debatují. (Grün, 2009) Jak uvádí Říčan (2004), někteří senioři naplňují čas studiem. Studují něco docela jiného, než čím se celý život zabývali ve své profesi. Studuje se z čistého zájmu, pro radost z poznání i z potřeby dokázat si „Ještě na to stačím!“.

Bylo potvrzeno silné pozitivní spojení životní satisfakce se sociálními aktivitami v primárních sociálních okruzích, i relativně nejslabší vazba s aktivitami individuálními, soliterními. Výzkum naopak zpochybnil předpoklad pozitivního vlivu formálních sociálních aktivit. (Sýkorová, 2007)

Opakovaně bylo doloženo, že když staří lidé studují a tedy mají jeden z jasných, společensky garantovaných programů, méně si všímají existujících obtíží stáří, lépe je překonávají

a skutečně méně stůňou. Nosný program jim nedovolí lenivět a myslet na obtíže těla. (Haškovcová, 1990)

Významným zdrojem aktivního života jsou vzdělávací, zájmové a volnočasové aktivity. Vzdělávání zvyšuje adaptabilitu a přispívá ke zvládnutí sociálních a společenských změn, včetně zavádění moderních komunikačních a informačních technologií. Vzdělávání nabízí možnost orientace na nové perspektivy a hodnoty, stimuluje občanské aktivity, má pozitivní vliv na zdraví a zabraňuje sociálnímu vyloučení. (Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012, 2008)

Náhradním společníkem pomáhajícím proti izolaci starobního důchodce může být kromě telefonu rovněž zvíře či média, rozhlas a televize. Prostřednictvím psa lze navazovat sociální kontakty s jinými majiteli psů – je zde společné téma. Kromě toho je zvíře samo o sobě akceptovaným partnerem. Televize nabízí starému člověku jakousi náhradní společnost, která si žije svůj symbolický život v různých seriálech. Staří lidé často velice intenzivně prožívají osudy různých filmových, zejména seriálových postav. V této formě se stávají i oni symbolickými účastníky takového dění. S některých z těchto hrdinů se ztotožňují a prostřednictvím nich žijí jakýsi zprostředkovaný život. (Vágnerová, 1999)

Jak uvádí Kohoutek (2000), volný čas je komplexem aktivit mimopracovních. Jde o rodinné a společenské závazky, jimiž se jedinec zabývá, aby si odpočinul, pobavil se, rozšířil své znalosti či spontánní sociální participaci nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu.

### 3.1.9 Potřeby

Podle Vágnerové (1999) se ztráta profesní role a celková změna, kterou přináší, projeví i v oblasti základních psychických potřeb:

1. **Potřeba stimulace:** v důchodu může člověku chybět dostatečný přísun smysluplných podnětů, zejména pokud nemá jinou, přijatelnou činnost. Odchodem do starobního důchodu se narušuje zafixovaná struktura denního režimu. Denní režim se za těchto okolností může stát stereotypem. Starobní důchodce má mnoho volného, ničím nenaplněného času a může s ním naložit, jak chce. Pokud to nedokáže, bude jej zatěžovat nuda, pocit zbytečnosti a chybění životního smyslu. Nedostatek smysluplné aktivity může negativně ovlivnit psychickou rovnováhu. Starobní důchodci bývají v průměru častěji depresivní a častěji somatizují. Starobní důchodce mívá méně sociálních kontaktů a má omezenější možnost sdílet s nějakým

člověkem profesní zkušenost. Stýká se s mnohem menším počtem lidí než dřív a ztrácí pocit sounáležitosti s nějakou profesní skupinou. Často mu zbývají jenom členové rodiny, přátelé (pokud je má) a lidé ze sousedství.

**2. Potřeba orientace a učení:** Člověk se musí s novou situací vyrovnat a hledat jiný způsob života, který by pro něj byl dostupný, zvládnutelný a zároveň mu přinášel alespoň nějaké uspokojení. Lidé v starobním důchodu se musí učit novým adaptačním strategiím, které potřebují ke zvládnutí tak velké změny. Starobní důchodci se obvykle zaměřují na rodinu a na činnosti, které by jí mohly nějak prospět. Tím si zároveň potvrzují svou přijatelnost a potřebnost alespoň v rámci této sociální skupiny, která jejich práci potřebuje. Po odchodu do starobního důchodu se mění postoj k různým činnostem a situacím, jejich význam je jiný, než býval dříve. Pro starobního důchodce mají relativně velkou subjektivní hodnotu obecně méně podstatné věci. Příčinou této změny je ztráta možnosti rozhodovat o objektivně důležitém dění ve společnosti. Soukromý svět starého člověka se zmenšil a z této perspektivy se mnohé, dříve nevýznamné události mohou jevit důležité. Starý člověk, který odešel do starobního důchodu, mění i své aktivity. Obecně platí, že ty schopnosti a dovednosti, které nevyužívá, postupně upadají. V důsledku toho někdy dochází ke stagnaci, eventuálně až k úpadku osobnosti. Úbytek povinností a s nimi spojené aktivity podporuje pokles kompetencí.

**3. Potřeba aktivity:** Práce naplňuje ve značné míře potřebu smysluplné aktivity. Udržení určité úrovně činnosti je nezbytné i v důchodovém věku, ale je obtížnější najít to, co by pro starého člověka mohlo mít nějaký smysl. V rámci postupných změn osobnosti se zužují a zjednodušují záliby, dochází k oploštění a zúžení motivace k různým činnostem. Určitou roli zde hraje větší unavitelnost, úbytek tělesných sil a sklon k pohodlnosti. Bez významu není ani postoj společnosti, která od starých lidí už nic neočekává a nevyžaduje, v krajním případě jejich snahu o nějakou činnost dokonce odmítá a zesměšňuje. Staří lidé zůstávají většinou aktivní ve své domácnosti, eventuálně v domácnosti svých dospělých dětí. J. Hájková (in Vágnerová, 1999) zjistila, že víc než polovina lidí ve věku 60–89 let považuje za svou nejoblíbenější činnost práci v domácnosti, na zahradě nebo při obstarávání domácích zvířat. Čtvrtina lidí tohoto věku dávala přednost četbě, vycházkám a poslouchání rozhlasu. Mnozí staří lidé se nakonec spokojí s čím dál méně náročnou činností nebo dokonce jen s pozicí pasivního konzumenta nějaké zábavy (Říčan in Vágnerová, 1999).

V hodnocení významu aktivity pro starého člověka existují dvě dosti odlišné teorie:

– Teorie, která považuje **aktivitu za hlavní prostředek boje proti stárnutí**. Z hlediska této teorie platí přímá úměrnost: čím více je člověk aktivní, tím méně chátrá. Problém lze ovšem nahlížet i opačně: čím lepší je tělesný i duševní stav určitého člověka, tím je vyšší pravděpodobnost, že bude aktivnější a bude mít z takových aktivit i větší potěšení. Zastáncem teorie aktivity je i český gerontolog V. Pacovský. Podle Šimčíkové-Čížkové (2003) aktivita mobilizuje psychickou i fyzickou stránku osobnosti člověka. Zájem o konkrétní činnost působí na člověka vždy příznivě. Nečinnost může být v pokročilém věku počátkem nezadržitelného úpadku.

– Teorie neangažování chápe **stárnutí jako proces postupné eliminace různých aktivit**. Tento postoj více odpovídá standardnímu sociálnímu očekávání odpočívajícího starobního důchodce. Stárnutí je možné chápat jako změnu v oblasti aktivity. V této době se mění subjektivní význam různých činností, a mění se tudíž i postoj, jaký k nim člověk zaujímá. Starý člověk, který nemá takové tělesné a duševní rezervy, svoje činnosti omezuje, ztrácí pro něj význam. Přestává dělat to, co jej ve větší míře vyčerpává. To se může projevat i zvýšením tendence k izolaci a zaměřením na sebe sama. Redukce šíře a intenzity sociálních kontaktů umožňuje starým lidem zmenšit pocit zátěže a udržet si osobní rovnováhu.

4. **Potřeba citové jistoty a bezpečí**: Ztráta profesní role zvýší nejistotu starého člověka, protože mu vezme jeho pozici ve společnosti a ponechá mu jen zázemí uvnitř malých sociálních skupin, především v rámci rodiny. Starý člověk potřebuje někde patřit a být někým akceptován – v době starobního důchodu mu tuto potřebu může saturovat jen rodina, eventuálně přátelé. Odchod do starobního důchodu zvyšuje riziko sociální izolace, zejména u lidí, kteří žijí osaměle. Role starobního důchodce je jednoznačně rolí starého člověka, a proto posiluje různé další obavy, spojené s představou negativních důsledků pokračujícího stárnutí (např. strach z nemocí, z izolace, chudoby).

5. **Potřeba seberealizace**: Profesní role je jednou z významných možností seberealizace. Práce, event. sociální pozice, která z ní nějak vyplývá, představuje důležitou součást identity. Člověk, který ztratil svou profesní roli, se může cítit zbytečný a méněcenný. Starobní důchodce je postaven do situace, kdy musí hledat nový způsob seberealizace a sebestoputování, což může být spojeno s nutností změnit i některé postoje a hodnotovou hierarchii. Ztráta

profesní role může fungovat jako osobní znehodnocení, může vést k pocitům bezvýznamnosti a druhořadosti. Ženám na rozdíl od mužů zůstává uplatnění v domácnosti a v péči o rodinu. V jejich případě je ale důležitý i subjektivní názor, tj. do jaké míry je právě tato činnost osobně uspokojuje. Starobní důchod zhoršuje i ekonomickou situaci starého člověka. Starobní důchodce musí víc šetřit a vzdát se některých požitků, které jsou vázány na peníze. Nebude si moci dopřát totéž co dřív a navíc mohou stoupat různé, pro stáří typické výdaje, které dříve neměl. Například náklady na léky, dietní potraviny, pomoc v domácnosti. Úroveň konzumu má i svůj sociální význam, člověk jím demonstruje svůj status. Lidé v starobním důchodu mohou citlivěji prožívat zhoršení své pozice i na této úrovni. Podle Šimčíkové-Čížkové (2004) potřebu seberealizace může starý člověk uspokojit potvrzením svého významu pro potomky. Život dětí a vnuků mu přináší mnohé podněty a zážitky, které by jinak neměl. Vztah k dětem a vnukům je jedním ze zdrojů uspokojení citové jistoty a představuje určité rodinné zázemí. Staří lidé mohou prožívat úspěchy svých potomků jako své vlastní. Obě mladší generace jsou tak součástí i pokračováním vlastního života.

Jak uvádí Langmeier a Krejčířová (2006), na počátku období stáří bývá ještě velmi silná potřeba seberealizace a potřeba být užitečný pro druhé, později vystupuje do popředí spíše potřeba emočního zakotvení a pozitivního přijetí v okruhu blízkých osob.

6. **Potřeba otevřené budoucnosti:** Starobní důchodce se musí vyrovnat se skutečností, že v jeho budoucím životě nebude žádná profesní role. Musí se zaměřit na jiné hodnoty, než je výkon a jeho společenská prezentace.

### 3.1.10 Dosavadní zaměstnání

Pracovní život je zdrojem spokojenosti, identity, sociálního statusu, uznání, sebeúcty a sociálních vztahů. V poslední době se bohužel dosti běžnou stává situace, kdy senior již několik let před odchodem do starobního důchodu nedokáže najít odpovídající zaměstnání. Ke zvýšení zaměstnanosti starších osob a prodloužení pracovního života je nezbytné motivovat jak zaměstnavatele, tak starší zaměstnance. K prodloužení pracovního a aktivního života je žádoucí zlepšit kvalitu pracovního života. Důchodový věk by neměl stavět jedince před volbu pouze mezi dvěma možnostmi, mezi úplným odchodem z trhu práce a plným setrváním na trhu práce. Starší osoby mohou setrvat déle na trhu práce, pokud k tomu dostanou příležitost a budou pro ně vytvořena kvalitní pracovní místa. (Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012, 2008)



### 3.1.11 Postoj společnosti k seniorům

Časné, aktivní stáří reprezentují mladí, začínající starobní důchodci, kteří jsou s ohledem na společenskou dohodu označováni za staré, ale skutečně starými ve smyslu vyzrálého stáří nejsou. Společným a skrytým jmenovatelem všech obranných akcí při odchodu do starobního důchodu je: nechci se stát starobním důchodcem, protože se nechci stát starým. Důvodů pro vznik tzv. penzijního kolapsu je celá řada. Ona nesprávná paralela důchodce = starý, starý = nemocný, ergo nemocný = nešťastný, přispívá k vulgarizujícímu pojetí stáří. (Haškovicová, 1990)

Problematikou stárnutí populace a z toho vyplývajícím změnám a přizpůsobení se vzniklé situaci se již několik let aktivně zabývá Ministerstvo práce a sociálních věcí. „Politika přípravy na stárnutí by měla reagovat na dvě základní výzvy: integrovat starší osoby do ekonomického a sociálního rozvoje a vytvořit věkově inkluzivní společnost. Důležité je přizpůsobit politiku zaměstnanosti, důchodovou politiku a další politiky a služby probíhajícím sociálním a demografickým změnám“. Vláda České republiky se hodlá zabývat zejména aktivním stárnutím, komunitou vstřícnou ke stáří, zlepšením zdraví, podporou rodiny a pečovateli, podporou participace na životě společnosti a ochranou lidských práv. V roce 2006 byla zřízena Rada vlády pro seniory a stárnutí populace jako poradní a iniciativní orgán vlády. Jednou z výzev je také poukázat na potenciál, přínos a roli starších lidí v rodině, ekonomice a celé společnosti a dále je rozvíjet a podporovat. (Příprava na stárnutí v České republice, 2008)

Postoj současné společnosti ke stáří a starým lidem je spíše negativní. Stáří je chápáno jako období, kdy může člověk pouze chátrat. Jeho zkušenosti i kompetence ztrácejí svůj význam, pro společnost není takový člověk ničím přínosný. Hodnotový systém této společnosti, který zdůrazňuje zachování všech, především biologicky podmíněných kompetencí mládí (mladistvého vzhledu, výkonu atd.), staré lidi silně znevýhodňuje. Tuto tendenci podporují i média, která různým způsobem potvrzují značný význam vnějšího vzhledu a proklamované svěžesti jako současnou normu. To zároveň znamená, že cokoliv, co takové není, je považováno za podřadné. (Vágnerová, 1999)

### 3.1.12 Pohlaví

Mezi staršími lidmi v důsledku vyšší naděje dožití při narození převažují ženy. Starší ženy jsou častěji vdovy na rozdíl od starších mužů, kteří jsou častěji ženatí. Podíl vdov postupně narůstá a ve srovnání s muži je několikanásobně vyšší. (Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012, 2008)

Rozdíl mezi průměrným důchodem žen a mužů v roce 2005 činil 1626,- Kč měsíčně ve prospěch mužů. (Postavení a diskriminace seniorů v České republice, 2006)

### 3.1.13 Sociální a rodinná situace a vztahy

Starší lidé jsou často vnímáni stereotypně. Věková diskriminace a vyloučení z trhu práce vede k vyloučení ze společnosti. Věkové role a normy regulují sociální vztahy. Prostředí a komunita vstřícná ke stáří, která je sociálně soudržná a nabízí příležitosti pro aktivní život a mezigenerační kontakty, má zásadní vliv pro zachování nezávislosti a pro kvalitu života starších lidí. Rodina, komunita a podmínky, které povzbuzují sociální kontakty a vztahy, mají zásadní význam pro kvalitu života ve stáří. Zapojení do života komunity a společnosti, pocit uznání a užitečnosti, ocenění zkušeností a smysluplné využití volného času jsou důležité pro pozitivní sebepojetí a životní spokojenost člověka v každém věku. Sociální začlenění předpokládá zachování sociálních vztahů a kontaktů, právo na sebeurčení a participaci na životě společnosti. Lidé jsou si rovni v právech a důstojnosti bez ohledu na věk. Diskriminace a vyloučení ze společnosti má negativní zdravotní a ekonomické dopady nejen pro jedince, ale pro celou společnost. Starší lidé čelí diskriminaci v různých oblastech života. Diskriminace na základě věku je častá a málo probádaná. (Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012, 2008)

### 3.1.14 Kulturní a duchovní stránka života, životní filozofie

Kultura a kulturní aktivity nabízejí hodnotné využití volného času a jsou zdrojem naplnění a sociálních kontaktů. Kulturní aktivity přispívají k prevenci sociálního vyloučení a izolace a jsou posílením mezigeneračních kontaktů a sounáležitosti. Více volného času ve stáří je možno využít pro kulturní a duchovní stránku života. (Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012, 2008)

V předmětném horizontu náboženského citu se objevuje něco, co má rys absolutna, co je nejvyšší plností bytí bez znaku pomíjejícínosti, problematičnosti a nejistoty. Charakter absolutna v konkrétním jevu se nás citově dotýká. Náboženským citem se pevně zakotvuje lidská existence v Bohu. Proto má věřící člověk zvláštní stálost, důvěru ve smysl světa a života. (Kohoutek, 2000)

### **3.2 Reakce na odchod do starobního důchodu**

Odchod do starobního důchodu je nějak racionálně hodnocen a emočně prožíván. Racionální přístup se může projevit i v obranných reakcích, např. člověk si usnadňuje adaptaci na tuto změnu racionalizací výhod, které mu může starobní důchod přinést. V emoční složce postoje se mohou projevit obavy, úzkost, nejistota a napětí, dané očekáváním nové a zatím neznámé životní fáze. (Vágnerová, 1999)

Adaptace na stárnutí může mít různý průběh v čase, zpravidla v závislosti na vnějších stresech i změnách psychického a somatického stavu. Zvládnutí této zátěže je závislé na schopnosti i motivaci aktivizovat přiměřené a účelné adaptační mechanismy. Osobně významné minulé role a kompetence zůstávají součástí identity staršího člověka, i když už jen na symbolické úrovni. Starý člověk rád připomíná, kým byl, když byl mladší, čeho dosáhl apod. V současné době používá minulost jako oporu sebeúcty a vylepšuje jí své aktuální sebepojetí. V současném pojetí identity se velmi často projevuje důraz na zachované kompetence. Starší člověk se musí vyrovnávat se ztrátami a s negativní proměnou své osobnosti. Jednou z obran přijatelného sebepojetí je důraz na své pozitivní vlastnosti a relativně dobré kompetence, které zatím nejsou nijak narušeny. Pro staršího člověka je důležité kam a ke komu patří. Jeho identita je vázaná na příslušnost k určitým lidem, sociální skupině a místu. Velmi důležitou složkou identity je rodina. Sebepojetí staršího člověka velice významně ovlivňuje jeho zdravotní stav. Mnohá onemocnění nemají jen tělesné symptomy, ale projevují se i narušením či úbytkem psychických kompetencí. (Vágnerová, 2007)

#### **3.2.1 Adaptační mechanismy**

Adaptačním mechanismem rozumím všechny prostředky, pomocí kterých se jedinec přizpůsobuje problémům, řeší je a úspěšně zvládá nové situace.

Podle Baštecké (2001) chováním, kterým zvládáme náročné (stresové) situace, se nárokům prostředí přizpůsobujeme dobře nebo špatně, strategie mohou být adaptivní nebo maladaptivní.

Podle Stankowskeho (2003) se správné přizpůsobení projevuje v realistickém pohledu na sebe a okolí, v pochopení vlastních nedostatků, v hledání vhodných forem uvolnění emocionálního napětí, ve zdokonalování dovednosti řešení konfliktů. Špatné přizpůsobení se projevuje: nespokojeností sama se sebou, uvědomováním si sebe jako nešťastné osoby, zeslabením intelektuální a společenské aktivity, na jejich místě se objevují obranné mechanismy, neadekvátní reakcí a silou, absencí spolupráce na realizaci skupinových úkolů.

Výsledkem adekvátního užití přizpůsobovacích technik je adaptovanost jako určitý stav (úroveň) vyrovnání se s vlivy, které na člověka ve společenském procesu doléhají. Výsledkem neadekvátního užití adaptačních operací jsou stavy dysadaptovanosti. Každý člověk by si měl osvojit co nejširší repertoár přizpůsobovacích mechanismů a co nejdiferencovaněji a pružně je používat. Obliba jednotlivých druhů přizpůsobovacích technik a jejich fixace je závislá na tom, do jaké míry člověk touto technikou v minulosti redukoval tenze, na typu jeho osobnosti, na jeho temperamentu. (Kohoutek, 2009a)

Jak uvádí Kohoutek (2009), přizpůsobovací techniky, metody, mechanismy, dynamismy, operace jsou tvořeny jistým omezeným množstvím způsobů, jak se vyrovnávat s nekorektním jednáním jiných osob v krizových, náročných, zátěžových životních situacích, s deprivacemi, frustracemi, konflikty, tenzemi, chorobnými stavy, ale i nemocemi, stářím a dalšími stresory. Přizpůsobovací mechanismy jsou obvykle již v útlém věku naučené způsoby redukce tenzí, potřeb, pocitů viny a úzkostí. Patří sem např. přizpůsobování převážně agresí, nebo převážně únikem, získáváním pozornosti, identifikací, substitucí, racionalizací, projekcí, izolací, pasivním negativismem, regresí, represí, fantazií. Správnou, přiměřenou volbou přizpůsobovacích technik dosahuje člověk dobrého životního přizpůsobení. Normální chování znamená vlastně vhodné užívání přizpůsobovacích technik. Prožitkově, subjektivně může být vhodné, dobré přizpůsobení - sociální adaptace - pocíťováno jako vyrovnanost, spokojenost nebo dokonce štěstí. Nemožnost jakékoliv formy přetrvávání těchto přizpůsobovacích technik (např. u nových důchodců) vede k rychlému poklesu vitality, radosti ze života a výkonnosti.

Vlastní přizpůsobovací mechanismy si můžeme podle Kohoutka (2009a) rozdělit takto:

Všeobecné: agrese, únik.

Speciální: aktivní (typické spíše pro extroverty) - získávání pozornosti, identifikace, substituce, racionalizace a projekce, pasivní (typické spíše pro introverty) – izolace, negativismus, regrese, represe a fantazie.

Základem adaptivní strategie starého člověka je podle M.Baltesové a P.Baltese (in Vágnerová, 1999):

a) **Selekce**, tj. nezbytnost diferencovat v oblasti svých aktivit a cílů, odhadnout svoje schopnosti i způsoby, jak dosáhnout toho, co je třeba. Projevem adaptace na stáří je redukce nároků na sebe sama, omezení vlastního životního programu. Taková redukce je nutná, avšak měla by být přiměřená, negativní důsledky má i zbytečná rezignace.

b) **Optimalizace**, tj. hledání způsobu, jak co nejlépe využít svých zachovaných schopností.

c) **Kompenzace** tj. schopnost vyrovnávat úbytek některých kompetencí využitím jiných, které zůstaly zachovány. Lidé, kteří mají dobré vrozené předpoklady a byli po celý život aktivní, bývají úspěšnější i v kompenzaci svých nedostatků.

Podle Kohoutka (2009a) můžeme popsat pět speciálních typů **aktivních** přizpůsobovacích operací: upoutávání pozornosti, identifikace, substituce, racionalizace a projekce.

**Upoutávání pozornosti** - jde o zvýšenou egocentričnost a potřebu redukce pocitu méněcennosti. Neadekvátní projevy upoutávání pozornosti jsou např. příliš hlasitá mluva, vytahování se, okázalé jednání, přehánění, nepřipouštění druhých ke slovu, hovor převážně o sobě samém, nereagování na podněty z rozhovoru ze strany druhého, nápadný účes, nápadný způsob oblékání atd.

**Identifikace** ("ztotožnění") - ztotožněním si přisvojujeme určité výrazové projevy a vlastnosti jiných lidí. Napodobujeme nejenom obsah, ale také formu: gesta, mimiku, účes, oblékání, melodii hlasu, sílu hlasu, důraznost hovoru osob, se kterými se ztotožňujeme. Identifikací si vlastně člověk dodává sebedůvěry a sebejistoty zdůrazňováním předností blízkých osob nebo skupin, ke kterým se hlásí. Identifikovat se lze: s jednotlivci; s referenční skupinou. Může jít také o identifikaci s minulými hodnotami skupiny; s věcmi. Podle Plhákové (2004) je identifikace je vyšší formou internalizace. Člověk při ní nezvnitřňuje objekt jako celek, ale přebírá od něj jen některé vlastnosti či projevy.

**Substituce** - jde o náhradní přizpůsobovací mechanismy (sublimaci, kompenzaci a somatizaci, resp. konverzi). Sublimace ("přetavení", "zusušleštění") znamená, že společensky neschvalované chování nahrazujeme společensky akceptovatelným chováním. Sublimace redukuje pocity viny. Každý člověk není schopen sublimace. Kompenzace znamená, že nemožnost dosáhnout úspěchu v jedné oblasti se snažíme vyvážit úspěchem v jiné oblasti. Somatizace (konverze) znamená přesunutí duševního napětí do činnosti tělesných systémů (to vede např. ke vzniku přetlakové choroby, žaludečních vředů, nevysvětlitelných bolestí hlavy, alergických potíží aj. civilizačních chorob).

**Racionalizace** - jde o vysvětlování a omlouvání často nevhodného a iracionálně podmíněného chování sociálně přijatelnými racionálními důvody. Racionalizace ochraňuje před pocity vlastní viny, výčitkami svědomí.

Podobným mechanismem jako racionalizace je mechanismus častý u osob trpících úzkostmi z mezilidských vztahů - tzv. **intelektualizace**, což je pokus o ochranu před emocionálním obsahem dojmu nebo situace, pokus o jejich chápání z výlučně rozumového hlediska.

**Projekce** - je to metoda redukující pocity viny, úzkosti, tenze atd. mechanismem "podle sebe soudím tebe". Souvisí také s podezíravostí, s paranoidními tendencemi. Projekce může být asimilační nebo opačná, odmítavá, negativistická. Jde vlastně o svalování viny na jinou osobu, na tzv. "objektivní příčiny" atp. Podle Plhákové (2004) v klasickém psychoanalytickém pojetí je projekce mechanismus obrany proti úzkosti, který se projevuje tím, že jedinec subjektivně nepříjemné psychické obsahy či pohnutky připisuje někomu jinému.

U úniku můžeme podle Kohoutka (2009a) popsat pět speciálních typů **pasivních** přizpůsobovacích operací: izolace, negativismus, regrese, represe, fantazie.

**Izolace** - jde o stažení do sebe, do samoty z obavy z neúspěchu při řešení obtížné situace. Izolace může být krátkodobá, přechodná nebo dlouhodobá, chronická. Čím obtížnější je životní situace, tím větší bývá uzavřenost lidí. Izolace zmenšuje příležitost osvojit si způsoby chování potřebné pro život ve skupině, čímž se zvyšuje pravděpodobnost výskytu frustrací v budoucnosti. Izolace bývá často spojena s rezignací.

**Negativismus** - jde o opačné chování, než jaké je očekáváno nebo požadováno, resp. než jak je vyžaduje určitá situace. Někdy jde o přehnanou snahu po opozici, nezávislosti, samostatnosti a originalitě. Může být pasivní nebo aktivní, skrytý nebo otevřený. Ústupky okolí

obvykle negativismus posilují. U starých lidí bývá negativismus protestem proti snižování uspokojení ze životních pochodů.

**Regrese** (infantilizace, puerilizace) - jde o návrat k dřívějším způsobům nebo reakcím, které v předešlých fázích vývoje byly přijímány jako přiměřené, ale v současné době již nejsou vhodné. Regrese se často vyskytuje u osob emočně zklamaných, u starých, zraněných a nemocných lidí. Patří sem také touha starších lidí "po starých zlatých časech". Druhem regrese je tzv. fixace (např. stereotypizace činnosti, opakování těchže chyb), ustrnutí na určitém objektu nebo způsobu uspokojování potřeby v situacích, které by vyžadovaly jiné chování.

**Represe** - jde o úplné nebo částečné potlačení, popření různých afektivně nabitých informací, impulsů, motivů, fakt. Jde o supresi skutečností, které jsou bolestivé, tíživé, společensky nebo osobně nevýhodné atp. Jde o jakousi selekci percepce. Popření je v takových případech jakýmsi symbolickým "zavíráním očí" a "ucpáváním uší" před některými nepříznivými informacemi a fakty, s nimiž si člověk neví rady a raději si vytváří vlastní, optimističtější konstrukci skutečnosti. Segregace však může vést k desintegraci, rozpolcení osobnosti. Jak uvádí Plháková (2004), je represe vytěsněním afektů, které nemohly být uvolněny normální cestou (nesměly vstoupit do vědomí).

**Fantazie** - mechanismus únikového fantazijního, vysněného uspokojování frustrovaných a deprivovaných potřeb se někdy vyskytuje např. při umělecké činnosti, ale i při netvůrčí mechanické práci, při monotónní činnosti, osamělosti, nedostatku sociální participace. Mívá často formu denního snění. Během fantazijního snění lze prožívat tři fáze: únik, postupnou relaxaci a počátek nové perspektivy. Jisté nebezpečí tvoří přehnané fantazijní snění, které se stane zlovykem. S fantazií souvisí tzv. zástupná činnost; četba, video, film, televize, turistika, sport, návštěvy zábavních podniků atd. Tyto prostředky jsou důležité pro udržení duševní rovnováhy, ale nesmějí příliš jednostranně nahrazovat skutečnost. Podle Plhákové (2004) je fantazie děj, jehož výsledkem jsou představy, jež nejsou pouhou reprodukcí dříve vnímané skutečnosti, ale je v nich něco pozměněného nebo nového. Fantazie čerpá ze zásobárny pamětních představ, které jsou však různě kombinovány, přetvořeny, doplněny, zasazeny do jiného rámce či nových souvislostí. Wick (in Plháková, 2004) soudí, že primárním účelem fantazií je nabídnout alternativu k realitě. V tomto smyslu fantazijní představy přispívají k udržení du-

ševní rovnováhy a fungují jako jakýsi svépomocný léčivý prostředek. Umožňují člověku najít útočiště a útěchu v tíživé životní realitě.

Někteří autoři klasifikovali typy reakcí na příchod stáří a tedy i na odchod do starobního důchodu. Pět strategií adjustace na stáří, které uvedl už v roce 1966 D. B. Bromley (in Haškovcová, 1990):

1. **strategie konstruktivnosti** - je ideální forma adaptace na stáří a akceptace stáří. Člověk se i nadále těší ze života, je otevřený, přizpůsobivý, tolerantní. Navazuje poměrně snadno vztahy k druhým lidem a stávající udržuje. Vyznačuje se spokojeností, absentuje sebelítost, je přijímán okolím jako milý starší člověk.

2. **strategie závislosti** - Jedinec inklinuje k závislosti a pasivitě, spoléhá na druhé a věří, že se o něho postarají jak po stránce hmotné, tak i citové. Není ctižádostivý, a proto odchod do penze nenese příliš těžce. Pracovní kariéra a prestiž nebyly dominantou jeho života. Preferuje klidné rodinné zázemí, bezpečí, pohodlí všeho druhu a možnost odpočinku v ústraní v podstatě vítá.

3. **strategie obranného postoje** - Lidé, kteří žili především pro práci a v práci, ti, kteří se aktivně zapojovali do veškerého společenského dění, ti, kteří spíše dávali, než brali a celoživotně vykazovali vysokou míru hrdé soběstačnosti, se odmítají podrobit diktátu stáří. Nechtějí být v penzi, bojí se závislosti. Bojují o udržení svých pozic a do penze odcházejí až poté, co je k tomu okolnosti přinutí.

4. **strategie nepřátelství** - lidé, kteří ve svém životě nebyli příliš úspěšní, mají tendenci svalovat vinu za svůj nepodařený život na druhé, na objektivní příčiny apod. Bývají primárně podezřívaví, a současně agresivní. Stáří přijímají jako další nepřízeň osudu. Mrzutí, závistiví a nepřijemní se odebírají vypít svůj kalich hořkosti do ústraní.

5. **strategie sebenenávist** - zatímco rozhněvaní lidé předcházející kategorie považují za původ svého neštěstí okolí, zastánci této strategie jsou rozhorleni sami na sebe. Nemají se prostě rádi. Hodnotí sebe i svůj dosavadní život s pohrdáním, jako by snad ani nebyl jejich. Jsou lítostiví, těžko se ovládají a mají sklony k depresím. Život byl pro ně neštěstím, oni hříčkou všech náhod, které je nakonec přivedly do stáří. Cítí se osamělí a zbyteční.



### 3.2.2 Časové fáze adaptace

Adaptace na odchod do starobního důchodu podle Vágnerové (1999) trvá určitou dobu a probíhá v několika fázích:

1. **Fáze přípravy na starobní důchod.** Stereotyp hodnocení života v starobním důchodu souvisí do určité míry s celkovým postojem ke stáří, které je obecně považováno za méně uspokojivé životní období. Tento názor ovlivňuje i očekávání stárnoucích lidí. Tito lidé začínají již s určitým předstihem uvažovat o změnách, které budou s odchodem do starobního důchodu nutně spojeny a jimž se nelze vyhnout a o svém vlastním pojetí života v starobním důchodu. Většina lidí ví, jak by si svůj život v starobním důchodu představovala a co pro realizaci této představy musí udělat.

2. **Fáze bezprostřední reakce na změnu,** spojená s pocitem vykořenění a ztráty zafixovaných jistot. Bezprostředně po odchodu do starobního důchodu se člověk nachází v jakési přechodné fázi, kdy opustil dosavadní styl života a nemá ještě vypracovaný nový. Reakce na odchod do starobního důchodu se může projevit změnou prožívání, uvažování a z toho vyplývajícím chování. Bezprostřední emotivní reakce na ukončení pracovního poměru může být různá, od pocitů smutku až k euforii. Novopečený starobní důchodce si může ještě po určitou dobu uchovávat staré zvyklosti, i když už nemají žádný smysl. Takové automatické pokračování v již neúčelném chování signalizuje potřebu postupného přizpůsobování. Někteří lidé mohou naopak chápat starobní důchod jako dobu nekonečné dovolené, možnosti užívat volnosti a věnovat se činnostem, na které neměli dříve čas apod. Starobní důchod může být akceptován jako doba odpočinku: lidé, kteří jej takto chápou, obvykle reagují omezením aktivity, event. až demonstrativní nečinností a zdůrazněním potřeby klidu.

3. **Fáze deziluze a postupného přizpůsobování nové životní situaci.** Po odeznění první emoční reakce začínají mnozí starobní důchodci pociťovat nudu a prázdnotu, chybí jim pravidelná činnost, sociální kontakty apod. K deziluzi dochází i u těch lidí, kteří se těšili na nějakou činnost nebo na odpočinek. Po určité době se jí nasytí a nyní se cítí zklamáni. Teprve nyní si začínají definitivně uvědomovat, že se jejich život změnil. V této době se musí zaměřit na problém, jak nejlépe využít čas, který jim ještě zbývá. Je nutné, aby se pokusili najít trvalejší program, který by byl založen na realističtějších očekávání. Jeho cílem nemůže být jen zajištění trvalé osobní pohody, ale musí obsahovat rovněž nějaké povinnosti, které by udržovaly kompetence starého člověka na přijatelné úrovni. V této fázi lidé zkoušejí různé

varianty a hledají nový životní stereotyp, který by byl zvládnutelný a zároveň uspokojivý. Mnozí starobní důchodci si v tomto období najdou nějaké částečné zaměstnání, které by jim umožnilo plynulejší přechod na jiný styl života. Leckdy dochází i k různým výkyvům v prožívání, člověk může teprve nyní začít pociťovat starobní důchod jako stresovou situaci, může se cítit ohrožený, bezmocný a depresivní. Děje se tak zejména tehdy, když měl o svém životě v starobním důchodu nerealistické představy. Bezradnost ze ztráty programu a pocit prázdnoty může vést až k tzv. syndromu čtyř stěn, kdy se člověk uzavírá doma a chybí mu motivace k jakékoliv aktivitě či k hledání nového životního programu.

#### 4. Fáze adaptace na životní styl starobního důchodce a stabilizace nového stereotypu.

Adaptace na novou životní situaci vede ke stabilizaci nových rolí a transformovaného hodnotového systému, postupně dochází i k zafixování nového životního programu. Denní, resp. týdenní, program starobního důchodce má nyní nějakou trvalejší strukturu. Stabilizují se i sociální kontakty, mohou se obnovovat některá přátelství, eventuálně vztahy s příbuznými. Mnozí staří lidé, kteří mají ještě dostatek sil, si mohou zvolit i relativně náročný a dlouhodobý cíl: začínají např. něco budovat, chtějí ještě něčeho dosáhnout, než definitivně zestárnou a ztratí všechny kompetence. Životní styl starobních důchodců je ovlivněn zdravotním i ekonomickým omezením a určitou sociální izolací v rámci rodiny a sousedství. Lze jej definovat jako alternativu „málo prostředků, méně možností a mnoho času“. Vzhledem k celkovému zpomalení osobního tempa a životnímu stereotypu, chudému na nové události, starým lidem čas subjektivně velice rychle plyne. Důsledkem je pocit, že nic nestihnou prožít tak jako dřív. Stále stejné dění snižuje sílu citových prožitků, které jsou s nimi spojeny. O to silnější je jejich pocit prázdnoty.

Podle Achtleje (in Hill, 2004) je fázi přizpůsobení na odchod do důchodu pět:

1. fáze **libánek** – počáteční euforie, pocit svobody a počáteční aktivity,
2. fáze **odpočinku a uvolnění** – oddech, zjišťování, co vše nový životní styl přináší,
3. fáze **rozčarování** – někdo může pociťovat zklamání, že se mu nesplnila očekávání z doby před odchodem do důchodu,
4. fáze **reorientace** – doba přizpůsobování, hodnocení situace a vytváření realističtějších očekávání,
5. fáze **rutiny** – bylo dosaženo stabilního a uspokojení přinášejícího životního stylu.

### 3.3 Příprava na odchod do starobního důchodu

Na stáří obecně a zvláště na odchod do starobního důchodu je třeba se připravovat dostatečně dopředu. Často se lidé již předem děsí a neví, jak vše co nejlépe zvládnout. Nebo se o stáří vůbec nezajímají a myslí si, že je na takové úvahy ještě dost času. Haškovcová (1990) konstatuje, že jsme stáří ponížili na nicotné čekání na jistou smrt.

Má-li některá činnost mít v budoucnu charakter druhého programu, je třeba s ní začít včas. Protože je nutné vždy vycházet z potřeb a přání konkrétní osobnosti, měl by člověk i v životě naplněném profesní prací, sázet vždy na více koní. Aktivitu nelze naroubovat z vnějšku. Společnost může a měla by pomáhat člověku v hledání netradičních aktivit, vytvořením prostoru a nabídek možností. Člověk, každý sám za sebe, je odpovědný za kvalitu svého života, tedy i stáří. Vliv psychiky na celkový proces stárnutí je nesporný. Z důvodu psychické adaptace na pozdější stáří je právě důležité nejpozději kolem 45. roku věku člověka vědomě akceptovat stáří jako nedílnou a zákonitou součást života a připravovat si již konkretizovanou variantu druhých činností. Krátkodobá příprava má být realizována v době 3-5 let před odchodem do starobního důchodu. Je nepochybné, že všechny složky přípravy na stáří mají za cíl odvrátit nebo zmírnit penzijní debakl. (Haškovcová, 1990)

Šimčíková-Čížková (2003) za významnou část přípravy na stáří považuje pěstování a rozvíjení koníčků. Nejstabilnější jsou koníčky vázané na povolání jedince a velmi důležité jsou ty koníčky, které umožňují společenské kontakty.

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Cílem práce bylo zkoumat, jak se senioři vyrovnávají s odchodem do důchodu, protože v dnešní době, kdy dochází ke stárnutí populace, je téma adaptace na odchod do starobního důchodu aktuální. V teoretické části se objevily obavy některých autorů, že senioři tak důležitou změnu, jako je odchod do důchodu, nezvládají ke své spokojenosti, že často například neví, jak zaplnit volný čas. Je tomu ve skutečnosti opravdu tak?

Práce se zabývá také adaptačními mechanismy, které senioři při přizpůsobování se odchodu do důchodu používají. Jaké z mechanismů zmiňovaných v teoretické části práce senioři využívají?

Dále se práce zabývá otázkou, zda jsou respondenti správně adaptováni na starobní důchod a pokud ne, pak také otázkou z jakého důvodu? V práci se objevily 3 případy špatné adaptace na odchod do důchodu, které jsou v poslední části práce rozebrány.

### 4.1 Vymezení účelu výzkumu

Jak uvádí Hendl (2005), v kvalitativním výzkumu má vymezení účelu tyto funkce:

- naznačení pružnosti výzkumného plánu při popisu, získání porozumění nebo rozvinutí určitého způsobu uvažování o zkoumaném fenoménu;
- identifikace a definování základního fenoménu, kterým se budeme zabývat;
- identifikace plánu výzkumu a metod sběru a analýzy dat;
- identifikace jednotky analýzy, místa výzkumu atd.

#### 4.1.1 Cíl výzkumu

Cílem práce bylo zjistit, jak se senioři vyrovnávají s odchodem do důchodu a jestli jim v tom některé z adaptačních mechanismů pomáhají. Dalším bodem, o jehož zodpovězení práce usiluje, je otázka správné adaptace na odchod do starobního důchodu a příčiny záporných odpovědí.

#### 4.1.2 Výzkumné otázky

1. Jak senioři zaplňují volný čas a jak se vyrovnávají s odchodem do důchodu?

Této otázce odpovídá následující otázka v rozhovoru:

„Čím a za jak dlouho se Vám podařilo zaplnit volný čas?“

2. Zda seniorům s jejich odchodem do důchodu pomáhají některé z adaptačních mechanismů?

Této otázce odpovídá následující otázka v rozhovoru:

„Co Vám pomohlo s přizpůsobením se odchodu do důchodu?“

3. Je senior dobře adaptován na odchod do starobního důchodu?

Této otázce odpovídá následující otázka v rozhovoru:

„Jste v důchodě vyrovnaný/á, spokojený/á a šťastný/á?“

4. Pro celkové posouzení validity odpovědí na předchozí otázky sem byla zařazena otázka na typ strategie adaptace na odchod do důchodu, vycházející z teoretické části práce. Respondent má sám sebe zařadit do jedné ze strategií – konstruktivní, závislosti, obranného postoje, nepřátelství, sebenenávisti.

## 4.2 Pojetí výzkumu

Výzkum byl zpracováván kvalitativně, metodami zakotvené teorie.

### 4.2.1 Zakotvená teorie

Jak uvádí Hendl (2005) pojem „zakotvená teorie“ označuje určitou strategii výzkumu a zároveň způsob analýzy získaných dat. Cílem výzkumu, který vychází ze strategie zakotvené teorie, je návrh teorie pro fenomény v určité situaci, na niž je zaměřena pozornost výzkumníka. Vznikající teorie je zakotvená v datech, získaných během studie.

## 4.3 Sběr dat

Ke sběru dat byl použit polostrukturovaný rozhovor.

### 4.3.1 Rozhovor

Podle Hendla (2005) je hlavní skupinou metod sběru dat v empirickém výzkumu naslouchání vyprávění, kladení otázek lidem a získávání jejich odpovědí. Dotazování zahrnuje různé

typy rozhovorů, dotazníků, škál a testů. Tyto metody se mohou použít samostatně nebo v kombinaci s jinými metodami. Polostrukturované dotazování se vyznačuje definovaným účelem, určitou osnovou a velkou pružností celého procesu získávání informací. Svoboda dotazovaného při volněji utvářeném dotazování má následující výhody:

- lze přezkoušet, zda dotazovaný otázkám porozuměl
- dotazovaný může vyjevit své zcela subjektivní pohledy a názory
- dotazovaný může samostatně navrhnout možné vztahy a souvislosti
- je možné tematizovat konkrétní podmínky situace dotazovaného.

Otázky vztahující se ke zkušenostem nebo chování se týkají aktivit zpovídané osoby. Jejich úkolem je zjistit to, co by vypořádal tazatel, kdyby byl neustále přítomen s osobou a sledoval ji. (Hendl, 2005)

Jak uvádí Baštecká (2001), otázky mohou být uzavřené (slouží ke zjišťování pevných údajů) a otevřené (slouží k tomu, aby se dotazovaný více rozpovídal a aby nebyl ve vyjádření předem ovlivňován), dále otázky navozující změnu (strategické, konstruktivní, projektivní).

Podle Gavory (2000) je rozhovor výzkumnou metodou, „která umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů.“ Můžeme také sledovat vnější reakce tázaného a podle nich usměrňovat kladení otázek.

Podle Kohoutka (2006) je rozhovor metoda získávání dat a ovlivňování druhých osob slovním kontaktem (verbální komunikací). Rozhovor je pravděpodobně nejdůležitější, nejnáročnější, nejstarší a nejčastěji používanou metodou pro získávání informací, která umožňuje hlubší zkoumání motivů odpovědí na otázky. Podléhá týmž kritériím responsibility (spolehlivosti), validity a objektivity jako kterákoliv jiná výzkumná metoda. Na rozdíl od některých jiných metod je však značně časově náročná. Rozhovor má také své typické nevýhody. Je do značné míry závislý na duševním a zejména emočním rozpoložení zkoumané osoby a na navázání kladného kontaktu. Rozlišujeme čtyři stádia rozhovoru: úvod, rozvíjení, rozuzlení a závěr.

Primárním záměrem rozhovoru je získávání takových typů dat, jako jsou informace o názorech, postojích, záměrech, přáních atd. (Ferjenčík, 2000)

Rozhovor nám pomáhá získávat jednak tzv. tvrdá fakta (takové informace, které mají objektivní a objektivně trvalou povahu), jednak tzv. měkká fakta, která mají povahu subjektivní a nestabilní v čase. (Kohoutek, 1996)

Podle Chrásky (2007) je rozhovor metoda shromažďování dat, která spočívá v bezprostřední verbální komunikaci výzkumného pracovníka s respondentem.

#### **4.4 Výzkumný vzorek**

Základním souborem byli všichni senioři v důchodě. Výběrový soubor byl záměrně zužen na skupinu důchodců z různých prostředí, kteří jsou v důchodě nanejvýš 5 let. Celkem výběrový soubor obsahoval 10 osob.

#### **4.5 Zpracování dat**

Nasbíraná data z rozhovorů se nejprve kódováním roztřídily do kategorií a poté se hledaly souvislosti mezi nimi.

##### **4.5.1 Doslovná transkripce**

Transkripce se nazývá proces převodu mluveného projevu z rozhovoru do písemné podoby. Pro podrobné vyhodnocení je transkripce podmínkou. Je možné pak zdůrazňovat důležitá místa podtrháváním, komentářem na okraji stránky nebo vytvářet seznamy a srovnávat jednotlivá místa textu. (Hendl, 2005)

##### **4.5.2 Kategoriální systémy**

Kategoriální systémy slouží k provádění redukce dat. Konstrukcí kategoriálních systémů se rozumí návrh popisného systému kategorií pro systematickou klasifikaci a roztřídění dat. (Hendl, 2005)

#### **4.6 Předvýzkum**

Předvýzkum byl proveden na vzorku 2 respondentů. Z jeho výsledků bylo rozhodnuto o vyloučení jedné otázky a její nahrazení jinou, více relevantní.

Podle Dismana (2000) je předvýzkum testem nástrojů, které ve výzkumu hodláme použít. Cílem je obvykle otestovat srozumitelnost a jednoznačnost otázek.



## 5 ANALÝZA NASBÍRANÝCH DAT

Nejprve se uskutečnilo 10 rozhovorů s vybranými respondenty, poté byl zpracován doslovný přepis nahrávek rozhovorů (5 muži a 5 ženami ve věku od 60 do 67 let). Poté se data redukovala kódováním. Pomocí otevřeného kódování bylo vytvořeno 9 kategorií a seznam vlastností a dimenzí.

### 5.1 Odchod do důchodu

<i>Vlastnosti</i>	<i>Dimenze</i>
Doba odchodu do důchodu	Předčasný odchod – pozdější odchod
Příprava na odchod do důchodu	Žádná – plná
Citová reakce na odchod do důchodu	Negativní – pozitivní
Očekávání od odchodu do důchodu	Nesplnila – splnila
Očekávané aktivity po odchodu do důchodu	Konkrétní očekávání
Problémy s vyrovnáním se s odchodem do důchodu	Žádné - velké

„Do důchodu jsem šel hnedka při první příležitosti, kdy jsem dosáhl důchodového věku.“

„Pracovala jsem ještě půl roku po nároku na důchod, čili přesluhovala jsem ještě půl roku.“

„Já jsem šla do důchodu o dva roky dřív“

„Já jsem šla do důchodu o rok později“

„Já jsem šel do normálního důchodu“

„Já jsem zaměstnání o něco protáhl“

„Já jsem pracovala i po dosažení nároku na důchod. Já jsem praxi opustila, protože zeť potřeboval práci.“

„Šel jsem do normálního důchodu, v době nároku na důchod.“

„Pracoval jsem i po dosažení nároku na důchod. Cítil jsem se fyzicky ještě dobře.“

„Já jsem šla do normálního důchodu, no.“

„Na odchod do důchodu jsem se připravovala, říkala jsem si, co bych chtěla dělat. Já jsem věděla přesně, co chci dělat, já jsem si dělala podmínky pro to“

„Na odchod do důchodu jsem se nijak nepřipravovala“

„Já jsem se na důchod nijak nepřipravovala, protože jsem věděla, že budu chodit na zahrádku.“

„Já jsem se na odchod do důchodu nijak nepřipravoval, protože jsem věděl, že budu mít víc času na svůj hlavní koníček, na zahrádku.“

„Na odchod do důchodu jsem se nepřipravoval, ne, já jsem to nechal, jak život jde.“

„Na odchod do důchodu jsem se vůbec nepřipravovala, ne, vůbec ne, absolutně ne.“

„Do důchodu jsem se velice nepřipravoval, nechal jsem to tak, jak to přijde.“

„Na odchod do důchodu jsem se nijak nepřipravoval, ne, bral jsem to, jak to přijde.“

„Na důchod jsem se nijak nepřipravovala, vůbec, brala jsem to normálně.“

„No těšil jsem se na ten odchod do důchodu“

„velmi ráda“, „doma se mi velmi líbí.“, „Já jsem šla do důchodu velmi ráda.“, „Já jsem se těšila.“, „Důchod je krásný čas. Krásný čas. Tak to je.“, „Ten klid jsem sála přímo.“

„šla jsem do důchodu s pláčem. Ráda bych ještě dál pracovala. Práce mi moc chyběla.“

„do důchodu jsem se těšil.“

„Já jsem se těšil.“

„užívám si důchod“

„budu mít určitě více času na své koníčky a věci, které jsem nestíhal dělat při celodenním zaměstnání.“, „A to se mi splnilo.“

„Očekávání, které jsem měla od odchodu do důchodu, se mi bohužel nesplnila. Ještě pořád doufám, že to bude, ale ne. Nesplnila. Vlivem okolností. Nešlo to. Prostě sen, který jsem kdysi měla v mládí, tak jsem myslela, že se mi ho konečně podaří splnit. Nepodařilo. A bohužel vypadá to, že už ne.“

„já jsem se těšila, až budu mít klid, pohodu, budu si dělat, co já budu chtít a ne dělat dvanáctky.“, „Očekávání, které jsem měla od důchodu, se mi splnila vrchovatě. Budu moci chodit na procházky, nebudu muset vstávat ráno do práce, honit se na dvanáctky, dvanáct

hodin pečovat o děcka ob den, vždyť to je šílené. Ranní jsem nemusela mít, odpolední, soboty neděle a svátky volné, což já jsem neznala celý život. Takže mě se to líbilo.“, „Já jsem si vždycky myslela, že budu cestovat a mně se najednou nechce. To mě zklamalo, dost. Já nemám potřebu už. Pohodlíčko.“

„Očekávání jsem ani velice žádné neměla, jen že budu moci chodit víc na zahrádku. Do určité doby to bylo dobré, ale potom jak manžel onemocněl, tak to už nebylo nic moc. Kdyby on chodil, tak by to šlo. Ale takhle jsem opuštěná, sama.“

„Mě se očekávání splnily“

„o očekáváních jsem vůbec nepřemýšlel.“

„víc času jsem si myslela, že budu mít na svoje záliby. Protože nedělám úplně naplno. Ale bohužel to očekávání, že budu mít na sebe víc času, se nesplnilo.“

„Očekával jsem, že jako budu mět takový volnější... víc času pro sebe, i na koníčky“

„O očekáváních jsem vůbec nepřemýšlel. Vůbec.“

„nad očekáváními jsem nepřemýšlela.“

„Neměl jsem naprosto žádné problémy vyrovnat se s odchodem do důchodu.“, „v podstatě mi (koníčky) s přizpůsobením pomohly, protože mi pomohly zaplnit volný čas.“

„S odchodem do důchodu jsem neměla žádné problémy, vůbec žádné.“

„Problémy vyrovnat se s odchodem do důchodu jsem neměla naprosto žádné, všechno šlo hladce.“

„Měla jsem velké problémy vyrovnat se s odchodem do důchodu. Byla jsem z toho smutná, přesmutná. Nesla jsem to těžce.“

„Já neměl žádný problém s vyrovnáním se v důchodě. Neměl jsem problém.“

„Já jsem o odchodu do důchodu nijak neuvažoval. Problémy jsem neměl, leda snad síly...“

„Problémy s odchodem do důchodu jsem žádné neměla“

„S odchodem do důchodu jsem žádné problémy neměl. Vůbec. Jak to přišlo, tak jsem to bral.“

„Žádné problémy jsem s odchodem do důchodu neměl.“

„s odchodem do důchodu jsem neměla žádné problémy. To bylo hned v pohodě.“

## 5.2 Práce

<i>Vlastnosti</i>	<i>Dimenze</i>
Pokračování v práci i v důchodě	Plný úvazek – občasná výpomoc
Povolání	Fyzická činnost – duševní činnost
Postoj k práci	Negativní - pozitivní

„V práci dále jsem nepokračoval.“

„po odchodu do důchodu už jsem v žádné práci nepokračovala.“

„potom jsem už v žádné práci nepokračovala.“

„Chodila jsem pak ještě na zástupy“

„jsem občas chodil ještě na výpomoc“

„potom jsem pracoval aji v důchodu ještě. Ale kvůli penězům ne. Pokračoval jsem, abych neztvrdl úplně v tom důchodu. Hodnotím to pozitivně.“

„A sem tam jsem zeťovi vypomáhala, jako abych neztratila kontakt s tou medicínou...“, „A taky dělám posudkovou lékařku na částečný úvazek.“, „hodnotím to velmi pozitivně.“

„Občas jsem pracoval jsem ještě asi tak 2 roky a pak mě občas spolupracovník, generální ředitel si udělal firmičku, tak tam jsem chodil jako pomáhat. Chtěl jsem si přivydělat, a jednak mě to bavilo, ta práce.“

„Pak jsem šel do důchodu a přitom dělám jako OSVČ.“

„Já jsem v žádné práci už nepokračovala.“

„dělal technika, technického zaměření, konstruktér strojní. Takže duševní činnost.“

„Byla jsem manažerka, takže duševní činnost, no.“

„Já jsem dělala 40 let u dětí v dětském domově, velmi těžká fyzická práce, my jsme je měli v nemoci, ve zdraví, koupání, všechno, to není školka nebo jesle.“

„Pracovala jsem v mateřské školce jako učitelka a to byla duševní i tělesná činnost, práce s dětmi.“

„Pracoval jsem v kanceláři, duševní činnost.“

„Já su původně stavební... stavař no“, „Takže fyzická i duševní.“

„Byla a jsem stále doktorka.“

„Dělal jsem celý život v podstatě ve výzkumném ústavu plastikářském, jsem technolog, jako chemik, převážně u těch vytlačovacích strojů.“

„Duševní činnost jsem dělal. Vždycky jsem měl nějaké podřízené.“, „Dělal jsem technického ředitele. Ale teď spravuju kola.“

„dělala jsem předtím duševní činnost, papírování a tak, ale pomáhala jsem aji skládat zboží a tak.“

„No dá se říct, že jsem byl v práci spokojený. Ano, protože jsem dělal práci, která mě bavila, které jsem dá se říct svým způsobem rozuměl a... nemůžu si stěžovat.“

„V práci jsem byla celkem spokojená. V podstatě jo, pokud to byla tvůrčí práce a nezasahovalo do toho příliš nadřízení tak jo. Klasika.“

„Práce mě už nebavila, protože jsem vyhořela.“

„byla bych ještě pracovala, ale musela jsem uvolnit místo mladším.“, „v práci mi bylo dobře. Velice. Opravdu, čestný slovo. Já jsem chodila do práce jak dom.“

„V práci jsem byl spokojený, byl.“

„V práci jsem byl spokojený, já jsem prošel kus světa se svojí profesí a daleko, osm tisíc kilometrů odsud, byl jsem za polárním kruhem. Líbilo se mi. Jistě.“

„V práci jsem byla velmi spokojená. A jsem stále.“

„V práci jsem byl spokojený.“

„Práce mě bavila a nezatěžovala mě.“, „V práci jsem byl spokojený. Práce mě bavila.“

„v práci se mi líbilo“

### 5.3 Volný čas

*Vlastnosti*

*Dimenze*

Zaplnění volného času

Hned – dosud ne

Zaplnění čím

Konkrétní odpovědi

„máme na jedné straně starší rodiče, o které jsme se museli začat více starat, na druhé straně jak říkám ty vnučky, vnuky, a rodinu“, „i na své vlastní činnosti, koníčky a podobné“, „S volným časem jsem problém neměl, to ne. To se hned zaplnilo bez problémů“, „Teď mám víc času na své koníčky. Téměř okamžitě jsem zaplnil volný čas. Nebyl problém žádný, ne a jak... to bylo tím, že ty koníčky zabraly daleko více času než před důchodem plus starost o babičku a dědečka plus komunikace s rodinou větší a větší čas na rodinu.“

„Volný čas se mi podařilo zaplnit naprosto okamžitě, protože mi žádný nezbyl. Já jsem šla do důchodu a dcera okamžitě do jiného stavu a okamžitě začali dědeček s babičkou, o které se starám, s těmi svými potížemi. Kdy já jsem chodila s babičkou k doktorovi nebo s dědečkem tenkrát ... anebo s dcerou.“

„Volný čas jsem zaplnila naprosto bez problémů. první půlrok jsem se strašně ráda válela u televize. Já jsem to milovala.“

„Já jsem čas zaplnila velmi rychle. Chodila jsem na zahrádku a na zástupy, takže jsem ten čas vyplnila. Šitím, pletením, háčkováním. Televizu hodně málo, ale rozhlas velice.“

„já jsem dělal na zahrádce, dělal jsem aji zapisovatele, funkce různé, byl jsem předseda zahrádkářů, na schůze jsem chodil.“ „volný čas jsem potom zaplnil hned.“

„Teď se věnuju především koníčkům.“ „já jsem se zaplněním volného času neměl problémy. Hned.“

„prázdný čas zaplnila rodina a při tom odchodu do důchodu jsem si pořídil varhany, mám rád hudbu,“, „volný čas jsem zaplnil hned a to koníčkama.“

„čas jsem zaplnil hned, já furt pracuju. Taky vařím.“

„volný čas jsem zaplnila hned, ani jsem si neuvědomila, že nějaký volný čas mám. Zaplnila jsem to tím, co mě baví.“

## 5.4 Životní styl

*Vlastnosti*

*Dimenze*

Aktivita

Aktivní – pasivní

Změna aktivity

negativní - pozitivní

„život v důchodu je aktivnější, protože mám větší možnosti něco tvořit, dělat, co potřebuju nebo bavit se jiným způsobem, mám na to více času, než co jsem musel v práci trávit těch 8 hodin, člověk potom se unavil, doma už nebyl tak výkonný“, „díky důchodu vedu aktivnější životní styl. Ten můj život je rozmanitější, aktivnější.“, „Nemám takový čas, kde bych lehl a lelkoval, neměl co dělat. Raději něco dělám, zvláště když můžu tvořit něco rukama, to mi pomáhá odreagovat se.“

„Životní styl... aktivní předtím a aktivní teď. To je pořád. Furt to samé, i když třeba v trošku jiných oblastech, ale je to aktivní pořád.“

„Já před důchodem vedla pasivní životní styl. Já už jsem měla sílu jen na tu práci. Já jsem třeba šla s tím psem, ale já jsem byla hotová. Nebo jsem musela uklidit, mezi tím... a po odchodu do důchodu se to velmi změnilo, teď vedu aktivnější životní styl.“

„Vedla jsem i před důchodem i po odchodu do důchodu aktivní životní styl. Vždycky aktivní.“

„Aktivní styl jsem vedl velmi aktivní. Velmi. Po odchodu do důchodu se to nezměnilo.“

„Vedl jsem vždycky velice aktivní životní styl a to se nijak nezměnilo.“

„Myslím, že vedu (a vedla jsem) velmi aktivní životní styl.“, „aktivní životní styl pořád vedu, i když jsem musela trochu přibrzdit.“

„Před důchodem jsem vedl pasivní životní styl, ale teď rozhodně aktivnější.“

„Vždycky jsem vedl aktivní životní styl, jak před odchodem, tak po něm.“

„vedu a vedla jsem stále aktivní životní styl, jsem stále jako vytížená.“

## 5.5 Koníčky

*Vlastnosti*

*Dimenze*

Množství

Málo – moc

Pomoc s přizpůsobením

Pomohly – nepomohly

Druh	Konkrétní aktivity
Změna po odchodu do důchodu	Negativní – pozitivní
Překážky bránící činnosti	Zdravotní – dané stářím
Návštěva organizovaných aktivit	Negativní – pozitivní
Organizované aktivity	Konkrétní aktivity
Spokojenost s organizovanými aktivitami	Negativní - pozitivní

„nemůžu říct, že bych něco změnil, některé se trošku upravily nebo přidaly, koníčkem může být starost o dobrý chod domácnosti, vybavení, nějaké ty opravy, udělat leccos co je časově náročnější třeba“, „mohl jsem jim věnovat víc času, měl jsem na to víc energie“, „jsem si mohl snadněj vybrat dobu, kdy se těm koníčkům věnuji a mohl jsem to líp prožít.“, „v podstatě mi s přizpůsobením pomohly, protože mi pomohly zaplnit volný čas.“, „počítač... práce u počítače mi slouží hlavně k tomu, že získávám informace“, „co se týče emailové pošty a tak nějak tak tomu u počítače taky věnuji dost času dá se říct“, „Jedním z koníčků je i komunikace s rodinou a přáteli, ta je dost významná.“, „no tak především ten internet, počítač“, „veškerá technika, elektrotechnika v domácnosti vyžaduje občas nějakou údržbu, opravu, takže taková malá domácí dílnička pořád, která když je něco potřeba, mě dovoluje utéct tomu nějak a odreagovat se.“, „televize taky“, „čtení“

„Koníčky se mi nezměnily, to je úplně stejný, no, akorát naopak. Já mám na ty koníčky míň času.“, „Většinou teď čtu míň než předtím. Co jsem chodila do práce, tak jsem vždycky četla víc. Ale možná je to myšlenkami spíš, že na to nejsou myšlenky. A jinak rozhlas, televize“, „Internet taky, víceméně mi slouží k vyhledávání informací.“

„všecko, co bylo pozastavené, věkem nebo tím, že jsem spadla do manželství, měla dvě děti a tak, to všechno se zase obnovilo. Co jsem měla ráda v mládí, to se mi vrátilo teď.“, „Akorát já mám nového koníčka – chodím do jógy... ale to je z časových důvodů, když jsem byla na tři směny, tak jsem nemohla.“, „Četba, televize.“, „rekonstrukce baráčku“, „Zahrádka.“, „Přestala jsem šít, přestala jsem plést, protože už mám špatné oči.“, „se mi koníčky nezměnily“

„Jedna zahrádka, druhá a předseda zahrádkářského svazu, schůze, zápisy, zařizování, politicky aktivní.“, „Koníčky se mě změnily akorát kvůli zdravotnímu stavu. Ale jinak ne. Četba



mi zůstala, křížovky mi zůstaly, zahrádka mi do úrazu zůstala, schůze mi zůstaly.“, „Teď rád čtu noviny, musím chodit k doktorům, ale mám hodně rád i televizi. Rád chodím do divadla, chodím hrát šachy“

„Doma zahrádka.“, „koničky se nezměnily nijak. Na zahrádce a kolem domu. To třeba přivezli hromadu dřeva, a já jsem vzal pilu, kterou jsem si chtěl koupit a řezal a řezal... dřív jsem hodně četl, ale teď už mám špatné oči.“, „Dá se říct, že mi to pomohlo.“, „Ten internet je zajímavá věc. Tam najdu významy některých slov, recepty na vaření.“, „Koničky, internet, četba, práce na zahrádce.“

„chodila jsem cvičit, chodila jsem dvakrát týdně cvičit a do posilovny jsem chodila“, „chodím třeba na operu a ve sboru zpívám dál.“, „kvůli zdraví jsem se musela vzdát řady svých koníčků, ale můj vztah ke koníčkům se nezměnil.“

„Koničky se nezměnily. Akorát mi dali počítač, po večerech internet, převážně ty emaily, honem, honem večer, na skype pokecáme a tak je to bezvadné. Ale koničky se nezměnily. Pomohly mi.“, „při tom odchodu do důchodu jsem si pořídil varhany, mám rád hudbu“, „Hodně přes léto se bavíme na zahradě, jinak se snažím to vyplnit tím, že mám rád sport, takový ten rekreační, chodím do chrámového sboru zpívat, tam mě dožduchala sousedka, snažím se doma všechno udržovat, jsem puntičkář.“, „internet, sport, zahrádka, televize.“

„Koničky se mi nezměnily. Já mám tu myslivost, v zimě hraju kuželky a v létě hraju tenis. Na zahrádce jsem z donucení, ale udělám všechno. Na baráku dělám a furt si něco vymýšlím. A taky takové ty zakončovací akce, oslavy a mejdany. Mým největším koníčkem je moje nynější práce.“

„koničky se mi nezměnily. Hlavně koničky jako například zahrada, zvířátka, starost o domácnost, o dům, četba, internet k vyhledávání informací. Mě to tak připadá, že je to pořád stejné. Před důchodem i v tom důchodu.“

„i když vzhledem k věku té energie ubývá“

„už se začínám budít taky v pět hodin, i když jdu spát až skoro ve dvanáct. Ale to je dané věkem, to je asi.“

„mně se koničky změnilly akorát věkem.“

„teďka díky těm kolenům si prostě nekleknu vůbec“, „kvůli zdraví jsem se musela vzdát řady svých koníčků“

„Žádné organizované aktivity nenavštěvuji, ne to ne, to nemám v tom důchodě.“

„organizované aktivity nenavštěvuji. Na to nebyla šance. Chtěla jsem chodit na tu univerzitu třetího věku, ale dcera přišla brzo do jiného stavu. Takže to se nedalo.“

„No já si na organizované aktivity moc nepotrpím, ale chodím do jógy, působí na mě velmi dobře. Divadlo, kino. Knihovna.“

„Organizované aktivity nenavštěvuji, nemám na to kdy.“

„Zůstal jsem zapojený do různých organizací i po odchodu do důchodu.“, „chodím hrát šachy“

„Organizované aktivity nemám žádné, ne“

„Chodím do cvičení pro důchodce, což mě jako uspokojuje, je tam dobrá partija stejně starých, velká legrace, je to hodina cvičení, tak jsme velice jako spokojení s tím.“

„nenavštěvuji kluby důchodců“

„Žádné společně organizované aktivity nenavštěvuji.“

## 5.6 Denní aktivity

*Vlastnosti*

*Dimenze*

Skladba dne

Konkrétní aktivity

„Hlavní čas zabrala výdělečná činnost, pak trochu času na koníčky, hodně času rodina“, „Ta skladba byla vlastně práce plus pár koníčků, procházky“

„musela vstávat brzo a teď můžu vstávat pozděj“

„dvanáctky v práci, kromě toho starost o domácnost, četba a procházky se psem. Někdy kino, divadlo, to se vždycky vejde.“, „Po odchodu do důchodu ubyla práce a zradostněly ty koníčky.“

„před důchodem jsem všechno musela dělat podle plánu. A jak jsu v důchodu, tak už si to můžu přizpůsobit, jak chcu.“

„před důchodem práce, pak nějaké ty schůze, aktivity, četba, starost o domácnost, děcka, úklid.“

„práce od rána do večera, nějaká ta četba, internet. V tom se hrabu furt.“

„Teď práce na kolech a pak... no koníčky“

„před důchodem to byla práce a koníčky. No ubyla ta práce, ale jinak se nezměnilo nic.“

## 5.7 Komunita

*Vlastnosti*

*Dimenze*

Komunikace v komunitě

Negativní - pozitivní

„A taky když jdu na chleba, já potkám tolik lidí a povykládám si.“

„povídání se sousedy. Já než dojdu na zahrádku, tak já si tolik popovídám... my už se za ty roky tolik známe.“

„popovídám si se sousedy“

„rád si povykládám se sousedy.“

„scházím se se sousedy na pokec“

Po zpracování první části rozhovoru jsem se zaměřila na otázky týkající se využívání některých adaptačních mechanismů.

## 5.8 Adaptační mechanismy

*Vlastnosti*

*Dimenze*

Racionalizace

negativní – pozitivní

Agrese

negativní – pozitivní

Selekce

negativní – pozitivní

Kompenzace

negativní – pozitivní

Identifikace

negativní – pozitivní

Negativismus

negativní – pozitivní

Regrese	negativní – pozitivní
Represe	negativní – pozitivní
Fantazie	negativní – pozitivní

„no tak... co, budu dělat něco lepšího...“

„já, protože jsem vyhořela, tak jsem si zdůvodnila, že už bych těm děckám spíš škodila“

„nemyslím, že bych problémy odkládal a neřešil to...“

„řeším problémy. Velmi aktivně“

„se nevyhýbám problémům“

„To co jsem dělala před důchodem, dělám teď“

„když jsem nemohl, tak jsem toho nechal“

„zlobí mě kolena, pomalu, ale jistě toho zanechávám“

„no tak už není tí síly, tí síly ubývá, ty důležité práce se dělají pomalej nebo se musí vynechat“

„Je člověk, kterého si vážím a který už nežije.“

„mám velký vzor v manželovi“

„někdy musím potlačovat pocity, to jinak nejde. Vůči manželovi to už úplně, to si nemůžu dovolit dat nic najevo. I když mě to ničí“

„já se rád dívám na telenovely“

„já mám telenovely ráda velice“

„já čtu šíleně. Já mám ráda detektivky“

„mě zajímají ty osudy“

„které aktivity skončily, tak skončily. To se nedá nic dělat“

„ano, to tak skončilo“

„Dělám, na co mám síly“

„nejsu spokojený s těmi poměry, které jsou v republice. A často se mi stává, že vidím věci negativně.“

„Dřív bylo líp. Stává se mi, že to vidím negativněj.“

„taky vidím věci negativněj než ostatní, ale není to pěkné“

„to je naprosto normální problém stáří. Ať máš na sobě nabalené kde co, tak pořád seš děčko. Pořád“

## 5.9 Adaptace na odchod do důchodu

*Vlastnosti*

*Dimenze*

Úspěšná adaptace

negativní – pozitivní

„Důchod je krásný čas. Krásný čas. Tak to je. Jsem spokojená, šťastná“

„řekl bych že jsem spokojený“

„Já jsem spokojený“

„jsem spokojená, nic bych neměnila“

„jsem, v pohodě“

## 6 VYHODNOCENÍ DAT

### 6.1 Jak senioři zaplňují volný čas a jak se vyrovnávají s odchodem do důchodu?

Respondenti byli všichni ve starobním důchodu nanejvýš 5 let, jejich věkové rozpětí bylo 60 – 67 let. První otázka rozhovoru se dotazovala na to, jak a za jak dlouho se vyrovnali s odchodem do důchodu. Většina respondentů uvedla, že neměla žádné problémy vyrovnat se s odchodem do důchodu. Jakmile dosáhli důchodového věku, často bez dlouhého přemýšlení, bez nějaké přípravy a bez přemítání o svých očekáváních (ti, kdo o nich přemýšleli, uváděli především naději, že budou mít více času na své koníčky), se ocitli přímo v důchodě a museli se rovnou vyrovnávat především s daleko větším množstvím volného času, který před odchodem do důchodu zabírala výdělečná činnost. Ale podle výsledků se ukazuje, že to jim nedělalo také žádné problémy. Většinou volný čas zaplnili svými koníčky, které se od doby před důchodem nijak nezměnily. Je tu tedy souvislost mezi brzkým zaplněním volného času a pěstováním koníčků již před odchodem do důchodu. Problém se zaplňováním volného času se ukázal jen při současných zdravotních potížích nebo potížích způsobených věkem. Kromě koníčků se jako významné ukázalo zaplnění času účastí na životě sousedské komunity, zřejmě protože komunikace se sousedy zároveň saturuje potřebu kontaktů se svým sociálním okolím. Jako jeden z často zmiňovaných koníčků uvedu práci s internetem, protože se jí zabývá více než polovina respondentů. Jako výhody uvádí mimo vyhledávání informací i komunikaci s přáteli a známými, což jim též napomáhá při předcházení izolovanosti a totéž plní organizované aktivity. Ti respondenti, kteří se jich účastní, je hodnotí velmi pozitivně. Celkově se všichni respondenti shodují, že jejich koníčky jim v přizpůsobování se odchodu do důchodu významně pomohly.

Většina respondentů (a nezáleželo na jejich povolání) se do důchodu těšila. Jen jedna respondentka uvedla, že odchod do důchodu nesla velmi těžce, protože ji práce naplňovala a měla ji velmi ráda. Také po nějakou dobu v částečné práci pokračovala. Respondenti, kteří uvedli kladný vztah k práci, častěji pokračovali v nějakém druhu pracovní činnosti i po odchodu do důchodu a často také šli do důchodu o něco později než v dosažení důchodového věku. Jedna respondentka, jejíž vztah k práci byl velmi negativní, ihned využila možnosti jít do důchodu dokonce dříve.

Většina respondentů vedla před odchodem do důchodu aktivní životní styl a ten se nezměnil ani po odchodu. Ale je zajímavé, že i respondenti, kteří před důchodem vedli pasivní životní styl (protože podle jejich slov neměli na nic kromě práce síly), začali po odchodu do důchodu žít aktivněji a jsou s tímto životním stylem spokojeni.

## **6.2 Zda seniorům s jejich odchodem do důchodu pomáhají některé z adaptačních mechanismů?**

Respondenti byli dotazováni na adaptační mechanismy, které jsou uvedeny v teoretické části diplomové práce. Otázkou bylo, jestli tyto mechanismy využívají a jestli jim pomohly v přizpůsobení se nové realitě po odchodu do důchodu. Podle výsledků výzkumu respondenti využívali mechanismus racionalizace (tedy rozumové zdůvodnění a vysvětlení nové situace). Též se k problémům staví aktivně a řeší je, používají tedy strategii agrese a nikoliv úniku.

Respondenti nemuseli prozatím redukovat nároky na sama sebe a omezovat různé své aktivity (mechanismus selekce), ale pokud k takové situaci došlo, tak jim omezení ke kladnému vyřešení pomohlo. Co se týče mechanismu identifikace, tak respondenti tento mechanismus většinou nevyužívají a neidentifikují se se žádným vzorem. Dále se objevilo využívání mechanismů kompenzace, negativismu, regrese, represe a mechanismus fantazie využívá polovina dotázaných.

## **6.3 Je senior dobře adaptován na odchod do starobního důchodu?**

Jako poslední otázka byla položena následující: „*Jste v důchodě vyrovnaný/á, spokojený/á a šťastný/á?*“, která měla zjistit, zda jsou senioři na důchod správně adaptováni. Mezi kladnými odpověďmi se objevily u tří respondentů negativní odpovědi. Tyto tři případy jsou níže rozebrány:

### **6.3.1 Příklad 1**

Tato respondentka jako hlavní důvod, proč není v důchodě šťastná, uvedla, že se ukázala jako nereálná její očekávání, která od odchodu do důchodu měla. Očekávala, že si splní svůj dětský sen a též se na to před důchodem připravovala. Díky rodinné situaci v době odchodu do důchodu, kdy pomáhala své těhotné dceři a musela se starat o staré rodiče, neměla podle svých slov čas věnovat se tomu, na co se připravovala. Také si plánovala, že bude studovat

univerzitu třetího věku, ale to z těžče důvodů nakonec nebylo možné. Respondentka uvedla, že práce ji bavila a do důchodu se těšila, takže žádné jiné zvláštní okolnosti se nevyskytly. Zdravotně je také v dobrém stavu a před odchodem do důchodu vedla aktivní životní styl s mnoha koníčky. Dle dat se jeví, že respondentka se příliš upnula na konkrétní naplánovanou formu života v důchodě a s nutností změny se nebyla schopna ani za pomoci adaptačních mechanismů vyrovnat.

### 6.3.2 Příklad 2

Respondent měl práci rád, do důchodu šel v čase dosažení nároku na důchod, žádnými očekáváními ani přípravou se nezabýval. Věděl, že po odchodu do důchodu bude pracovat na svém hlavním koníčku, což je zahrádkaření a navíc navštěvoval spoustu organizovaných aktivit. Respondent tedy vedl velmi aktivní životní styl a po odchodu do důchodu v něm nadále pokračoval. Pak však v jeho životě přišla nečekaná komplikace, kterou bylo zranění vyžadující operaci a nahrazení kloubu umělou náhradou. Od této chvíle se jeho život radikálně změnil, protože na zahrádku, situovanou na strmém kopci, už nemohl chodit. Později se respondent vzdal i organizovaných aktivit, na které musel docházet. Proto se začal v důchodě cítit nešťastný, nevěděl, jak vyplnit volný čas. Podle mého názoru zde značnou roli hrálo úzké specializování se na jediného nosného koníčka, kterého bylo po úraze nutno se vzdát, a respondent se s touto změněnou situací nebyl schopen vyrovnat.

### 6.3.3 Příklad 3

Jedná se o respondentku, která před odchodem do důchodu vedla velmi aktivní životní styl, a opět bylo hlavním koníčkem zahrádkaření. Tato respondentka se ale v důchodě cítí nešťastná z jiného důvodu. Podle svých slov velmi těžce nesla ukončení pracovního procesu, také při tom plakala a cítila se velmi smutná. Její práce pro ni měla větší význam než cokoliv jiného v jejím životě, a tak přestože se po odchodu do důchodu věnovala svým koníčkům a hlavně milovanému zahrádkaření, přesto jí práce velmi chyběla. Zde bych viděla souvislost s identifikací s prací, která u respondentky zřejmě působila. Díky ztrátě této identifikace a neschopnosti najít novou činnost, se kterou by se mohla takto úzce identifikovat, se cítí nešťastná.



## ZÁVĚR

Tato práce se zabývala adaptačními mechanismy, které pomáhají seniorům s jejich adaptací na odchod do důchodu a také volným časem, který ukončením pracovní činnosti seniorům vzniká. Dále rozebrala 3 případy seniorů, jejichž adaptace na důchod neproběhla úspěšně.

Z výzkumu vyplynulo, že senioři se na odchod do důchodu většinou nepřipravují a tuto zásadní životní změnu berou jako součást života, o které není třeba přemýšlet. Ti, kteří o této změně uvažovali, si většinou plánovali, že budou mít v důchodu více času na realizaci jejich zájmů, především koníčků. Koníčky se u nich odchodem do důchodu nezměnily, jen jim mohli věnovat více z času, který jim před odchodem zabírala výdělečná činnost. Výzkum tedy odhalil souvislost mezi pěstováním různorodých koníčků již před důchodem a úspěšným zaplněním volného času v důchodě (problém se zaplněním tohoto času měli senioři jen vlivem svých zdravotních problémů). Jako hlavní koníčky uváděli senioři práci na zahrádce, četbu, internet a účast na životě komunity. Především obliba internetu skýtá nové možnosti, protože dotazovaní senioři internet používali většinou nejen na vyhledávání informací, ale také na komunikaci s rodinou a přáteli. Díky internetu se neocitli v důchodě v izolaci, ale udrželi si množství důležitých kontaktů. Kromě toho se významným ukázalo zaplnění času účastí na životě místní komunity, které vedlo k menší izolovanosti a rychlejší adaptaci na život v důchodě. Jen nemnoho seniorů, kteří se účastnili výzkumu, zaplňuje volný čas organizovanými aktivitami, většina uvádí, že na to nemá dostatek času. Ti, kteří tak činí, jsou s těmito aktivitami spokojeni. Z výzkumu ale vyplynulo, že se takovým aktivitám věnovali již před odchodem do důchodu, takže zde významnou roli hraje životní styl, který před odchodem do důchodu vedli. Většina respondentů vedla aktivní životní styl a jako zajímavé se ukázalo, že i ti, kteří byli před důchodem pasivní, v důchodě se jejich styl stal mnohem aktivnější a jsou s touto změnou spokojeni.

Většina dotazovaných seniorů uvedla, že se do důchodu těšila. Brali jej jako zasloužený. Jen jedna respondentka se natolik identifikovala se svou prací, že ji odchod do důchodu hluboce negativně zasáhl.

Jako další v praktické části práce byly zkoumány adaptační mechanismy. Respondenti využívají racionalizaci, selekci, kompenzaci, strategii agrese, identifikaci, negativismus, regresi, represi a fantazii. Ostatní mechanismy dotazovaní senioři většinou nevyužívali.

Poslední část práce je zaměřena na tři případy maladaptace, kterou vykazovali tři z dotázaných seniorů. V prvním případě se respondentka připravovala na odchod do důchodu a natolik si naplánovala své činnosti a další život, že se jí po změně okolností nepodařilo správně se adaptovat na novou situaci. V druhém případě seniora potkal nečekaný úraz, kvůli kterému musel zanechat svého hlavního koníčka i dalších aktivit, které smysluplně vyplňovaly jeho volný čas. Ten se mu pak už nepodařilo správně zaplnit a svůj život vnímá s nespokojeností. Třetím případem byla respondentka, která se příliš identifikovala se svou prací a odchod do důchodu nesla velmi těžce, práce, která byla zároveň jejím velkým koníčkem, jí velmi chyběla a ona se nedokázala na život v důchodě správně adaptovat.

Jedním ze zajímavých zjištění výzkumu bylo, že dnešní senioři často využívají k saturaci sociálních kontaktů internetu. Myslím, že by bylo přínosné prozkoumat roli internetu v adaptaci na život v důchodu podrobněji v samostatném výzkumu. Také role sousedské komunity, do které se senioři v důchodu rádi začleňují, by vydala na samostatný výzkum.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- ALAN, Josef. 1989. *Etapy života očima sociologie*. 1. vyd. Praha: Panorama, 439 s. ISBN 80-703-8044-6.
- BAŠTECKÁ, Bohumila. 2001. *Základy klinické psychologie*. Vyd. 1. Praha, 436 s. ISBN 80-717-8550-4.
- ČAČKA, Otto. 2002. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Vyd. 3., opr. Brno: Doplněk, 382 s. ISBN 80-723-9107-0.
- DISMAN, Miroslav. 2000. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha, Karolinum. ISBN 80-246-0139-7.
- DUFFKOVÁ, Jana. 2005. *Životní způsob/životní styl a jeho variantnost*. Praha : MČSS při AV ČR. ISBN 80-7308-131-8.
- DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš a DUBSKÝ, Josef. 2007. *Sociologie životního stylu*. Vyd. 1. Praha: Policejní akademie České republiky, 125 s. ISBN 978-80-7251-266-9 (brož.).
- FERJENČÍK, Ján. 2000. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. 1. vyd. Praha: Portál, 256 s. ISBN 80-717-8367-6.
- GAVORA, Peter. 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 207 s. ISBN 80-85931-79-6.
- GRÜN, Anselm. 2009. *Umění stárnout*. Překlad Vojtěch Černý. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 143 s. Malý duchovní život, sv. 105. ISBN 978-807-1953-166.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. 1990. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 407 s. Pyramida (Panorama). ISBN 80-703-8158-2.
- HENDL, Jan. 2005. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7367-040-2.
- HILL, Grahame. 2004. *Moderní psychologie: hlavní oblasti současného studia lidské psychiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 283 s. ISBN 80-717-8641-1.

- CHRÁSKA, Miroslav. 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- JIRÁNEK, František a Jan SOUČEK. 1991. *Úvod do obecné psychologie: určeno pro posl. fak. pedag.* 1. vyd. Praha: SPN, 287 s. ISBN 80-706-6342-1.
- JUNG, Carl Gustav. 1994. *Duše moderního člověka*. 1. vyd. Brno: Atlantis, 378 s. ISBN 80-710-8087-X.
- KALVACH, Zdeněk. Aktivní stáří, geriatrická křehkost a technická pomoc. In: *MPSV ČR* [online]. [cit. 2012-02-16]. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/3483/01\\_Kalvach.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/3483/01_Kalvach.pdf)
- KOHOUTEK, Rudolf. 2009. Adaptační způsoby chování a prožívání. In: *Psychologie v teorii a praxi* [online]. 2009-12-04 [cit. 2012-02-16]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912/aspekty-a-koncepce-procesu-prizpuosobovani-cloveka>
- KOHOUTEK, Rudolf. 2009a. Psychosociální mechanismy a techniky adaptace člověka. In: *Psychologie v teorii a praxi* [online]. 2009a-11-04 [cit. 2012-02-17]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0911/psychologie-psychosocialni-adaptace-cloveka>
- KOHOUTEK, Rudolf. 1996. *Základy pedagogické psychologie*. 1. vyd. Brno: CERM, 184 s. ISBN 80-858-6794-X.
- KOHOUTEK, Rudolf. 2000. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: CERM, 263 s. ISBN 80-720-4156-8.
- KOHOUTEK, Rudolf. 2006. *Úvod do psychologie: metody poznávání osobnosti a duševního zdraví žáka*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 95 s. ISBN 80-210-3932-9.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- NAKONEČNÝ, Milan. 1998. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 590 s. ISBN 80-200-0689-3.

- Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří).  
In: *MPSV.CZ : Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. 2008-08-01 [cit. 2012-02-17]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/5045>
- PETŘKOVÁ, Anna a ČORNANIČOVÁ, Rozália. 2004. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0879-1.
- PLHÁKOVÁ, Alena. 2004. *Učebnice obecné psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 472 s. ISBN 9788020014993 (DOTISK).
- POLÁCHOVÁ, Eva. 2007. Adaptace a příprava na stáří. In: *ZDN – Zdravotnické noviny* [online]. 2007-05-10 [cit. 2012-02-17]. Dostupné z: <http://www.zdn.cz/clanek/sestra/adaptace-a-priprava-na-stari-305689>
- Postavení a diskriminace seniorů v České republice: sborník z mezinárodní konference, kterou uspořádalo Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky ve spolupráci s Českou geriatrickou a gerontologickou společností v rámci XI. Celostátního gerontologického kongresu : v Hradci Králové dne 25. listopadu 2005*. Vyd. 1. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky, 2006, 139 s. ISBN 80-868-7852-X.
- Příprava na stárnutí: Příprava na stárnutí v České republice. In: *MPSV.CZ: Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. 2008-08-01 [cit. 2012-02-17]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/2856>
- ŘÍČAN, Pavel. 2004. *Cesta životem*. Vyd. 2., přeprac., V Portálu 1. Praha: Portál, 390 s. ISBN 80-717-8829-5.
- STANKOWSKI, Adam. 2003. *Etopedie: úvod do resocializační pedagogiky*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 57 s. ISBN 80-704-2257-2.
- STUART-HAMILTON, Ian. 1999. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 319 s. ISBN 80-717-8274-2
- SÝKOROVÁ, Dana. 2007. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Vyd. 1. Praha: Slon, 284 s. Studie, 45. ISBN 978-808-6429-625.

- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. 2003. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezměn. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 175 s. ISBN 80-244-0629-2.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. 2004. *Kompendium obecné a vývojové psychologie*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 111 s. Studijní opora pro kombinovaná studia. ISBN 80-704-2364-1.
- TAYLOR, Paul, Cary FUNK a Peyton CRAIGHILL. 2010. *Working After Retirement: The Gap Between Expectations and Reality* [online]. 2010 [cit. 2012-04-03]. Dostupné z: [pewsocialtrends.org/files/2010/10/Retirement.pdf](http://pewsocialtrends.org/files/2010/10/Retirement.pdf)
- TOŠNEROVÁ, Tamara. 2009. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 239 s. ISBN 978-802-5121-047
- VÁGNEROVÁ, Marie. 1999. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-8178-308-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie. 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VIDOVIČOVÁ, Lucie a RABUŠIC, Ladislav. 2005. *Věková diskriminace - ageismus: úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh*. Praha, Brno: VÚPSV, 54 s. Výzkumné zprávy. [http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz\\_158.pdf](http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_158.pdf)
- VIDOVIČOVÁ, Lucie. 2008. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita Brno, Mezinárodní politologický ústav, 233 s. EDIS, ediční řada disertačních prací Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity, sv. 2. ISBN 978-802-1046-276.
- VYMĚTAL, Jan. 1996. *Rogersovská psychoterapie*. Vyd. 1. Praha: Český spisovatel. ISBN 80-202-0605-1.