

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM**

2021-2022

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Šárka Šimková**

**Odchod do důchodu jako významná životní událost**

Praha 2022

Vedoucí bakalářské práce: Doc. PhDr. Dobromila Trpišovská,  
CSc.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR FULL-TIME STUDIES**

2021-2022

**BACHELOR THESIS**

**Šárka Šimková**

**Retirement as a major life event**

Prague 2022

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Doc. PhDr. Dobromila  
Trpišovská, CSc.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Jméno autorky .....

## **Poděkování**

Děkuji vedoucí práce Doc. PhDr. Dobromila Trpišovská, CSc. za odborné vedení, trpělivost a čas, který mi věnovala.

## **Anotace**

Bakalářská práce se věnuje odchodu do důchodu jako významné životní události. V teoretické části práce se zabývá stářím, stárnutím, změnami a postavením seniora ve společnosti. Zaměřuje se na důchodové pojištění, starobní důchod a instituce zaměřující se na vzdělávání seniorů. Obsahem praktické části je kvalitativní výzkum realizovaný pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Cílem práce je zjistit, jaké změny související s odchodem do důchodu prožívají lidé nejsilněji a jakým způsobem se vyrovnali s novou životní etapou.

## **Klíčová slova**

Důchod, důchodové pojištění, senior, starobní důchod, stárnutí, stáří, vzdělávání

## **Annotation**

The bachelor's thesis deals with retirement as a major life event. In the theoretical part of the thesis, the work deals with old age, aging, change and the status of the senior in society. It focuses on pension insurance, old-age pensions and institutions focusing on the education of seniors. The content of the practical part is qualitative research carried out using semi-structured interviews. The aim of the thesis is to find out what changes related to retirement people experience most and how they have coped with the new stage of life.

## **Keywords**

Ageing, education, old-age, old-age pension, pension, pension insurance, senior

<b>ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>9</b>
<b>1 SENIOR .....</b>	<b>9</b>
1.1 Stáří, Stárnutí .....	9
1.2 Seniorský věk a jeho specifika.....	11
<b>2 DŮCHODOVÉ POJIŠTĚNÍ.....</b>	<b>15</b>
2.3 odchod do důchodu a změna životní role .....	19
2.4 fáze prožívání odchodu do důchodu .....	20
2.5 přijetí odchodu do důchodu .....	23
<b>3 POSTAVENÍ SENIORA V SOUČASNÉ SPOLEČNOSTI.....</b>	<b>25</b>
<b>4 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ .....</b>	<b>29</b>
4.3 INSTITUCE ZABÝVAJÍCÍ SE vzděláváním seniorů .....	32
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>36</b>
<b>5 METODA VÝZKUMU A PRACOVNÍ POSTUP .....</b>	<b>36</b>
<b>6 ANALÝZA ROZHovorŮ .....</b>	<b>39</b>
<b>7 DISKUZE .....</b>	<b>51</b>
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>56</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>58</b>
<b>SEZNAM ZKRATEK .....</b>	<b>61</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>62</b>

## ÚVOD

Téma bakalářské práce je *Odchod do důchodu jako významná životní událost*. Odchod do starobního důchodu je pro každého člověka důležitým mezníkem. Na některé změny s tím spojené jsou připraveni, jiné je naopak překvapí. Vybrala jsem si ho, protože si myslím, že je to aktuální téma a zároveň mě zajímá. Hlavním cílem práce je zjistit jaké změny související s odchodem do důchodu prožívají lidé nejsilněji a jakým způsobem se vyrovnali s novou životní etapou. Dílčím cílem je zjistit, jaké jsou okolnosti ovlivňující odchod do důchodu.

V první kapitole se budu zabývat tématy stáří a problematikou týkající se seniorů. Vymežím pojem stáří a stárnutí, seniorský věk a jeho specifika. Dále popíšu změny, které nastávají v procesu stárnutí.

Druhá kapitola se bude věnovat důchodovému pojištění, druhům důchodů a odchodu do důchodu a změnou životní role s tím spojenou. Popíšu podrobněji starobní důchod a nároky na něj. Dále představím fáze prožívání odchodu do důchodu a průběh přijetí odchodu do důchodu.

Ve třetí kapitole se budu věnovat postavení seniora ve společnosti. Dále definuji postoje, předsudky a stereotypy vůči seniorům a popíšu ageismus.

Čtvrtá kapitola se bude zabývat vzděláváním seniorů. V této kapitole se budu věnovat specifikami, funkcemi a bariérami při vzdělávání seniorů. Dále budu popisovat instituce, ve kterých vzdělávání probíhá a osobnost pedagoga.

Pátá kapitola bude věnovaná výzkumu a jeho výsledkům. Cílem výzkumu je zjistit jaké změny související s odchodem do důchodu prožívají lidé nejsilněji a jakým způsobem se vyrovnali s novou životní etapou. Dílčím cílem bylo zjistit, jaké jsou okolnosti ovlivňující odchod do důchodu. Ve výzkumu budou shromážděny informace o seniorech ve starobním důchodu. Tyto informace budou následně zpracovány. Výzkum bude zpracován kvalitativní metodologií, zvolila jsem si techniku polostrukturovaného rozhovoru.



# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 SENIOR

V této kapitole se budu zabývat vymezením pojmu stáří a stárnutí, seniorským věkem a jakými změnami člověk prochází v procesu stárnutí.

### 1.1 STÁŘÍ, STÁRNUTÍ

Pojmy stáří a stárnutí se zabývá mnoho autorů, pro ukázkou uvádím definice některých z nich.

*„Stáří je označení pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Jde o projev a důsledek involučních změn funkčních i morfologických, probíhajících druhově specifickou rychlostí s výraznou interindividuální variabilitou a vedoucích k typickému obrazu označovanému jako stařecký fenotyp.“<sup>1</sup>*

Podle Malíkové společnost obecně chápe stárnutí a stáří spíše negativně, obává se ho. S obdobím stáří a stárnutí jsou často spojeny obavy s omezením z důsledku ztráty soběstačnosti, omezením kontaktů s okolním prostředím, snížením mentálních funkcí a ztrátou možnosti realizace.<sup>2</sup>

Topinková a Neuwirth uvádí, že proces stárnutí je biologický proces, který je specifický, neopakovatelný a nevyhnutelný, který je univerzální a jehož průběh se nazývá životem. Délka života je přitom určena geneticky a pro každého jedince specifická.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> KALVACH, Zdeněk a AVICENUM, zdravotnické nakladatelství. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. s. [47]. ISBN 80-247-0548-6. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid>

<sup>2</sup> MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních [sic] zařízeních*. Praha: Grada, 2011. s. 22. ISBN 978-80-247-3148-3. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid>

<sup>3</sup> TOPINKOVÁ, Eva a Jiří NEUWIRTH. *Geriatric pro praktického lékaře*. Praha: Grada, 1995. ISBN 80-7169-099-6.,

Rozlišují se dva typy stárnutí, fyziologické a patologické:

### **Fyziologické stárnutí**

*„Probíhá přirozeně, tvoří normální součást života jedince. Jde o zákonitou epochu ontogeneze, tj. vývoje jedince od oplození až po zánik.“<sup>4</sup>*

### **Patologické stárnutí**

*„Může se projevovat několika různými způsoby: např. předčasným stárnutím či nepoměrem mezi kalendářním a funkčním věkem, kdy kalendářní věk je nižší než věk funkční. Patologické stárnutí se mimo jiné projevuje sníženou soběstačností.“<sup>5</sup>*

## **1.1.1 STÁRNUTÍ**

Mezi projevy stárnutí patří jak změny fyzického, tak i psychického stavu člověka. V následujících bodech jsou stručně popsány některé fyzické změny u stárnoucí osoby:

- pokles tělesné hmotnosti, výšky, proporcí
- zvýšené riziko úrazu a pádu
- snížená pohyblivost jedince
- snížená výkonnost některých orgánů – srdce, plicní a cévní systém
- změna vzhledu, zhoršení zraku a sluchu
- změna termoregulace
- větší náchylnost na nemoci.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> VOKURKA, Martin a Jan HUGO. Praktický slovník medicíny. 5. rozš. vyd. Praha: Maxdorf, 1998. ISBN 80-85800-81-0.

<sup>5</sup> MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních [sic] zařízeních*. Praha: Grada, 2011. s. 22. ISBN 978-80-247-3148-3.

## 1.2 SENIORSKÝ VĚK A JEHO SPECIFIKA

Haškovcová uvádí, že kalendářní, chronologický nebo matriční věk se odvádí od data narození, je tedy jednoduché zjistit, kolik dotyčnému je. Následně poté každý vyhodnotí, pokud na svůj věk někdo „vypadá“, nebo ne. V lékařství se dále používá také termín skutečný, tedy funkční věk. Podle určitých vyšetření dokážou lékaři poznat, jak na tom doopravdy člověk je, bez ohledu na jeho první dojem.<sup>7</sup>

### 1.2.1 KALENDÁŘNÍ STÁŘÍ

*„Kalendářní, chronologický, či matriční věk je odvozen od data narození. Řekne-li nám někdo, že je mu 40, 50 nebo třeba 80 let, máme hned „jasno“. Ve shodě s určitou představou ohodnotíme, zda dotyčný na svůj věk „vypadá“, nebo zda se jeví „mladší“ či naopak „starší“.“<sup>8</sup>*

*„Světová zdravotnická organizace (WHO) vychází z patnácti věkových cyklů a podle nich uvádí následující rozdělení:*

- 30-44 let      *dospělost*
- 45-59 let      *střední věk (zralý věk)*
- 60-74 let      *senescence (počínající, časné stáří)*
- 75-89 let      *kmetství (neboli senium, vlastní stáří)*
- 90 let a více      *patriarchium (dlouhověkost)*

*V současné době je hodně rozšířené a užívané členění stáří podle Mühlpachra (2004):*

---

<sup>6</sup> HAŠKOVCOVÁ, H., 2010, str. 1

<sup>7</sup> HAŠKOVCOVÁ, H., 2010, str. 24-25

<sup>8</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. s. [1a]. ISBN 978-80-87109-19-9. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/>

- 65–74 let      *mladí senioři*
- 75–84 let      *staří senioři*
- 85 let a více    *velmi staří senioři*<sup>9</sup>

## 1.2.2 SOCIÁLNÍ STÁŘÍ

Za počátek sociálního stáří se považuje nárok na starobní důchod. Postihuje změnu sociálních rolí, životního stylu a ekonomických prostředků. Je důležité dávat pozor na rizika v tomto období, mezi které se řadí např. maladaptace na nové prostředí, změna životního stylu, ztráta partnera či blízkých – z čehož pramení často osamělost nebo zhoršení zdravotního stavu.<sup>10</sup>

## 1.3 ZMĚNY BĚHEM PROCESU STÁRNUTÍ

### 1.3.1 FYZICKÉ ZMĚNY

Změny postihují tělo a orgány u každého jedince individuálně, jsou určeny genetickými dispozicemi a jeho životním stylem. Jednotlivé systémy zaznamenávají zpomalení svých funkcí a pokles biologických adaptačních mechanismů.<sup>11</sup>

Tyto změny postihují celý organismus – pohybový systém (obývá kostní hmota, svalová hmota, kosti jsou křehčí – kvůli tomu hrozí vyšší riziko úrazu), kardiopulmonální systém (snížená funkce plic a pohyby hrudního koše, častější infekce dýchacích cest, ochablější srdeční chlopně), trávicí systém (kapacita a pružnost močového měchýře klesá – ústí to v inkontinenci, slinivka a játra jsou méně výkonné), pohlavní orgány a vylučovací systém (pokles pohlavní činnosti, klesá schopnost ledvin a síla svalových svěračů – inkontinence), kožní systém (kůže ztrácí svou pružnost,

---

<sup>9</sup> MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních [sic] zařízeních*. Praha: Grada, 2011. s. 22. ISBN 978-80-247-3148-3. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/>

<sup>10</sup> KALVACH, Z., 2004, str. 47

<sup>11</sup> KLEVETOVÁ & DLABALOVÁ, 2008, str. 19

tvorba vrásek, vlasy šedivý a postupně vypadávají, stařecké skvrny), nervový systém (snižuje se počet neuronů, poruchy chůze a rovnováhy, menší tvorba hormonů a obranného mechanismu), smyslové orgány (zhoršení zraku, sluchu, hmatu, ale také čichu).<sup>12</sup>

Období fyzických změn je spojeno se změnou zdravotního stavu a s ním i úbytek některých kompetencí. Jeden z hlavních ukazatelů zhoršeného stavu je snížená soběstačnost. Je důležité ji zachovat, protože vede k pocitu nezávislosti. Snížená soběstačnost naopak vede k bezmocnosti a závislosti na pomoci druhé osoby.<sup>13</sup>

### 1.3.2 PSYCHICKÉ ZMĚNY

*„Změny psychiky se mohou projevit zejména v poznávacích schopnostech (vnímání, pozornost, paměť, představy, myšlení). Často dochází ke snížené schopnosti adaptace na nové životní situace a podmínky. Snížené vnímání oslabenými smysly způsobuje i strach a úzkost, přináší nejistotu. Ta mnohdy vede k tomu, že se senior nechce vydat ven, setkávat se s druhými lidmi, je ostražitý, nedůvěřivý. V pozdějším věku se u některých objevují poruchy paměti, rozhodovacích schopností a poruchy osobnosti. Přibývá duševních onemocnění a také je zaznamenán nárůst demencí, zvláště Alzheimerovy choroby.“<sup>14</sup>*

*„Fyziologické psychické změny ve stáří zahrnují přirozené involuční změny, nikoli psychiatrická onemocnění. Podobně jako u fyzického stárnutí, bývá zejména v počátečních fázích nemoci někdy obtížné toto rozlišit.“*

*V průběhu stárnutí dochází postupně k:*

- *Zpomalení psychomotorického tempa*

---

<sup>12</sup> KLEVETOVÁ & DLABALOVÁ, 2008, 19–22

<sup>13</sup> VÁGNEROVÁ, M., 2007, str. 312

<sup>14</sup> KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. s. 23. ISBN 978-80-247-2169-9. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/>

- *Proměně kognitivních funkcí*
- *Proměně a často i zvýraznění osobních rysů*
- *Změně způsobu nazírání vlastního „já“, který ovlivňuje schopnost přijetí nové role v rámci reakce na vlastní stáří*
- *Proměně mentální funkce*
- *Změnám v emoční složce*<sup>15</sup>

### 1.3.3 SOCIÁLNÍ ZMĚNY

Jednou z nejvýznamnějších sociálních změn je odchod do důchodu. Každý senior vnímá tuto změnu jinak, někdo se těší na volný čas, který bude moci trávit s blízkými, umožní mu cestovat, najít nový koníček, nebo odpočívat. Ale u mnohých je problém s tím, že neví, jak trávit volný čas, neumí s ním správně naložit a dochází k izolaci od společnosti. Dále dochází ke změně ekonomické situace – zhoršení finančního zabezpečení, menší finanční měsíční příjem.<sup>16</sup>

*„Postupně nastávají v životě stárnoucího člověka významné události, jimiž jsou tyto vztahy ovlivněny – ukončení pracovního procesu, ztráta partnera a blízkých, stěhování, nemoci, snížená soběstačnost a další. Prořídnutí přirozené sociální sítě může vést až k nežádoucí sociální izolaci starého člověka. Důležitým mezníkem je situace, kdy senior z různých důvodů již nemůže setrvat v přirozeném prostředí, opouští vlastní domácnost a odchází do rezidenční péče.“*<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.

<sup>16</sup> MALÍKOVÁ, E., 2011, str. 22

<sup>17</sup> ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.,

## 2 DŮCHODOVÉ POJIŠTĚNÍ

V této kapitole se budu zabývat důchodovým pojištěním, podávám základní informace o věkové hranici odchodu do důchodu, o starobním důchodu a odchodem do důchodu. Dále popisuji fáze odchodu do důchodu a jak dochází k přijetí důchodu.

### 2.1 DŮCHODOVÉ POJIŠTĚNÍ

*„Důchodové pojištění má v České republice dlouholetou tradici. Již za první Československé republiky, konkrétně ve 20. století dvacátého století, byly přijaty právní předpisy, které důchodové pojištění rozšířily na prakticky všechny osoby činné v zaměstnaneckých vztazích.“<sup>18</sup>*

Důchodový systém je založen na povinném základním důchodovém pojištění podle zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění. Upravuje nároky na důchody ze základního důchodového pojištění, způsob stanovení výše důchodů a podmínky pro jejich výplatu. Tento zákon nabyl účinnosti dnem 1. 1. 1996.<sup>19</sup>

#### 2.1.1 ZÁKLADNÍ PRINCIPY DŮCHODOVÉHO POJIŠTĚNÍ

Důchodové pojištění se týká prakticky všech ekonomicky aktivních osob. Je založené na několika základních principech.<sup>20</sup>

- *„Účast na důchodovém pojištění – týká se všech ekonomicky aktivních osob, podrobně popsáno v zákoně 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění;*
- *princip jednotné úpravy – pro všechny skupiny pojištěnců (tzn. zaměstnance v pracovním poměru, osoby ve služebním poměru, OSVČ, členy družstev a ostatní skupiny pojištěnců) platí stejné nároky na důchody a jejich výpočet;*

---

<sup>18</sup> PŘIB, Jan. Kdy do důchodu a za kolik: [změny po novele k 1.1.2004]. Praha: Grada, 2004. s. 11. ISBN 80-247-0751-9.

<sup>19</sup> Ministerstvo práce a sociálních věcí, důchodové pojištění

<sup>20</sup> PŘIB, Jan. Kdy do důchodu a za kolik, str. 11

- **princip povinné účasti** – na důchodovém pojištění při splnění stanovených podmínek;
- **princip obligatornosti dávek** – při splnění stanovených podmínek vzniká na důchod z důchodového pojištění právní nárok;
- **důchody jsou garantovány státem** – výdaje na důchodové pojištění jsou součástí výdajů státního rozpočtu. Důchodové pojištění poskytují státní orgány, ale i kdyby to prováděla veřejnoprávní instituce, garance státu by byla nadále zachována;
- **stanovené pojistné** – za zaměstnance pojistné pravidelně každý měsíc odvádí jeho zaměstnavatel, osoba samostatně výdělečně činná platí toto pojistné sama, formou měsíčních záloh a ročního zálohování;
- **princip solidarity** – především pro pojištěnce s vyššími příjmy s pojištěnci s nižšími příjmy. V praxi se projevuje stanovením výše důchodu. Dále se v důchodovém pojištění uplatňuje solidarita osob ekonomicky aktivních s osobami, které pobírají důchody, neboť vybrání pojistné se na důchodové pojištění slouží k úhradě vyplácených důchodů; <sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> PŘIB, Jan. *Kdy do důchodu a za kolik: [změny po novele k 1.1.2004]*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0751-9.



## 2.2 DRUHY DŮCHODŮ

Důchody se rozdělují do tří základních skupin – *starobní, invalidní a pozůstalostní (vdovský/vdovecký nebo sirotčí)*. Dále se také dají rozdělit na důchody *přímé* (starobní a invalidní) a důchody *odvozené* (pozůstalostní). Kvůli zaměření bakalářské práce se dále budu podrobněji zabývat starobním důchodem.

### 2.2.1 STAROBNÍ DŮCHOD

*„Hlavním smyslem starobního důchodu je zabezpečit občana (pojištěnce) v situaci, kdy vzhledem k vyššímu věku nebude schopen získat prostředky pro uspokojení svých potřeb prostřednictvím vlastní ekonomické aktivity. Podmínky jeho poskytnutí jsou v zásadě dvě:*

- *dosáhnout stanoveného věku (tzn. důchodový věk),*
- *splnit potřebnou dobu pojištění.*“<sup>22</sup>

#### **Důchodový věk**

Důchodový věk patří mezi nejvýznamnější prvky důchodového pojištění, je jedním z hledisek pro vznik nároku na starobní důchod. Není však stanoven jednotlivě, bere v potaz několik hledisek.<sup>23</sup>

Výpočet důchodového věku se od roku 2017 změnil. Do roku 2017 byl počítán jinak u žen a mužů. U žen se bere ohled na to, kolik vychovaly děti. Nyní je to takhle:

- a) u pojištěnců narozených před rokem 1936 – muži ve věku 60 let, u žen se důchodový věk liší podle počtu vychovaných dětí – od 53 let (5 dětí) do 57 let (bezdětná);

---

<sup>22</sup> KACZOR, Pavel a Fakulta managementu. *Sociální politika a sociální systém ČR*. Praha: Oeconomica, nakladatelství VŠE, 2015. s. 64. ISBN 978-80-245-2096-4. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid>

<sup>23</sup> PŘIB, J., 2004, str. 39

- b) u pojištěnců narozených v období mezi 1936–1971 – důchodový věk je počítán podle datumu narození, u žen se nadále počítají i vychované děti;
- c) pojištěnci narození po roce 1971 odcházejí do důchodu ve věku 65 let.<sup>24</sup>

Dále se podmínky nároku na starobní důchod z pohledu důchodového věku může dělit na další dva druhy starobního důchodu:

- obecný starobní důchod – nárok vzniká dosažením důchodového věku
- předčasný starobní důchod – nárok vzniká před dosažením důchodového věku.<sup>25</sup>

### **Potřebná doba pojištění**

*„Délka doby pojištění se samozřejmě u konkrétního jedince testuje k okamžiku dosažení důchodového věku. Pojištěnci, který ke dni dosažení důchodového věku nezískal potřebnou dobu pojištění, nemůže být starobní důchod k tomuto dni přiznán. K přiznání důchodu může případně dojít až následně od pozdějšího data, ke kterému již potřebnou dobu pojištění získal. Osoby bez nároku na starobní důchod jsou saturovány jinými nástroji sociálního systému, především dávkami hmotné nouze.“<sup>26</sup>*

Po roce 2018 je potřebná doba pojištění 35 let.<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ, starobní důchod podrobně

<sup>25</sup> PŘIB, J., 2004, str. 52

<sup>26</sup> KACZOR, Pavel a Fakulta managementu. *Sociální politika a sociální systém ČR*. Praha: Oeconomica, nakladatelství VŠE, 2015. s. 65. ISBN 978-80-245-2096-4. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/>

<sup>27</sup> ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ, starobní důchod podrobně

## 2.3 ODCHOD DO DŮCHODU A ZMĚNA ŽIVOTNÍ ROLE

Odchod do důchodu znamená ztrátu profesní role a s ní spojené společenské prestiže. Touto změnou se narušuje dosavadní systém všech rolí. Důchod je přechod ze středního věku do věku stáří.<sup>28</sup>

*„V současnosti s odchodem do důchodu bylo zjištěno, že lidé blížící se důchodovému věku začínají mít obavy a jsou zvýšeně sebekritičtí. Ve většině případů však lidé, kteří přestanou pracovat, hodnotí tuto skutečnost pozitivně. Dochází však i k situacím, kdy lidé trpí vážnými psychologickými obtížemi, protože mají pocit, že již nejsou užiteční.“<sup>29</sup> „Část dospělých odchod do důchodu vítá, někteří žádají o předčasný důchod, jiní se přechodu do důchodu bojí a nejsou na život bez své profese připraveni. Zejména nucený odchod do důchodu vyvolává negativní psychickou reakci. Lépe se přizpůsobují osoby, které mají dobré rodinné, sociální a finanční zázemí, dobrý zdravotní stav a své záliby.“<sup>30</sup>*

Odchod do důchodu lze definovat jako významný sociální mezník. Dochází k ukončení profesní kariéry, a to se jeví jako jeden z náročných přechodů raného stáří, který ale má i symbolický význam. Uzavírá se tím významný a velice dlouhý úsek lidského života, který byl spojen s profesním životem.<sup>31</sup>

Odchod do důchodu může také znamenat omezení nebo úplnou ztrátu sociálních kontaktů, změnu identity, která byla spojena s jeho zaměstnáním (ze zaměstnance se stává důchodce), snížení materiálního standardu – příjem starobního důchodu,

---

<sup>28</sup> VÁGNEROVÁ, M., 2007, str. 355

<sup>29</sup> STUART-HAMILTON, Ian a KREJČÍ, Jiří. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. s. 163. ISBN 80-7178-274-2. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:8f847880-741b-11e4-b2f6-005056827e51>

<sup>30</sup> THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. s. 459. ISBN 978-80-262-0714-6. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/>

<sup>31</sup> VÁGNEROVÁ, M., 2007, str. 356

popřípadě dalších dávek státní sociální podpory, úplná změna životního stylu, je nutné si vytvořit nové rituály, naučit se organizovat volný čas.<sup>32</sup>

Podle Říčana se mnozí obávají budoucnosti hlavně z ekonomické nejistoty. V důchodu dospělý přijde o mnoho benefitů, jako je například: stravenky, přesčasy, mimořádné odměny, výhodných protislužeb se spolupracovníky. Nejde proto jen o rozdíl mezi výší platu a výší pobíraného důchodu a ten celkový rozdíl je velmi citelný.<sup>33</sup>

Křivohlavý popisuje další změny, které jsou spojeny s odchodem do důchodu. Mění se jejich identita, okruh přátel a osob, se kterými přichází každý den do osobního styku, mění se zájmy a koníčky. Dále se také mění názory k tomu, co bylo, je a bude a mění se i jejich očekávání od života.<sup>34</sup>

## 2.4 FÁZE PROŽÍVÁNÍ ODCHODU DO DŮCHODU

Proces přípravy a adaptaci na důchod ovlivňují různé faktory ze strany člověka, např. zda odchází do důchodu ve standartním období a dobrovolně, ale i to, pokud má dostatek finančních prostředků, je zdravý a má přijatelné sociální zázemí. Vágnerová popisuje adaptaci na důchod v několika fázích.<sup>35</sup>

- **Fáze přípravy na důchod** – Příprava na důchod umožňuje lidem přemýšlet o tom, jaké mají možnosti, které jsou dané novou pozicí a zvážit všechny výhody a nevýhody, které nabízejí. Převážná většina ví, jak by si svůj život představovali a co pro realizování této představy musí udělat. Jako svůj vzor mohou považovat své rodiče, známé nebo příbuzné, kteří již v důchodu jsou, mimo již zmiňované je ale můžou ovlivnit i možnosti mediálně prezentované. Velmi důležité je se na důchod připravit, ti, kteří se na důchod

---

<sup>32</sup> ŠPATENKOVÁ, N., 2004, str. 65-66

<sup>33</sup> ŘÍČAN, P., 2014, str. 346

<sup>34</sup> KŘIVOHLAVÝ, J., 2011, str. 24-26

<sup>35</sup> VÁGNEROVÁ, M., 2007, str. 360-361

připravovali alespoň dva roky dopředu, adaptovali se lépe na novou životní fázi a cítili se celkově spokojeněji. Čekání na důchod bývá často spojeno se smíšenými pocity. Stačí lidé se těší, že nebudou muset dále řešit nepříjemné povinnosti, těší se na možnost věnovat se činnostem, na které neměli čas, ale také vědí, co odchodem do důchodu obnáší – ztráta sociální pozice, mnohé kontakty, pocit seberealizace, pocit důležitosti pro společnost.

- **fáze bezprostřední reakce na změnu** – Po odchodu do důchodu nastává fáze přechodu. Člověk opustil styl života, který doposud znal a nový si zatím nevytvořil. Opuštění každodenních pracovních povinností může být spojeno s pocity uspokojení, dobré nálady a plánů, které nejsou vždy realistické. Kromě pozitivních pocitů se mohou objevovat i negativní, jako např. pocity nejistoty a obavy z budoucnosti. To, jak lidé reagují na odchod důchodu odráží jejich postoj k profesní roli a hodnotu, jako pro něj má. V souvislosti na svém očekávání mohou být lidé příjemně i nepříjemně překvapeni. Jakákoliv jejich emoční reakce může odrážet aktuální pocity, proces adaptace ale trvá obvykle delší dobu. Někteří lidé i po odchodu do důchodu pokračují v určitých zvyklostech i přes to, že už nemusí mít žádný smysl (vstávat brzo) a může to signalizovat potřebu pro delší adaptační období.
- **fáze deziluze a postupného přizpůsobování nové životní situaci** – Po odeznění prvních emočních reakcí může přijít zklamání, s čímž mnozí nepočítali. Někteří důchodci začínají vnímat nudu a prázdnotu, chybí jim pravidelná rutina, sociální kontakty apod. K deziluzi dochází někdy i seniorů, kteří se na důchod těšili a užívali si svých koníčků nebo odpočinku. Po nějaké době ale mohou přijít pocity zklamání – odpočinuli si, splnili vše, co chtěli udělat a uvědomili si, že pocit uspokojení, na který čekali, nepřišel. A teprve v tu chvíli si začínají uvědomovat, jak se jejich život změnil a musí se rozhodnout, jak nejlépe naložit s volným časem, který najednou mají. Někteří senioři toto řeší méně náročným zaměstnáním, které jim může umožnit plynulejší přechod na nový styl života. Takové řešení může představovat přesun do fáze smlouvání, odklad definitivního řešení: zkusí se

ještě vrátit do pracovního režimu, ale ví, že to nemůže být v plné míře. Starší lidé mohou teprve nyní pociťovat bezmoc a ohrožení. Stává se to hlavně tehdy, kdy měli o životě v důchodu nerealistické představy. Ztráta rituálu a pocity prázdnoty může vést k tzv. syndromu čtyř stěn – senior se uzavírá doma a ztratili motivaci hledat nového životního rituálu. Obvykle toto trvá 1-2 roky, poté se přizpůsobí na nový život a začne opět kontrolovat vlastní život.

- **fáze adaptace na životní styl důchodce a stabilizace nového stereotypu** – Adaptace na nový životní styl znamená stabilizaci rolí, dochází i k postupnému zafixování nové životní rutiny. Člověk si vytvořil nový stereotyp, který umožňuje udržení dlouhodobější životní spokojenosti. Životní styl důchodců je ovlivněn zdravotním i ekonomickým omezením a sociální izolací. Dochází i ke stabilizování sociálních kontaktů, mohou se obnovovat některá přátelství či vztahy s příbuznými.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> VÁGNEROVÁ, Marie a Univerzita Karlova. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. s. 363. ISBN 978-80-246-1318-5. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/>

## 2.5 PŘIJETÍ ODCHODU DO DŮCHODU

*„Odchod do důchodu může ovlivnit všechny složky osobnosti, postoj ke světu i sobě samému. Může vést ke kognitivnímu zpoždění, ale i k rozvoji některých schopností v rámci nových aktivit (např. univerzita třetího věku). Bezprostřední emotivní reakce na ukončení pracovní činnosti může být různá, od pocitů smutku až k euforii. Avšak z dlouhodobého hlediska vede odchod do důchodu obvykle k celkovému uklidnění a uvolnění. Odchod do důchodu a celková změna, kterou přináší, se projeví i v oblasti psychických potřeb, ale může je ovlivnit různým způsobem.“<sup>37</sup>*

- **Potřeba stimulace** – seniorům může chybět dostatek podnětů, zejména pokud nemají žádnou smysluplnou činnost. Odchod do důchodu znamená narušení dosavadní struktury denního režimu a nový režim se může stát chudým stereotypem. Důchodce má mnoho volného nenaplněného času, se kterým může naložit, jak chce. Pokud neví, jak tento čas smysluplně zaplnit, začnou se nudit, přijde pocit zbytečnosti. Odchodem do důchodu se zároveň snižuje zátěž nadměrných stimulantů, které přináší zaměstnání.
- **Potřeba orientace a adaptace** – senior se musí s novou situací vyrovnat a najít nový způsob života, který mu bude přinášet uspokojení. Musí se naučit nové adaptační strategie, které využijí ke zvládnutí této změny. Obvykle se upnou na rodinu a na další aktivity, které jim mohou prospět. Kontrolují si tím také svou potřebnost. Po odchodu do důchodu se mění postoj k některým činnostem a situacím.
- **Potřeba aktivity** – udržení určité úrovně činnosti je důležité i v důchodovém věku, ale je náročnější najít aktivity, které by pro seniory měly nějaký smysl. Velkou roli zde hraje fyzický stav jedince – unavitelnost, úbytek tělesných sil. Důležitý je i postoj vůči seniorům, žádnou aktivitu od nich neočekává, mnohdy

---

<sup>37</sup> VÁGNEROVÁ, Marie a Univerzita Karlova. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. s. 364. ISBN 978-80-246-1318-5. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/>

jejich pomoc i odmítá, nebo zesměšňuje. Senioři bývají aktivní spíše v domácnosti, starají se o domácí zvířata.

- **Potřeba sociálního kontaktu** – odchod do důchodu mnohdy znamená, že se dotyčný setkává s méně lidmi, postupně ztrácí pocit sounáležitosti se svou profesní či známou skupinou. Často se setkávají pouze se členy rodiny, případně se známými, sousedy. Odchodem do důchodu se zvyšuje riziko sociální izolace.
- **Potřeba citové jistoty a bezpečí** – odchod ze zaměstnání zvyšuje nejistotu seniora, ztrácí svou pozici ve společnosti, svou roli. Pro seniory je důležitý pocit sounáležitosti – potřebuje někam patřit a být akceptován. Role důchodce posiluje obavy, které jsou spojené s negativními důsledky stárnutí – nemoc, chudoba, izolace. Odchod do důchodu je také obvykle spojen se zhoršením ekonomické situace, často si musí odpustit některé požitky, musí šetřit, zároveň hrozí výdaje spojené se zhoršením zdravotního stavu – léky, výpomoc v domácnosti.
- **Potřeba seberealizace** – profesní role je jednou z nejvýznamnějších možností seberealizace. Lidé se často hodnotí podle své práce, jejího přínosu pro společnost, který potvrzuje jeho osobní hodnotu. Tato role je důležitou součástí identity. Ztráta profesní role může vést k pocitům bezvýznamnosti a druhořadosti. Důchodce si musí najít nový způsob seberealizace a sebepotvrzení, někdy je k tomu nutné změnit některé postoje a hierarchii svých hodnot.<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> VÁGNEROVÁ, M., 2007, str.365-366



### 3 POSTAVENÍ SENIORA V SOUČASNÉ SPOLEČNOSTI

Tato kapitola obsahuje postavení seniora v současné společnosti. Postoje, předsudky a stereotypy vůči seniorům a dále zmiňují ageismus.

Podle Kalvacha je jedním z nejvýznamnějších novodobých jevů rychlé změny ve výrobě, informatice a vzniku nových technologií, na které se starší lidé déle a hůře adaptují. Vstupem do věku po ukončení výdělečné činnosti hrozí maladaptace na život v důchodu, ztráta životního rytmu a společenské prestiže, osamocení, pokles životní úrovně, nesoběstačnost. Pod pojmem „postproduktivní“ si mnozí představí stařeckou neužitnost.

Nebezpečí degradace stáří bývá nejvyšší ve společnosti s vysokou produktivitou. Těmto lidem nehrozí bída či nouze, jsou ale ohroženi změnou společenské role a s tím je spojen i životní program, který se tím také mění. Člověk v důchodu se tím dostává do životní fáze, kdy profesní roli nemá.<sup>39</sup>

Urban uvádí, že současná moderní společnost má snahu eliminovat vrozené a získané sociální pozice, které mnohdy dotyčné omezují a tím snižovat nerovnost ve společnosti, která těmito rolemi vznikala.<sup>40</sup>

*„Současná společnost vede člověka k nezávislosti. Skutečností však je, že o seniorech v důchodu často rozhodují jiní (nezávislí a ekonomicky činní), možnosti volby pro seniora samotného se zužují. Senior bez práce pak nevidí hodnotu ve svém stáří a sebehodnocení seniorů obecně je často nízké. Jestliže integrace seniorů s celou společností dobře nefunguje, vznikne uvnitř staré generace pocit izolovanosti, bezmoci a marnosti. Důsledkem pak může být neangažovanost, lhostejnost seniorů k dění ve společnosti i k sobě. Izolovaný senior zůstává sám, s pocitem nejistoty a úzkosti, které*

---

<sup>39</sup> KALVACH, Zdeněk a AVICENUM, zdravotnické nakladatelství. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. s. [8]. ISBN 80-247-0548-6. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/>,

<sup>40</sup> URBAN, L. 2006. *Sociologie*. Praha: Eurolex Bohemia. 376s. ISBN 80-86861-45-7,

*jsou výsledkem neschopnosti překonat lidské odcizení. Přesto jsou zřetelné snahy o zlepšení situace – o nové postoje ke vznikající skutečnosti nárůstu stárnoucí populace, o nové pohledy, které by odstranily sociální nerovnosti dané věkem.*“<sup>41</sup>

### **3.1 POSTOJE, PŘEDSUDKY, STEREOTYPY**

O seniorech jsou vytvářeny protichůdné představy. Tyto představy jsou vytvářeny jak na úrovni veřejné, tak i na úrovni soukromé. Některé z těchto představ vycházejí ze způsobu použití jazyka, některé jsou dány tím, jak se senioři sami vidí, dalším je dána důvěryhodnost způsobem, jakým společenské vědy řešily stáří.<sup>42</sup>

#### **3.1.1 POSTOJE**

*Postoj je „naučená dispozice jedince reagovat pozitivně nebo negativně na nějaký objekt (předmět, osobu, ideu) určitými pocity, představami, hodnocením a způsoby chování. Je to hypotetický konstrukt, který nemůžeme pozorovat přímo, ale usuzujeme na něj podle chování a vyslovených mínění.*“<sup>43</sup>

Člověk si vytváří nebo přebírá v průběhu života prostřednictvím socializace nespočet názorů, citů a reakcí vůči svému okolí a tím si vytváří postoje. Předmětem postoje může být cokoliv. Pokud se jedná o problematiku seniorů, jednotlivec může být ovlivňován okolím, hlavně svou rodinou v průběhu vytváření postoje. Dále může být ovlivněn negativní či pozitivní zkušeností s prarodiči, či rodinnými kamarády.<sup>44</sup>

---

<sup>41</sup> URBAN, L. 2006. Sociologie. Praha: Eurolex Bohemia. 376s. ISBN 80–86861-45-7

<sup>42</sup> MC. DONALD, A., 2010, str. 3

<sup>43</sup> JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. s. 189. ISBN 80-7178-535-0. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid>

<sup>44</sup> LAŠEK, J., 2003, str. 50-54

### 3.1.2 PŘEDSUDKY

*„Předsudek nejčastěji vyjadřuje hostilitu (nenávisť) nebo agresi k lidem na základě jejich skupinového členství.“<sup>45</sup>*

Předsudek není jen mentální postoj, ale také předpoklad k určitému jednání. V negativní formě se předsudky projevují např.: osočováním, vyhýbáním se, stigmatizací, diskriminací nebo fyzickým napadáním.<sup>46</sup>

### 3.1.3 STEREOTYPY

*Stereotypy mají kategoriální povahu, která vyžaduje přisuzování určitých charakteristik lidem na základě jejich skupinového členství.“<sup>47</sup>*

Stereotyp je zvláštní druh postojů, které jsou vytvořené vztahem k určité skupině lidí, který ale není určený přímou zkušeností lidí s určitou skupinou, ale je obvykle naučen svým okolím, nebo přenesen tradicí. Tento postoj je negativní, není dostatečně nebo vůbec odůvodněný.<sup>48</sup>

---

<sup>45</sup> LAŠEK, Jan a Pedagogická fakulta. Kapitoly ze sociální psychologie I: pracovní texty pro studenty Doplnkového pedagogického studia č. 3. Hradec Králové: Gaudeamus, 2003. s. 81. ISBN 80-7041-533-9. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid>

<sup>46</sup> PETRUSEK, M., 2009, str. 19

<sup>47</sup> LAŠEK, Jan a Pedagogická fakulta. Kapitoly ze sociální psychologie I: pracovní texty pro studenty Doplnkového pedagogického studia č. 3. Hradec Králové: Gaudeamus, 2003. s. 88. ISBN 80-7041-533-9. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/>

<sup>48</sup> PETRUSEK, M., 2009, str. 17

### 3.1.4 AGEISMUS

*„S rostoucí střední délkou života v západní civilizaci je nutné otevřít i u nás toto tabuizované téma. To, že se o něm nemluví, neznamená, že neexistuje. Se vznikem kultu mládeží vzniká i opačný extrém – ageismus. Jde o slovo, které nemá český ekvivalent. Pojem je odvozen od anglického slova age, které znamená věk, stáří. Ageismus je potom společenský předsudek vůči stáří.“<sup>49</sup>*

Podle Tošnerové mezi hlavní body shrnující předsudky patří nemoc, impotence, ošklivost, pokles duševních schopností, duševní choroba, zbytečnost, izolace, chudoba, deprese, politická moc.<sup>50</sup>

### 3.1.5 SYNDROM TÝRÁNÍ A ZNEUŽÍVÁNÍ

Zanedbávání a týrání seniorů se většinou vyskytuje jako jedna z forem domácího násilí uvnitř rodin. Může jít o jednání účelové, opakované, vliv omamné látky, nebo tzv. „syndrom vyhoření“. Nejčastěji se projevuje finančním zneužíváním, zanedbáváním, fyzickým či psychickým ubližováním. Může se ale také jít o zneužívání sexuální.<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup> TOŠNEROVÁ, Tamara. *Ageismus: průvodce stereotypy a mýty o stáří*. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, 2002. ISBN 80-238-9506-0. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:18593ab0-d484-11e4-97af-005056827e51>

<sup>50</sup> TOŠNEROVÁ, T, 2002, str. 7–9

<sup>51</sup> KALVACH a kol., 2008, str. 352-356

## 4 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

V této kapitole popisuji vzdělávání seniorů, jeho specifika, funkce vzdělávání. Dále popisuji jednotlivé instituce vzdělávání seniorů.

### 4.1 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Senioři jsou od 60. let 20. století výrazněji vnímáni jako specifická a samostatná edukační skupina. Z pohledu vzdělávání dospělých se od poloviny 20. století představuje gerontagogika. Vzdělávací aktivity jsou zaměřeny na prevenci hrozících deficitů, nebo na jejich odstranění a kompenzaci. Významnou roli hraje i snaha o zajištění kvalitnějšího a důstojnějšího života.<sup>52</sup>

První akademie třetího věku byla založena v roce 1983 v Přerově. Československý červený kříž přispěl k rychlému rozšíření organizovaného vzdělávání seniorů, často spolupracoval s vysokými školami či univerzitami. Červený kříž měl na starosti stránku organizační a univerzita zajišťovala tu odbornou.<sup>53</sup>

#### 4.1.1 SPECIFIKA VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Je nutné respektovat procesy, které se projevují se stářím a stárnutím, na rovině tělesné, psychické a sociální. Tyto procesy ale mohou organizátorům a edukátorům přinést problémy, protože seniorská populace je velmi různorodá a každý účastník programu má jiné fyzické, psychické či kognitivní schopnosti. Rozdíly existují také v dosaženém vzdělání, socioekonomickém statusu, zájmech nebo potřebách. Tyto rozdíly se s věkem vyzdvihávají.<sup>54</sup>

---

<sup>52</sup> ŠERÁK, M., 2009, str. 189

<sup>53</sup> [Univerzity třetího věku« Třetí věk](#)

<sup>54</sup> ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L., 2015, str. 57

## Vliv vzdělávání na kvalitu života seniorů

Světová zdravotnická organizace WHO z důvodu vytvoření nespočet definicí, z neporovnatelných ukazatelů, sestavila definici, která určuje předchozí pohledy, především subjektivnost při hodnocení vlastního života, vztah k osobním hodnotám a způsobu jejich realizace.<sup>55</sup>

*„Kvalita života je to, jak člověk vnímá své postavení v životě v kontextu kultury, ve které žije, a ve vztahu ke svým cílům, očekáváním, životnímu stylu a zájmům.“<sup>56</sup>*

Většina seniorů si kvalitní život představují fyzickým a duševním zdravím, dobrým vztahem se svou rodinou a lidmi ve svém okolí, kvalitním prostředím, ve kterém žijí, pro mnoho seniorů to znamená život ve vlastní domácnosti. Pro mnohé je důležitá vlastní soběstačnost a užitečnost, schopnost se samostatně postarat o běžné každodenní činnosti. Šerák v souvislosti s tímto uvádí: *„hlavním cílem výchovy a vzdělávání má být všestranně a harmonicky rozvinutá osobnost, relativně samostatná, přesto však plně zapojená do společenských vztahů.“<sup>57</sup>*

---

<sup>55</sup> TOMEŠ, Igor a Kateřina ŠÁMALOVÁ. *Sociální souvislosti aktivního stáří*, 2017, str. 103–105

<sup>56</sup> Tamtéž, str. 105

<sup>57</sup> ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 2009, str. 54

## 4.1.2 FUNKCE VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Základní funkce edukace seniorů:

- **Funkce preventivní** – pozitivně ovlivňuje kvalitu života seniorů a proces stárnutí, vztahuje se k výchově ke stáří, ve stáří a k přípravě na stáří;
- **funkce anticipační** – příprava a rozhodování o budoucí životní situaci, např. změny spojené s odchodem do důchodu nebo organizací volného času. Důležité je určit, které znalosti, dovednosti a způsoby chování si musí jedinec osvojit, aby svůj věk prožíval bohatěji;
- **funkce rehabilitační** – týká se udržení rozvoje duševní aktivity seniorů;
- **funkce posilovací** – je považována za nejvýznamnější. Posiluje integraci seniorů a podporuje jejich aktivní život.<sup>58</sup>

Funkce edukace lze také dělit podle jiných kategorií, např.

- *„vzdělávací funkce – získávání poznatků, informací, zkušeností, osvojování si dovedností;*
- *kulturně-kultivační funkce – rozvoj osobnosti v oblastech uměleckých, kulturních a pobytových;*
- *sociálně-psychologická funkce – oblast sociálních vztahů, psychického rozvoje, cílená aktivita.“<sup>59</sup>*

---

<sup>58</sup> ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L., 2015, str. 37

<sup>59</sup> ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2015. 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8.

## 4.2 BARIÉRY PŘI VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Mohou se rozdělit do dvou skupin:

- **vnější** – finanční náročnost, dostupnost, prostředí výuky, počasí apod.;
- **vnitřní** – fyzické a psychické změny, schopnosti seniora.

Šerák mluví o následujících překážkách efektivního učení seniorů:

- *„osvojování nových poznatků zabere starším lidem více času;*
- *senioři si obtížněji osvojují logicky nestrukturované informace;*
- *problém představuje i nedostatečně zvládnutá strategie učení;*
- *látka prezentovaná větší rychlostí omezuje kvalitu i kvantitu naučeného výraznějším způsobem, než u mladších osob;*
- *delšími přestávkami u seniorů dochází ke zhoršení výkonu;*
- *podstatnou roli v procesu učení hraje fyzický a psychický stav jedince;*
- *významný je rovněž stupeň aktivity a síla motivace.*“<sup>60</sup>

## 4.3 INSTITUCE ZABÝVAJÍCÍ SE VZDĚLÁVÁNÍM SENIORŮ

Základními institucemi pro vzdělávání seniorů, které blíže popíšu, jsou: univerzity třetího věku, akademie třetího věku, univerzity volného času a kluby seniorů.

---

<sup>60</sup> ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. s. 191. ISBN 978-80-7367-551-6. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/>



### 4.3.1 UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Aktivity vysokých škol poskytující možnost vzdělávání seniorů. Neposkytují však ucelené vysokoškolské ani jiné vzdělání. Tyto vzdělávací přednášky mohou být, jakkoliv dlouhé s různým odborným zaměřením, ale vzdělávání není cílem, pouze prostředkem aktivního naplnění volného času.<sup>61</sup>

*„Univerzity třetího věku v čase svého vzniku představovaly symbol nového, aktivního, cílevědomého a informovaného přístupu seniora k svému životu.“<sup>62</sup>*

Studiem na univerzitě třetího věku získají seniorští studenti nejenom nové zkušenosti a znalosti, ale mají také možnost seznámit se s novými lidmi. V rámci tohoto studia vznikla i seniorská sdružení a kluby absolventů. Kurzy mají povahu spíše vybraných přednášek, absolvováním těchto kurzů senioři získají možnost trávit volný čas smysluplně a získat nové zkušenosti. Dochází občas ke kritice toho, že absolventi nemají možnost získat formální kvalifikaci a že jsou odděleni od vysokoškolských studentů – není možné mezigenerační komunikace.<sup>63</sup>

#### **Průběh vzdělávání**

Výuka může probíhat v několika formách – dlouhodobé kurzy, krátkodobé tematicky zaměřené kurzy a mimořádné přednášky. V případě dlouhodobých kurzů výuka probíhá prostřednictvím přednášek, cvičení, ale také seminářů či exkurzí. Přednášky trvají 2 vyučovací hodiny a konají se v rozmezí od září do května jedenkrát za čtrnáct dní. K tomu, aby posluchač úspěšně absolvoval dlouhodobý kurz, je povinen

---

<sup>61</sup> PALÁN, Z., 2002, str. 224

<sup>62</sup> ADAMEC, Petr a David KRYŠTOF, 2011. Univerzity třetího věku na vysokých školách: výkladový slovník. Brno: Asociace univerzit třetího věku České republiky. ISBN 978-80-210-5640-4

<sup>63</sup> ŠERÁK, M, 2009, str. 197–198

absolvovat alespoň  $\frac{3}{4}$  přednášek. Účast na přednáškách je dokumentovaná prostřednictvím prezenčních listů.<sup>64</sup>

### 4.3.2 AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU

*„Akademie třetího věku pořádají různé činnosti kulturně-osvětového charakteru, a především vzdělávání na všeobecně přístupné úrovni, především vzdělávání na všeobecně přístupné úrovni, především charakteru sociokulturního. Jde většinou o jednorázové nebo krátkodobé akce dle spontánních zájmů. Jejich častým organizátorem je Červený kříž.“<sup>65</sup>*

Účastníci neskládají v průběhu ani na konci žádnou zkoušku, která by ověřila jejich znalosti. Jejich studium je zakončeno potvrzením o absolvování kurzu, které je většinou hodnoceno podle prezence.<sup>66</sup>

### 4.3.3 UNIVERZITY VOLNÉHO ČASU

Univerzity volného času existují jako forma mezigeneračního vzdělávání. Univerzity volného času jsou tedy otevřeny občanům všech věkových kategorií, nejen seniorům.<sup>67</sup>

Zájemci neabsolvují žádné přijímací zkoušky, neskládají ani zkoušku závěrečnou. Zároveň nedostávají ani žádné osvědčení či potvrzení o absolvování daného kurzu. Provoz univerzit bývá částečně hrazen z kurzovného a částečně z městského či obecního rozpočtu.<sup>68</sup>

---

<sup>64</sup> [O U3V | Masarykova univerzita](#)

<sup>65</sup> PALÁN, Zdeněk. *Lidské zdroje: výkladový slovník: výchova, vzdělávání, péče, řízení*. Praha: Academia, 2002. s. 224. ISBN 80-200-0950-7.

<sup>66</sup> ŠERÁK, M, 2009, str. 198

<sup>67</sup> ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2015. 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8.

<sup>68</sup> ŠERÁK, M., 2009, str. 199–200

#### 4.3.4 KLUBY SENIORŮ

Kluby seniorů se v porovnání s akademii třetího věku vyznačují méně formálními a trvalejšími vztahy mezi účastníky. Kladou větší důraz na rozvoj osobních zájmů seniorů.<sup>69</sup>

Vzdělávací činnosti klubu seniorů má široké rozpětí, výchovné aktivity jsou zpravidla zájmového a jednorázového charakteru. Jedná se o – přednášky, besedy, zájezdy, návštěvy koncertů a divadel, výstav apod.<sup>70</sup>

---

<sup>69</sup> MÜHLPACHR, P., 2004, str. 139

<sup>70</sup> ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L., 2015, str. 99

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

V praktické části bude využita metodologie kvalitativního výzkumu, polostrukturovaný rozhovor. Ten bude probíhat podle předem připravených otázek a postupu.

### **5 METODA VÝZKUMU A PRACOVNÍ POSTUP**

Pro bakalářskou práci jsem vybrána metoda polostrukturovaného rozhovoru s osobami ve starobním důchodu. Sběr dat byl proveden v souladu se zákonem o ochraně osobních údajů. Polostrukturovaný rozhovor jsem vybrala z důvodu cílové skupiny, se kterou výzkum probíhal. Senioři si radši povídají, tato metoda to umožňuje. Další výhodou je možnost předejít nedorozumění a osobní kontakt.

Polostrukturovaný rozhovor vyžaduje vytvoření určitého schéma neboli jádra rozhovoru, které je pro tazatele závazné. To obsahuje okruhy otázek, minimální počet otázek. Důležité je prostředí, kde rozhovor probíhá. To napomáhá navození vhodné atmosféry a důvěry mezi tazajícím a dotazovaným. Dále je důležité pořadí otázek a jejich správná formulace, stanovení hlavních a dílčích cílů.<sup>71</sup>

#### **CÍL VÝZKUMU**

Cílem výzkumu této práce bylo zjistit jaké změny související s odchodem do důchodu prožívají lidé nejsilněji a jakým způsobem se vyrovnali s novou životní etapou.

#### **VÝZKUMNÉ OTÁZKY**

V souvislosti na výzkumný cíl jsem stanovila 2 výzkumné otázky

- Co bylo na odchodu do důchodu pro respondenty nejtěžší?
- Co respondentům pomohlo k vyrovnání s odchodem do důchodu?

---

<sup>71</sup> MIOVSKÝ, 2006, str. 159–161

## 5.1 PRACOVNÍ POSTUP

Kvůli současné epidemiologické situaci jsem rozhovory prováděny přes videohovor, záznam rozhovoru jsem prováděla prostřednictvím audio-nahrávky.

Respondenty jsem seznámila s tématem mé bakalářské práce, cílem výzkumu. Vysvětlila jsem obsah informovaného souhlasu a to, jak rozhovor bude probíhat (rozhovor bude nahrán, ale po jeho přepsání smazán). Při realizaci rozhovoru jsem si dávala pozor na to, abych mluvila dostatečně nahlas, správně artikulovala a aktivně naslouchala. Měla jsem připravené otázky, které jsem používala jako předlohu, ale některé otázky jsem zaměnila, vynechala nebo se doptávala doplňujícími otázkami, když jsem měla pocit, že respondenti neodpovídali tak, jak jsem potřebovala. Na konci rozhovoru jsem zkontrolovala, že jsem se zeptala na vše, co jsem potřebovala, poděkovala respondentům za jejich ochotu a rozhovory následně přepsala.

Někteří respondenti poskytovali nadměrné množství informací, proto jsem při přepisování rozhovorů jsem redukovala data, která nesouvisela s otázkou a nebyla důležitá k pozdější analýze.

S přepsanými rozhovory jsem dále pracovala, hledala jsem mezi nimi souvislosti a další podrobnosti, které jsem následně potřebovala v analýze.

## 5.2 VÝZKUMNÝ VZOREK

S výběrem respondentů mi pomohly zaměstnankyně zařízení, kde jsem měla v průběhu mého studia na střední a Vyšší odborné škole odborné praxe. Poskytly mi kontakty na bývalé zaměstnance daného zařízení, já je následně oslovila a poprosila o účast v mém výzkumu k bakalářské práci. Bylo vybráno 6 respondentů – 4 ženy a 2 muži.

Respondenti podepsali informované souhlasy.

V rámci ochrany osobních údajů nepoužívám pravá jména respondentů.

### Charakteristika respondentů

1. Paní A.K., 70 let. Je rozvedená, nyní bydlí sama v pečovatelském domě. SŠ vzdělání, je vyučenou kuchařkou, většinu života se tomuto povolání věnovala. S bývalým manželem mají dvě děti.

2. Paní T.M., 66 let. S manželem bydlí v rodinném domečku, mají spolu dvě děti. SŠ vzdělání, respondentka je vyučená švadlena.

3. Paní D.N., 76 let. Ovdovělá, bezdětná. Bydlí v domově s pečovatelskou službou. Respondentka je vyučenou zdravotní sestrou

4. Pan F.N., 72 let. Vdovec, bezdětný. Bydlí sám v rodinném domě. SŠ vzdělání, respondent je vyučený elektrikář.

5. Paní N.M., 62 let. Vdova, bydlí v panelákovém domě, v bytě s osobním vlastnictvím. VŠ vzdělání, respondentka je vyučenou účetní. S manželem měli tři děti.

6. Pan J.P., 80 let. Ženatý, bezdětný. Se ženou bydlí v panelovém domě v bytě v osobním vlastnictvím. SŠ vzdělání, respondent byl vyučen opravářem zemědělských strojů.

## 6 ANALÝZA ROZHOVORŮ

### 6.1 ROZHOVOR Č. 1 – PANÍ A.K.

První rozhovor proběhl s paní A.K. Je rozvedená, nyní bydlí v pečovatelském domě, je jí 70 let.

Respondentka je vyučenou kuchařkou, toto povolání vykonávala skoro celý život. *„Hned po škole jsem nastoupila do menší restaurace. Po dvou letech jsme se přestěhovali do většího města a po mateřské dovolené jsem nastoupila do mateřské školy. V té jsem dělala až do důchodu, ale byla mi nabídnuta práce školnice s možností bytu v areálu školy, tak jsem po 10 letech vaření začala dělat školnici a občas jsem pomáhala s dětmi při výletech nebo na procházkách.“*

Na otázku, jak vypadal její život před odchodem do důchodu respondentka odpověděla: *„Vstávala jsem okolo páté hodiny, protože školka musela být v 6 hodin otevřená. Takže jsem okolo půl 6 začala celý areál školky odemykat. Potom jsem šla ještě na chvíli domů a dopoledne jsme obstarávali s manželem okolí školky, udržovali tam pořádek. Když byla potřeba, tak jsem pomáhala paním učitelkám s dětmi. Když byli děti venku, tak jsem zkontrolovala třídy a opravila co bylo nutné. Potom, co si děti vyzvedli rodiče a všichni zaměstnanci odešli domů, jsem zamykala, to bylo většinou v 5 hodin, někdy dřív, někdy dýl. Potom jsem šla domů, uvařila něco k jídlu a odpočívala u televize.“*

Do důchodu respondentka odcházela ve standartní době, když jí bylo 58 let a 4 měsíce. Uvedla, že odchod do důchodu pro ni byl těžký i přes to, že se na něj těšila. Bála se změny, která ji čekala při odchodu do důchodu.

Respondentka uvedla, že do důchodu se sice těšila, ale zároveň se ho také obávala. *„Těšila jsem se na to, že jsem mohla trávit čas s vnoučaty, mít možnost taky dělat něco pro sebe, ale strašně jsem se bála té změny. Nevěděla jsem, co od toho očekávat, celý život jsem byla zvyklá pracovat a mít naplněný den, takže představa úplného volna mě trochu děsila.“*

Nejtěžší pro respondentku při odchodu do důchodu bylo vzdát se svého každodenního rituálu, toho, jak její život vypadal. Plány na důchod žádné neměla, jen si přála více se vidět se svými vnoučaty. Obávala se toho, že se bude nudit, protože nebude vědět, jak naložit s volným časem.

Na otázku, jak se naplnila její očekávání se vstupem do důchodu odpověděla, že: *„Trochu se naplnilo to, čeho jsem se obávala. Ze začátku jsem nevěděla, co mám dělat, doma jsem se nudila a začalo mě to hodně negativně psychicky ovlivňovat. Začala jsem proto chodit s mou známou na procházky, začala jsem se znovu zajímat o zahradničení, což jsem měla hodně ráda už od mlada, ale neměla jsem na to čas, když jsem chodila do práce.“*

Respondentka uvedla, že se její život po nástupu do důchodu změnil o 180°. S manželem se rozvedli, ona našla nový smysl života. *„S manželem jsme přišli na to, že už spolu dále nechceme být, měli jsme úplně rozdílné názory na to, jak chceme žít. Proto jsme se rozhodli, že se rozvedeme. Začala jsem se víc starat o své zdraví, chodím pravidelně na procházky, začala jsem zase plést a celkově se cítím o hodně líp než na začátku tohoto celého procesu., našla jsem i nějaké nové koníčky. Můj den vypadá naprosto jinak než po dobu, kdy jsem ještě pracovala – často si přispím klidně do 9, nasnídám se, poklidím doma, udělám si oběd a většinou jdeme po obědě na procházku, pletu, když jsem unavená, tak si lehnu a odpočívám. Víc se vidám s vnoučaty, vnuk už má vlastní dítě, tak mám o další radost navíc a občas ho hlídám, chodím s ním na hřiště. To mi moc pomáhá jak psychicky, tak i fyzicky, jsem díky nim více aktivní.“* Myslí si, že si důchod užívá ještě víc, než si ho představovala.

Na otázku, zda se po odchodu do důchodu nějakou formou dále vzdělávala odpověděla, *„nevím, jestli se tomu dá říkat vzdělávání, ale poprosila jsem vnuka, aby mě naučil pracovat s počítačem, chtěla jsem si s nimi volat.“* O dostupných možnostech vzdělávání podvědomí má, ale nikdy se o něj více nezajímala.

Co se týče ekonomické situace, respondentka si nestěžuje, nemyslí si, že se pro ni něco měnilo. *„Nikdy jsem nějak moc neutrácela, takže se pro mě nic nezměnilo. To, co potřebuji, si koupím a nebojím se, že bych s penězi nevyšla.“*



S bývalými kolegy z práce pravidelný kontakt neudrží. Občas si zavolají, nebo si pošlou zprávu, ale nesetkávají se.

Na otázku, v kolika letech by nyní odešla do důchodu, pokud by si mohla vybrat, odpověděla: *„Když na to tak zpětně koukám, tak bych šla asi o rok nebo dva později, a ještě si užila tu práci s těma malýma dětma, ty mi občas ještě teď chybí.“*

## **6.2 ROZHOVOR Č.2 – PANÍ T.M.**

Druhý rozhovor proběhl s paní T.M. Je vdaná a se svým manželem bydlí v rodinném domečku, je jí 66 let.

Respondentka je vyučená švadlena, tomuto povolání se věnovala skoro celý život. *„Potom jsem ale otěhotněla s dvojčaty, byla s nimi docela dlouho doma a starala se o ně a o domácnost. Asi po pěti letech jsem začala pracovat v obchodě s potravinami, kde jsem byla u pokladny, ale taky jsem doplňovala zboží. Tam jsem pracovala asi 6 let, než jsme se s rodinou přestěhovali a já si proto práci musela najít jinou. To jsem se vrátila k mému původnímu povolání, začala jsem pracovat jako švadlena ve firmě, kde se vyráběli kšiltovky a další čepice. Tam jsem pracovala až do důchodu.“*

Na otázku, jak vypadal její běžný pracovní den před odchodem do důchodu odpověděla, *„Vstávala jsem docela brzo, okolo 5 hodiny, protože má pracovní doba začínala v 6 hodin. Z práce jsem se vracela většinou okolo 4 hodiny a cestou domů jsem došla nakoupit co bylo zrovna potřeba. Doma jsem si přečetla noviny, dívala se na televizi s manželem nebo jsme trávily čas s vnoučaty.“*

Do důchodu odcházela respondentka ve standartní době, bylo jí 60 let. Po půl roce si ale našla brigádu v obchodě s oblečením, kam docházela čtyři roky.

Ukončit pracovní vztahy pro ni nebylo jednoduché, do důchodu se jí moc nechtělo, i přes to, že se těšila na odpočinek. *„Těšila jsem se na to, že si odpočinu od toho každodenního shonu a budu mít možnost se na chvíli zastavit. To se ale ukázalo jako ten největší problém pro mě, začala jsem se hodně rychle nudit, nejdřív jsme to s manželem řešili procházkami a různými výlety, ale kvůli jeho zhoršenému zdravotnímu stavu to už*

*nebylo tak možné, tak jsem se rozhodla najít brigádu. Tam jsem měla poznala nové lidi, měla zase smysluplnou práci. “*

Na otázku, co pro ni bylo nejtěžší při odchodu do důchodu respondentka uvedla, že to byl asi přechod z nabitého dne na úplné volno. Také ji chyběli kolegyně z práce. *„Nejtěžší asi byl ten přechod z nabitého dne, alespoň rána a odpoledne na úplné volno. Nevěděla jsem polovinu doby, co se sebou. Taky jsem docela špatně snášela to, že jsem se tolik nestýkala s bývalými spolupracovnicemi. Znály jsme se už hodně dlouho a trávily spolu skoro každý den, takže to, že jsem je najednou neviděla a neměla možnost si s nimi tolik povídat, bylo těžké. “*

Respondentka si přála trávit více času s rodinou, chtěla, aby se spolu více vídali. S manželem si plánovali procestovat Česko. Tato přání se ji částečně splnila. S rodinou se začali vídat pravidelněji, vnoučata občas vyzvedávala ze školky a školy, ale plány na cestování s manželem nemohli uskutečnit tak, jak si přáli kvůli zdravotnímu stavu manžela respondentky, jak už jednou uvedla.

Na otázku, zda se ji změnil život odchodem do důchodu uvedla: *„Určitě ano. Nejvíce se asi samozřejmě změnil styl, jakým jsem žila. Měla jsem možnost se na chvíli úplně zastavit a odpočinout si, nabýt zase baterky. Musela jsem si najít zase nový rytmus dne, naučit se zaplnit volný čas. “*

Důchod si nyní respondentka už užívá. Tvrdí, že ji k tomu donutila i současně probíhající pandemie. Bála se toho, že se nakazí, tak zůstává převážně doma s manželem. *„Ted už dokážu lenošit a nemám potřebu hledat nutně něco na práci, místo toho se s manželem podíváme na film, zahrajeme si karty nebo luštím křížovky. “*

Na otázku, jestli zná nějaké formy vzdělávání seniorů, odpověděla, že o nich ví, s manželem docházeli několik let do univerzity třetího věku. *„Celý život jsem se zajímala o cizí jazyky, začala jsem proto chodit na předměty nejprve anglického a po nějaké době také francouzského jazyka. “* Respondentka uvedla, že poté co se zhoršil zdravotní stav jejího manžela, docházela na brigádu, jak již zmínila. Po nějaké době se s manželem dozvěděli o možnosti rozšiřovat své znalosti touto formou a po krátké úvaze ji využili.

Pokud se jedná o její finanční situaci, respondentka odpověděla, že se trochu omezit museli, ale zároveň toho už tolik nepotřebují, takže vyjdou s tím, co mají. Pokud více utrácí, je to za jejich vnoučata.

S bývalými kolegy z obou prací respondentka udržuje pravidelný kontakt. *„Alespoň jednou týdně si voláme, dříve jsme se navštěvovali, nebo jsme chodily na kávu a nějaký zákusek do kavárny.“*

Na otázku, pokud by si nyní mohla vybrat v kolika letech by mohla odejít do důchodu uvedla: *„Asi bych to nechala tak, jak jsem to měla. Hodně mi to dalo, uvědomila jsem si, že ikdyž mi ta práce chyběla, nemohla jsem už dělat takovou práci, jako jsem dělala.“*

### **6.3 ROZHOVOR Č. 3 – PANÍ D.N.**

Třetí rozhovor proběhl s paní D.N. Je jí 76 let, bydlí v domově s pečovatelskou službou a je ovdovělá.

Respondentka je vyučenou zdravotní sestrou. Tomuto povolání se věnovala celý život. *„Hned po ukončení školy jsem nastoupila do nemocnice, na oddělení JIP. Tam jsem pracovala 5 let, pak jsem byla přeložena na oddělení následní péče. Po 15 letech v nemocnici jsem nastoupila do domova pro seniory. Tam jsem pracovala až do důchodu.“*

Na otázku, jak vypadal její běžný pracovní den odpověděla: *„Pracovala jsem dvanáctihodinové směny, ranní a noční (od 7:00 do 19:00). Pokud jsem měla ranní, vstávala jsem v půl šesté, do práce dorazila v půl sedmé. Po práci jsem šla domů, trochu tam poklidila, udělala jsem si něco k jídlu, podívala se na televizi a šla spát. Když jsem měla noční, tak jsem se snažila toho co nejvíce stihnout za den, zařídit si, co bylo potřeba, nakoupit si, navařit a v půl sedmé jsem už zase byla v práci. Po směně jsem šla domů a šla většinou rovnou spát. Když jsem měla volno, tak jsem buď doma uklízela, nebo chodila po okolí a snažila se být pořád aktivní.“*

Do důchodu odcházela respondentka o dva roky déle, než měla. Uvedla, že chtěla ještě pracovat, necítila se ještě na důchod. Z toho důvodu pro ni nebylo složité ukončit pracovní vztahy po těchto dvou letech. Věděla, že byl správný čas odejít.

Na důchod se respondentka těšila, hlavně na odpočinek a na to, že nebude mít už tak velkou odpovědnost za druhé a za svou práci. Nejtěžší pro ni bylo odejít od pacientů, které měla na starost. *„Nejtěžší bylo asi odejít od těch pacientů, starala jsem se o ně skoro každý den, přirostli mi k srdci a chyběli mi. Samozřejmě mi chyběli i kolegyně, ale s těma jsem byla v kontaktu, psali jsme si. Přece jenom jsem tam pracovala dlouho, tak najednou přejít z toho kolotoče povinností a emocí a pak najednou bylo takové prázdno. Ale člověk si na to po chvíli zvykne.“*

Na otázku, s jakými očekáváními vstupovala do důchodu respondentka odpověděla: *„Trochu jsem se bála toho, že se budu nudit a nebudu vědět co s volným časem. Proto jsem se rozhodla s kamarádkou, že budeme chodit do klubu seniorů, vyrazit po Česku na zámky a celkově zůstat aktivní, věděla jsem, co se může stát, když člověk rapidně změni svůj životní styl a přestane být aktivní s odchodem do důchodu. Viděla jsem to v práci každý den a nechtěla jsem, aby se to stalo i mě.“* Tyto obavy se podle ní vůbec nenaplnily. Se svou kamarádkou se začaly účastnit zájezdů organizovaných klubem seniorů.

Respondentka uvedla, že se její život odchodem do důchodu stoprocentně změnil. *„Nejsem v takovém shonu, mám úplně jiný životní styl. Chodím více na procházky, do klubu seniorů, začali jsme chodit do divadla. Můžu už konečně cestovat, to jsem si vždycky přála, ale neměla jsem na to čas.“* Důchod si podle ní užívá ještě víc, než si představovala. *„Přišla jsem na tolik věcí, co mě zajímají, co bych nikdy neřekla. Například ta divadla, nikdy jsem na žádné divadelní představení nechodila. Snažím se každý den užít, vychutnat si ten důchod a nikam se nehnat.“*

Na otázku, zda respondentka zná možnosti vzdělávání seniorů, odpověděla: *„Ano znám, jednu dobu jsem i přemýšlela, že bych vyzkoušela i univerzitu třetího věku, ale nakonec jsem se rozhodla jen pro klub seniorů.“* Respondentka uvedla, že uvažovala o rozšíření svých znalostí v oblasti informační techniky. Klub seniorů respondentka navštěvuje pravidelně se svou kamarádkou.

Po finanční stránce na tom respondentka není jinak než po dobu, kdy ještě pracovala. *„Myslím si, že se nějak neomezují. Ze začátku jsem si musela zvyknout na to, že jsem už nedostávala stravenky, ale nějak závažný to nebylo. Za celý život jsem nijak moc neutrácela, takže mám našetřeno a teď si můžu užívat v klidu bez toho, aniž bych se bála o peníze.“*

Kontakt s kolegyněmi z práce se snaží udržovat, píšou si, jednou za čas si zavolají, ale nenavštěvují se.

Na otázku, jestli by si mohla nyní vybrat v kolika letech by odešla do důchodu respondentka uvedla: *„Odešla bych stejně o ty dva roky dříve, jako jsem šla. Vyhovovalo mi to, možná bych si zařídila jenom odpolední služby, ty noční byli potom už náročné.“*

#### **6.4 ROZHOVOR Č. 4 – PAN F.N.**

Čtvrtý rozhovor proběhl s panem F.N. Bydlí sám v rodinném domě, je mu 72 let.

Respondent je vyučený elektrikář. Tomuto povolání se po škole dále věnoval. *„Hned po škole jsem začal pracovat ve stavebním bytovém družstvu. Po dvaceti letech jsem nastoupil do domova pro seniory, kde jsem pracoval i jako údržbář.“*

Na otázku, jak vypadal jeho běžný pracovní den odpověděl: *„Pracovní doba mi začínala v 7, takže jsem byl v práci do půl čtvrté. Mojí náplní práce bylo převážně opravovat to, co bylo rozbité, stěhování nábytku, někdy jsem vozil klienty na výlety nebo sociální pracovnice na sociální šetření, když bylo někde dál. Když jsem přijel domů, tak jsem podle počasí udělal něco na zahradě.“*

Do důchodu odcházel respondent ve standartní době, když mu bylo 62 let a 2 měsíce. Pracovní vztahy hned neukončil, domluvil se svým zaměstnavatelem a chodil na občasné brigády.

Na otázku, jestli se těšil do důchodu odpověděl: *„Abych řekl pravdu, tak ne. Báł jsem se samoty, protože moje žena zemřela dva roky před tím, než jsem šel do důchodu a děti jsme neměli. Bez manželky to bylo už tak těžké, ale díky práci jsem byl schopný se*

*nějak zabavit a neměl jsem čas se nad tím nějak hodně zabývat.*“ Plánoval přestavbu kuchyně a koupelny.

S odchodem do důchodu považoval za nejtěžší to, že najednou neměl co dělat. *„Přece jenom jsem byl zvyklí celý život dělat rukama a být celý den na nohou, takže najednou být bez práce bylo složité.“*

Na otázku, jestli se naplnila jeho očekávání z důchodu odpověděl, odpověděl, že částečně ano. *„Ze začátku to bylo těžké, práce mi hodně chyběla. Proto jsem se domluvil s bývalou šéfovou, že budu chodit občas na brigády, když budou potřebovat. Podařilo se mi dodělat rekonstrukci koupelny a kuchyně, zaměstnalo mě to kvůli komplikacím skoro na půl roku. Začal jsem se taky starat víc o zahradu, vysadil jsem pár stromů a teď sklízím jablka a švestky.“*

Život s odchodem do důchodu se respondentovi podle jeho slov změnil, ale zároveň také ne. Díky volnému času mohl pracovat na vylepšení svého domu, ale díky brigádě se mohl stále setkávat se svými kolegy a měl co dělat.

Na otázku, jestli si užívá důchod tak, jak si ho představoval, odpověděl: *„Dá se říct, že jo. Zdravý mi pořád slouží, můžu pořád bydlet doma sám bez jakékoliv pomoci, můžu pořád řídit, takže nejsem omezený ani v tomhle směru. Práce mi teď už rozhodně nechybí.“*

O možnostech dalšího vzdělávání, které jsou dostupné respondent nevěděl, nikdy se o to nezajímal.

Z finančního hlediska respondent uvedl, že si nemůže stěžovat, celý život si šetřil a díky brigádě si přivydělával, může si koupit, co potřebuje.

S bývalými kolegy nyní už žádné kontakty neudrzuje. *„Od té doby, co tam nechodím na tu brigádu se s nikým nevidám ani nekontaktuji.“*

Pokud by si mohl nyní vybrat, v kolika letech by odcházel do důchodu respondent uvedl, že by to nechal tak, jak odcházel.

## 6.5 ROZHOVOR Č.5 – PANÍ N.M.

Pátý rozhovor proběhl s paní N.M. Bydlí v panelákovém domě, v bytě s osobním vlastnictvím.

Respondentka je vyučenou účetní. Tomu se věnovala celý život. *„pracovala jsem přímo v účetní firmě, věnovala jsem se hlavně daňovému poradenství. Pracovala jsem tam dlouho, něco okolo dvaceti let. Poté jsem začala pracovat v domově pro seniory, kde jsem měla na starosti mzdy zaměstnanců zařízení.“*

Na otázku, jak vypadal její běžný pracovní den, odpověděla *„Už odmala jsem ranní ptáče, takže ikdyž jsem měla pracovní dobu od 7 hodin, vstávala jsem v 5 hodin, došla na procházku se psem a pak se chystala do práce. Po práci jsem většinou šla za dcerou, pomoci jí s dětma. Domů jsem se vracela okolo šesté večer, došla se psem na procházku, potom jsem se už jenom navečeřela, sedla k televizi a odpočívala.“*

Do starobního důchodu respondentka odcházela až po vzniku nároku. *„Mám tři děti, takže jsem do důchodu měla jít, když mi bylo 59 let a 8 měsíců. Ještě jsem se na něj necítila, a protože manžel už byl po smrti, domů mě nic nelákalo, tak jsem se rozhodla si ten pracovní život ještě o rok a půl protáhnout.“* Ukončit pracovní vztahy pro ni nebylo těžké, věděla, že s kolegyněmi bude stále v kontaktu.

Na otázku, co pro ni bylo nejtěžší, respondentka odpověděla: *„Asi klasicky změna toho režimu. Byla jsem zvyklá na určitý řád, věděla jsem, co každý den budu dělat. Práce mě bavila, byla jsem v dobrém kolektivu, chybělo mi to. Myslím si ale, že si tímhle projde každý, kdo celý život pracuje, je to přirozené.“*

Do důchodu se respondentka těšila, hlavně na více času s rodinou a na volno, ve kterém se bude moc věnovat svým zájmům.

Na otázku, s jakými očekáváními vstupovala do důchodu odpověděla: *„Určitě jsem čekala ten úvodní šok, bála jsem se ztráty toho zajetého režimu. Moje známá šla do důchodu o rok dřív, takže jsem viděla, co to může s člověkem udělat. Rozhodla jsem se proto, že si budu víc brát vnučata, třeba na celý víkend nebo o prázdninách, chtěla jsem si s nimi užít to, o co jsem přišla s vlastníma dětma.“* Tyto obavy se podle

respondentky nenaplnily. Uvedla, že si volna užívala, a asi po měsíci začala hledat nějaké aktivity.

Život s odchodem do důchodu se respondentce podle ní změnil stoprocentně. *„Strašně dlouho mi například trvalo, než jsem si zvykla, že nemusím vstávat tak brzo, že si můžu občas přispat. Ted už vstávám v půl sedmé až v sedm, podle toho, jak potřebuje pejsek ven. Více se i věnuji domácnosti, dávám si víc záležet na výzdobě. Naučila jsem se i pravidelně vařit, dřív jsem si uvařila maximálně dvakrát do týdne, teď jsem v tom našla znovu vášeň, naučila jsem se spoustu nových receptů.“* Důchod si užívá tak, jak si představovala: *“Chodím s pejskem častěji na delší procházky, trávím hodně času s vnoučaty a mými dětmi, občas se zajdu podívat na kolegyně do bývalého zaměstnání. Moc si to užívám, trochu jsem se obávala toho volna, jak jsem už říkala, že nebudu mít co dělat, ale jsem spokojená. V létě jsem začala pěstovat ty malá rajčátka na balkoně, mám víc času na knihy, je to super.“*

Na otázku, zda zná dostupné možnosti vzdělávání seniorů respondentka odpověděla: *„Ano znám, několik let jsem docházela do klubu seniorů. Je to už pár let, co jsem tam byla naposledy. Když jsem tam ještě chodila, nejčastěji jsem navštěvovala různé kulturní pořady a odborné přednášky.“*

Po finanční stránce se respondentka omezovat nemusela, s důchodem si vystačí.

S kolegy ze zaměstnání respondentka kontakty nadále udržuje, často se navštěvují, chodí k nim do zaměstnání na návštěvu.

Na otázku, v kolika letech by nyní šla do důchodu, pokud by si mohla vybrat, respondentka odpověděla, že by šla stejně jako teď déle, možná by si to prodloužila ještě o půl roku.

## **6.6 ROZHOVOR Č. 6 – PAN J.P.**

Šestý rozhovor proběhl s 80letým panem J.P. Bydlí v panelovém domě se svou ženou v bytě v osobním vlastnictví.



Respondent byl vyučen opravářem zemědělských strojů. *„Dělal jsem v JZD, kde jsem pracoval na dílně, kde se opravovali zemědělské stroje, to jsem dělal přes zimu, na jaře se začali připravovat kombajny na žně, přes léto jsem byl na žních, po žních se sklízela kukuřice, když skončila sklizen, věnoval jsem se zase opravě a přípravě strojů na další rok.“*

Na otázku, jak vypadal jeho běžný pracovní den respondent odpověděl: *„Pracovní doba mi začínala v šest hodin, podle toho, jaká byla sezona vypadal můj den, jak jsem už zmínil. Po práci jsem šel domů, byl jsem rád, že jsem si mohl dát nohy nahoru a chvíli nic nedělat.“*

Do důchodu respondent odcházel kvůli zdravotním problémům o pět let dříve. Kvůli tomu pro něj bylo těžké ukončit pracovní vztahy. *„Bylo to složité, radši bych byl v práci, než abych musel být doma nebo v nemocnici.“*

Na otázku, co pro něj bylo při odchodu do důchodu nejtěžší uvedl: *„Vyrovnat se se svým zdravotním stavem. Důchod jsem si představoval tak, že budu trávit čas s manželkou, budu v klidu doma a ne, že budu muset běhat po doktorech. Psychicky to bylo těžké. Moje práce byla sice fyzicky náročná, ale bavila mě, od mala jsem měl rád kombajny, pracovat s nimi byl pro mě splněný sen.“* Na důchod se z tohoto důvodu netěšil.

Do důchodu s žádnými plány ani očekávání nevstupoval, přál si, aby se uzdravil a mohl si s manželkou užít v klidu zbytek života. To se mu také splnilo, když žena respondenta odcházela do důchodu, jeho zdravotní stav se zlepšoval, nepotřeboval tak intenzivní zdravotní péči a důchod si začal pomalu užívat.

Na otázku, zda se jeho život změnil odchodem do důchodu respondent odpověděl: *„Můj život se obrátil kompletně vzhůru nohama. Byl jsem celý dny na nohou, někdy jsem pracoval i o víkendech a najednou jsem neměl sílu dojít ani do obchodu. Psychicky jsem si šáhnul v tu dobu úplně na dno, nevěděl jsem, co budu dělat. Skoro tři roky jsem pendloval mezi nemocnicí a domovem, bylo to hodně zdoluhavé. S pomalým zlepšováním mého zdraví se zlepšil i můj pohled na to, jak můj život vypadal.“*

Důchod si respondent nyní již užívá. *„Dokázal jsem porazit tu hnusnou nemoc, vrátila se mi zase chuť do života. Není to, co to bývalo, ale už mám taky svá léta, nemůžu očekávat elán jak ve třiceti. S manželkou jsme si ale pořídili menšího pejska, takže s ním chodíme na procházky, dostaneme se díky němu ven a netvrdneme jenom doma. Když jsem na tom byl zdravotně líp, kamarád mi dohodil brigádu v místní školce, chodil jsem tam pár dní v měsíci vypomáhat s prací na zahradě.“*

Na trhu nabízené formy vzdělávání nezná, nikdy se o ně ale nezajímal.

S financemi to po odchodu do důchodu nebylo pro respondenta a jeho ženu vždy růžové. *„Museli jsme se hodně omezit, příjmy byli najednou o hodně menší, než jsme byli zvyklí. Přežili jsme jenom díky penězům, které jsme si spořili celý život. Ted jsme si na to už zvykli a na to málo, co potřebujeme, nám to stačí.“*

S kolegy z práce kontakty nadále udržuje, při jeho léčbě mu byli velkou oporou.

Na otázku, pokud by si nyní mohl vybrat v kolika letech by šel do důchodu odpověděl, že ve standartní době.

## 7 DISKUZE

Ke zjištění změn souvisejících s odchodem do důchodu, které respondenti prožívali nejvíce, jsem použila čtyři okruhy otázek. První okruh otázek se zaměřoval na život před odchodem do důchodu, další se věnoval odchodem do důchodu. V těchto okruzích jsem zjišťovala povolání respondentů, jak vypadal jejich běžný pracovní den nebo věk, ve kterém odešli do důchodu. Třetí okruh byl nazván očekávání, věnoval se tomu, s jakým očekáváním a plány respondenti odcházeli do důchodu. Poslední okruh otázek byl zaměřen na život v důchodu. Otázkami jsem zjišťovala, zda se jejich očekávání splnila, jak se změnil jejich život, jak se s touto změnou vypořádali.

Z rozhovorů s respondenty vyplynulo, že se většina respondentů věnovala celý život tomu, co měli vystudované. Dva respondenti povolání změnili po několika letech. Do starobního důchodu ve standardní době odcházela polovina respondentů. Dvě respondentky, č. 3 a č. 5, do důchodu odcházely až po vzniku nároku a pracovaly dál. Jeden respondent, č. 6, šel kvůli zdravotním problémům do důchodu předčasného. Podle mého názoru je nejdůležitější, zda jde dotýčný do důchodu dobrovolně, či nedobrovolně – jak ukazuje případ respondenta č. 6. To, že do důchodu musel předčasně se podepsalo na jeho psychickém stavu, tato změna pro něj byla těžší, než např. pro respondentku č. 3, která do důchodu odcházela až po vzniku nároku, byla s důchodem smířená a měla představu o tom, jak chce důchod prožívat.

Respondenti č. 2, č. 4 a č. 6 si po odchodu do důchodu našli brigádu. Respondentka č. 2 si brigádu našla poté, co se jejímu manželovi zhoršil zdravotní stav a nemohli jezdit na výlety. Doma se nudila, potřebovala být mezi lidmi, proto začala pracovat v obchodě s oblečením. Respondentovi č. 6 „dohodil“ známý brigádu v místní mateřské škole, kde se několikrát do měsíce staral o zahradu.

Z ukončení pracovních vztahů měla většina respondenti smíšené pocity – na jednu stranu se těšili na volno a více času stráveného s rodinou, ale zároveň se báli změny, kterou odchod do důchodu znamenal. Nejlépe to prožívala respondentka č. 3, která pracovala o dva roky déle a na důchod se už těšila. Naopak nejhůř ukončení pracovního vztahu prožíval respondent č. 6, radši by pracoval déle, ale jeho zdravotní stav to v tu

dobu nedovolil. Respondent č. 4 uvedl, že byl se svým zaměstnavatelem nadále v kontaktu, byl pod ním stále zaměstnán a chodil si občasně přivydělávat.

Na odchod do důchodu se těšili 4 respondenti ze 6. Respondent č. 4 se obával samoty, protože jeho žena zesnula a děti spolu neměli. Respondent č. 6 se na důchod těšil před zhoršením jeho stavu, přál si proto pracovat dál a být zdravý. Dotazované ženy se na důchod těšily i přes to, že se obávaly změn, které nastanou. Nejvíce se bály množství volného času, který najednou získaly, protože si nebyly jisté, že budou vědět, jak s ním naložit. Těšily se ale na odpočinek od každodenního stresu a chtěly strávit co nejméně času s jejich vnoučaty.

Jak už bylo zmíněno, při odchodu do důchodu byla pro respondenty nejtěžší změna dosavadního režimu a ztráta kontaktu s kolegy, se kterými pracovali skoro celý život. Myslím si, že odchod do důchodu a s ním zároveň ukončená jejich kariéra není lehké pro nikoho. Lidé jsou zvyklí na určitý řád, mají vlastní životní režim, který se naprosto mění a senioři si musí vytvořit zcela nový. Jde o určitý stereotyp – vědí, v kolik musí vstát, mají přesně danou pracovní dobu, čas na své koníčky. To se odchodem do důchodu mění, tvoří si nové koníčky, záliby, nebo se vrací k těm, na které neměli čas v průběhu života. To také popsala respondentka č. 3, která již před odchodem do důchodu měla v plánu chodit do klubu seniorů, kam následně i začala chodit, začala jezdit na zájezdy, nebo chodit do divadla.

Představy a očekávání od odchodu do důchodu měli všichni respondenti podobné. Ženy si představovali více času stráveného s vnoučaty, více volného času, který mohou věnovat cestování, vylepšování domácnosti nebo dalším zálibám a koníčkům. Muži měli očekávání podobné, respondent č. 6 uvedl, že před zdravotními problémy si představoval důchod strávený se svou manželkou v klidu doma, bez dalších zodpovědností a nároků, které měli po dobu, kdy byli zaměstnaní. Co se týče plánů, bylo to u respondentů podobné, jako s očekáváními. Někteří plánovali užít si nějakou dobu volno, chtěli si pořádně odpočinout a až poté, co se cítili zase tzv. „nabití“ energií se chtěli věnovat dalším věcem. Někteří se naopak hned zase zaměstnali, podnikali výlety po České republice, procházeli se v okolí svého bydliště, nebo hlídali pravidelně vnoučata, vyzvedávali je ze školy apod. Respondent č. 4 měl naplánovanou práci na svém domečku, hlavně rekonstrukci kuchyně a koupelny.

Z odpovědí respondentů vyplívá, že blízkost druhé osoby je pro starší osoby důležitá. Je pro ně důležité vědět, že někam patří, že jsou součástí sociální skupiny. Často tato skupina pro seniory představuje rodinu, jsou pro ně důležitým zázemím. V mnoha případech se upnou na partnera, děti, vnoučata nebo jejich blízké známé. Toto se stává častěji u žen než u mužů, stejně se tak stalo i u mých respondentů. V teoretické části této práce se potřebě sociálních kontaktů věnuji v kapitole 3.5 Přijetí odchodu do důchodu.

Představy a očekávání, které respondenti před odchodem do důchodu měli, se jim víceméně vyplnili. Respondentka č. 3 se případně nudě vyhnula díky naplánovaným aktivitám se svou známou, našla si nové záliby, docela brzo si našla nový denní rituál, stereotyp dne, který ji vyhovoval a pomohl s adaptací na důchod. U většiny dotazovaných respondentů ale došlo k době, kdy si na důchod zvykali, přechod ze zaměstnání pro ně byl těžší, potřebovali více času na vytvoření nového rituálu. Respondent č. 4 se věnoval opravě svého domu, zrekonstruoval to, co měl v plánu. Po této rekonstrukci se ale začal nudit, proto se rozhodl kontaktovat svou bývalou zaměstnavatelku a zeptat se jí, zda pro něj nemá nějakou práci, na pár hodin v měsíci. Respondentka č. 5 uvedla, že se její obavy z důchodu nenaplnily, užívala si volna a když se nabažila toho klidu, začala teprve poté vyhledávat něco, čím by se mohla zabavit. Začala trávit hodně času s vnoučaty, začala si je brát k sobě na víkendy.

Domnívám se, že k úspěšnému přizpůsobení na důchod a k vytvoření nového denního rituálu je důležitá nejen pomoc rodiny a dalších blízkých, ale také aktivity a vytvoření nějakého programu, který jim tento proces usnadní. To znamená, že například začnou chodit na procházky, číst knihu, luštit křížovky, chodit plavat, práce v domácnosti atd. Neznamená to, že musí mít přesně naplánovaný celý den, ale že každý den budou mít alespoň jednu aktivitu, která jim zkrátí volný čas. Výrazně jim v tomto může pomoci i docházení do univerzity třetího věku, či klubu seniorů. Tím, že by se účastnili určité formy vzdělávání či aktivizace v kolektivu podobně starých lidí, kteří mají stejné nebo podobné zájmy by pro tento přestup mezi těmito specifickými obdobími mohl být snazší.

Život respondentů se s odchodem do důchodu změnil. Z každodenního shonu byli najednou doma, neměli tolik starostí. Respondentka č. 5 uvedla, že ji trvalo dlouho, než

si zvykla na to, že nemusela vstávat tak brzo, jak byla zvyklá za celý život, kdy chodila do práce. Dotazované respondentky uvedly, že se vrátily k zálibám, na které neměly čas v průběhu svého života, nebo objevily nové. Respondent č. 4 uvedl, že se jeho život změnil částečně, měl více času, ale díky tomu, že stále chodil na brigádu do původního zaměstnání, měl stále kontakt se společnostmi a necítil se tak osaměle. Pro respondenta č.6 se jeho život změnil drasticky – jeho zdravotní stav mu znemožnil jakékoli fyzické aktivity, což pro něj bylo těžké, protože byl zvyklý na těžkou fyzickou práci. Musel do důchodu v předčasné době, jak jsem již zmínila, a veškerý svůj čas trávil buď v nemocnici, nebo u lékařů.

Instituce zabývající se vzděláváním dospělých převážná většina respondentů zná. Respondentky č. 3 a č. 5 docházely klub seniorů, díky němuž měly možnost účastnit se zájezdů, kulturních programů nebo také odborných přednášek. Respondentka č. 2 několik let docházela do univerzity třetího věku, kde se účastnila přednášek cizích jazyků. Respondentka č. 1 zná nabízené možnosti vzdělávání, ale nikdy je nevyužila. Respondenti č. 4 a č. 6 uvedli, že se nikdy o další vzdělávání nezajímali.

Většina dotazovaných respondentů neměla s financemi po odchodu do důchodu větší potíže. Někteří si přivydělali díky brigádám, jiní si spořili přes život, aby si mohli život v důchodu užít. Respondentka č. 2 uvedla, že toho nyní nepotřebují s manželem tolik, takže si se svými příjmy vystačí. Naopak respondent č. 6 se se svou manželkou museli hodně omezit, s jeho pracovní neschopností se jejich příjmy rapidně snížili, museli se spolehnout na peníze, které měli naspořené. Poté, co se jeho zdravotní stav zlepšil si přivydělával v mateřské škole pracemi na zahradě.

Téměř všichni respondenti se shodli na tom, že nadále udržují kontakt s lidmi, kolegy ze zaměstnání. Buď ve formě telefonátů, dopisování nebo návštěv, setkáváním se v kavárně. Pouze respondent č. 4 se po ukončení brigády s nikým ze zaměstnání nesetkává ani neudrhuje kontakt. Respondentka č. 5 za svými kolegyněmi chodí na návštěvu do zaměstnání, setkávají se často.

Mnozí respondenti na poslední otázku, v kolika letech by nyní rádi odcházeli do důchodu, pokud by si mohli vybrat, odpověděli, že stejně jako již odcházeli. Naopak respondenti č. 1 a č. 6 by do důchodu nyní odešli déle. Respondentka č. 1 by do

důchodu odešla o rok či dva déle a užila si tak ještě práci s malými dětmi. Respondent č. 6 by do důchodu odešel rád ve standartní době. Uvedl, že jeho práce byla sice psychicky, a hlavně fyzicky náročná, ale měl ji rád a bavila ho.

## ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci se zabývám tématem Odchod do důchodu jako významná životní událost.

V teoretické části zmiňuji stáří a stárnutí. Změny (fyzické, psychické, sociální), které v životě seniora během stárnutí nastávají, seniorský věk a jeho specifika a postavení seniora v současné společnosti. Dále se věnuji důchodovému pojištění v České republice, jaké jsou druhy důchodů a podrobněji popisuji důchod starobní. V této kapitole také popisuji fáze prožívání odchodu do důchodu a jeho přijetí. Poslední část obsahuje vzdělávání seniorů, jaká jsou jeho specifika, funkce a bariéry. Dále uvádím některé instituce, které se zabývají vzděláváním seniorů.

Praktickou část jsem realizovala pomocí kvalitativního výzkumu prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru, na které jsem měla předem připravených 14 otázek. Do výzkumu bylo vybráno 6 respondentů – 4 ženy a 2 muži.

Cílem výzkumu bylo zjistit jaké změny související s odchodem do důchodu prožívají lidé nejsilněji a jakým způsobem se vyrovnali s novou životní etapou.

Výzkumná část začíná představením použité metody výzkumu, cíle výzkumu a okruhy připravených otázek. Dále jsem popsala pracovní postup při sběru dat a výzkumný vzorek.

Z výzkumu vyplývá, že změnu, kterou senioři prožívají s odchodem do důchodu nejvíce je změna životního stylu a ztráta každodenní rutiny. Toto období je pro mnoho respondentů náročné psychicky, neví, co s volným časem dělat a mohou i upadat do depresivních stavů.

Respondenti, kteří mají rodinu a blízké tuto změnu mohou prožívat lépe, mají se na koho obrátit, tráví více času s vnoučaty, případně i pravnoučaty. S blízkými mohou podnikat výlety, chodit na procházky po okolí nebo sdílet společná trápení. Dále přechod ze zaměstnání do důchodu snášejí lépe ti, kteří si našli nové koníčky, nebo se vrátili k těm, které museli odložit kvůli nedostatku času.



Někteří respondenti řešili nedostatek aktivit v důchodu hledáním brigády, buď se spojili s bývalým zaměstnavatelem, nebo ji hledali jinde. Brigáda jim poskytla částečný návrat do pracovního procesu, měli opět pocit, že jsou potřební a kontakt se společností.

Z výzkumu vyplívá, že prostředky, které pomohli respondentům vyrovnat se s odchodem do důchodu mohou být jakékoliv. Kromě rodiny a brigády to může být i domácí mazlíček, kluby seniorů, zájezdy nebo divadelní představení. Myslím si, že při adaptaci na nový životní styl by mohli pomoci i univerzity třetího věku, o kterých se zmiňuji v Teoretické části. Toto potvrdila i respondentka č. 3 paní D.M., která docházela do Klubu seniorů a díky němu poznala nové lidi a záliby, které jí tento proces ulehčili.

Možnost docházet do vzdělávacích institucí využily pouze tři respondentky, dvě docházely do klubu seniorů, jedna navštěvovala univerzitu třetího věku.

Domnívám se, že odchod do důchodu pro všechny respondenty proběhl úspěšně. Doba adaptace na nový život byla u každého jiná, odvíjela se od každého individuální situace. Pokud měli představu o tom, co chtějí v důchodu dělat, byla pro ně adaptace lehčí. Ti, kteří šli do důchodu tzv. „na slepo“ se mnohdy na začátku trápili, protože nevěděli, jak mají s volným časem naložit. U respondenta, který do důchodu musel předčasně se vše odvíjelo od jeho zdravotního stavu – jakmile se zlepšilo jeho zdraví, zlepšil se i jeho pohled na důchod.

Při odchodu do důchodu došlo převážně u všech respondentů ke všem fázím prožívání, které popisuji v Teoretické části v kapitole – Fáze prožívání odchodu do důchodu. Například ve druhé fázi se nachází v přechodu – opustili dosavadní životní styl a nový si ještě nevytvořili. Kvůli tomu se mohou setkat s pocitem dobré nálady, plné energie a plánů. Mohou se ale také setkat s pocitem nejistoty a obav z budoucnosti.

Domnívám se, výzkum proběhl úspěšně a jeho cíl byl naplněn.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

ČEVELA, R. a L. ČELEDOVÁ. *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4544-2.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HROZENSKÁ, M. a D. DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4139-0.

JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-535-0.

KACZOR, Pavel a Fakulta managementu. *Sociální politika a sociální systém ČR*. Praha: Oeconomica, nakladatelství VŠE, 2015. ISBN 978-80-245-2096-4.

KALVACH, Z. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

LAŠEK, Jan a Pedagogická fakulta. *Kapitoly ze sociální psychologie I: pracovní texty pro studenty Doplnkového pedagogického studia č. 3*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2003. s. 81. ISBN 80-7041-533-9.

MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3148-3.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.

MÜHLPACHR, Pavel a Pedagogická fakulta. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004. s. 140. ISBN 80-210-3345-2.

- ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.
- PALÁN, Zdeněk. *Lidské zdroje: výkladový slovník: výchova, vzdělávání, péče, řízení*. Praha: Academia, 2002. s. 224. ISBN 80-200-0950-7.
- PETRUSEK, Miloslav. *Základy sociologie*. Praha: Akademie veřejné správy, 2009. ISBN 978-80-87207-02-4.
- PŘIB, Jan. *Kdy do důchodu a za kolik: [změny po novele k 1.1.2004]*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0751-9.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie]*: přepracované vydání. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0772-6.
- STUART-HAMILTON, Ian a KREJČÍ, Jiří. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. s. 163. ISBN 80-7178-274-2.
- ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0888-4.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2015. 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8.
- ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.
- THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.
- TOMEŠ, Igor a Kateřina ŠÁMALOVÁ. *Sociální souvislosti aktivního stáří*, 2017, ISBN 978-80-246-3612-2

TOPINKOVÁ, E. a J. NEUWIRTH. *Geriatric pro praktického lékaře*. Praha: Grada, 1995. ISBN 80-7169-099-6.

TOŠNEROVÁ, Tamara. *Ageismus: průvodce stereotypy a mýty o stáří*. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, 2002. ISBN 80-238-9506-0.

URBAN, L. 2006. *Sociologie*. Praha: Eurolex Bohemia. 376 s. ISBN 80-86861-45-7

VÁGNEROVÁ, Marie a Univerzita Karlova. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VOKURKA, M. a J. HUGO. *Praktický slovník medicíny*. 5. rozš. vyd. Praha: Maxdorf, 1998. ISBN 80-85800-81-0

### **Seznam použitých zahraničních zdrojů**

Mc. DONALD, A. *Social work with older people*. Cambridge: Polity Press, 2010. ISBN- 13: 978-0-7456-3956-7

### **Seznam použitých internetových zdrojů**

*Ministerstvo práce sociálních věcí*, [online], MPSV, [cit. 2021-12-02]. Dostupné z - <https://www.mpsv.cz/duchodove-pojisteni>

*Česká správa sociálního zabezpečení*, [online], ČSSZ, [cit. 2021-11-02]. Dostupné z - <https://www.cssz.cz/starobni-duchod-podrobne>

*Třetí věk, Univerzita třetího věku*, [online], [cit. 2021-11-11]. Dostupné z - [Univerzity třetího věku « Třetí věk - stránky pro důchodce a seniory \(tretivek.cz\)](#)

*Univerzita třetího věku*, [online], Masarykova univerzita, [cit. 2022-11-01] [O U3V | Univerzita třetího věku | Masarykova univerzita \(muni.cz\)](#)

## **SEZNAM ZKRATEK**

JZD - Jednotné zemědělské družstvo

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Rozhovor .....	I
----------------------------	---

## **Příloha A – Rozhovor**

### **Polostrukturovaný rozhovor**

Základní informace o respondentovi

jméno (iniciály):

věk:

stav, bydliště:

#### **1. část – život před odchodem do důchod**

- 1. Jaké je Vaše vzdělání?**
- 2. Věnoval/a jste se této profesi i po ukončení studia?**
- 3. Jak vypadal váš běžný pracovní den před odchodem do důchodu?**

#### **2. část – Odchod do důchodu**

- 4. Šel/šla jste do důchodu ve standartní době? Nebo jste šel/šla do předčasného důchodu nebo jste pracoval/a i po vzniku nároku na starobní důchod? Proč?**
- 5. Jaké pro Vás bylo ukončit pracovní vztahy?**

#### **3. část – očekávání**

- 6. Těšil/a jste se na odchod do důchodu? Pokud ano, na co?**
- 7. Co pro Vás bylo nejtěžší při odchodu do důchodu?**
- 8. S jakými očekáváními jste vstupoval/a do důchodu? Měl/a jste nějaké plány?**

#### **4. část – život v důchodu**

- 9. Znáte univerzitu třetího věku nebo jiné formy vzdělávání seniorů?**
- 10. Vzdělával/a jste se po odchodu do důchodu? Pokud ano, jakou formou?**
- 11. Jak se naplnila Vaše očekávání se vstupem do důchodu?**
- 12. Změnil se Váš život s odchodem do důchodu? Pokud ano, jak?**
- 13. Užíváte si důchod, tak, jak jste si ho představovali?**
- 14. Můžete si dopřát všechno, jako když jste byl(a) v zaměstnání?**
- 15. Udržujete kontakt s lidmi (známými, přáteli) z Vašeho zaměstnání?**
- 16. Kdybyste si nyní sami mohli zvolit odchod do důchodu, v kolika letech by to bylo?**

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Šárka Šimková**

**Obor: Andragogika**

**Forma studia: Prezenční**

**Název práce: Odchod do důchodu jako významná životní událost**

**Rok: 2022**

**Počet stran textu bez příloh: 51**

**Celkový počet stran příloh: 1**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 28**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1**

**Počet internetových zdrojů: 4**

**Vedoucí práce: Doc. PhDr. Dobromila Trpišovská, CSc.**