

Přechod člověka z aktivního života do starobního důchodu

Martina Miklášová

Bakalářská práce
2021



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2020/2021

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Martina Miklášová**
Osobní číslo: **H18245**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Přechod člověka z aktivního života do starobního důchodu**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti stárnutí, přípravy na stáří a problematiky starobního důchodu.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

- ARNOLDOVÁ, Anna, 2016. Sociální péče: učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada. ISBN 9788024751481.
HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, 2013. Sociální péče o seniory. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-4139-0.
CHRÁSKA, Miroslav, 2016. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.
KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3604-4.
VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

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

Datum zadání bakalářské práce: **27. ledna 2021**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2021**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

L.S.

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

Ve Zlíně dne 27. ledna 2021

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 11. 8. 2021

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 nevydělěčně 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 nahlázení 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). Odpírá-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 užit 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 přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se v teoretické části věnuje definici základních pojmů spojených s procesem stárnutí a obdobím stáří. Popisuje teorie stárnutí a periodizaci stáří, stejně tak jako změny, které se stárnutím a stářím souvisí, především změny tělesné, duševní a sociální. Zabývá se otázkou přípravy na stáří. Ve spojitosti se stárnutím se zaměřuje především na přechod do důchodového věku a odchod do starobního důchodu. Vymezuje tak oblast pravidel a podmínek pro získání nároku na důchodovou dávku v rámci českého legislativního systému. Praktickou část tvoří vlastní výzkumné šetření založené na kvalitativních metodách a jeho cílem je na základě rozhovorů vedených se seniory zjistit, jaký je smysl života seniorů po odchodu do důchodu. Je to především nadbytek volného času a chybějící povinnosti spojené s pracovním procesem, které působí na psychické i fyzické zdraví seniorů.

Klíčová slova: důchod, důchodový věk, práce, smysl života, stárnutí, stáří, volná čas

ABSTRACT

The bachelor's thesis deals with the definition of basic terms associated with the aging process and the period of old age. It describes theories of aging and the periodization of old age, as well as the changes associated with aging and old age, especially physical, mental and social changes. It deals with the issue of preparation for old age. In connection with aging, it focuses mainly on the transition to retirement age and retirement. It thus defines the area of rules and conditions for obtaining the right to a pension benefit within the Czech legislative system. The practical part consists of our own research based on qualitative methods and its goal is to find out, based on interviews conducted with seniors, what is the meaning of life of seniors after retirement. It is mainly the excess of free time and the lack of duties associated with the work process that affect the mental and physical health of seniors.

Keywords: aging, free time, meaning of life, old age, retirement, retirement age, work

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Zuzaně Hrnčířkové, Ph.D. za vstřícnost, ochotu a odborné vedení práce.

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

OBSAH

ÚVOD	9	CHYBA! ZÁLOŽKA NENÍ DEFINOVÁNA.
TEORETICKÁ ČÁST	11	
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	12	CHYBA! ZÁLOŽKA NENÍ DEFINOVÁNA.
1.1 PROCES STÁRNUTÍ A TEOREIE STÁRNUTÍ	12	CHYBA! ZÁLOŽKA NENÍ DEFINOVÁNA.
1.1.1 Teorie stárnutí.....	15	
1.2 VYMEZENÍ POJMU STÁŘÍ A JEHO PERIODIZACE	16	
2 ZMĚNY V OBDOBÍ STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	23	
2.1 ZMĚNY PROVÁZEJÍCÍ PROCES STÁRNUTÍ.....	23	
2.2 ZMĚNY VE STÁŘÍ.....	25	
2.2.1 Příprava na stáří.....	28	
3 ODCHOD DO DŮCHODU	31	
3.1 STAROBNÍ DŮCHOD	34	
PRAKTICKÁ ČÁST	37	
4 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	38	
4.1 CÍLE VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	38	
4.2 METODOLOGIE A VÝZKUMNÉ TECHNIKY	39	
4.3 PRŮBĚH VÝZKUMU	40	
4.4 VÝZKUMNÝ VZOREK.....	41	
5 ANALÝZA A VYHODNOCENÍ VÝZKUMU	44	
5.1 VÝSLEDKY OTEVŘENÉHO KÓDOVÁNÍ.....	48	
6 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	55	
7 ZÁVĚREČNÁ DISKUZE	59	
ZÁVĚR	62	
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	65	
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	67	
SEZNAM OBRÁZKŮ	68	
SEZNAM TABULEK	69	

ÚVOD

Pohled člověka na život se mění s věkem. V šedesáti má sice již určité zkušenosti a nadhled, ale zároveň ho čekají podstatné změny s přechodem do důchodového věku. Mnoho starších lidí si v seniorském věku vynahrazuje to, co nestihli během svého produktivního života. Neměli možnost cestovat, studovat, starali se o rodinu, chodili do práce. To samozřejmě souvisí s dobou, ve které vyrůstali a žili podstatnou část života. Nyní mají spoustu možností. S odchodem do penze se mění sociální role člověka. Mění se životní styl, rytmus, ale také ekonomické postavení a životní úroveň. Je to bezesporu náročné životní období. Nelze totiž hovořit pouze o pozitivních dopadech a vlivech. Důchodový věk je obdobím změn, které mohou vést k pocitu společenské bezvýznamnosti, depresím, nepotřebnosti, pocitu samoty. Zdravotní stav ovlivňuje sebepojetí a stáří je mnohdy doprovázeno těžkými zdravotními problémy. Lidé v důchodovém věku potřebují mít své koníčky, přátele či blízké, se kterými mohou trávit svůj čas, cíle, které je motivují k další činnosti. Senioři mnohdy žijí v minulosti, uzavírají se sami v sobě. Modernímu světu nerozumí, vyrůstali, žili a pracovali v jiných ekonomických a politických poměrech, a tyto nové poměry jsou pro ně těžce přijatelné. Základem životní spokojenosti je vysoká sebeúcta a určení si cílů, kterých by člověk chtěl dosáhnout. Starší lidé se často soustředí na své blízké, na ty, kteří zde po nich zůstanou, uchylují se k víře a snaží se pochopit naše bytí na tomto světě a co bude, až tady nebudou. Výzkumem smyslu života seniorů se zabývá ve světě mnoho organizací. Jsou důležité, neboť díky nim může společnost změnit svůj pohled na stáří. Stejně tak je problematika stáří tématem mnoha vědních disciplín.

Toto téma práce s názvem „*Přechod člověka z aktivního života do starobního důchodu*“ jsem si vybrala, jelikož jsem se seniory pracovala, a tak vím, jak těžké stáří může být. Senioři se potýkají nejen s chorobami, které období stáří často provázejí, ale též psychickými problémy, které vyvolávají změny v jejich životě, a především pak pocit samoty a zbytečnosti.

Cílem práce je zjistit, jaký je smysl života lidí po odchodu do starobního důchodu a jak vnímají přechod z aktivního pracovního procesu. Zjišťuje hlavní změny v jejich životě, jak tráví svůj volný čas, jaké sociální vazby udržují.

Předložená bakalářská práce se dělí na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část se v první fázi věnuje teoretickým východiskům a pokouší se nastínit proces stárnutí a období a období stáří v širších souvislostech. Změny, které s procesem stárnutí a stářím samotným souvisí, jsou nastíněny v kapitole druhé. V první kapitole jsou popsány základní informace

spjaté se seniorským věkem, periodizace, ale též pozitivní a negativní, a tedy rizikové, faktory, které ovlivňují nejen samotný přechod jedince do seniorského věku, ale rovněž prožívání tohoto období. Změny, které jsou spojeny s touto životní etapou, jsou tématem kapitoly druhé. Člověk, který přechází do období důchodového věku, prochází změnami biologickými, psychologickými sociálními, a ty ovlivňují kvalitu jeho života. Poslední kapitola teoretické části se věnuje důchodu v pojetí důchodové dávky, ale i v širších souvislostech. Část empirická využívá kvalitativních metod, konkrétně techniku rozhovoru, a jejím cílem je zjistit, jak se mění život lidí po odchodu do starobního důchodu. Jedná se především o zjištění a následnou analýzu subjektivních pocitů vybraných informantů, kteří se rozhovorů zúčastnili. Tato část práce se tedy snaží zjistit, jaký je smysl života seniorů.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

V první kapitole předložené práce jsou čtenářům přiblížena základní teoretická východiska zkoumané problematiky. V obecné rovině jsou popsány životní etapy člověka a následně je podrobněji charakterizován proces stárnutí a období stáří. Každá životní etapa má specifické strukturální a funkční znaky a ovlivňují ji určité faktory, především biologické, psychologické a sociální. Stáří tedy nelze chápat pouze jako poslední etapu ontogeneze, která je vymezena věkovou hranicí, a tedy kalendářním věkem člověka. Například Pacovský (1997, s. 29) popisuje také věk funkční, který vychází z funkčního potenciálu jedince, a věk subjektivní, který je odvíjen od toho, jak se člověk cítí.

Na stáří je pohlíženo různě v rámci různých kultur a od toho se odvíjí také přístup ke starým lidem. V obecném měřítku je však otázkám stárnutí a stáří věnována v současné době velká pozornost. Stárnutí a stáří jsou multidisciplinárním tématem, kterému se věnují vědní disciplíny napříč obory – biologie, psychologie, sociologie, demografie, ekonomie, pedagogika, andragogika. Tyto obory se dále specializují na určité skupiny a podskupiny. V rámci problematiky stárnutí a stáří, tak můžeme zmínit především **gerontologii**, která je charakterizována jako nauka o stárnutí a stáří z pohledu biologického, fyzického i psychického. Tato disciplína nezkoumá pouze vlastnosti stárnoucího organismu, ale věnuje se též stáří v širším pojetí, především pak sociálním aspektům. **Gerontopsychologie**, jakožto součást vývojové psychologie, zkoumá změny psychických funkcí v interakci s ostatními funkcemi, především tedy s funkcemi biologickými a sociálními. Jejím hlavním úkolem je hledání optimálních směrů pro udržení duševního zdraví člověka (Holásková 2005, s. 128). Mezi další obory se řadí **gerontopsychiatrie**, **gerontoergonomie** (zabývá se kvalitou bydlení), **gerontoekologie** (věnuje se vztahům mezi lidmi a prostředím) a další.

1.1 Proces stárnutí a teorie stárnutí

Život každého z nás probíhá od narození až do okamžiku smrti a prochází se během něho několika vývojovými etapami. Jedná se tedy o souhrn změn v lidském organismu po stránce funkční i strukturální (Dvořáčková 2012, s. 9). Jednotlivé **životní etapy** mají své zákonitosti, jež k nim patří a mají vliv na kvalitu a způsob života a jeho rozsah, a lidé se jednotlivým fázím musí umět přizpůsobit a brát na ně ohled. Jednotlivá období nabízí člověku určité

možnosti, ale stejně tak také limity (Křivohlavý 2011, s. 24–30). Proces stárnutí tedy probíhá během celého našeho života. Holásková (2005, s. 131) rozděluje stárnutí na stárnutí normální a stárnutí předčasné. Druhé zmíněné není projevem vývoje zdravého jedince, nýbrž souvisí s biologickou poruchou, která se objevuje zhruba u desetiny procenta jedinců. Pro účely této práce popisujeme stárnutí normální.

Křivohlavý (2011, s. 24–30) rozděluje životní etapy do čtyř fází. První fáze života zahrnuje období od narození přes dětství a dospívání až po dovršení dospělosti a období mladší dospělosti. Trvá tedy do 30 let života. Druhá fáze života představuje životní období středního věku a trvá celé období dospělosti až do nástupu období stáří. Hovoříme tedy o věku od 30 do 65 let. Třetí fázi života charakterizuje život v době důchodu, a to bez ohledu na to, jestli člověk důchod pobírá či nikoliv. Věkově se jedná o lidi od 65 do 85 let. Čtvrtá fáze života je popisována jako období přípravy na odchod. O jedincích, kteří dosáhli tohoto věku, se říká, že jsou dlouhověcí. Hovoříme tedy o lidech, kteří se dožili 85 let a více.

Pokud se zaměříme konkrétně na období dospělosti a všechny její fáze, neboť představují postupné involuční pochody spojené se stárnutím, lze zmínit několik definic.

Podle Světové zdravotnické organizace (World Health Organization - WHO) se dělí období dospělosti a stáří do těchto kategorií (in Malíková 2020, s. 13 – 14):

- 30 – 44 let – dospělost,
- 45 – 59 let – střední věk,
- 60 – 74 let – počínající stáří,
- 75 – 89 let – vlastní stáří,
- 90 let a více – dlouhověkost.

Existuje množství klasifikací, respektive periodizací jednotlivých životních etap. Liší se dle cílů vědních oborů, které se jimi zabývají a definují je. Pakliže WHO definuje počínající stáří již od 60 let, dle jiných klasifikací je hranice počátku stáří posunutá. Jako příklad lze uvést níže popsané dělení (Georgi a kol. 2015, s. 167):

- 65 – 74 let – mladí senioři (v tomto období se lidé věnují volnému času a koníčkům),
- 75 – 84 let – staří senioři (dochází ke změně funkční zdatnosti a případné nemoci mají atypický průběh),

- 85 a více let – velmi staří senioři (v tomto věku mají lidé problémy se soběstačností a zabezpečeností).

Stárnutí je velice individuální proces, proces „*disociovaný, dezintegrovaný, asynchronní. Nástup morfologických a funkčních změn nastává v ontogenetickém vývoji jedince v různou dobu a pokračuje rozdílnou rychlostí*“ (Pacovský 1990, s. 33). Abeln a Kner (1995, s. 39) pak stárnutí popisují jako „*dlouhý proces, při kterém dochází jak k evoluci, tak i k involuci a jenž začíná velmi brzy – v případě určitých buněčných funkcí už od pěti let věku člověka - a trvá celý život*“. Je to proces regresivní, částečně geneticky podmíněný, při kterém morfologické i funkční změny nastupují postupně, heterochronně (Čevela a kol. 2012, s. 20).

S každou vývojovou etapou člověka souvisí změny tělesné i psychické. Největší pozornost byla vždy zaměřena na biologii stárnutí, tedy poznání toho, jakým způsobem se všechny biologické jevy mění během života jedince. Již v období starší dospělosti (interevia) provází jedince involuční změny, které jsou v období stáří znatelnější. Mluví se v tomto případě o imunologických změnách, dále o změnách funkce brzlíku, vyčerpání buněčného systému a dalších. S tím souvisí i biologický věk člověka. Z psychologického hlediska je možné, že bude stejný člověk na tom jinak, než jakým způsobem na tom je z biologického hlediska. Právě proto je možné se setkat i s pojmem chronologický věk, tedy věk kalendářní, či s pojmem psychologický věk, který nesouvisí se skutečným věkem (Křivohlavý 2011, s. 19).

Tři typy stárnutí (Tomeš 2017, s. 75–77):

- zdravé aktivní stáří,
- obvyklé stárnutí a stáří,
- stárnutí patologické.

Patologickým stárnutím je v této souvislosti myšleno takové stárnutí, při kterém existuje riziko mající významný vliv na zhoršení zdravotního stavu s ohledem na onemocnění, která mohou být velmi závažná a negativně ovlivňovat průběh zbývajících života. U osob se zdravotním postižením je stáří spojeno s jiným funkčním stavem a také s horší schopností adaptace jedince. Patologický průběh stáří je podmíněn také vlivy sociálními či environmentálními, které souvisí s prostředím, ve kterém člověk žije a které ho ovlivňuje.

Jedná se o takové životní podmínky, jež se dají různými nástroji ovlivnit. Cíleně se tak dá zvýšit kvalita života seniora (Tomeš 2017, s. 75–77).

1.1.1 Teorie stárnutí

Následující text stručně popisuje základní **teorie stárnutí**, které se pokouší najít příčiny procesu stárnutí a souvislosti mezi nimi. Hovoříme o nich zejména v souvislosti s biologickým stárnutím. Dosud není popsána, a tedy neexistuje jednotná teorie stárnutí či jednotná hypotéza. Je nepochybné, že stáří ovlivňují jak genetické faktory, tak prostředí. Ďoubal (1997, s. 49-54) proto uvádí několik teorií, a sice teorii volných radikálů (volné radikály představují reaktivní molekuly kyslíku, které působí destruktivně na enzymy a buňky a oslabují imunitní systém), neuroendokrinní teorii stárnutí (ta souvisí s endokrinním systémem a produkcí hormonu melatoninu, který pozitivně ovlivňuje proces stárnutí) a genetické teorie stárnutí, které jsou založeny na hereditě, mající vliv na průběh procesu stárnutí i délku života. Hlavní vliv je zde přikládán telomerům. Telomery jsou koncovými částmi chromozómů, které svým zkracováním způsobují stárnutí buňky, přičemž zkracování je zapříčiněno nedostatkem enzymu zvaného telomeráza. Teorie je založená na neschopnosti dalšího dělení buňek, které způsobuje právě ztráta telomerů (Hořejší 2017, s. 3).

Tyto teorie stárnutí lze zároveň rozdělit do dvou hlavních skupin, a sice na **teorie stochastické** a **teorie nestochastické**. První skupina je založena na náhodných dějích, na jevech, které jsou spojeny s opotřebením organismu. Stochastické teorie zastupují především teorie omylů a katastrof, teorie překřížení, které souvisejí s tvorbou proteinů, dále také teorie opotřebení či již zmíněná teorie volných radikálů (Vosečková 2014, s. 8). Čevela (2012, s. 22) doplňuje do skupiny stochastických také teorii mutační a teorii spolehlivosti, ve které stárnutí popisuje jako „*projev univerzálního selhávání systému v čase*“.

Teorie nestochastické vycházejí z předpokladu genetického předurčení. Řadí se zde, kromě již zmíněné teorie založené na zkracování telomerů, teorie genetických hodin, tzv. Pacemakerová teorie (Vosečková 2014, s. 8).

1.2 Vymezení pojmu stáří a jeho periodizace

Stáří je obdobím, které je považováno za vrchol osobnostního rozvoje. Zvládnutí tohoto období je důležitým vývojovým úkolem každého jedince. Člověk by se měl umět vypořádat

s tím, že se musí naučit zestárnout a přijmout nové role, které s touto etapou života souvisí. Stejně tak jako bylo důležité dosáhnout dospělosti. Člověk by měl být ve stáří vyrovnaný a sám by se měl snažit o to, aby si našel i v tomto období smysl života. Mezníkem bývá zhruba šedesátý rok věku, kdy si uvědomuje, že se období stáří rychle blíží (Vágnerová 2000, s. 302-303).

Stáří bývá často chápáno negativně, a to kvůli tomu, že dochází ke ztrátám různých možností, člověk již nemá takovou radost ze života, ztrácí se naděje a optimismus. Většina lidí si představí, když slyší o stáří, nesoběstačného jedince, který není schopný samostatného života a je závislý na pomoci druhých při zvládnání běžných činností. Existují však také ti lidé, kteří považují stáří za jednu z nejkrásnějších životních etap, v rámci níž mají větší prostor pro své zájmy, nebo mohou realizovat to, co v životě z nejrůznějších důvodů nestihli (Křivohlavý 2011, s. 24-30).

Stáří je přirozenou etapou lidského vývoje, která je, co se týká délky a charakteru, individuální. Vychází z geneticky podmíněných procesů, které jsou dány také dalšími faktory (životní styl, zdraví, životní podmínky a další) a sociálními aspekty. Sociální aspekty souvisí se ztrátou, proměnou nebo vznikem zcela nových sociálních rolí. Kromě toho se začínají objevovat jiné potřeby, změny ve společenském postavení a vztazích. Také klesá (může klesnout) životní úroveň. Začínají se tvořit nové smysly každodenního způsobu života, mění se náplň a program dne, a to zejména v případě, kdy musí člověk dobrovolně nebo nuceně odejít ze své pracovní pozice. Lidé se pak často cítí osamělí, nedostatečně motivováni ke svému vlastnímu rozvoji, méněcenní. (Tomeš 2017, s. 75-77).

Se stářím také souvisí zhoršující se zdravotní stav jedince související s biologickým, ale také psychickým stárnutím. Na člověka i společnost se vyvíjí určitý tlak, kdy se musí jedinec umět adaptovat na změny, které s sebou stáří nese. Zhoršující se zdravotní stav může mít negativní důsledky na stáří a zhoršovat zvládnutí této životní etapy (Tomeš 2017, s. 75–77). S problematikou zdravotního stavu také souvisí duševní aktivita seniora. Aktivitou se rozumí buďto konkrétní činnost nebo proces, během kterých se reaguje na určité podněty z okolního či vnitřního světa. Pokud mají být starší lidé aktivní, tak jim žádné podněty nesmí scházet (Vosečková 2014, s. 33).

Na základě toho, jak se starší lidé vypořádávají s novými situacemi, se dělí senioři ve vztahu k učení následujícím způsobem (Vosečková 2014, s. 33):

- hledači harmonie – tito lidé potřebují jistotu, přijímají jen minimální změny a již nemají chuť se učit něco nového,
- mudrci – jedná se o aktivní lidi, kteří chtějí mít nové zkušenosti a stále na sobě pracují,
- machři – není jim cizí učit se a získávat nové zkušenosti, které pak budou využívat v rámci pomoci druhým, navíc chtějí být stále součástí celospolečenského dění.

Existuje množství **periodizací** životních etap a samotného stáří, z nichž některé již byly popsány výše v rámci této kapitoly. Dále například Příhoda (1974, s. 62) označuje stáří jako senium a dělí ho do tří kategorií: období senescence (60-75 let), kmetství (75-90 let), patriarchium (od 90 let). Pro srovnání lze uvést také periodizaci Švancary (1979 cit. dle Holáskové, 2005, s. 129), který v první fázi uvádí stárnutí (od 46/48 do 65 let), druhou fází je samotné stáří (od 65 do 75 let) a následuje vysoký věk (od 75 let).

V jednotlivých historických etapách lidstva se měnil pohled na stáří, především v porovnání s dnešní dobou bylo pojetí jiné. V historickém kontextu je však důležité zmínit hlavní rozdíl, a sice délku průměrného věku dožití. Lidé v minulých dobách umírali v období středního věku, a to z důvodu hladomorů, epidemií, válečných stavů, následkem náročné a nebezpečné práce. Ještě ve století devatenáctém a na počátku století dvacátého se průměrný věk dožití pohyboval okolo 40 let. Éra průmyslové revoluce a následné industrializace totiž kvalitu života významně nezlepšovala, naopak je pro toto období typická bytová nouze, vysoká úmrtnost dospělých pracovníků (mužů i žen) pracujících v továrnách a dolech, ale též vysoká kojenecká úmrtnost. Průměrný věk dožití se postupně začal navyšovat až po první světové válce (Holásková 2005, s. 143). V minulosti se tedy etapy života omezovaly na tři základní stupně, a sice dětství, dospělost a stáří.

Pro účely následného textu je použita a popsána periodizace dle Vágnerové (2000), která období stáří dělí rané stáří a pravé stáří. Text je dále doplněn dalšími autory. V odborné literatuře se objevuje pojem geront, který značí osobu, jež překročila produktivní věk, především tedy již dosáhla 60 let věku. Pojem používá například Holásková v *Přehledu vývojové psychologie* (2005).

Rané stáří (60 – 75 let)

Jak již bylo popsáno v předešlé podkapitole, stárnutí probíhá během celého života a končí smrtí každého z nás. Lze ho chápat jako komplexní proces, který v seniorské věku nabývá na rychlosti i síle (Holásková 2005, s. 130). Stáří je poslední vývojovou etapou, které se také říká post vývojová, jelikož již došlo k uskutečnění všech latentních schopností rozvoje. Stáří s sebou nese nadhled a moudrost, dále pocit naplnění, ale rovněž je spojeno s ubýváním sil a energie. V období raného stáří se objevují změny související se stárnutím, jež však nemusí být ještě velké, aby starším lidem zabránily v aktivním nezávislém životě (Vágnerová 2000, s. 299). Z psychologického hlediska má stáří s ohledem na kontinuitu lidského života důležitý význam. Hlavním úkolem stáří je dosáhnout integrity v rámci svého vlastního života. Dosažením integrity se rozumí přijetí života jako celku, který dává určitý smysl. Starší lidé mají často potřebu zhodnotit celý svůj život jako dílo, které je dokončené a nastává období, kdy je nezbytné přijmout i možný konec života. Pokud se člověk vyrovná se svým životem, tak to také zjednodušuje přijetí smrti jako běžné součásti života. Starší lidé by měli vnímat svůj život takový, jaký byl, jaký je, nelitovat ničeho a smířit se s jeho nedostatky (Vágnerová 2000, s. 299).

Dosažení integrity souvisí s harmonizací veškerých rolí, které člověk v rámci vývojových etap získal. Součástí takového vyrovnání je pochopení veškerých pocitů, které si člověk do té doby ani neuvědomoval (Vágnerová 2000, s. 299).

Důležité podmínky nutné pro dosažení integrity je možné shrnout do těchto bodů:

- Pravdivost

Pravdivost k sobě sama. V období stáří již není vhodné nic předstírat a je potřeba vnímat život takový, jaký je. Rovněž není vhodné předstírat ani nic, co souvisí s vlastním stárnutím.

- Smíření

Znamená přijímat život takový, jaký je. Starší lidé by se již měli umět smířit s realitou a vnímat ji jako kompromis, jež nemusí odpovídat dřívějším představám.

- Stabilizace a generalizace

Veškeré prožité zkušenosti mají na život vliv a umožňují určitý nadhled.

- Kontinuita

V rámci dosažení integrity dochází k pochopení svého vlastního života jako důležité součásti generační posloupnosti. Dá se tak přemýšlet o svém životě jako o součásti většího celku (Vágnerová 2000, s. 299).

Během stáří se mění i psychické funkce. Dochází ke změnám v oblasti prožívání, uvažování a chování lidí, které souvisí s procesem stárnutí, tedy procesem, který ovlivňují endogenně i exogenně působící faktory (Holásková 2005, s. 130). Lidé bývají celkově pomalejší, mají problémy s pamětí nebo vybavováním si, či lépe řečeno rozpomínáním, dochází ke snížení frustrační tolerance (Vágnerová 2000, s. 315-320). S ohledem na různé změny, které jsou dány stárnutím, zpracovává mozek člověka některé informace jiným způsobem než dříve. V případě mladších lidí se při řešení některých problémů aktivizují pouze úzce specializovaná mozková centra, ale u starších lidí mozek funguje poněkud komplexněji. V případě lidí nad 60 let dochází k bilaterální aktivizaci mozkového centra. Starší lidé nemají určité funkce jasně lateralizované jako v mládí, ale s ohledem na fyziologické kompenzace dochází k aktivizaci obou hemisfér a může nastat změna ve funkční integritě (Vágnerová 2000, s. 315-320). Komplexně jsou změny v období stáří v rámci biologického, sociálního i psychologického stárnutí popsány v kapitole druhé.

Pravé stáří (75 a více let)

Po 75. roce života se nazývá toto období jako pravé stáří. Jakmile senior dovrší věku 80 let, tak se říká, že dosáhl čtvrtého věku. V tomto věku je naživu jen polovina jeho generace. V jeho životě se objevují různé problémy, které souvisí s tělesným a mentálním úpadkem, ale také s vyšším rizikem vzniku a hromaděním zátěžových situací, jež souvisí se zvýšenými nároky na adaptaci. Opět samozřejmě musíme brát v potaz individualitu, s níž se stáří projevuje. Zátěžové situace může člověk velmi těžko zvládat, a to s ohledem na svůj aktuální stav (psychický i somatický). Míra závažnosti je vždy závislá na osobnosti člověka, jeho zkušenostech, ale i hodnotovém žebříčku (Vágnerová 2000, s. 398). Neméně důležitá je také nezdolnost, zacházení se stresem a obranné mechanismy (Dvořáčková 2012, s. 9). Někteří geronti jsou v tomto období oceňováni kvůli své moudrosti a nadhledu, u jiných se objevuje psychický a somatický úpadek. Jedni jsou soběstační a působí po fyzické i psychické stránce zdravě, jiní jsou odkázáni na péči druhých. Příčiny změn jsou většinou patologické. Nejedná se pouze o vliv staršího věku, ale také může jít důsledek různých onemocnění, jež mají vliv na fungování centrální nervové soustavy nebo celého organismu (Vágnerová 2000, s. 398-

399). Tato problematika biologického a psychologického stárnutí je dále rozepsána v následující kapitole.

Podstatným úkolem pozdního stáří je udržet si životní pohodu a dodržovat přijatelný životní styl. Podmínky takového životního stylu je možné shrnout do těchto bodů (Vágnerová 2000, s. 399-400):

- Udržení si autonomie a soběstačnosti s ohledem na zvyšující se bezmocnost a závislosti, které s bezmocností souvisí.
- Udržení nebo tvorba sociálních kontaktů jako obrana proti sociální izolaci, pocitu osamělosti, a také nechtěnosti.
- Udržení si určitého osobního významu a sebeúcty, která souvisí s pocitem své vlastní nedostačivosti či nepotřebnosti.

Časté zátěžové situace, které se objevují v období pravého stáří lze vymezit do několika základních skupin. Jako takové jsou zátěžovými situacemi i v mladším věku, v dospělosti, ovšem ve stáří působí jakožto stresující a rizikové faktory mnohem intenzivněji. Jedná se především o:

- Nemoc a smrt blízké osoby

Jedince nejvíce poznamená smrt partnera nebo jiných blízkých osob, a to zejména vrstevníků. Postupem času dochází k redukci sociální sítě, vyšší sociální izolaci, a s tím souvisí také pocit samoty. Za společensky izolované lidi se považují především senioři, kteří žijí sami a jsou bez jakýchkoliv kontaktů s rodinou, přáteli nebo sousedy. Pravděpodobně žije v sociální izolaci zhruba 20 – 25 % seniorů.

- Zhoršující se zdravotní stav

Snižování fyzických a psychických kompetencí směřuje ke ztrátě soběstačnosti a snižuje se také autonomie lidí. Soběstačnost se snižuje s přibývajícím věkem. Odhaduje se, že do 74 let žije samostatně asi 84 % seniorů. Ve věkové kategorii nad 75 let je cca 51 % soběstačných osob. Starší lidé mají ze ztráty soběstačnosti strach, a to někdy dokonce i větší než ze smrti.

- Ztráta jistoty soukromí

Souvisí s častou hospitalizací v nemocnici nebo přemístěním do ústavní péče. Zdravotní nebo sociální ústavní péči potřebuje nejméně 5 % populace nad 70 let. Ve většině případů se jedná o starší ženy (Vágnerová 2000, s. 399-400).

Veškeré subjektivní problémy, jež vznikají v důsledku různých stresových situací, ukazují na náročnost stáří, ale také souvisí se snížením tolerance starších lidí a omezenou schopností reagovat vhodnými obrannými mechanismy. Starší lidé již nemají tolik důvodů k prožívání radosti a většina změn, které se v jejich životě odehrávají, představují ztrátu a negativní vliv na kvalitu života. Kromě toho také s sebou změny související se stářím nesou omezenější kompetence. Starší věk s sebou bere ztráty i zisky také v oblasti adaptace (Vágnerová 2000, s. 399-405). Starší senioři většinou dokážou přijmout život takový, jaký byl. V této fázi se lidé již netrápí tím, že nedokázali využít vhodné příležitosti a nejsou zoufalí z toho, jak jejich život uplynul. Pozdní stáří většinou nebývá spojené s potřebou něco předstírat. Většina starších lidí je smířena se skutečností, a to včetně aktuálních a předpokládaných limitů svého života. V pozdním stáří se lidé zpětně dívají na svůj život a uvědomují si, které události pro ně měly důležitý význam (Vágnerová 2000, s. 399-405).

Rizika související s pozdním stářím spočívají především v nedůvěře ve svět, ve společnost. Starší člověk se někdy ostatním jeví jako zlý, zatrpklý a stává se tak, že ho jeho okolí nedokáže akceptovat. Projevuje se obtížné udržení autonomie. Senioři si autonomii dokáží udržet jen symbolicky či formálně. Jejich negativismus vychází ze skutečnosti, že o svém životě již nemohou rozhodovat tak jako dříve. Iniciativa a nezbytnost prokazovat vlastní kompetence se eliminuje na užší oblast života. Člověku ubývají síly, nejsou tolik soběstační a potřebují většinou pomoci i při běžných sebeobslužných činnostech. Již se nejedná o prosazení a získání nového, ale úspěchem je také udržení stávajících kompetencí. Jako poslední riziko je uváděna změna či ztráta vlastní identity. Během pozdního stáří může mít starší člověk potřebu upravit nějakým způsobem svou identitu. Vlastní osobnost může chápat jiným způsobem než dřív a klást důraz na jiné složky identity, které do té doby nevnímal jako důležité (Vágnerová 2000, s. 399-405).

Starší lidé musí řešit úplně jiné problémy než dříve. Jsou mnohem více zaměstnán tím, aby dokázali zvládnout svůj život. Eliminují se také rozměry času, který má jedinec k dispozici. Starší lidé se musí umět vyrovnávat se ztrátami, které souvisí jak s kompetencemi, tak i se smrtí blízkých lidí. Tyto ztráty nejsou vlastně kompenzovány ničím pozitivním (Vágnerová, 2000, s. 399-405). Svým způsobem je vlastně ani kompenzovat nelze. Kromě psychických změn se v tomto involučním období objevují také změny tělesné, jimž se věnuje následující kapitola, stejně tak jako změnám psychickým, ovšem v souvislosti s kompetencemi je nutné

zmínit je již nyní. S tělesnými změnami souvisí totiž rovněž úbytek kompetencí, který je charakteristickým projevem stáří. Zvyšuje se nemocnost, která má specifický charakter. Starší lidé mají většinou více chorob, a to ještě ve větší míře než v době raného stáří. Průběh onemocnění bývá zpravidla se sklonem ke komplikacím a chronicitě, jelikož organismus člověka v tomto věku nedokáže mít dostatečné rezervy na zvládnutí běžných onemocnění. Ve věku nad 70 let se až u 87 % lidí objevují chronická onemocnění a ve věku 85 let již mají chronická onemocnění téměř všichni. Pro pozdní stáří je typické zpomalování a úbytek přesnosti při zaznamenávání, uložení či využití informací. Zpracování různých informací a volba správné reakce trvá, s ohledem na věk, delší dobu. S tím také souvisí eliminace některých informací a eliminace množství poznatků důležitých pro vyhodnocení situace (Vágnerová, 2000, s. 402-407).

Kvalita života jednotlivců ve stáří může být rozdílná. Ve většině případů platí, že se kvalita života snižuje, a to i přesto, že se starší lidé dokážou, až obdivuhodně, adaptovat na různé nepříznivé změny (Vágnerová 2000, s. 399). Otázka kvality života seniorů je v současnosti poměrně aktuálním tématem, věnují se mu knižní publikace, například Dvořáčková v díle *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory* (2012). Ta zastává názor, že „ke zvýšení kvality života ve stáří a k podpoře prosperity ve stárnoucí společnosti je nezbytné dát všem lidem v průběhu jejich života příležitost pro aktivní život“ (Dvořáčková 2012, s. 8). Analýzy, které se zaměřují na determinanty kvality života, zpracovává také Ministerstvo práce a sociálních věcí. V České republice působí nezisková organizace *Senioři České republiky, z.s.*, která má právní formu spolku (dřívější občanská sdružení) a která hájí požadavky a zájmy seniorů, a *Rada seniorů České republiky*.

2 ZMĚNY V OBDOBÍ STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Tato kapitola je rozdělena na dvě části. V první podkapitole jsou uvedeny postupné změny rolí v období stárnutí, a následně jsou popsány změny ve stáří. Jak již bylo popsáno výše, změny, které probíhají v průběhu procesu stárnutí a taktéž změny v samotném období stáří jsou velice individuální. Člověku ubývají síly nejen fyzické, ale i psychické a zároveň se mění, a to především v období přechodu do seniorského věku, sociální role člověka. Na tyto změny působí jak genetické vlivy, tak vlivy prostředí, a odráží se v nich dosavadní způsob života – životní styl, kvalita života.

S procesem stárnutí a se stářím souvisí také otázka smyslu života. Velmi zjednodušeně se dá říci, že smysl je to, proč žijeme. Je to hodnota a životní systém (Längle 2002, s. 11). Smysl čili smysl života je možné popsat jako individuální systémový regulátor lidské činnosti, lidského konání intrapsychického složení, pomocí kterého člověk připisuje význam bytí vlastnímu, druhým a světu, a je tedy schopen přijmout sám sebe, chápat druhé, je schopen sebekontroly, určovat si cíle, zvládnout náročné situace a hledat optimální řešení (Kováč, 2001). Z psychologického pohledu, konkrétně z pohledu Alfréda Adlera, psychologa a představitele individuální psychologie, který se zabývá nejen psychologickými podmínkami nezbytnými pro šťastný život, ale bere na zřetel také společenský a historický vývoj a kulturní souvislosti, je smysl života odvíjen dle životního stylu a životních cílů, ovšem tyto cíle ovlivňuje hned několik faktorů, a sice postoj k nejbližším, povolání, které člověk vykonává a které ho živí, a partnerský vztah (Halama 2007).

2.1 Změny provázející proces stárnutí

Stárnutí se projevuje změnami v oblasti intimity a generativity. **Intimita** se postupně zaměřuje spíše na sdílení, jistotu akceptace a podporu. Lidé preferují trvalé a především stabilní vztahy. Nové zkušenosti z oblasti vztahů již nejsou tak atraktivní. V dlouhodobých vztazích hraje nejdůležitější roli tolerance a pochopení, důraz je kladen zejména na psychické sdílení. Sexuální výkonnost již není tolik preferována a intimita není založena na mileneckém vztahu, ale mnohem důležitější roli hraje prožitek citové blízkosti a souznění. Potřeba **generativity** se pak zabývá spíše vývojem další generace.

Člověk, který stárne, si musí utvrdit význam vlastní pozice v generační kontinuitě. U lidí, kteří se nachází v nové životní fázi, se může projevovat rozvoj vlastní identity. Začíná se také měnit postoj k nejrůznějším kompetencím. Prožitky ze změn, které souvisí se začátkem stárnutí, jsou důležitou životní zkušeností, která způsobuje to, že si lidé mnohem více cení moudrosti než skutečné fyzické síly. Uvědomují si, že v souvislosti se stářím se také mění osobnostní vlastnosti (Vágnerová 2000, s. 330).

V době, kdy člověk stárne, se proměňuje jeho postoj ke světu. Nejprve bývá zvědavý a má chuť poznávat nové zkušenosti. Postupně však jeho nadšení klesá. Začne upřednostňovat stereotypy, jelikož se dají mnohem lépe zvládnout a v tomto případě dochází k posilování jeho pocitu jistoty. V období stárnutí se začíná postupně prohlubovat introverze a člověk se začíná zabývat sám sebou a svými pocity nežli tím, co se děje ve společnosti. Stárnutím se také začíná měnit postoj k druhým lidem. Člověk druhé jinak hodnotí a vnímá jiným způsobem psychické vlastnosti člověka a jeho projevy chování. Kromě toho se také mění vztahy s druhými. Starší člověk většinou obětuje veškeré své síly ve prospěch blízkých lidí. Již nechce navazovat nové vztahy s osobami, které nezná. Preferuje stabilní vztahy, ve kterých má jistotu. Uvědomuje si, že nové vztahy si žádají vynaložit více úsilí. Stárnoucí lidé si většinou vystačí se svou rodinou, kamarády nebo kolegy (Vágnerová 2000, s. 330-336).

V době stárnutí se začíná také měnit postoj k sobě sama a vlastnímu jednání. Lidé již nejsou tolik flexibilní a nechtějí měnit své chování nebo naučené způsoby uvažování. Nejsou ani ochotni měnit své zásady nebo hodnoty. Člověk, který stárne, si začíná být vědomý snížení svých kompetencí, a tak se může cítit více ohrožený. Na vyšší emoční zátěži se také podílí ztráty blízkých osob, kterým není možné se vyhnout (Vágnerová 2000, s. 330-336).

Dále dochází také ke změně sebehodnocení. Tato změna závisí na dalších faktorech. Jedním z nich je změna celkového sebehodnocení, na kterou má vliv nejvyšší dosažené vzdělání a z toho plynoucí sociální postavení. Většinou se hodnotí ve stejném věku hůře lidé, kteří mají nižší úroveň vzdělání a pracují manuálně. Lidé, kteří mají vyšší vzdělání, mívají spíše lepší sebehodnocení. Intelektuální kompetence jsou podpořeny vzděláním a poskytují více šanci než manuální činnosti. Druhým faktorem je sebehodnocení, které je ovlivněno mužskou a ženskou rolí. Stárnoucí muž často, až do odchodu do důchodu, neprochází důležitým mezníkem, jež by měl vliv na změnu rolí. Stává se méně závislý na vnějších faktorech,

především na faktorech sociálních, které mají vliv zejména na jeho profesní kariéru. Svou identitu řeší více vnitřně a individuálně. Existují ale i muži, kteří toto období vnímají jako šťastné. Jestliže jsou v dobré kondici, čelí dobrému zdraví, prožívají úspěchy a jsou spokojeni i v rodinném životě, pak to není důvod k negativnímu hodnocení tohoto období. Stárnoucí žena uzavírá v tomto období jednu fázi své ženské role. Nastává konec období plodnosti a začíná doba, kdy se může věnovat svému vlastnímu rozvoji, jelikož své děti již vychovala a ty se začínají osamostatňovat. Žena si v tomto období může stanovit nový cíl a definovat si svou roli. Často jsou ženy v období stárnutí sebevědomější a sebejistější, začíná se zvyšovat jejich míra nezávislosti a dominance. Některé ženy pociťují touhu vládnout své rodině a nadále o ni pečovat, i když jsou již děti samostatné a mají své vlastní rodiny. Jiné může ovlivnit stres vyplývající z prázdnoty a nedostatečného naplnění života (Vágnerová, 2000 s. 330-336).

2.2 Změny ve stáří

Mezi základní skupiny změn v období stáří se řadí změny tělesné a změny psychické. Negativní změny stáří jsou intenzivnější s postupujícím věkem. Nemalý vliv však mají změny sociální. V první etapě stáří a s překročením věkové hranice 60 let je člověk ještě zdatný a ovlivňují ho zejména vnější vlivy, způsob jeho života, ale také péče o duševní zdraví, ovšem s postupným přechodem do druhé fáze stáří se odolnost organismu snižuje a involuční pochody se projevují intenzivněji a rychleji (Holásková 2005, s. 129). Neméně důležité jsou změny sociální související se změnami sociálních rolí a postavení.

Změny spojené se stárnutím ovlivňují faktory, které již byly výše částečně popsány, jedná se o genetické faktory, osobnostní vlastnosti člověka, vnější vlivy a okolnosti a zdravotní stav, kondice. Změn existuje v životě celá řada a lidé se odlišují z hlediska schopnosti přijímat změny, umět se s nimi vyrovnat a žít život tak, aby byli spokojeni (Stáří a stárnutí 2013).

I když každý má svůj život a prožívá ho dle svého, tak existují důležité momenty, které přichází se zvyšujícím se věkem. Změny nastávají v oblasti fyzické, duševní a sociální (Stáří a stárnutí 2013). Příklady nejtypičtějších změn tělesných, duševních i sociálních jsou uvedeny níže (Tabulka 1).

Tabulka 1 - Změny ve stáří

Tělesné změny	Psychické změny	Sociální změny
změny vzhledu	zhoršení paměti	odchod do penze
úbytek svalové hmoty	obtížnější osvojování nového	změna životního stylu
změny termoregulace	nedůvěřivost	stěhování
změny činnosti smyslů	snížená sebedůvěra	ztráty blízkých lidí
degenerativní změny smyslů	sugestibilita	osamělost
kardiopulmonální změny	emoční labilita	finanční obtíže
změny v trávicím systému (v trávení, vyprazdňování)	změny vnímání	
změny vylučování moči	zhoršení úsudku	
změny sexuální aktivity		

Zdroj: Malíková 2020, s. 17

Tělesné změny se projevují především snížením tělesné výšky, které způsobují změny chrupavky a sesedání meziobratlových plotének, a váhy, spočívající ve změnách proporcí lidského těla a poklesu váhy svalstva. Snižuje se rychlost, hbitost a pružnost kloubů. Snížení pohyblivosti je častým problémem, se kterým se staří lidé potýkají a která je příčinou úrazů, jež mohou mít trvalé následky. Snižují se základní motorické dovednosti (Holásková 2005, s. 131). Zároveň dochází ke snížení výkonu plic a srdce, projevují se ischemické srdeční choroby (velmi častou nemocí s vysokou smrtností je infarkt myokardu), nemoci cévního systému. Postupně se projevuje omezená funkčnost nervového systému. Spousta psychických potíží i potíží motorických funkcí souvisí právě s nervovou soustavou a ztrátou nervových buněk. Mezi projevy se řadí například problémy s pamětí, v mluveném projevu, ale také chvění rukou a těžkopádnost. Pohledové změny jsou patrné v řídnutí a šedivění vlasů, vypadávání zubů, stárnutí kůže. Zhoršuje se zrak i sluch (Holásková 2005, 132-134).

Psychické změny vychází z osobnosti jedince, jeho životní dráhy, hodnot, vztahu k druhým i k sobě samotnému. Závisí také na sociální opoře, kterou je rodina i ostatní lidé ze společnosti. Kromě toho mají vliv také somatické změny organismu (jak fyziologické změny, které souvisí se stárnutím, tak i patologické změny způsobené nemocemi). Z toho důvodu je podstatné pochopit stáří i v jeho širších souvislostech (s ohledem na psychosociální faktory) (Vosečková 2014, s. 10-11).

Psychické, či psychosociální, změny lze rozlišit do několika hlavních skupin změn, které mohou negativně ovlivnit život člověka v období stáří (Holásková 2005, 137-139):

- změny ve vnímání,
- změny rozumových schopností,
- změny citového prožívání,
- změny v osobnosti.

Z pohledu charakteristických symptomů můžeme zmínit symptomy provázející období génia, a sice kognitivní (snížená schopnost vnímání, myšlení, paměti, ale také zmatenost a dezorientace) emoční (labilita, podrážděnost, izolovanost, deprese) a somatické (nespavost, nechutenství, únava, závratě) (Holásková 2005, s. 141).

Změny psychiky se projevují především v poznávacích schopnostech (v oblasti pozornosti, paměti, myšlení, apod.). Zpravidla dochází ke zhoršené schopnosti adaptace na různé životní situace či podmínky. Zhoršené vnímání oslabenými smysly dokáže zapříčinit stav strachu či úzkosti a přináší také určitou nejistotu. To často ovlivňuje, že senioři nechtějí chodit ven a potkávat se s druhými lidmi. Lidé také bývají ostražití a nedůvěřiví. Po osmdesátém roce života se u lidí objevují poruchy paměti, snižují se rozhodovací schopnosti a objevují se poruchy osobnosti. U lidí se v tomto věku také objevují duševní onemocnění, zvyšuje se počet lidí trpících demencí, především Alzheimerovy choroby. S rostoucím věkem se také může zvyšovat počet chronických onemocnění, které mohou mít negativní vliv na soběstačnost člověka. Zhoršená soběstačnost a změna sociální role mají vliv na fungování ve společenském životě. Senioři se cítí sociálně izolováni a je pro ně často náročné, aby přijali skutečnost, že jsou závislí na druhých, ztrácí vlastní identitu a mnoho z nich si nechce druhým říkat o pomoc. Starší lidé velmi špatně nesou drobné zátěže a neradi mění svůj standardní způsob života. Situace je obtížnější ještě v případě, že jeden z partnerů odejde a druhý zůstane sám. Najednou cítí velkou samotu a nechce už sám žít. Přijetí role vdovy či vdovce není jednoduchá, protože tato skutečnost ovlivňuje psychické prožívání a má také vliv na kvalitu života seniora (Vosečková 2014, s. 10-11).

Z hlediska struktury osobnosti člověka se může změnit hodnotový žebříček a životní cíle s ohledem na situaci, ve které se senior nachází. Objevují se také změny v citovém životě člověka, které jsou však značně individuální. Senioři jsou citlivější, mnohem výrazněji

prožívají různé situace a velmi snadno se dojmou. Mnohem více od druhých vyžadují pochopení a úctu (Vosečková 2014, s. 10-11).

Vyšší věk s sebou nese změny týkající se psychomotorického tempa, pro které je typické zpomalení pohybů, a to zejména v případě chůze. Objevuje se také nerozhodnost, lidé jsou váhavější a klesá u nich koncentrace pozornosti. Senioři potřebují mít na zvládnutí běžných činností mnohem více času. Objevuje se i nižší kreativita, vyšší vytrvalost v oblasti fyzické a psychické činnosti. V důsledku životních zkušeností jsou starší lidé rozvážnější a mají větší zájem o informovanost a rozhled. U seniorů se dnes rozmohl problém, že nemají žádný denní program a neví, jakým způsobem mají vyplnit své dny. Sice dříve snili o tom, jak budou v důchodu odpočívat, ale najednou si neví rady, co s volným časem (Vosečková 2014, s. 10-11).

Se sociálním stárnutím souvisí **změny sociálních rolí** i životního stylu, který se mění po odchodu do starobního důchodu. Odchod do starobního důchodu znamená přesun z ekonomicky produktivního období, až do období postproduktivního. Člověk z aktivity směřuje k odpočinku. Pozice seniorů je závislá na pohledu společnosti na tuto skupinu lidí. Dnešní společnost má ke stáří spíše konfliktní postoj. Ten souvisí s tím, že na jedné straně je snaha chránit a mít úctu ke starším lidem, ale na druhé straně se objevuje určitý strach nebo odpor k seniorům, kteří ukazují, že je stáří nevyhnutelnou součástí života (Vosečková 2014, s. 10 -11).

S odchodem do starobního důchodu souvisí také ztráty pracovního přátelství a kontaktu s lidmi. Dochází k proměně rodinných vztahů. Starším lidem ubývá schopnosti a nejsou již schopni tolik navozovat nové vztahy. Chtějí mít soukromí a preferují své pohodlí. Často se uzavírají do svého vlastního světa a mívají také negativní postoj k sobě sama i okolí (Vosečková 2014, s. 10-12).

2.2.1 Příprava na stáří

S demografickým stárnutím souvisí i příprava člověka na stáří. Každý člověk se může na stáří připravovat jiným způsobem. Stáří začíná v momentě, kdy má člověk odejít do starobního důchodu, který je důležitou životní událostí. Lidé začínají mít více volného času a mají prostor věnovat se svým koníčkům, zájmům nebo dalším činnostem, na něž dříve neměli čas. Toto období však dopadá také na psychiku a celkovou životní situaci jedince (Vosečková 2014, s. 21). Šramo (2011, s. 35) je toho názoru, že příprava na stáří má počátky

již v dětství a provází nás celým životem. Na základě toho bychom se měli chovat určitým způsobem tak, abychom směřovali k co nejoptimálnější fyzické i duševní kondici. Za účinné nástroje považuje správnou životosprávu a prevenci.

Je důležité, aby se lidé na stáří dokázali připravit. K tomu patří i volba strategie. Strategie mohou mít různou podobu, a to od přípravy vzdělávacích či volnočasových činností, až po přípravu materiální a finanční. S vyšším věkem souvisí i hrozba týkající se zhoršujícího se zdravotního stavu, a proto je důležité, aby lidé mysleli také na zdravou stravu, sportování a udržení si své kondice. Zdravý životní styl se řadí do faktorů, které mají vliv na kvalitu života i jeho délku. Dále je důležitá také finanční příprava na stáří. Senioři by se také měli informovat o tom, kterých sociálních či zdravotních služeb mohou ve stáří využít. Dále by se měli zabývat i oblastí bydlení. Ve starším věku je důležité mít přiměřené bydlení, které bude finančně přijatelné, bude v nižším patře a blízko rodině, která může jedinci v případě potřeby pomoci (Vosečková, 2014, s. 21-30).

Stáří tvoří přirozenou součást života a má vztah i k dalším životním etapám (k dětství, mládí i době zralosti). Ve společnosti se vždy tvořila určitá specifická pojetí, od nichž pak bylo odvozeno sebepojetí starších lidí. Dnes se stáří chápe jako obraz marnosti, ale také starostí různých druhů. Považuje se také za dobu, kdy dochází k určitému strádání, bolesti i nemoci. Stáří však není nemoc, a proto by se neměly pojmy stáří a choroba, ztotožňovat. Existují různé strategie, které se týkají toho, jak se dá stáří zvládnout. Vosečková (2014, s. 29 - 30) popisuje strategii konstruktivní, strategii závislosti, strategii obrannou, strategii hostility a strategii nenávisti. Níže jsou stručně popsány charakteristické rysy jednotlivých strategií.

- Konstruktivní strategie

V tomto případě se člověk dokáže smířit s tím, že je stáří nevyhnutelnou součástí života. Jedinec je soběstačný a má dosažitelné cíle a přiměřené plány. Na budoucnost hledí s dávkou optimismu a je aktivní. Stále navazuje vztahy s okolím a nestahuje se do ústraní.

- Strategie závislosti

Jedinec myslí spíše pasivně a nechce se rozhodovat sám. Chce dostat pomoc od druhých lidí. O ničem si nedokáže rozhodnout sám a zodpovědnost předává na lidi, které má kolem sebe.

- Strategie obranná

Starší lidé nechtějí přijmout změny, které s sebou stáří nese. Jsou příliš aktivní, aby sami sobě dokázali, že jsou soběstační a od druhých žádnou pomoc nepotřebují. Chtějí se ve všem

vyrovnat mladším lidem. Lidé, kteří preferují tuto strategii, se většinou řadí mezi profesně a společensky úspěšné lidi. Typické je pro ně, že se emočně kontrolují a zcela striktně se drží svých zarytých zvyklostí. Většinou se jedná o konfliktní typy lidí.

- Strategie hostility

Starší člověk není přátelský k druhým lidem, ale i ke všemu ostatnímu. Na svět se dívá negativně a všechno, co se dělá, tak je špatně. Za příčiny neúspěchu obviňuje své okolí. Typické je pro něj, že si stále na něco stěžuje a vyhledává konfliktní situace. Rovněž bývá často agresivní. S mladšími lidmi nedokáže najít společnou řeč a má tendenci je stále poučovat či jim neustále něco vytýkat.

- Strategie sebenenávisti

Tento druh staršího člověka obrací nenávist proti sobě samotnému. Kritický bývá především k sobě a často se cítí sám. Smrt považuje za vysvobození (Vosečková 2014, s. 29-30).

3 ODCHOD DO DŮCHODU

Pro každého člověka, v rámci demokratické společnosti, představuje důležitou součást života odchod do starobního důchodu. Je to období, kdy se mění očekávání od života a proměňují se také životní podmínky jedince. Křivohlavý (2011, s. 23-24) popisuje v protikladu základní návyky a vlastnosti, které jsou typické před a po odchodu do důchodu. Těmi nejčastějšími jsou: nedostatek času – dostatek či nadbytek volného času, umění fungovat – umění žít, spěch – uvolnění a klid, úspěch – osobní dozrávání, připoutání k práci – odpoutání od práce, seberealizace – sebepoznávání, vnější bohatství – vnitřní bohatství.

Rozdíly ve vnímání odchodu do starobního důchodu mezi muži a ženami jsou nesporné. Muži vnímají odchod do penze jako důležitý milník v životě. Dle Špatenkové a Smékalové (2015, s. 52) se muži ve své (ekonomicky) aktivní etapě života většinou orientují na realizaci ve veřejném sektoru, kdežto ženy se zaměřují především na sektor privátní. Odchod do důchodu, tedy z veřejného sektoru, proto bývá pro muže velkou životní změnou, značící určitou ztrátu. Na straně druhé však mají senioři více času sami na sebe, své kamarády, rodinu nebo koníčky. Konečně si mohou dopřát zasloužený odpočinek. Odchod do důchodu může znamenat obrovskou šanci na zpestření partnerského života. Penzisté mohou společně provozovat zájmy a koníčky, kterými může být cokoli, sport, cestování, kultura i vzdělávání. (Špatenková a Smékalová 2015, s. 52).

Přechod ze zaměstnání do důchodu lze charakterizovat různými způsoby. Někdo jej popisuje jako přechod z jedné místnosti do druhé. Jiní tvrdí, že je to, jak když se člověk přestěhuje ze své rodné krajiny do cizí. S přechodem do starobního důchodu souvisí celá řada změn negativních i pozitivních, které ovlivňují různé faktory – faktory stáří i faktory ostatní. V souvislosti s touto problematikou změn se hovoří o identitě a jejích změnách. Identita označuje, kým člověk je, a také za koho považuje sám sebe a za koho je považován ostatními. S odchodem do důchodu se identita mění a někdy i dost významným způsobem. Z člověka, který má určité postavení se najednou stává „důchodce“ (Křivohlavý 2011, s. 24-30).

Následky odchodu do starobního důchodu jsou různé intenzity, především však velká část negativních vlivů souvisí s opuštěním zaměstnání, neboť pracovní aktivitou souvisí mnoho

dalších interakcí. Mezi nejzávažnější důsledky se řadí (Špatenková a Smékalová 2015, s. 50-51):

- ztráta zaměstnání a změna identity – člověk byl celý život nositelem nějaké profese a najednou se z něho stal „důchodce“, ve většině společnosti dochází tímto způsobem ke změně sociálního statusu,
- omezení či úplná ztráta sociálních kontaktů s kolegy,
- eliminace materiálního standardu – jedná se o závislost na sociálních příjmech, kterým jsou starobní důchod či sociální dávky,
- změna životního stylu – nezbytnost vytvoření nového životního stylu s ohledem na probíhající změny v životě.

Část populace odchod do důchodu vítá s vidinou nově nabytého volného času, času na koníčky a zájmy, rodinu, cestování. Pro určitou část však představuje strach a stresovou zátěž z nové životní etapy. Přechod do seniorského věku značí přechod do poslední životní etapy. Nehledě na individualitu stáří, podmínky odchodu do důchodu (a uznání důchodu) jsou pro všechny občany stejné. Kromě klasického odchodu do důchodu, který souvisí s dosažením důchodového věku, existují další formy, které umožňují člověku odejít do důchodu o několik let dříve (stále však hovoříme o důchodu starobním, který je založen na principu přechodu z ekonomicky aktivního způsobu života). Je to předdůchod a předčasný důchod. Následující kapitola se proto věnuje jednotlivým formám důchodu, popisuje důchodový systém v České republice, jeho vývoj v posledním desetiletí. Jelikož pravidla vyměrování a penzijní spoření nejsou hlavním tématem práce, jsou popsány stručně a nejsou podrobeny detailní analýze. Zároveň se snaží popsat základní problematiku přechodu ze zaměstnání do penze.

Český důchodový systém se skládá ze dvou pilířů – prvním je povinné základní pojištění, kterého se účastní všichni zaměstnanci v pracovním poměru. Druhý představuje pojištění založené na dobrovolné bázi, tzv. důchodové připojištění. Výměr důchodu a jeho schvalování spadá do působnosti České správy sociálního zabezpečení (Petrášek 2014, s. 37). Kromě starobního důchodu (a tedy i předdůchodu a důchodu předčasného) jsou vypláceny v našem prostředí také důchod sirotčí, vdovecký, vdovský

a invalidní). Důchodové pojištění je legislativně obsaženo v *zákoně č. 155/1995, o důchodovém pojištění*, kterým se řídí oblast důchodového pojištění již od roku 1996. Postupně byl samozřejmě novelizován.

Předdůchodem se rozumí odchod do penze před uplynutím standardní doby odchodu, a to až pět let před tím, než člověk dosáhne důchodového věku. Předdůchod je ale dostupný pouze pro ty, kteří si pravidelně spořili na důchod v rámci penzijního připojištění a doplňkového penzijního spoření (Potůček 2018, s. 55-65). Penze je totiž vyplácena z vlastního penzijního spoření. Vyplácí ji tedy penzijní společnosti. Tato možnost je občanům umožněna od roku 2013 a vychází z důchodové reformy, která proběhla v roce 2011. Pro každý rok je stanovena minimální částka, kterou musí mít pojištěnec našetřenou, aby mohl peníze čerpat. Tato částka je pak rozdělena do dvanácti měsíčních plateb předdůchodu. Dle statistik a vyhodnocení je však tato možnost odchodu do důchodu využívána, v poměru s počtem obyvatel zainteresované věkové kategorie, minimálně (Hovorka 2018). V roce 2013, kdy byla tato možnost umožněna, odešlo do předdůchodu celkem 274 občanů, následné několikaleté období značilo mírný nárůst. V roce 2017 evidovaly penzijní společnosti 2 676 účastníků předdůchodu (Hovorka 2018). Nízká účast na předdůchodu samozřejmě souvisí s ekonomickou situací občanů a s obavami z poklesu příjmů. Takto naspořené peníze navíc mohou využít ve skutečném důchodovém věku nad rámec důchodových měsíčních plateb placených státem z důchodového pojištění. Jako možnost navýšení počtu osob odcházejících do předdůchodu (konkrétně například u náročných profesí) vidí odborná veřejnost i samotné penzijní společnosti v účasti zaměstnavatelů. Příspěvky firem zaměstnancům v současné době nejsou ničím neobvyklým a zavádí se stále častěji.

Předdůchod, což lze konstatovat na základě výše popsaného, tak představuje první fázi odchodu do penze. Na něj navazují dva tradiční typy, a sice předčasný důchod a starobní důchod. Předčasný důchod podléhá podobným kritériím jako důchod starobní. Pro možný odchod do **předčasného důchodu** musí člověk dosáhnout potřebného věku a splnit minimální povinnou účast na důchodovém pojištění v souladu pro uznání předčasného důchodu. V současnosti, dle toho kdy občan dosáhne důchodového věku, je možná doba odchodu do důchodu o tři až pět let dříve. Nejdříve je odchod možný, dle současně nastavených pravidel v rámci novelizovaného znění zákona o důchodovém pojištění, v 60

letech (po 30 letech, respektive 35 odpracovaných let, během kterých se účastník účastnil na důchodovém pojištění)¹. Předčasný důchod má jedno důležité hledisko, které ovlivňuje možný předčasný přechod do penze, a sice, že trvale snižuje hodnotu měsíční důchodové částky (Budai, 2020). Tedy, pokud jednou pobíráme předčasný důchod, nepřecházíme po dosažení věkové hranice na důchod starobní.

3.1 Starobní důchod

Následující podkapitola stručně popisuje důchodový systém v České republice a základní podmínky pro uznání starobního důchodu.

Starobním důchodem se rozumí základní dávka důchodového pojištění. S nárokem na starobní důchod souvisí dovršení určitého věkové hranice, s účelem zajistit pojištěnce v době, kdy bývá kvůli věku ukončena výdělečná činnost (Vybíhal a kol. 2018, s. 233).

Existují tedy dva druhy starobního důchodu - obecný starobní důchod (nárok na něj vzniká vždy nejdříve, kdy je dovršen důchodový věk) a předčasný starobní důchod (na ten má člověk nárok ještě před dosažením důchodového věku). Oba typy byly stručně popsány výše. Na předčasný starobní důchod má vždy nárok ten pojištěnec, který byl po potřebnou dobu pojištěný a měl nárok na obecný starobní důchod. Přiznání předčasného starobního důchodu je záležitost nevratná, protože v tom případě dochází k vyloučení nároku na obecný starobní důchod (Vybíhal a kol. 2018, s. 233-235).

Obecné podmínky pro odchod do starobního důchodu lze shrnout do dvou základních charakteristik. Přiznání starobního důchodu je podmíněno (Potůček 2018, s. 55 – 65):

- dosažením důchodového věku,
- účastí na pojištění po určitou dobu.

V České republice se zvýšila hranice odchodu do starobního důchodu v rámci reformy v minulém desetiletí. V roce 2011 přijala vláda nové podmínky pro odchod do starobního důchodu, které určovaly růst hranice odchodu do důchodu v naší zemi (mimo jiné jsme byli

¹ Poznámka: 30 odpracovaných let je počítaných bez náhradních dob, 35 odpracovaných let je započítáváno včetně náhradních dob.

jedinou zemí světa), a to s ohledem na rok narození občana státu. Tento zákon vyvolal vášnivé diskuze a nesouhlas zaměstnanců i části odborné veřejnosti. V praxi by to znamenalo, že by se penze vlastně nikdo nedožil. Nehledě na to, že část ekonomicky aktivních lidí zastává náročné profese, které ve vyšším věku nelze vykonávat se stejnou výkonností či vykonávat vůbec. Nově zavedená pravidla byla následně vládou zrušena a byla zavedena horní hranice odchodu do důchodu. Od 1. ledna 2018 je stanovena pětadesátiletá hranice (Potůček 2018, s. 55-65). V této souvislosti se však začala postupně zvyšovat potřebná doba pojištění, a sice z 25 let na 30, respektive 35 let (Vybíhal a kol. 2018, s. 233-235).

Nárok na starobní důchod vzniká ve chvíli, kdy pojištěnec dosáhne individuálního důchodového věku a splní důležitou podmínku, kterou je potřebná doba pojištění, a je doživotní, jak již bylo popsáno výše. Do potřebné doby pojištění (vychází například z pracovního poměru, vykonávání samostatné výdělečné činnosti a dalších) se řadí také náhradní doba pojištění, jestliže doba trvání pojištění byla nejméně jeden rok. Veškerá doba trvání pojištění a některá náhradní doba pojištění se započítávají v plném rozsahu při určování nároku na starobní důchod. Náhradní doby pojištění se započítávají v rozsahu 80 % (Vybíhal a kol. 2018, s. 233-235). U pojištěnců, kteří dosáhli důchodového věku v roce 2010 nebo později, se pro výpočet nároku na starobní důchod a jeho výše, započítávají náhradní doby jen v rozsahu 80 %. Náhradní doby, které vznikly před 1. lednem 2010 se započítávají v plné výši (Vybíhal a kol. 2018, s. 233-235).

Potřebná doba pojištění vychází vždy z doby od skončení povinné školní docházky až do dne, kdy se přiznává starobní důchod (studium se však nezapočítává do náhradní doby, a sice u dnešních mladých lidí a studentů, kteří studovali v 2010 a v sledujících letech, či studují v současné době). S nárokem na starobní důchod souvisí **důchodový věk**. Jedná se o věk, kdy odchází člověk do starobního důchodu. Tedy aby člověk měl nárok na starobní důchod, musí dosáhnout důchodového věku. Je odlišný u žen a u mužů (u žen ovlivňuje důchodový věk počet vychovaných dětí). Hovoříme o obecném důchodovém věku (Voříšek 2004, s. 60-63).

Pojistné musí platit všechny ekonomicky aktivní subjekty, především pak zaměstnavatelé, zaměstnanci:

- zaměstnavatelé představují právnické i fyzické osoby, jež mají minimálně jednoho zaměstnance,
- zaměstnanci, jakožto povinni plátcí, jsou ti v pracovním poměru, nebo ti, kteří pracují na základě dohody o pracovní činnosti (DPČ) či dohody o provedení práce (DPP) s výdělkem nad 10 000 Kč.

Vyměřená procentuální částka je odváděna z platu zaměstnance a část platí zaměstnavatel (Arnoldová 2015, s. 55). Na tomto principu se odvádí jak sociální, tak zdravotní pojištění a souběžně tvoří tzv. superhrubou mzdu, která je však v současnosti (v souvislosti s pandemií koronaviru) pro rok 2021 zrušena. Mezi povinné plátce se samozřejmě řadí také osoby samostatně výdělečně činné (OSVČ) a osoby uvedené v § 5 zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění. Ten dále ustanovuje okruh pojištěných osob, které splňují určité podmínky (tyto osoby jsou pojištěny bez vlastní finanční spoluúčasti). Řadí se sem především osoby na rodičovské dovolené a osoby evidované na úřadech práce (Zákon č. 155/1995 Sb., § 6).

Do doby důchodového pojištění se počítají náhradní doby v celkovém rozsahu 80 %, ale s výjimkou uvedených případů (v takových případech se počítá náhradní doba pojištění ze 100 %). Mezi tyto výjimky se řadí především (Vybíhal a kol. 2018, s. 233-235):

- doba vojenské služby,
- doba, kdy člověk pečuje o dítě do 4 let věku,
- doba, kdy člověk pečuje o dítě do 18 let, v případě, že se jedná o dítě, které je dlouhodobě těžce zdravotně postižené a je potřeba mimořádná péče,
- doba, kdy je nezbytná péče o bezmocnou či závislou osobu.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Praktická část předložené bakalářské práce navazuje na část teoretickou. Pro zpracování výzkumného šetření, které se pokouší zjistit, jaký je životní smysl lidí po odchodu do důchodu a jaké pocity, spojené s takto zásadními životními změnami, je provází, byly využity kvalitativní metody. Výzkumná část tak zjišťuje životní postoje seniorů, jejich pohled na stáří a celkovou spokojenost. Hlavním **výzkumným problémem** tak jsou změny související s přechodem z aktivního života do starobního důchodu.

Výzkumné šetření částečně ovlivnila pandemie koronaviru, neboť výzkumný vzorek tvoří lidé seniorského věku, tedy ti nejohroženější. Původní vzorek deseti informantů, s nimiž byl rozhovor předjednáán v rámci předvýzkumu, byl nakonec eliminován na šest informantů.

V úvodní části této kapitoly jsou uvedeny základní informace související s výzkumným šetřením. Jsou definovány cíle výzkumu a položeny výzkumné otázky, výzkumný vzorek a průběh výzkumu. Následně je provedena analýza rozhovorů a vyhodnocení.

4.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Pro účely výzkumu byl stanoven cíl hlavní a cíle dílčí.

Hlavním cílem výzkumného šetření je zjistit, jaký je smysl života lidí, kteří odešli do starobního důchodu. V práci jsem se zaměřila na to, jak se změnil život těchto lidí po odchodu do starobního důchodu (jejich volný čas, rodinný život, přístup k práci).

K hlavnímu cíli byly nadefinovány cíle dílčí:

Dílčí cíl č. 1: Zjistit, jak vnímají lidé v seniorském věku novou životní etapu a jaké jsou jejich pocity související s odchodem do starobního důchodu.

Dílčí cíl č. 2: Zjistit, jak se lidé připravovali na odchod do důchodu.

Dílčí cíl č. 3: Zjistit, do jaké míry seniorům chybí zaměstnání z pohledu chybějící pravidelné aktivity spojené s povinnostmi.

Výzkumné otázky:

Hlavní výzkumná otázka: Jak lidé v seniorském věku vnímají novou životní etapu související s odchodem do starobního důchodu?

Výzkumná otázka č. 2: Jak se lidé v seniorském věku připravovali na odchod do starobního důchodu?

Výzkumná otázka č. 3: Jaký měli lidé v seniorském věku vztah ke své práci a jak se tento vztah v promítá v jejich současném životě?

Konkrétní tazatelské otázky k polostrukturovaným rozhovorům jsou uvedené v kapitole 5, která analyzuje a zpracovává výsledky výzkumného šetření.

4.2 Metodologie a výzkumné techniky

Výzkumné šetření je vyhodnocováno pomocí **kvalitativních metod**. Dle Creswella (in Hendl 2008, s. 50) je kvalitativní výzkum „náročný proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému“. Dle Chrásky (2016, s. 29) kvalitativně zaměřené výzkumy vychází především z fenomenologie, jež klade důraz především na subjektivní aspekty chování a jednání lidí, a na rozdíl od kvantitativního výzkumu pracuje s více realitami, zabývá se jednotlivci či skupinami o menších počtech. Nesměřuje ke všeobecnému, naopak hledá hlubší smysl. Pracuje se slovem a s významem (Gavora 2010, s.32).

Jako vhodná **výzkumná technika** byla vybrána technika rozhovorů. Rozhovor v širším a obecném pojetí je založen na pokládání otázek tazatelem a odpovídání účastníka rozhovoru. Pro účely výzkumu používáme pojem informant, jehož použití je typické pro kvalitativní výzkumná šetření. Rozhovor je velice flexibilní, především pak rozhovor vedený ústní formou. Díky němu může výzkumník pochopit zkoumanou problematiku detailně a obsáhle. Existují tři formy rozhovorů, strukturovaný, polostrukturovaný a otevřený, přičemž pro účely předloženého výzkumného šetření byl využit **polostrukturovaný rozhovor**, který tvoří střední cestu mezi strukturovaným a otevřeným. Tazatel si předem definuje hlavní otázky vztahující se k tématu výzkumného šetření, ovšem vytváří si prostor pro doplňující

otázky, které mu umožní hlubší pochopení zkoumaného problému (Reichel 2009, s. 111). Podobně popisuje polostrukturovaný rozhovor Chráska (2016, s. 176-179), který užívá pojem interview. Jedná se dle něj o kompromis mezi strukturovaným a nestrukturovaným interview. Dotazovaným se nabízí k otázkám různé alternativy odpovědí. Mnohdy pak výzkumník požaduje ještě vysvětlení či zdůvodnění odpovědí. Individuální rozhovor probíhá pouze mezi tazatelem a informantem. V úvodu tazatel obeznámí informanta s danou problematikou a položí obecné otázky. Vždy usiluje o vytvoření důvěry a uvolněnou atmosféru. To má vliv na motivaci informanta ke kooperaci. Důležitý je přesný záznam průběhu celého rozhovoru. Záznam je možné realizovat buď během samotného dotazování, nebo až v momentu jeho ukončení, z nichž každá forma má svá úskalí. Pro záznam je proto možné se souhlasem informanta využít technické prostředky, kterým je například diktafon (Chráska 2016, s. 177-178).

Analýza rozhovorů je založena na rozboru obsahů rozhovorů jednotlivých informantů, jejichž výsledky jsou dále interpretovány, porovnávány a korelovány. V rámci analýzy bylo použito **otevřené kódování**. Kódování se začíná používat v momentě, kdy dochází k identifikaci otevřených nebo polootevřených otázek. V případě kódování je důležité si pečlivě nastudovat všechny odpovědi informantů. Z odpovědí následně vybrat ty, jež se opakovaly. K jedné odpovědi se pak může přidat i více kódů, a to zejména v případě, že se jedná o názorovou otázku (Tahal & kol. 2017, s. 77 - 80). Otevřené kódování spočívá ve vyznačení pojmů, jež představují určitý úsek textu. Jednotlivé pojmy se řadí do kategorií a do jednotlivých kategorií spadají jevy, jež k sobě určitým způsobem patří (a je jim stanoven název). Otevřené kódování má za úkol odkrýt jednotlivé kategorie, jejich typické vlastnosti a dimenze. Ke kategorii se dají přidělovat vlastnosti, které mohou mít i různé dimenze (Švaříček a kol. 2014, s. 232)

4.3 Průběh výzkumu

Samotné výzkumné šetření se skládá ze dvou částí, a sice z části, respektive fáze přípravné a z fáze realizační.

Fázi přípravnou můžeme popsat jako předvýzkum, během kterého byly nastudovány příslušné zdroje informací, byla určena metodologie a cíle práce. Současně byl vybrán

výzkumný vzorek. **Realizační fázi** myslíme konkrétní výzkumné šetření a jeho následné zpracování a vyhodnocení. Šetření formou rozhovorů proběhlo v lednu a v únoru 2021 (konkrétně od 29. ledna do 8. února 2021), přičemž bylo částečně ovlivněno současnou pandemií koronaviru. Z tohoto důvodu se zúčastnilo rozhovorů šest informantů.

4.4 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek představuje šest osob seniorského věku. Zastoupeno je mužské i ženské pohlaví. Původně k rozhovorům dalo svůj souhlas deset informantů, ovšem vzhledem k situaci, jak již bylo naznačeno, nakonec proběhlo pouze šest rozhovorů. Rozhovory byly vedeny ústní formou v rámci osobní kontaktu za dodržení bezpečnostních pravidel a v souladu s vládními nařízeními. O telefonicky vedené rozhovory neměl žádný z informantů zájem.

Všichni dotazovaní byli seznámeni s cílem práce a průběhem kvalitativního výzkumu. Dále byli požádáni o provedení osobního rozhovoru a byli ujištěni o tom, že veškerá získaná data z rozhovoru budou sloužit jen pro účely zpracování této práce. Rozhovory probíhaly v přirozeném prostředí. Atmosféra byla při všech rozhovorech uvolněná a příjemná a informanti byli ochotní odpovídat na dotazy, které byly pokládány.

Informanti byli vybráni dle záměrného výběru, přičemž byla stanovena kritéria výběru:

- povolání před odchodem do důchodu: pedagog,
- pobírání starobního důchodu.

Šetření se zúčastnilo celkem šest informantů ve věku od 66 do 71 let - 3 muži a 3 ženy, a to z důvodu genderové vyváženosti výzkumného vzorku. Účastníci výzkumného šetření pochází z přirozeného prostředí tazatele, se kterými se osobně zná. Jako vhodné řešení se výběr jevil z důvodu vybudované důvěry s oslovenými a zajištění otevřenosti během osobních rozhovorů.

Pro účely této práce byla jména tázaných nahrazena číslicemi od 1 do 6. Jednotlivé rozhovory byly provedeny chronologicky od dotazovaného 1 po dotazovaného 6. Všichni

účastníci s rozhovorem souhlasili a byli ujištěni, že prováděný průzkum je zcela anonymní. Níže jsou uvedeny základní informace o jednotlivých dotazovaných.

Charakteristika informantů

Informant 1, žena, 67 let, původní zaměstnání: učitelka v mateřské škole

Tato informantka pracovala jako učitelka v mateřské škole. Tomuto povolání se věnovala od té doby, co vystudovala pedagogickou školu. V důchodu je 2 roky, odcházela do starobního důchodu řádně, v 65 letech. Rozhovor s účastnicí výzkumného šetření probíhal v rámci osobní schůzky v místě jejího bydliště.

Informant 2, muž, 66 let, původní zaměstnání: učitel na obchodní akademii

Informant 2 odešel do starobního důchodu v 65 letech. Ve starobním důchodu je 1 rok a odešel v řádném termínu. Tento muž během svých studií působil jako dobrovolník v různých neziskových organizacích. Po dokončení studia vysoké školy se začal věnovat pedagogické činnosti a působil jako učitel na základní škole, kde učil český jazyk. Po 5 letech odešel studovat na obchodní akademii český jazyk a ruský jazyk. Na této škole se mu velmi líbilo, a proto zde zůstal, až do odchodu do starobního důchodu. Na obchodní akademii měl odjakživa třídnictví a tato práce ho velmi naplňovala. Rozhovor s tímto účastníkem probíhal v jeho domácím prostředí.

Informant 3, muž 69 let, původní zaměstnání: učitel na gymnáziu

Muž je ve věku 69 let, do důchodu odešel v 63 letech a nepřesluhoval. Tento informant učil nejprve na středním odborném učilišti řemesel. Vyučoval matematiku a občanskou nauku. Kromě výuky těchto předmětů měl za úkol i třídnictví. Po několika letech tuto školu opustil a začal vyučovat na gymnáziu. Zde učil matematiku, zeměpis a dějepis. Osobní schůzka se uskutečnila, jako u předešlých dvou, u informanta doma.

Informant 4, žena 70 let, původní zaměstnání: učitelka na obchodní akademii

Tato informantka odešla do důchodu v 60 letech a přesluhovala. Ve starobním důchodu je 10 let. Pracovala po ukončení střední pedagogické školy na základní škole, kde učila na 2. stupni. Věnovala se matematice, občanské nauce a anglickému jazyku. Během kariéry se

jí naskytla příležitost začít vyučovat na velmi lukrativní škole, kterou byla obchodní akademie ve městě, kde žila. Začala zde tedy učit nejprve matematiku. Následně si zvýšila kvalifikaci a začala učit na této škole i ekonomii, anglický jazyk a obchodní korespondenci. Rozhovor proběhl v domácím prostředí informantky.

Informant 5, žena 71 let, původní zaměstnání: učitelka v mateřské škole

Informantka je v důchodu 11 let a přesluhovala. Pracovala jako učitelka v mateřské škole. Této profesi se věnovala celý život a práce s dětmi pro ni byla vším. Po telefonické dohodě bylo umožněno proběhl rozhovor u dcery informantky, u které v tu dobu pobývala.

Informant 6, muž 69 let, původní zaměstnání: učitel na gymnáziu

Tento muž odešel do důchodu v 65 letech a přesluhoval. Celý život učil na gymnáziu fyziku, zeměpis a společenské vědy. Schůzka proběhla u něj doma za velmi příjemně navozené atmosféry. Přijetí i přístup účastníka byl velmi přátelský a aktivní.

5 ANALÝZA A VYHODNOCENÍ VÝZKUMU

Pro zpracování vlastního výzkumného šetření byly využity osobní polostrukturované rozhovory, jak již bylo popsáno v metodologii výzkumu, která je součástí předešlé kapitoly. Rozhovory byly provedeny v přirozeném prostředí informantů. K analýze byla použita metoda otevřeného kódování.

Tazatelské otázky k polostrukturovaným rozhovorům

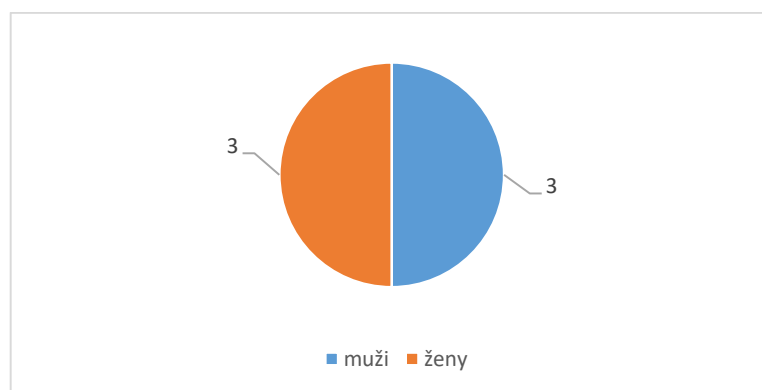
1. Kolik Vám je let?
2. V jakém věku jste odcházel/a do důchodu?
3. Odešel/odešla jste do předčasného, řádného důchodu nebo jste dokonce šel/šla do důchodu později?
4. Jaké bylo Vaše zaměstnání před odchodem do důchodu?
5. Pracoval/a jste na plný úvazek?
6. Přivyděláváte si v současné době?
7. Jaký máte vztah k práci nebo jste měl/a?
8. Přípravoval/a jste se nějakým způsobem na odchod do důchodu?
9. Těšil/a jste se, až odejdete do starobního důchodu?
10. Co jste chtěl/a po odchodu do důchodu dělat, a jak to je ve skutečnosti?
11. Pocítil/a jste odchod do důchodu po finanční stránce?
12. S kým se nejčastěji ve volném čase vídáte?
13. Komunikujete s bývalými kolegy?
14. Chtěl/a byste se do práce vrátit nebo Vám více vyhovuje být v důchodu?

V první části rozhovorů odpovídali na **obecné a demografické otázky**.

Pohlaví informantů

Osobní rozhovory byly uskutečněny se 6 informanty, z toho byli 3 muži a 3 ženy.

Obrázek 1 – Pohlaví informantů



Zdroj: vlastní zpracování, 2020

Věkové rozložení informantů

V níže uvedené tabulce je uvedeno věkové rozložení informantů.

Tabulka 2 - Věk informantů

Informant	Věk
Informant 1	67
Informant 2	66
Informant 3	69
Informant 4	70
Informant 5	71
Informant 6	69

Zdroj: vlastní zpracování, 2020

Během realizace osobních rozhovorů se u dotazovaných objevily pojmy, které byly následně dle svého vlastního uvážení seskupeny takovým způsobem, aby se shromáždilo obdobné s obdobným. Takto došlo ke vzniku jednotlivých kódů.

Kódy:

Informant 1

1. Řádný důchod
2. Učitelka v mateřské škole
3. Bez práce
4. Žádné sociální kontakty
5. Žádné povinnosti
6. Bez koníčků
7. Pokles příjmů
8. Dcera a vnoučata
9. Samota
10. Nevyhovuje být v důchodu

Informant 2

1. Řádný důchod
2. Učitel na obchodní akademii
3. Odchod do důchodu
4. Přivýdělek
5. Redaktorská činnost
6. Brigáda je nový koníček
7. Děti a kolegové z práce
8. Dostatek financí
9. Samota
10. Vyhovuje být v důchodu

Informant 3

1. Řádný důchod
2. Učitel na gymnáziu
3. Odchod do důchodu
4. Přivýdělek
5. Fotografování
6. Spokojenost s náplní volného času

7. Dostatek financí
8. Syn a zákazníci
9. Štěstí
10. Vyhovuje být v důchodu

Informant 4

1. Odchod do důchodu později
2. Učitelka na obchodní akademii
3. Odchod do důchodu
4. Nemá přivýdělek
5. Univerzita třetího věku
6. Turistika
7. Kamarádka
8. Dostatek financí
9. Štěstí
10. Vyhovuje být v důchodu

Informant 5

1. Později do důchodu
2. Učitelka v mateřské škole
3. Odchod do důchodu
4. Přivýdělek
5. Korekce textů
6. Odpočinek
7. Sousedka a bývalá kolegyně
8. Nedostatek financí
9. Stesk
10. Nevyhovuje být v důchodu

Informant 6

1. Odchod do důchodu později

2. Učitel na gymnáziu
3. Odchod do důchodu
4. Přivýdělek
5. Nedostatek financí
6. Operátor v call centru
7. Cestování
8. Kamarádi, rodina
9. štěstí, spokojenost
10. Vyhovuje být v důchodu

5.1 Výsledky otevřeného kódování

- Odchod do důchodu

Informantka 1 uvedla řádný odchod do důchodu. Stejným způsobem odpověděl i informant 2 a 3. „*Já jsem šla do důchodu až později.*“ odpověděla informantka 4 s tím, že práce ji těšila a v době, kdy již měla potřebný důchodový věk, se cítila po fyzické i psychické stránce dobře. Tedy neměla důvod odejít z ekonomicky aktivního způsobu života. Později odešel do důchodu také informant 5 a informant 6.

Z rozhovorů vyplynulo, že celkem tři informanti odešli do důchodu řádně a tři oslovení později.

- Učitel

Jak již bylo uvedeno v metodice, všichni účastníci pracovali během svého aktivního života ve školství, především v rámci předškolního vzdělávání a sekundárního vzdělávání.

„*Pracovala jsem jako učitelka v mateřské škole.*“ uvedla informantka 1 a dodala, že tuto práci dělala celý život a neměnila by. Stejně povolání vykonávala také informantka 5. Informant 2 zmínil, že byl učitelem na obchodní akademii, stejně tak jako informantka 4, která rovněž učila na tomto typu školy. Informanti 3 a 6 byli gymnaziálními profesory matematických a technických oborů.

- Příprava na odchod do důchodu

Informantka 1 se na odchod do důchodu nepřipravovala vůbec. Uvedla, že vlastně „čekala, až to přijde.“ Naopak informant 2 se na odchod do starobního důchodu připravoval a přiznal, že se obával dne, kdy přestane chodit do práce. V rozhovoru tvrdil: „Rozhodl jsem se, že si najdu nějakou brigádu, která mě bude naplňovat.“ A to také udělal. I další informant se na odchod do důchodu připravoval, a to po pečlivém zvážení, co bude dál, až nebude učit. „Zjistil jsem, že něco dělat musím, protože nejsem ten typ člověka, co by jen seděl doma. Hned mi bylo jasné, že bych se měl posunout dál a začít fotit lidi. Začal jsem se zajímat o focení rodin a najednou jsem zjistil, že to je to, co chci dělat,“ uvedl během rozhovoru. Další oslovená uvedla, že nad tímto (tedy nad otázkou, co bude, až odejde do důchodu) přemýšlela a došla k tomuto závěru, že bude dále studovat a dělat to, co ji celý život bavilo, vzdělávat se. „Jelikož mě baví se vzdělávat, tak jsem se rozhodla, že budu studovat univerzitu třetího věku. Kámoška šla do důchodu stejně, tak spolu studujeme, nebo různě chodíme na procházky s klubem důchodců.“ Informantka 5 se na odchod do důchodu nepřipravovala a vůbec tuto otázku neřešila. „Říkala jsem si, že si konečně odpočinu. Jenže později jsem zjistila, že každý den jen odpočívát nejde. Právě proto jsem si začala hledat nějaký přivýdělek“, dodala. Informant 6 působil tak, že co má být, to bude a je jen na nás, jak si to, pokud nám to zdraví dovolí, uděláme. „Řekl jsem si, že si odpočinu a budu se věnovat koníčkům“, zdůraznil s tím, že z důvodu vášně pro učení, do kterého dal vše po profesní stránce, již neměl čas, vyjma rodiny a běžných aktivit, na náročnější koníčky.

Z provedených rozhovorů vyplynulo, že se většina informantů připravovala na odchod do starobního důchodu. Zamýšleli se nad tím, co bude, až přestanou učit ve škole. Ve většině případů si chtěli oslovení najít nějakou práci nebo se věnovat koníčkům. Ti, kdo se nezabývali přípravou na důchod, uvedli, že čekali, až to přijde, ale možná udělali chybu a mohli se tím zabývat, aby se lépe připravili na novou etapu, která jim umožnila zažít spoustu nového, ale zároveň představovala podstatnou změnu v jejich životě.

- Přivýdělek

Informantka 1 v současné době žádný přivýdělek nemá. Informant 2 má brigádu, se kterou je velmi spokojen, neboť zároveň rozvíjí své znalosti a cvičí paměť. „Publikuji odborné články do jednoho časopisu“, dodal. Informant 3 odpověděl na otázku týkající se přivýdělků

kladně, přičemž uvedl, že je osobou samostatně výdělečně činnou ve velmi specifickém a krásném oboru. Věnuje se fotografování. Informantka 4 žádný přivýdělek nemá, informantka 5 pouze občasný. K tomuto dále uvedla: „*občas dělám korekce textů*“. Informant 6 má v současné době také brigádu, a to v call centru, ale blíže nespécikoval, přesně řečeno nechtěl specifikovat oblast, které se věnuje či pro jakou společnost pracuje.

Jak je patrné z výše psaného, dvě třetiny informantů je dále pracovně aktivních, z toho jeden je fyzickou osobou podnikající, a tedy OSVČ. Ostatní tři pracují brigádně. Dvě ženy přivýdělek nemají. Důvodů, proč si oslovení hledali práci i po odchodu do starobního důchodu, bylo několik. Nejčastěji uváděli, že si hledali práci proto, aby naplnili smysluplně svůj volný čas, a také kvůli finančnímu přilepšení. Díky přivýdělkům si mohou našetřit a vytvořit rezervu, díky které mohou cestovat, nebo se věnovat svým koníčkům.

- *Zájmy*

„*Říkala jsem si, že si najdu nějaký koníček, ale zatím jsem si nic nenašla. Práci také nemám*“, uvedla informantka 1 s tím, že je vlastně stále ve fázi plánování a spíše čeká na vhodnou příležitost a také na to, až vše vrátí do normálu a lidé zase budou moci bezpečně cestovat a trávit čas s přáteli. Pro informanta 2, který se věnuje publikační činnosti, je velmi důležitá jeho rodina, se kterou tráví hodně času, ale zajímá se také o kulturu. „*Kromě práce a rodiny mě zajímá divadlo. Rád jezdím na různé muzikály*“, dodal s tím, že se těší, až opět bude moci nějaké divadelní představení či muzikál navštívit. Informant 3 se věnuje fotografování a je milovníkem četby. „*Sice si moc knih nekupuji, protože je už nemám, kam dávat, ale chodím do knihovny. No a samozřejmě rád luštím křížovky.*“ Každý si asi vybavíme ve svém okolí někoho, kdo miluje knihy a kdo jich má tolik, že by vydaly na menší obecní knihovnu. Je to vášeň na celý život a elektronické verze knih ty papírové nikdy nemohou nahradit. Informantka 4 má širokou škálu koníčků a zájmů a nemá ráda pocit nudy a nenaplnění „*Mám hlavně tu turistiku a studium, s tím samozřejmě souvisí četba knih. To mě baví. A ještě ráda pečů dorty*“, dodala. Četba je velmi oblíbenou činností napříč generacemi navzdory trendům současné společnosti. Také informantka 5 je vášnivou čtenářkou. Po odchodu do důchodu však objevila další činnost, která ji velmi naplňuje a dělá radost i jejím blízkým, a tou je pletení ponožek. Vyhledává si různé vzory, zkouší nové motivy a své výtvary poté daruje rodině a přátelům. Ráda také jezdí na výlety po České republice a poznává krásy naší

země. Informant 6 je prototypem seniora, který se rád vzdělává, užívá si pohybových aktivit a nepřipustí, aby se nudil. Svě záliby na závěr shrnul takto: „*Cestování, práce a rád se dívám na filmy. Když se mi chce, tak i čtu nebo luštím křížovky. Docela mě baví i vařit.*“

Na otázky týkající se koníčků odpovídali informanti různě. Pouze jedna účastnice uvedla, že žádné koníčky nemá. Ostatní vytipovali ty nejhlavnější záliby a někteří šli do detailů, především informanti 3, 4 a 5. Nejčastěji zmiňovanou zálibou byla četba, výlety nebo luštění křížovek. Je všeobecně známo, že luštění křížovek je vhodným nástrojem pro procvičování paměti, a toho si jsou informanti vědomi. Nejedná se tedy z jejich strany pouze o cílenou aktivitu, která je baví, ale také o prevenci. Z výše psaného vyplývá, že oslovení senioři mají různé koníčky, kterým se mohou ve volném čase věnovat. Mít zájmy je důležité a souvisí to velmi se spokojeností ve stáří. Každý by měl mít něco, co ho bude naplňovat a bude smyslem jeho života. Pro někoho to může být duševní či fyzická aktivita, pro jiného rodina, vnoučata.

- Pocity

Informantka 1 uvedla: „*Začala jsem se cítit hodně sama. Věděla jsem, že teď nastává složité období, protože jsem si musela uvědomit, co budu celé dny dělat. Když jsem odešla do důchodu, hodně jsem vzpomínala na celou svou kariéru a bylo mi smutno.*“ Obdobně odpověděl i informant 2. Ten potvrdil názory informantky 1, když uvedl, že mu bylo po odchodu do starobního důchodu smutno. Také zmiňoval, že začal nad hodně věcmi přemýšlet. Měl strach z budoucnosti, z prázdnoty, z případných psychických obtíží. Zmínil, ale také, že si poté uvědomil, na popud třetí osoby, že: „*už je na čase začít si důchod užívat. Našel jsem si práci a najednou jsem byl plný elánu. Úplně jsem ožil.*“ Velmi mu tedy pomohlo, když si našel práci a jeho život začal mít zase nějaký smysl. Je obecně známo, že lidé (nehledě na jejich věk), pokud přijdou o práci, jsou frustrováni, deprivováni, mají pocit méněcennosti a zbytečnosti. Jiné pocity prožíval informant 3, který se na důchod těšil a neměl špatné pocity. Věděl, že čas, který nyní bude mít, využije naplno a bude ho trávit aktivně do té doby, dokud mu sloužit zdraví. „*Byl jsem šťastný, že budu dělat to, co bylo léta mým koníčkem. Když jsem se začal potkávat s rodinami na focení, věděl jsem, že tohle je to pravé*“, shrnul svůj názor. Informantka 4 byla poněkud stručná v této odpovědi a oproti předešlým názorům. Uvedla, že byla spokojená po odchodu na odpočinek a dále si jej užívá. Informantka 5 zmínila, že se zprvu na důchod těšila a plánovala si bohatý a zasloužený odpočinek, ovšem netrvalo dlouho a změny spočívající ve změnách její sociální role a

absence řádu, který díky svému zaměstnání měla, ji chybí. Měla přirozený pohyb, musela být v dobré psychické kondici, každý den trávila v kolektivu žáků a kolegů. „*Nejdřív jsem si to užívala a byla jsem spokojená, že můžu odpočívat. Pak jsem začala cítit samotu a stesk*“, dodala. Stýskalo se jí především po dětech, protože s nimi bylo veselo a měla kolem sebe stále hodně lidí. „*Začalo mi být smutno a cítil jsem se sám*“, uvedl informant 6. energii mu do života vrátil, až návrat do pracovního procesu. Nebýt toho, jak sám říká nadneseně, asi by se zbláznil. Práce mu vrátila do života řád a jistotu, ale také povinnost.

Informanti ve většině uváděli, že se po odchodu do důchodu začali cítit osamoceni. Začali tak přemýšlet nad tím, co budou vlastně dělat, jak vyplní volný čas. Někteří uváděli, že se po odchodu do důchodu necítili vůbec komfortně. Zavalily je pocity smutku, stesku. Hodně vzpomínali. Někteří tak našli východisko v práci či brigádě, která je opat zařadila do hospodářského procesu, nebo se zaměřili na zajímavé koníčky, které jim dodaly novou energii či elán do života.

- Sociální kontakty

Informantka 1 uvedla, že má pouze jednu přítelkyni, se kterou se však často nevidá. Občas se setkává se svou sousedkou, která je téměř stejně stará, ovšem za přítelkyni ji nepovažuje. Nejčastěji se schází s dcerou a vnoučaty. Vnoučata také hlídá, když je potřeba, chodí s nimi na procházky. Kontakt s rodinou je pro ni velmi důležitý. Sama přiznává, že je na vnoučata velmi fixovaná. Informant 2 se také nejčastěji setkává se svými dětmi a vnoučaty, ale také s kolegy z nové práce. „*Občas zajdu na pivo s bývalými kolegy ze školy*“, dodává. S některými kolegy z původního zaměstnání je v kontaktu pomocí emailu. Píší si novinky, posílají videa a různé odkazy ze světa vědy a podobně. Informant 3 uvedl, že jeho sociální kontakt je omezen na kontakt se synem a se zákazníky. Dotazovaný také uvedl, že je pro něho práce smyslem života. Také díky tomu, že je neustále v kontaktu se svými zákazníky, se necítí sám. Focení rodin mu dodává potřebnou energii. Informantka 4 zmínila svou nejlepší kamarádku, s níž studuje univerzitu třetího věku, a také s ní absolvuje různé turistické cesty a zahraniční pobyty. Rády jezdí na týdenní zájezdy do Chorvatska, především do kempů, které upřednostňují před hotelovými komplexy. Uvedla také, že se necítí sama, protože kromě této kamarádky má ještě manžela, rodinu a známé. V kontaktu je také se svými kolegy. Její život je tedy stejně pestrý, jako byl dříve. Informantka 5 sice

není tak aktivní a společenská jako předchozí účastnice, ale rozhodně netrpí samotou ani nedostatkem sociálních kontaktů. „*Nejvíc se sousedkou, a pak mám ještě jednu bývalou kolegyni, se kterou chodíme na kafe*“, odpověděla na otázku týkající se kontaktu s lidmi. Díky tomu, že má oslovená kamarádky a manžela, necítí se v důchodu sociálně izolovaná od ostatních lidí. Dcera s rodinou žije v jiném kraji a nyní je kontakt značně omezen, ovšem za běžné situace se navštěvují každý nebo každý druhý víkend. Nyní si volají a nově se informantka zasvěcuje do tajů informační a komunikačních technologií. Sama uvádí, že počítač sice ovládá, emaily také umí používat a na internetu s najde, co potřebuje, ale s videohovory a možnostmi chytrých telefonů stále bojuje. Informant 6 odpověděl: „*Ve volném čase jsem nejčastěji se svou ženou. Občas za námi jezdí dcera a vnučka. V práci mám kolegy a cestuji s kamarády, to je vyloženě pánská jízda.*“

Na základě odpovědí s oslovenými lze říci, že dvě třetiny informantů kolem sebe dostatek má lidí, se kterými mohou komunikovat a sdílet své starosti i radosti. Pouze první dva informanti pocítují výraznější změny v porovnání s předchozím životem. Komunikace a sociální kontakty jsou pro člověka důležité. Lidé, kteří kolem sebe nemají dostatek kamarádů a známých, nebo je nenavštěvuje rodina, se cítí mnohem více sami než ti, kteří udržují kontakty s lidmi ze svého okolí, z bývalého zaměstnání, s rodinou. Samota pak na ně více doléhá a negativně ovlivňuje psychiku i zdravotní stav jedince. Může způsobovat deprese a zhoršovat i fyzickou kondici. Pokud člověk nemá interakci s okolím, nemá blízké, může ztratit chuť žít.

- Důchod vs. práce

„*Do práce bych se hned vrátila*“, prohlásila jednoznačně informantka 1. Tato dotazovaná nemá v současné době žádnou práci, ani koníčky. Z provedeného rozhovoru jasně vyplynulo, že by se chtěla něčemu věnovat, a proto se není čemu divit, že by se chtěla vrátit zpět do práce. Také z toho důvodu, že měla kolem sebe stále hodně lidí. Jiného názoru byl druhý oslovený. Ten řekl: „*Víte, že už bych se ani vrátit nechtěl. Současná práce mě moc baví. Vyhovuje mi finančně i časově. Stíhám vše, co stíhat chci.*“ Tento informant má práci, která ho naplňuje a navíc se stíhá věnovat ještě ve volném čase svým koníčkům. Obdobně odpověděl další oslovený. „*Vyhovuje mi to, co dělám teď. Neřeším, co bylo, ani co bude. Žiju tím, co je teď. A teď jsem spokojený se svým životem*“, uvedl informant 3

s jednoznačným přesvědčením. Z rozhovoru s tímto velmi optimistickým člověkem jasně vyplynulo, že je ve starobním důchodu spokojený. Má navíc práci, která je jeho velkým koníčkem, a je rád, že se jí může věnovat. Informantka 4 uvedla, že jsou dny, kdy na práci vzpomíná a má velikou touhu jít opět učit. *„Na druhou stranu už ale nemám tolik síly, co jsem měla dřív.“* Další informantka uvedla, že by se vrátila do práce, ale pouze na zkrácený úvazek, aby mohla provozovat aktivity, na které během ekonomicky aktivního života neměla čas, a aby se mohla věnovat rodině. Tato účastnice je v důchodu poměrně spokojená, ale ráda by se ještě seberealizovala. Poslední z tázaných nepopírá, že mu škola, žáci a profese obecně chybí, ovšem jeho současný život ho naplňuje dostatečně. *„Škola mi chybí. Kdybych ale stále učil na škole, tak bych zase necestoval a cestování to je moje srdeční záležitost.“* Při volbě práce nebo starobního důchodu by raději zvolil důchod.

Z výpovědí informantů je patrné, že by se někteří do práce rádi vrátili. Jiným ale vyhovuje, že si mohou přivydělávat a zbytek svého volného času věnovat tomu, čemu sami chtějí.

6 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Výzkumný problém byl zaměřen na zásadní změny související s přechodem z pracovního procesu do starobního důchodu především s psychického a sociálního hlediska.

Z provedeného výzkumu, kterého se zúčastnilo šest seniorů ve věku od 66 do 71 let, vyplynulo, že s odchodem do starobního důchodu souvisí mnoho změn, ovšem kromě zásadní změny, která je pro všechny „nové seniory“ stejná a která spočívá v odchodu ze stálého zaměstnání, je vše ostatní velmi individuální a závislé na mnoha působících faktorech. Jedná se především o to, že si člověk musí uvědomit, co bude vlastně v důchodu dělat. To nebývá mnohdy jednoduché. Účastníci výzkumného šetření uváděli, že si chtěli v důchodu odpočinout a věnovat se svým koníčkům. Zjistili však, že není reálné jen odpočívat, nebo sedět doma a věnovat se činností, jako je sledování televize nebo luštění křížovek. Po odchodu do starobního důchodu si mnozí uvědomili, že potřebují mít koníčky nebo práci, což jim zaplní volný čas. Navíc práce pro ně znamená důležitý přívýdělek, díky kterému je pak možné věnovat se finančně náročnějším koníčkům. Starobní důchod by si měli lidé užívat a vnímat ho jako šanci v nové životní etapě, kdy se každý může věnovat tomu, čemu se věnovat chce. Kromě koníčků je ale také důležité, aby se senioři stýkali s ostatními lidmi, jelikož po odchodu do důchodu mají lidé většinou méně sociálních kontaktů. Žádný z oslovených seniorů netrpěl absolutní samotou, ani závažnými duševními či biologickými chorobami. Dva senioři jsou ovdovělí a jeden rozvedený, a to se promítlo v jejich odpovědích, přičemž bylo patrné, že jim partner v tomto období života chybí. Jsou sami na domácnost, veškerý čas mají pro sebe. Právě z toho důvodu je důležité mít volnočasové aktivity, brigádu, dělat dobrovolnickou činnost, stýkat se s rodinou, přáteli,

navazovat nové kontakty. I senior, který žije sám, se nemusí cítit sám. Zvláště města podporují a pořádají mnoho aktivit pro seniory a nabízejí volnočasové vyžití. Za příklad lze uvést kluby seniory, které mívají pobočky v každé části města.

Pro účely výzkumu, jak již bylo uvedeno výše, byly definovány cíle výzkumu a výzkumné otázky. Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jaký je smysl života lidí, kteří odešli do starobního důchodu, jak se změnil život těchto lidí po odchodu do starobního důchodu (jejich volný čas, rodinný život, přístup k práci).

Výzkumný vzorek představovali senioři, kteří pracovali ve školství a byli v dennodenním kontaktu s dětmi, mladistvými a kolegy. Někteří z nich byli v důchodu krátce, neb odcházeli na odpočinek později.

Hlavní výzkumná otázka zkoumala, jak lidé v seniorském věku vnímají novou životní etapu související s odchodem do starobního důchodu.

Nejčastěji informanti popisovali pocit samoty a chybějící dennodenní sociální kontakty. Dále také hovořili o smutku, stesku a vzpomínání. Ten, kdo si našel práci nebo náplň volného času, tak uváděl, že měl najednou více energie a jeho život se stal radostnějším. Z odpovědí lze vyvodit, že dlouhodobý pasivní odpočinek je zátěží a negativně ovlivňuje duševní i tělesné zdraví. Naopak lidem prospívá řád a náplň formou nějaké aktivity, plánování a plnění cílů – to vše je udrží v kondici.

Výzkumná otázka č. 2 usilovala o zjištění, jak se lidé v seniorském připravovali na odchod do starobního důchodu.

Pouze dvě informantky se touto oblastí nezabývaly. Ostatní přemýšleli nad tím, co bude, až nebudou chodit do práce a nastane doba, kdy odejdou do starobního důchodu. Většina z nich si uvědomila, že by se měla věnovat svým koníčkům a najít si nějaký přivýdělek. Dva informanti, kteří se na důchodový věk velmi těšili a plánovali si, jak budou odpočívat, se nakonec opět stali součástí pracovního procesu. Jakožto pedagogové mají účastníci výzkumného šetření cvičenou paměť, věnují se četbě a jiným koníčkům, které působí optimálně na naše mentální zdraví. V otázce týkající se fyzických aktivit, bylo pouze u dvou informantů patrné, že o svou fyzickou kondici dbají a pohybu se nebrání celý život.

Výzkumná otázka č. 3 zkoumala, jaký měli lidé v seniorském věku vztah ke své práci. Důležité pak bylo především zjištění, do jaké míry seniorům chybí zaměstnání z pohledu chybějící pravidelné aktivity spojené s povinnostmi.

Polovina informantů odešla do důchodu později (informanti 4, 5 a 6). Nejstaršímu z nich je dnes 71 let. Z tohoto počtu dva informanti dále pracují brigádně. Mají tak pocit naplněnosti a potřebnosti ve společnosti. Většina informantů si našla po odchodu do důchodu přivýdělek, který se stal novým smyslem jejich života. Tvrdí, že mají díky práci víc energie. Zřejmě z toho důvodu, že se cítí užiteční a mají možnost se ještě seberealizovat. Významným hlediskem je také finanční přilepšení k důchodové dávce. Jeden informant dokonce uvedl, že je velice rád ve společnosti mladších kolegů, protože mu dodávají pozitivní energii, kterou potřeboval. Téměř všichni oslovení mají po odchodu do důchodu čas na svou rodinu, přátele a hlavně koníčky. Nová životní etapa je pro ně novou šancí, jak si užívat stáří. Skončilo jim období svazujících povinností a nastala možnost odpočinku a věnování se tomu, čím se každý zabývat chce.

Z jakéhosi obecně společenského a historického pohledu lze říci, že člověk, tedy lidská bytost, má v sobě biologicky zakotvenou produktivní práci. Píše o tom Buchtová a Šmajd (2013, s. 9-10). Již naši předci pracovali na polích, aby se uživil. Moderní společnost je společností blahobytu. Můžeme si stěžovat na politiku, na ekonomickou situaci, sociální systém, zdravotnictví, ovšem nelze popřít, že ve srovnání s minulými dobami a ve srovnání s jinými společenskými systémy a zeměmi třetího světa, mále kvalitní zdravotnictví založené na principu solidarity, obecně naše společnost je položena na demokratických principech, a tedy i principu solidarity. Dožíváme se vysoké věku, dosahujeme nízké novorozenecké mortality. Tento blahobyt nám je umožněn práce z důvodu výkonu práce, kterou odvádíme a díky které hoste hospodářství země. V protikladu samozřejmě stojí sociální faktory a dopady, které s rozvojem státu a tržní ekonomikou souvisí.

Výzkumné otázky byly zodpovězeny a cíle výzkumného šetření byly naplněny. Práce není pouze zdroj obživy, ale také socializační činitel. Z tohoto důvodu lze stanovit závěry šetření spočívající v tvrzení, že hlavním rozhodujícím hlediskem v hledání smyslu života seniorů je pracovní aktivita, která zaručuje přivýdělek, ale také socializační kontakt, osobní rozvoj a udržení fyzické kondice. Pokud se senior nepotýká s výraznými zdravotními problémy, měl by využívat svůj čas k činnostem, které zaplní jeho denní harmonogram. Samozřejmě mnoho

seniorů si užívá důchodového věku, aniž by se chtělo vrátit do pracovního procesu, vesměs se však věnují různým aktivitám napříč širokým spektrem. .

Níže je představen **paradigmatický model** faktorů vedoucích ke spokojenému a naplněnému životu seniorů, který je založen na působení pozitivních i negativních faktorů a příčinných podmínek. Model byl vytvořen až poté, co proběhlo kódování v analytické části práce. Na základě modelu lze definovat faktory, které pozitivně či negativně působí na prožití života v seniorském věku. Hlavní kategorie byly definovány v kapitole 4.

Tabulka 3 - Paradigmatický model

Jev	Smysl života seniorů (pracovní a vzdělávací aktivity v seniorském věku).
Příčinné podmínky	Odchod do důchodu.
Kontext	Rodinné a finanční zázemí, emoční vyrovnanost, psychický a fyzický zdravotní stav.
Intervenující podmínky	Motivace, potřeba sociálních vazeb. Nadbytek volného času, pocity nenaplnění, pokles příjmů.
Strategie jednání	Uplatnění, vzdělávání, sebevzdělávání, kontakty.
Následky	Naplnění.

Zdroj: vlastní zpracování, 2021

7 ZÁVĚREČNÁ DISKUZE

Odchod do důchodu je bezesporu důležitým životním krokem. Člověk je součástí pracovního procesu, má povinnosti související se zaměstnáním, má kolem sebe kolegy, podílí se na plnění pracovních úkolů a je nedílnou součástí pracovního týmu. S přibývajícím věkem by si však měl uvědomit, že se blíží doba odchodu do starobního důchodu. Pro někoho to může být záležitost velmi příjemná, protože nastane doba, kdy se může naplno věnovat své rodině, přátelům nebo zájmům. Na druhé straně je to ale důležitá životní změna, která souvisí se ztrátou sociálních kontaktů, změnou časového rozvrhu dne a změnou režimu. Jelikož je odchod do důchodu důležitou součástí života každého člověka, je nezbytné se na tuto specifickou událost umět připravit.

Výzkumná část této práce se zabývala změnami souvisejícími s odchodem do starobního důchodu. Všichni oslovení v rámci osobních rozhovorů měli možnost se vyjádřit k problematice odchodu do důchodu. Dotazování probíhalo v přirozeném prostředí a všichni účastníci vstřícně diskutovali a odpovídali na dané otázky. Nikdo z dotazovaných neodešel do předčasného důchodu, naopak polovina z nich odešla na penzi později. Dotazovala jsem se na otázky související s pocity souvisejícími s odchodem do důchodu, zájmy informantů, představou o starobním důchodu, přípravou na odchod do starobního důchodu, vnímání nové životní etapy, sociální kontakty a další.

Ne všichni oslovení se na odchod do starobního důchodu připravovali. Někteří tvrdili, že to vůbec neřešili. Jiní uváděli, že se připravovali tak, že přemýšleli o tom, co vlastně bude dál. Odchod do starobního důchodu je důležitý životní krok, se kterým by se měli všichni umět

smířit. Je to etapa, která přináší celou řadu změn. Informanti zmiňovali, že se po odchodu do důchodu začali cítit více sami. Někteří lidé dokážou fungovat pouze sami se sebou a nic jim neschází, jsou však lidé, pro které je problém, obzvláště pokud byli zvyklí fungovat mezi lidmi, a najednou nastane období, kdy nemají nikoho, s kým by mohli sdílet život včetně jeho starostí a radostí, dlouhodobá samota. Proti sociálnímu osamění je možné bojovat tak, že si člověk najde aktivity se svými přáteli či známými. Díky tomu začne sdílet své zážitky, starosti a pocity s druhými a přestane se cítit sám. U seniorů souvisí osamělost také velmi často se ztrátou partnera či dalších blízkých osob. Tyto situace se podílí na zvýšení rizika samoty. Pokud se člověk může účastnit různých společenských aktivit, neměl by se tomu bránit.

Každý by se měl zamyslet nad tím, co očekává od nástupu do starobního důchodu, zda je to pro něj šance získat nové přátele na různých akcích nebo cestách, nebo je to doba, kdy se chce věnovat pouze sobě, své rodině či něčemu jinému. Někteří oslovení zmiňovali, že pocítili odchod do starobního důchodu z finančního hlediska. Nezmiňovali se o tom, že by jim ale výše starobního důchodu nestačila, a to pravděpodobně z toho důvodu, že si většina z nich přivydělává. Nikdo z dotazovaných si během výzkumu nestěžoval na svůj zhoršující se zdravotní stav související s důchodovým věkem.

Oslovení také uváděli, že si našli práci, aby měli pocit, že jsou ještě užiteční a nemusí jen sedět doma. Většina informantů tvrdila, že jim práce dává novou energii a elán do života. Lidem také pomáhá, že mají v práci pracovní kolektiv, který je složen z mladších i starších lidí.

Porovnání s jiným výzkumem

V této části práce dochází ke srovnání výsledků výzkumného šetření s jiným průzkumem. Porovnává se výzkum provedený v bakalářské práci s názvem „*Přechod z pracovního procesu do starobního důchodu*“, jejíž autorkou je Marie Štanclová. Průzkum Marie Štanclové se zabýval tím, jak na oslovené působí přechod z pracovního procesu do starobního důchodu, a dále změnami, které souvisí s tímto procesem (Univerzita Karlova - Přechod z pracovního procesu do starobního důchodu 2013). V rámci tohoto průzkumu bylo provedeno 8 strukturovaných rozhovorů. Všichni informanti byli ochotni komunikovat s tazatelkou a sdílet o sobě informace, které byly důležité pro zpracování výzkumu. Bylo tomu tedy stejně jako v případě této práce, kde byli oslovení také velice ochotní odpovídat

na otázky. Porovnávaného průzkumu se zúčastnili lidé, kteří vykonávali různá povolání napříč širokým spektrem oborů. V průzkumu provedeném pro účely zpracování této práce proběhlo dotazování 6 lidí, kteří působili před odchodem do starobního důchodu jako pedagogové.

Většina informantů z porovnávaného výzkumného šetření odpověděla, že největší změnou pro ně bylo rozložení časového režimu. Dotazovaní tvrdili, že po odchodu do důchodu začali mít víc času na své aktivitu i na rodinu. Došlo ke změně jejich režimu dne, a i plánování programu začalo být jiné. Tři čtvrtiny dotazovaných začali po odchodu do důchodu chodit na brigádu. Nikdo z oslovených nevěděl, že by měl nějaké zdravotní problémy. Důchod spíše ovlivnil jejich psychiku a nebylo pro ně úplně jednoduché zvyknout si, že došlo ke změně stylu života. Někteří dokonce uvedli, že začali mít psychické problémy v souvislosti s tím, že neměli práci, ani dostatek volnočasových aktivit (Univerzita Karlova - Přechod z pracovního procesu do starobního důchodu 2013). Ve výzkumu provedeném v rámci této práce uvedly dvě oslovené, že si nepřivydělávají. Ostatní mají pravidelný nebo alespoň občasný přívýdělek. Pro někoho byla důvodem finanční situace, ale spíše se většina shodla na tom, že chodí dále na brigádu kvůli tomu, aby zaplnili svůj volný čas. Ani v tomto výzkumu nebyl nikdo, kdo by si stěžoval na své zdravotní potíže. Informanti nejčastěji uváděli, že pro ně byla největší změnou po odchodu do důchodu osamělost. Další tvrdili, že u nich začal převládat stesk a zejména hodně vzpomínali, což v nich rozhodně neprobudilo dobrou náladu. Někteří se domnívali, že nastane doba, kdy budou zaslouženě odpočívat, ale záhy si uvědomili, že není úplně jednoduché být pouze doma a nemít žádnou aktivitu. Také si oslovení v souvislosti s odchodem do starobního důchodu uvědomili, že by bylo vhodné trávit čas s rodinou, přáteli a mít koníčky, které jim zaplní volný čas.

Ve výzkumném šetření, které je porovnáváno, informanti uváděli, že mají například tyto koníčky: turistiku, výlety či kulturní vyžití. V námi provedeném šetření se informanti zajímají o turistiku, cestování, četbu, fotografování, domácí práce (vaření, pečení). Na otázky týkající se těšení se na důchod odpovídali účastníci porovnávaného výzkumu tak, že se na důchod těšili, ale po určité době si uvědomili, že se už do práce nevrátí, což pro ně znamenalo významnou životní změnu. V námi provedeném průzkumu se někteří z oslovených těšili a jiní ne. Ti, kdo se těšili, uváděli, že si chtěli odpočinout a navíc se věnovat svým koníčkům. Ostatní zmínili, že se netěšili, a to především z toho důvodu, že se obávali, co po odchodu ze zaměstnání nastane a jak bude vypadat harmonogram jejich dne (Univerzita Karlova - Přechod z pracovního procesu do starobního důchodu 2013).

ZÁVĚR

Práce je do jisté míry lidskou přirozeností. Navíc není pouze zdroje m obživy, ale má také socializační význam. Z tohoto a z mnoha dalších v předložené práci zmíněných důvodů je období přechodu do důchodu označováno za náročné. V širším pojetí se lidé v důchodovém věku mohou potýkat s problémy, se kterými se potýkají také lidé, kteří přišli o práci z důvodu nadbytečnosti, snižování stavů či zavření podniku. Takovýto stav způsobený ztrátou zaměstnání vyvolává patologické symptomy na psychické i fyzické úrovni. To, jak člověk prožije svůj důchodový věk, ovlivňuje mnoho faktorů. Některé ovlivnit může, jiné však nikoliv. Veliký vliv na prožití stáří a kvalitu života v tomto období má zdraví.

Předložená bakalářská práce se věnovala procesu stárnutí, období stáří a přechodu člověka z aktivního pracovního procesu do důchodu.

V první kapitole byl popsán proces stárnutí, který je velmi individuální a teorie stárnutí. Také byly zmíněny základní periodizace stáří a typické jevy, které ho provází. Druhá kapitola se zabývala konkrétními změnami, které provází proces stárnutí a které jsou typické pro období stáří. Především se jedná o změny tělesné, psychické a sociální. Není opomenuta ani problematika přípravy na stáří. Ta spočívá nejen v plánování budoucích aktivit a šetření úspor, ale rovněž v dosavadním způsobu života. V tomto smyslu je myšlen především způsob a kvalita života. To, jaké bude naše stáří neovlivňuje pouze genetika, ale též naše stravování, fyzická kondice, péče o duševní zdraví. Poslední kapitola teoretické části nastínila období přechodu do důchodové věku a jeho základní charakteristiky. Rovněž se věnovala popisu starobního důchodu a základním specifickým, které s ním souvisí.

Praktická část navazovala na část teoretickou, přičemž vycházela ze základních teoretických východisek, která byla popsána. Výzkumné šetření bylo provedeno kvalitativní metodou, a sice metodou rozhovoru. Účastníky výzkumného šetření byli senioři, kteří měli jeden specifický společný znak. Všichni byli bývalými zaměstnanci ve školství. Z důvodu pandemie koronaviru a vládních nařízení byl výzkumný vzorek menší oproti původnímu plánu v rámci předvýzkumu. Z plánovaných deseti rozhovorů se jich nakonec uskutečnilo šest.

Cílem práce, respektive výzkumného šetření bylo zjistit, jaký je smysl života seniorů. Především nás zajímaly pocity, které provázely účastníky výzkumu při přechodu do důchodového věku, co pro ně znamenala jejich práce a jak tráví čas nyní. Senioři tvořící

výzkumný vzorek pro účely tohoto šetření byli, až na jednu účastnici, typickými aktivními seniory. Věnovali se aktivitám napříč širokou škálou a také pracovali, brigádně nebo jako OSVČ. Příliš odpočinku v právním smyslu slova si neužili, neboť polovina z celkového počtu informantů odešla do důchodu později.

Z výše psaného vyplývá, že se zaběhnutí trendy mění a že i stáří lze prožít úspěšně a zdravě.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Abeln, Reinhard, Kner, Anaton. *Jak se vyrovnám se stářím?* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1995. ISBN 80-7192-005-3.

Arnoldová, Anna. *Sociální péče: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 9788024751481.

Buchtová, Božena, Šmajš, Josef a Boleloucký, Zdeněk. *Nezaměstnanost*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4282-3.

Čeledová, Libuše a Jan Holčík. *Nové kapitoly ze sociálního lékařství a veřejného zdravotnictví*. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 9788024638096.

Čevela, Rostislav, Kalvach, Zdeněk a Čeledová, Libuše. *Sociální gerontologie: Úvod do problematiky* [e-book]. Praha: Grada, 2012.

Dvořáčková, Dagmar. *Kvalita života seniorů*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

Ďoubal, Stanislav, a kol. *Teoretická gerontologie*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 382-168-97.

Gavora, Petr. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.

Georgi, Hana, Cyril Höschl a Lucie Vidovičová. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2628-4.

Halama, Peter. *Zmysel života z pohľadu psychologie*. Bratislava: Slovak Academic Press, 2007.

Holásková, Kamila a kol. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc, 2005. ISBN 80-244-0629-2.

Hendl, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

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

Hrozenská, Martina a Dagmar Dvořáčková. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4139-0.

Chráska, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-1369-4.

Kováč, Daminán. *Kvalita života – naliehavá výzva pre vedu nového storočia*. Československá psychologie, 2001, roč. 45, č. 1, s. 34-44.

Křivohlavý, Jaro. (2011). *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.

Längle, Alfried. *Smysluplně žít: aplikovaná existenciální analýza*. Cesta, 2002. ISBN 80-7295-037-1

Malíková, Eva. *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 9788027120307.

Pacovský, Vladimír. *Proti věku není léku? Úvahy o stárnutí a stáří*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-486-1.

Pacovský, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0076-8. 22.

Příhoda, V. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: SPN, 1974.

Vágnerová, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

Potůček, Martin. *České důchody*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-4236-9.

Průcha, Jan. *Andragogický výzkum*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5232-7.

Špatenková, Naděžda a Lucie Smékalová. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.

Tahal, Radek. *Marketingový výzkum: postupy, metody, trendy*. Praha: Grada Publishing, 2017. Expert (Grada). ISBN 978-80-271-0206-8.

Toměš, Igor a Kateřina Šámalová. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3612-2.

Vágnerová, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

Vosečková, Alena. *Kapitoly z psychologie stáří pro studenty sociální práce*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. ISBN 978-80-7435-376-5.

Vybíhal, Václav. *Mzdové účetnictví 2018: praktický průvodce*. Dvacáté první vydání. Praha: Grada Publishing, 2018. Účetnictví a daně (Grada). ISBN 978-80-271-0871-8.

Walker, Ian. *Výzkumné metody a statistika z pohledu psychologie*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-3920-5.

Česko. Zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění. In: *Sbírka zákonů*. 4.8.1995, částka 41/1995.

Seznam internetových zdrojů:

Budai, David. Předčasný důchod srozumitelně. Podmínky přiznání a budoucí omezení. *České důchody* [online]. 26.9.2020 [cit. 2020-03-20] Dostupné z: ceskeduchody.cz/navody/predcasny-duchod-podminky-omezeni-srozumitelne.

Hořejší, Václav a Čermák, Lukáš. Jak zpomalit stárnutí? *Česká expozice* [online]. 1.10.2017 [cit. 2020-03-20] Dostupné z: www.img.cas.cz/files/2017/10/V.Horejsi-ceskapozice.lidovky.cz-1.10.2017.pdf.

Hovorka, Jiří. Předdůchody v roce 2018. Na penzi z vlastních úspor potřebujete statisíce. *Měšec.cz* [online]. 5.3. 2018 [cit. 2020-03-20] Dostupné z: www.mesec.cz/clanky/predduchody-v-roce-2018-na-penzi-z-vlastnich-uspor-potrebuji-statisice/.

Terénní a ambulantní sociální služby [online]. 2015 [cit. 2020-10-05]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/34280637/19002916k5.pdf/0eb0a4b2-9ab5-4eb1-bdbd-918ee849f948?version=1.0>.

Kvalitativní výzkum [online]. 2020 [cit. 2020-11-23]. Dostupné z: <https://cvvm.soc.cas.cz/cz/vyzkumy/nabidka-vyzkumu/kvalitativni-vyzkum>.

Univerzita Karlova - Přejchod z pracovního procesu do starobního důchodu [online]. 2013 [cit. 2020-11-23]. Dostupné z: [is.cuni.cz › webapps › zzp › download](http://is.cuni.cz/webapps/zzp/download).

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ČSSZ Česká správa sociálního zabezpečení

OSVČ Osoba samostatně výdělečně činná

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Pohlaví informantů.....	45
-------------------------------------	----

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Změny ve stáří	26
Tabulka 2 - Věk informantů.....	45
Tabulka 3 - Paradigmatický model.....	58