

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**

2020-2023

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Pavel Hybner**

**Odchod do důchodu jako významná životní změna pro  
resocializační pracovníky**

Praha 2023

Vedoucí bakalářské práce:

Doc. PhDr. Dobromila Trpišovská, CSc.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR COMBINED STUDIES**

2020-2023

**BACHELOR THESIS**

**Pavel Hybner**

**Retirement as a significant life change for resocialization  
workers**

Prague 2023

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

Ass. Prof. PhDr. Dobromila Trpišovská, CSc.

### **Prohlášení**

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 20. 2. 2023

Pavel Hybner

## **Poděkování**

Mé poděkování patří Doc. PhDr. Dobromile Trpišovské, CSc. za odborné vedení, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala.

## **Anotace**

Cílem bakalářské práce je zhodnotit specifika odchodu do starobního důchodu u resocializačních pracovníků. Dílčím cílem je formulovat doporučení pro dobré zvládnutí odchodu do důchodu u resocializačních pracovníků. Práci tvoří sedm kapitol. První tři kapitoly jsou věnovány teoretickým východiskům, týkajících se charakteristiky stáří a stárnutí, odchodu do důchodu a odchodu do důchodu u resocializačních pracovníků. Dále je popsán realizovaný kvalitativní výzkum, jehož hlavním cílem bylo zjistit, jak se změnil život resocializačních pracovníků odchodem do důchodu, a to v kontextu jejich dřívějšího profesního působení. Výběrový soubor tvořilo osm resocializačních pracovníků, s nimiž byly vedeny polostrukturované rozhovory, k jejichž analýze byla zvolena otevřené kódování zakotvené teorie. V diskusi jsou výsledky vztaženy ke třem dílčím cílům. Součástí práce je doporučení pro praxi, cílené na resocializační pracovníky v produktivním věku i resocializační pracovníky, kteří se již nacházejí ve starobním důchodu.

## **Klíčová slova**

Adaptace na stáří, důchod, hodnoty, identita, resocializační pracovník, smysl života, stáří, zdraví.

## **Annotation**

The aim of the bachelor's thesis is to evaluate the specifics of resocialization workers retirement. A sub-objective is to formulate recommendations for good retirement management for resocialization workers. The thesis consists of seven chapters. The first three chapters are devoted to the theoretical background focused on the characteristics of old age and aging, retirement and retirement specifics for resocialization workers. Next, the qualitative research conduct is described, the main aim was to find out how the lives of resocialization workers have been changed due to retirement, in the context of their former professional activities. The research sample consisted of eight resocialization workers with whom semi-structured interviews were conducted and open coding of grounded theory was chosen to analyze the data. In the discussion, the results are related to the three sub-objectives. The thesis includes recommendations for practice, targeted to both working-age as well as to the already retired resocialisation workers.

## **Keywords**

Adaptation to old age, health, identity, meaning of life, old age, resocialization worker, retirement, values.

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>10</b>
<b>1 CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....</b>	<b>10</b>
1.1 Vymezení stáří .....	10
1.2 Proces stárnutí.....	12
1.3 Nejvýznamnější změny ve stáří .....	14
<b>2 ODCHOD DO DŮCHODU.....</b>	<b>18</b>
2.1 Charakteristika starobního důchodu .....	18
2.2 Příprava na život v důchodu .....	20
2.3 Adaptace na život v důchodu.....	23
<b>3 ODCHOD DO DŮCHODU U RESOCIALIZAČNÍCH PRACOVNÍKŮ ...</b>	<b>26</b>
3.1 Práce resocializačního pracovníka.....	26
3.2 Změny v životě resocializačního pracovníka v důchodu.....	28
3.3 Postoje resocializačních pracovníků k životu v důchodu .....	30
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>34</b>
<b>4 POPIS VÝZKUMU.....</b>	<b>34</b>
4.1 Cíle výzkumu .....	34
4.2 Metodika výzkumu .....	35
4.3 Popis výběrového souboru.....	37
<b>5 VÝSLEDKY VÝZKUMU .....</b>	<b>39</b>
5.1 DC1 – Očekávání vůči odchodu do důchodu .....	39
5.2 DC2 – Změny spojené s odchodem do důchodu .....	41
5.3 DC3 – Prožívání života v důchodu .....	44
<b>6 DISKUSE.....</b>	<b>48</b>
<b>7 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....</b>	<b>54</b>
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>57</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>60</b>
<b>SEZNAM ZKRATEK .....</b>	<b>66</b>

**SEZNAM TABULEK..... 67**

**SEZNAM PŘÍLOH..... 68**



## ÚVOD

Dokud je člověk mladý, představuje si, že bude žít věčně. Nepřipouští si proces stárnutí, který začíná již od samotného narození. Zejména s nástupem středního věku si však jedinec začíná uvědomovat, že mu ubývá síl. Pociťuje různá zdravotní či sociální omezení. Začíná více reflektovat, že jeho život je jasně ohraničen narozením a smrtí, přičemž smrt se zdá být mnohem blíže, než tomu bylo v mladším věku.

Pochopitelně smrt může přijít nečekaně, a to v jakékoliv životní etapě. Nicméně nejčastěji se pojí se stářím jako závěrečnou fází života. Stáří se stává pro mnoho osob určitým strašákem. Je mnohdy spojováno s nemocemi, omezením v sociálním fungováním, nejčastěji pak se smrtí.

V současné době začíná být věnována pozornost, a to zejména v návaznosti na stárnutí populace, přípravě na stáří a kvalitě života ve stáří a starobním důchodu. Je podporováno, aby lidé žili alespoň ve středním věku zdravě, tedy věnovali dostatek času vhodným pohybovým aktivitám, dodržovali zásady racionálního stravování, ale též rozvíjeli své zájmy a finančně se připravovali na odchod do starobního důchodu. Zapotřebí je udržovat kvalitní mezilidské vztahy a vnímat ve svém životě smysl.

U některých skupin obyvatel lze předpokládat uvědomělejší přípravu na stáří. Jedná se o osoby, které ve svém profesním životě přicházejí do styku se seniory, nebo jedinci, kteří prožívají těžkosti ve svém životě a u nichž lze předpokládat horší průběh stárnutí a nedostatečnou přípravu na stáří. K těmto skupinám bezesporu patří i resocializační pracovníci, kteří v souvislosti s výkonem své práce pomáhají klientům lépe se začlenit do společnosti a žít kvalitní život.

Odchod do důchodu nemusí být považován za konec života. I ve starobním důchodu je možná seberealizace, na kterou má mnohdy jedinec více času. Důležité je také uvědomovat si, co je pro člověka významné. Vhodné je během produktivního života žít v souladu s vlastními hodnotami tak, aby při zpětném pohledu mohl jedinec vnímat svůj život jako smysluplný a mohl si tak v důchodu užívat naplněnosti života.

Cílem práce je zhodnotit specifika odchodu do starobního důchodu u resocializačních pracovníků. Dílčím cílem je formulovat doporučení pro dobré zvládnutí odchodu do důchodu u resocializačních pracovníků.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

### 1.1 Vymezení stáří

Stáří je závěrečnou etapou života jedince. Jak uvádějí Janiš a Skopalová, pro popis jedinců nacházejících se v závěrečné etapě života jsou voleny různé termíny (důchodce, geront, dědeček či babička, přestárlý apod.), nicméně mnohé z nich mají pejorativní konotaci. Slovo senior je odvozen od latinského výrazu senium, což je překládáno jako stáří. Je užíván různými oficiálními institucemi, panuje na něm relativní shoda napříč různými obory. Termín senior se dle téhož zdroje vztahuje k osobám, které dosáhly 65 let.<sup>1</sup>

Stáří je chápáno jako dovršující proces života člověka, jako konečná etapa procesu stárnutí. Někdy je na stáří mylně nahlíženo takřka jako na nemoc, ovšem jedná se o důsledek stárnutí, které probíhá od narození, nicméně až ve stáří jsou tyto změny a jejich dopady na organismus nejvíce zřetelné. Stáří je chápáno jako důsledek a projev geneticky podmíněných involučních změn, které jsou spojeny s dalšími faktory existujícími ve vnějším prostředí (životní prostředí apod.), či které jsou spojené s osobností člověka (životní styl) nebo významnými sociálními změnami (penzionování, osamostatnění dětí). Na stáří je proto zapotřebí pohlížet nikoliv jako na období, které je pro všechny jedince stejné: tím, že se do jeho podoby promítá dědičnost i styl života, nabývá stáří různých podob, resp. různé kvality.<sup>2</sup>

Stáří se většinou dělí na kalendářní, biologické a sociální. **Kalendářní stáří** začíná narozením. Kalendářní stáří se nazývá též jako chronologický věk. Má výpovědní potenciál pro účely různých statistik (stanovení termínu odchodu do starobního důchodu, demografické studie). Jedná se o velmi obecné číslo, které udává věk, přičemž

---

<sup>1</sup> JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016, s. 32-34. ISBN 978-80-247-5535-9.

<sup>2</sup> MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2020, s. 15-16. ISBN 978-80-271-2030-7.

interindividuální rozdíly mezi jednotlivými osobami mohou být velmi rozdílné.<sup>3</sup> **Biologické stáří** nastupuje s involučními změnami a poklesem potenciálu zdraví. Oproti kalendářnímu stáří u biologického stáří nelze jasně stanovit kritéria pro jeho určení. Projevuje se poklesem výkonnosti, somatickými změnami těla.<sup>4</sup> Biologické stáří lze chápat jako měřítko tělesného a psychického opotřebení, zeslabení a omezení některých biologických funkcí.<sup>5</sup> **Sociální stáří** je propojeno se změnou společenské a ekonomické role. Jedná se o celkovou změnu životního stylu.<sup>6</sup> Týká se změn, jakými jsou odchod do starobního důchodu, nezaměstnanost, změny v sociálních vazbách. Hranice sociálního stáří se v poslední době posunuje, což je dáno zejména změnou životního stylu, který je zdravější.<sup>7</sup>

V současnosti se užívají různé periodizace stáří. Benešová zmiňuje následující dělení: mladé stáří (65-74 let. Tento věk je definovaný odchodem do starobního důchodu, různými aktivitami a rozvojem vlastní osobnosti), staré stáří (75-84 let. V případě dosažení tohoto věku je zde už zřejmý úbytek sil, nastávají výraznější změny v tělesné zdatnosti a projevují se různé zdravotní problémy) a velmi staré stáří (85 a více let. Na významu nabývá ekonomické zajištění, často i nutnost pomoci ze strany druhých v sebezpečí. Velmi staré stáří je spojováno s dosažením moudrosti).<sup>8</sup> Podle Světové zdravotnické organizace se rozlišuje časné stáří, stárnutí, senescence (60-74 let), senium, vlastní stáří, kmetství (75-89 let) a patriarchium, dlouhověkost (90 a více let).<sup>9</sup>

Jak již bylo uváděno v úvodu kapitoly, nově se také rozlišuje tzv. **třetí a čtvrtý věk**. Podle Slepíčky, Mudráka a Slepíčkové toto dělení více reflektuje kvalitu zdraví jedince ve stáří, jeho soběstačnost a zapojení do společenského života. Třetí věk se týká plně soběstačných jedinců. Mohou již být ve starobním důchodu, ale často stále pracují. Čtvrtý věk je označován také jako bolestné stáří nebo senilní marasmus. Jedinci

---

<sup>3</sup> BENEŠOVÁ, D. *Gerontagogika*. 5. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014, s. 42. ISBN 978-80-7452-039-6.

<sup>4</sup> SLEPIČKA, P., MUDRÁK, J., SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Karolinum, 2015, s. 21-22. ISBN 978-80-246-3110-3.

<sup>5</sup> ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., ČEVELA, R. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova, 2016, s. 13-14. ISBN 978-80-246-3404-3.

<sup>6</sup> PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015, s. 12. ISBN 978-80-7345-437-1.

<sup>7</sup> SLEPIČKA, P., MUDRÁK, J., SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Karolinum, 2015, s. 21-22. ISBN 978-80-246-3110-3.

<sup>8</sup> BENEŠOVÁ, D. *Gerontagogika*. 5. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014, s. 19. ISBN 978-80-7452-039-6.

<sup>9</sup> PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015, s. 10. ISBN 978-80-7345-437-1.

ve čtvrtém věku jsou závislí v saturaci základních biologických potřeb na pomoci druhých.<sup>10</sup>

Stáří nemusí být vnímáno pouze negativně. V teorii německého psychologa E. Eriksona, který rozčlenil život člověka do osmi etap, z nichž stáří je etapou závěrečnou, je stáří spojováno s moudrostí. V současné době je ovšem vyzdvihován spíše koncept zdravého stárnutí, kdy se pozornost nesoustřeďuje pouze na kvality stáří, ale též na to, jak stáří žít a prožít, a to v kontextu kvality života a zachování soběstačnosti po co nejdelší dobu.<sup>11</sup> Problematika stárnutí je přiblížena dále v textu.

## 1.2 Proces stárnutí

Stárnutí je procesem komplexním. Stárnutí každého jedince je interindividuálně variabilní a záleží na genetických předpokladech a vnějších příčinách, jež se postupně během života shromažďovaly. Co se týče genetických předpokladů, všichni lidé mají už při narození ve svém **genetickém programu** zahájení a průběh stárnutí, a tím i patrně celkové trvání délky života.<sup>12</sup> **Proces involuce** dosud není plně zmapován. Často je uváděno, že začíná po 30. roce. Při involuci dochází ke ztrátě funkční schopnosti jedince. Jedná se o progresivní deterioraci, vedoucí zejména ke změnám v imunitním, kardiovaskulárním a muskuloskeletálním systému, což má za následek nižší schopnost regenerace a adaptace.<sup>13</sup>

Co se týče **vlivů prostředí**, rozlišit lze u nich fyzikální rozměr (vliv podnebí, stav životního prostředí), sociální rozměr (kultura, ekonomika, vyspělost společnosti, stát, jeho instituce, obec a rodina). Roli mají i **psychické faktory**. Jedná se o psychické vybavení člověka, jeho povahové rysy, umění se vypořádat se zátěžovými situacemi a případnou nemocí, stereotypy v chování, ale i životní cíle. Důležité je zachování aktivit a důsledně se připravovat na stáří. Velmi významná je **výživa**. Tento často

---

<sup>10</sup> SLEPIČKA, P., MUDRÁK, J., SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Karolinum, 2015, s. 22. ISBN 978-80-246-3110-3.

<sup>11</sup> PTÁČKOVÁ, H., PTÁČEK, R. a kol. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*. Praha: Grada, 2021, s. 15. ISBN 978-80-271-0876-3.

<sup>12</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum, 2007, s. 311. ISBN 978-80-246-1318-5.

<sup>13</sup> DABROWSKA, J. et al. Key Factory of the Aging Process with the Emphasis on Motor Activity. In WITKOŠ, J., BŁONSKA-FAJFROWSKA, B., NIEBRÓJ, L., GAŹDZIK, T. (eds.). *Physiotherapy: Pressing Issues of Everyday Practice*. Morrisville: Lulu, 2012, pp. 70. ISBN 978-1-4716-2593-0.

podceňovaný fenomén je příčinou častých nemocí právě ve stáří. Přílišná konzumace levných, málo výživných potravin, a přitom vysoce kalorických, zvyšuje riziko zrodu civilizačních chorob, jako je obezita, vysoký krevní tlak, cukrovka, vysoká hladina krevního cholesterolu a nebezpečí vzniku nádorů.<sup>14</sup>

Velký vliv na proces stárnutí má také způsob života. Důležité je volit **aktivní životní styl**, který je spojen zejména s dostatečným zastoupením pohybových aktivit. Pokud se senior vyhýbá tělesným činnostem, dochází k výraznému snížení jeho fyzické zdatnosti a výkonnosti. Aktivita se týká také roviny sociální a psychické. Problematická je **sociální pasivita**, při které nastává utlumování sociálních kontaktů, nedochází k výměně informací s okolím a senior se ocitá v duševní pasivitě. Toto vede k tomu, že se senior izoluje od styků nejen společenských, zájmových, pohybových, ale i kulturních. Negativním faktorem z hlediska průběhu stárnutí je též **psychická pasivita**: často dochází u seniorů k oslabování a zpomalování většiny paměťových procesů, jako je ukládání a vybavování si informací, zhoršuje se paměť. Návyky a dovednosti se neobnovují a pomalu tak dochází k jejich ochabování a stagnaci. Postupně se tak senior vyčleňuje ze společenského života.<sup>15</sup>

Jak uvádějí Slepíčka, Mudrák a Slepíčková, aby nepředstavovalo stárnutí příliš tíživý problém ani pro seniora, ani pro společnost (náklady na starobní důchody, léčbu zdravotních obtíží seniorů apod.), jsou hledány způsoby, jak co nejlépe stárnout. Prosazováno je tak podle autorů aktivní a zdravé stárnutí. **Aktivní stárnutí** je spojeno se zdravým životním stylem, delším obdobím produktivního věku, pozdějším odchodem do starobního důchodu a aktivním způsobu života ve stáří.<sup>16</sup> Ke konceptu aktivního stárnutí vznášejí námitku Vidovičová, Petrová Kafková, Hubatková a Galčanová Batista, dle kterých je v tomto konceptu popisováno ideální stárnutí, které je ovšem možné primárně u seniorů žijících ve velkých městech. Oproti venkovu mohou seniori žijící ve městě snáze nalézt zaměstnání, volit různé volnočasové a seberozvojové aktivity, navštěvovat univerzitu třetího věku, věnovat se dobrovolnictví nebo se učit ovládat moderní technologie. Všechny tyto aktivity jsou popisovány jako projevy

---

<sup>14</sup> ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., ČEVELA, R. *Úvod do gerontologie*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2016, s. 24. ISBN 978-80-246-3404-3.

<sup>15</sup> Tamtéž, s. 24-25.

<sup>16</sup> SLEPIČKA, P., MUDRÁK, J., SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Karolinum, 2015, s. 23-25. ISBN 978-80-246-3110-3.

aktivního stárnutí, nicméně mnoha seniorům jsou vlivem místa bydliště nedostupné. To ovšem neznamená, že tito senioři nežijí či by nemohli aktivně stárnout. Společnost by dle autorek měla vytvářet podmínky pro aktivní stárnutí. Cílem aktivního stárnutí by měl být kvalitní život seniora ve stáří. Důraz je kladen na zdraví a participaci seniora na společenském životě. Pro nedostatky konceptu aktivního stárnutí tak začal být dle téhož zdroje prosazován spíše koncept **zdravého stárnutí**, které je chápáno jako rozvoj a udržování funkčních schopností, umožňujících životní spokojenost ve vyšším věku. Méně jsou tak akcentovány ekonomické cíle.<sup>17</sup>

### 1.3 Nejvýznamnější změny ve stáří

Ve věku okolo 25-30 let života začíná pomalý, ale postupný pokles schopnosti a kapacity somatických a mentálních funkcí, tedy již zmíněný involuční proces. Změny se projevují především v oblastech snížení poklesu buněčných rezerv (projevuje se při zatížení), zeslabení majority funkcí a zpomalení psychomotorického tempa. Involuční změny jsou spojené především s chorobami, které se vyskytují u osob ve vyšším věku. Biologické stáří se pojí s **fyziologickými změnami**, což se projevuje u jednotlivých soustav pohybového, trávicího, kožního, nervového, kardiovaskulárního, pohlavního a vylučovacího systému a smyslových orgánů. U smyslových orgánů se jedná především o zhoršení zraku a zúžení zorného pole, dále to jsou poruchy sluchu s ohledem na špatné vnímání vysokých tónů a vyšší citlivostí na šумы. Jedinec se obecně rychleji unaví a následná obnova psychických a fyzických sil mu trvá delší dobu.<sup>18</sup>

Tělesné změny ve stáří se projevují ve všech tělesných systémech. Typická je **polymorbidita**, tedy současný výskyt většího množství chorob. K nejčastějším chorobám ve stáří patří cukrovka, choroby srdečně-cévní, respirační nemoci, nemoci trávicího ústrojí, poruchy smyslových orgánů, omezení pohyblivosti vlivem artritidy a osteoporózy a nádorová onemocnění.<sup>19</sup> Specifickou skupinu mezi seniory z hlediska

---

<sup>17</sup> VIDOVIČOVÁ, L., PETROVÁ KAFKOVÁ, M., HUBATKOVÁ, B., GALČANOVÁ BATISTA, L. *Stárnutí na venkově: podoby aktivního stárnutí a kvalita života v rurálních oblastech*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), Masarykova univerzita, 2018, s. 20-22. ISBN 978-80-7419-280-7.

<sup>18</sup> PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015, s. 11. ISBN 978-80-7345-437-1.

<sup>19</sup> PTÁČKOVÁ, H., PTÁČEK, R. a kol. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*. Praha: Grada, 2021, s. 19. ISBN 978-80-271-0876-3.

kvality především jejich fyzického zdraví představuje **skupina geriatrických (křehkých) pacientů**. Tito senioři mohou být více náchylní úrazům, bývají hůře léčeni kvůli komorbiditám. Ke kritériím, která by měla být zjišťována při detekci geriatrických pacientů, patří věk (nad 85 let), imobilita či snížená pohyblivost, potřeba asistence u běžných aktivit. Často tito senioři využívají institucionální péči. Nezřídka jim byla diagnostikována demence. Ke zdravotním obtížím se tak přidávají i sociální obtíže.<sup>20</sup>

V oblasti **psychických změn** vystupují do popředí **kognitivní změny**. Kognitivní funkce se ve stáří zpomalují, k této proměně dochází nerovnoměrně. Jedná se zvláště o funkce vnímání, pozornosti, zaznamenávání a ukládání údajů a informací. Při výraznějším zhoršení kognitivních funkcí může mít senior problémy se zvládnutím a péčí o svou osobu, dostavovat se mohou úzkosti, strach, skepse a pochybnosti. V případě zhoršujícího se stavu jsou potom odkázáni na pomoc jiných osob, případně na institucionální péči.<sup>21</sup> Ta bývá většinou nutná u závažnějších chorob, jako je demence, zejména Alzheimerova demence.<sup>22</sup>

Pomalejší tempo reakčních časů se promítá do rychlosti **zpracování informací**, které může senior zpracovávat s chybným odhadem a přesností. Starší osoby se musejí daleko **více soustředit**, aby viděly a slyšely vše, co je pro ně nezbytné. Důsledkem obtížné vnímavosti a nadměrné koncentrovanosti dochází u starších osob k rychlejší a větší únavě. Koncentrace pozornosti seniora je závislá na tom, zda provádí nějakou dobře známou aktivitu či se jedná o činnost, která je pro něj nová, nevšední, a přitom je ještě vystaven dalším podnětům, které jsou pro něj rušivé. Starším seniorům dělá problémy přenášení a dělení pozornosti z jedné aktivity ke druhé, jejich reakce jsou pomalejší, a to má za následek větší chybovost.<sup>23</sup>

---

<sup>20</sup> ŠEBLOVÁ, J., KNOR, J. *Urgentní medicína v klinické praxi lékaře*. 2., dopl. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2018, s. 419. ISBN 978-80-271-0596-0.

<sup>21</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie pro obor penitenciární péče*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2008, s. 106. ISBN 978-80-7372-307-1.

<sup>22</sup> KLEVETOVÁ, D. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2017, s. 29. ISBN 978-80-271-0102-3.

<sup>23</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum, 2007, s. 318-321. ISBN 978-80-246-1318-5.

**Paměť** nemusí být stárnutím zasažena zcela. Narušení se týká především krátkodobé paměti. Důsledkem je horší zapamatování si názvů, jmen a čísel.<sup>24</sup> Oslabení paměti opět souvisí s větší a rychlejší unavitelností a dále s náročnější koncentrací pozornosti. Trénování a používání paměti, zpracovávání nových informací a podněcování paměťových pochodů, je pozitivní pro kvalitu paměti ve stáří.<sup>25</sup> Do jisté míry může pomoci kognitivní trénink, který může být zacílen na konkrétní deficity v oblasti paměti.<sup>26</sup> Lidem s nižším vzděláním funguje paměť oproti lidem s vyšším vzděláním o něco méně příznivě, což je dáno jistou rigiditou a stereotypem jejich života, kdy mají méně aktivit a rozumových činností. Zhoršen je přesun informací z krátkodobé do dlouhodobé paměti, což může vést ke zkreslení informací či jejich úplné ztrátě. S přibývajícím věkem dochází k postupné **změně intelektových schopností**. U starších lidí převládají stereotypní a mechanické způsoby uvažování, které vedou k rigiditě myšlení. K řešení problémů a nových informací přistupují s nevolí, neboť se v nich hůře orientují, těžce je zpracovávají a zasazují do kontextu. Pro tyto jedince je příznačný stereotyp a rutina v uvažování.<sup>27</sup>

Ve stáří dochází také ke zpomalování a zeslabování regulačních funkcí, a to ve **volních a emočních procesech**. U starších lidí má **emoční regulace** z velké části podobu obranného postoje k vlastní osobě, jelikož na sobě pocítují větší zranitelnost z důvodu úbytku sil fyzických i psychických.<sup>28</sup> Životní spokojenost seniorů ovlivňuje **nálada**. U většiny starších osob je nálada značně rozkolísaná. Příčinou může být větší emoční labilita ve stáří, prožívání nejistot spojených s prožívanými změnami ve stáří. **Volnočasové záliby** u seniorů mohou pomoci nejen k jejich aktivní činnosti, ale též k odstranění proměnlivých nálad. Po odchodu jedince do důchodu jsou volnočasové záliby důležitým faktorem přispívajících k celkové životní spokojenosti.<sup>29</sup>

---

<sup>24</sup> BENEŠOVÁ, D. *Gerontagogika*. 5. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014, s. 29. ISBN 978-80-7452-039-6.

<sup>25</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie pro obor penitenciární péče*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2008, s. 107. ISBN 978-80-7372-307-1.

<sup>26</sup> ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015, s. 120. ISBN 978-80-247-5446-8.

<sup>27</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum, 2007, s. 107-108, 322-323. ISBN 978-80-246-1318-5.

<sup>28</sup> Tamtéž, s. 342-343.

<sup>29</sup> MÜHLPACHR, P. *Kvalita života seniorů*. Brno: MSD, spol. s r.o., 2017, s. 63 až 70. ISBN 978-80-7392-260-3.



Důležitá je též **oblast sociální**. E. Erikson v rámci své teorie psychosociálního vývoje člověka spojoval stáří s dosažením integrity. Není-li tomu tak, může se senior potýkat se zoufalstvím. Je zapotřebí přijmout změny, které s sebou stáří, zejména pak odchod do starobního důchodu přináší. Hůře tuto změnu zvládají senioři, kteří byli v produktivním věku značně vytíženi. S omezením v sociálním fungování, kdy se senior vyvazuje z některých dřívějších vazeb (např. pracovní vztahy), se může jedinec ocitnout až v sociální izolaci. Riziko této situace se zvyšuje se zhoršením ekonomické situace. Pokud se senior ocitá v horší finanční situaci, je také omezen v různých volnočasových aktivitách (kulturních, sportovních apod). Sociální izolace ovšem může také nastat v důsledku úmrtí životního partnera či snížením samostatnosti nebo omezením v oblasti mobility.<sup>30</sup>

Vágnerová podotýká, že je ve stáří podstatné najít **smysl života** do ještě zbývajících času, který starému člověku zbývá. Tuto dobu je potřeba smysluplně využít a smířit se s různými ztrátami a komplikacemi, které jsou ve starším věku přítomny. Starší jedinec by se měl naučit radovat se z toho, co mu ještě působí potěšení a co má zachováno, naopak přijmout skutečnosti a fakta, která už změnit nemůže, orientovat se na činnosti, jež jsou pro něj skutečně důležité.<sup>31</sup> Smysl života souvisí se **spiritualitou**. V závěrečné etapě života je vhodné, pokud se seniorovi podaří spojit minulost, přítomnost i budoucnost, vnímá svůj život jako smysluplný celek. Spiritualita se tedy netýká pouze víry, nicméně mnohdy věřící senioři dokážou zvládat změny ve stáří spojené s procesem stárnutí snáze, resp. rozdíl se týká především otázky smrti a přijetí toho, že je stáří zakončeno právě smrtí.<sup>32</sup>

Je zřejmé, že stáří s sebou přináší mnoho změn. Ty jsou zřetelné především ve vyšším stáří, ovšem s mnohými se musí jedinec vyrovnat již při odchodu do starobního důchodu. Tato problematika je detailněji popsána v následující kapitole.

---

<sup>30</sup> MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2020, s. 19-20. ISBN 978-80-271-2030-7.

<sup>31</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum, 2007, s. 305. ISBN 978-80-246-1318-5.

<sup>32</sup> SPÄNNÄRI, J., LACEULLE, H. Meaning Making in Retirement Migrant Community: Religion, Spirituality, and Social Practices of Daily Lives. In DEZUTTER, J., KATARIINA, S.-M., HAUGAN, G. (eds.). *Meaning in Late-life*. Lausanne: Frontiers, 2022, p. 40. ISBN 978-2-8897-4816-7.

## 2 ODCHOD DO DŮCHODU

### 2.1 Charakteristika starobního důchodu

Účelem starobního důchodu je zabezpečit pojištěnce na stáří, kdy již většinou lidé v tomto období nepracují. **Nárok na starobní důchod** mají lidé, kteří dosáhli věkem stanovené hranice pro odchod do důchodu. Další podmínkou je splnění potřebné doby pojištění, která se počítá od skončení povinné školní docházky až do dne, od kterého je možné žádat s ohledem na věk jedince o starobní důchod. Starobní důchod je dvojitý: předčasný a obecný. Nárok na předčasný důchod vzniká před dosažením věku pro odchod do důchodu, konkrétně je možné o předčasný důchod žádat tři až pět let před dosažením hranice pro vstup do důchodu (dle toho, kolik je jedinci let). Musí však být splněna podmínka potřebné doby pojištění. Jakmile je předčasný starobní důchod přiznán, není již možné přejít do obecného starobního důchodu.<sup>33</sup> Hranice pro vstup do starobního důchodu je 65 let u osob narozených v roce 1971 a později. U dříve narozených je nižší, liší se dle roku narození.<sup>34</sup> Jestliže je důchodový věk jedince 63 a více let, zároveň dosáhl alespoň věku 60 let, může žádat o odchod do předčasného starobního důchodu pět let předem. Jestliže je důchodový věk jedince nižší než 63 let, může o odchod do předčasného důchodu žádat tři roky předem.<sup>35</sup>

Oproti roku 1989 se oddálil odchod do starobního důchodu o 5 let. Nicméně oproti této době stráví lidé ve starobním důchodu delší dobu, neboť se zvýšila střední délka života, která činí u mužů 14,7 let a u žen 19,1 let. Postupně také přibývá počet lidí ve starobním důchodu, ve smyslu jejich poměru k celkovému počtu obyvatel. Česká populace stárne, stejně jako populace v jiných vyspělých státech. Výše starobního důchodu se zvýšila, navíc se každý rok povinně důchody valorizují. To ovšem neznamená, že se mají čeští senioři nacházející se v etapě starobního důchodu lépe, než tomu bylo v minulosti. Je tomu naopak, neboť např. před 20 lety představovaly důchody ekvivalent přibližně polovin hrubé mzdy, v současné době je to 38 %. V Evropě se řadí čeští senioři žijící

---

<sup>33</sup> VYBÍHAL, V. a kol. *Mzdové účetnictví 2018: praktický průvodce*. Praha: Grada, 2018, s. 234. ISBN 978-80-271-0871-8.

<sup>34</sup> MPSV. *Starobní důchody*. [online] 12. 9. 2022 [cit. 2023-01-14]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/starobni-duchody>

<sup>35</sup> VYBÍHAL, V. a kol. *Mzdové účetnictví 2018: praktický průvodce*. Praha: Grada, 2018, s. 234. ISBN 978-80-271-0871-8.

ve starobním důchodu k těm, kteří mají menší kupní sílu, ocitají se na sedmém místě od konce v žebříčku všech zemí Evropské unie. Více než čtvrtina důchodu odchází seniorům na bydlení, vodu, energie a paliva. Další čtvrtinu výdajů je stojí nákup potravin. Narůstá počet seniorů žijících ve starobním důchodu, kteří čelí exekuci. V roce 2019 jich bylo před 90 tisíc.<sup>36</sup> Ve srovnání s ostatními státy světa se v rámci vyhodnocení čtyřech sledovaných indexů (ekonomická situace, materiální spokojenost, zdraví a kvalita života) ocitají čeští senioři na 14. místě, tedy umísťují se lépe než např. senioři ve Spojených státech amerických nebo v Rakousku. Nicméně při zohlednění pouze indexu zdraví se neumístili čeští senioři ani do 25. místa. U sledování indexu ekonomické situace se umístili na 13. místě, u indexu materiální spokojenosti na 3. místě a u indexu kvality života na 22. místě.<sup>37</sup>

Při popisu života ve starobním důchodu je důležité, jak hodnotí svoji kvalitu života. **Kvalita života** úzce souvisí se saturací významných potřeb. Kvalitu života definuje WHO jako vnímání místa v životě ve vztahu k životním hodnotám, vzdělání a kulturním aspektům. Jedná se o obsáhlý koncept, který je ovlivněný zdravotním stavem, rozumovým stavem, společenskými vztahy a prostředím, v němž se senior nachází.<sup>38</sup> Subjektivní hodnocení kvality života se váže k prožívání obav, osamělosti či naopak zapojení do společenského života. Hodnocení dosažených úspěchů apod. Jedná se o utřídění hodnot a způsobů života podle významu pro danou osobu. Jedinec by měl být se svým životem spokojený. S narůstající spokojeností se potom zvyšuje i kvalita života.<sup>39</sup> Dále je důležitý pocit bezpečí a jistoty. Starší lidé musí mít také pocit, že jsou pro společnost hodnotní a užiteční, musí také ve svém životě vnímat smysl.<sup>40</sup>

Z šetření provedeného v roce 2016 na vzorku více než 2 000 seniorů vyplynulo, že se kvalita života seniorů ve starobním důchodu liší dle věku, ale i dalších faktorů. Většina seniorů žije ve vlastním bydlení. Nicméně pětina z nich žije sama, je tak ohrožena

---

<sup>36</sup> BURÝŠEK, J. *Fakta: Jak se od roku 1989 změnil život seniorů?* [online] 17. 11. 2020 [cit. 2023-01-14]. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/fakta-jak-se-od-roku-1989-zmenil-zivot-senioru-129754>

<sup>37</sup> ANON. *Nejlepší země pro váš důchod.* [online] 12. 11. 2020 [cit. 2023-01-14]. Dostupné z: <https://wmag.cz/nejlepsi-zeme-pro-vas-duchod/>

<sup>38</sup> PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří.* 1. vyd. Praha: Maxdorf, 2015, s. 49. ISBN 978-80-7345-437-1.

<sup>39</sup> MÜHLPACHR, P. *Kvalita života seniorů.* 1. vyd. Brno: MSD, spol. s r.o., 2017, s. 49 a 50. ISBN 978-80-7392-260-3.

<sup>40</sup> PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří.* Praha: Maxdorf, 2015, s. 49-50. ISBN 978-80-7345-437-1.

chudobou, neboť nepokryje náklady na bydlení či stravu. I přesto však většina respondentů uváděla, že je spokojena se svojí životní situací. Dvě třetiny oslovených seniorů vnímají odchod do důchodu jako přirozenou součást života. Ovšem jen pětina respondentů uvedla, že se jedná o pozitivní změnu. S odchodem do důchodu uváděli menší spokojenost senioři žijících v malých obcích než senioři žijící ve větších obcích. Pokud senioři i v důchodu pracují, většinou tak činí proto, aby mohli pokrýt své životní náklady. Jen v menší míře (7 %) bylo uváděno, že je baví pracovat. Většina respondentů však zmiňovala, že jsou spokojeni se svojí finanční situací. Oslovení senioři také uváděli, že dobře fungují s rodinou, která jim také v případě potřeby pomáhá finančně. Pokud respondenti odešli do předčasného důvodu, nejčastěji to bylo kvůli horšímu zdravotnímu stavu.<sup>41</sup> Zdraví a materiální standard označili v šetření Mühlpachra jako nejvýznamnější faktory při hodnocení kvality života.<sup>42</sup>

S odchodem do starobního důchodu přichází pro jedince mnoho změn. Jedinec ztrácí svoji společenskou prestiž, má horší sociální status a méně privilegií.<sup>43</sup> Proto je velmi důležité, aby byl na tuto etapu dostatečně připraven. Jakým způsobem je vhodné se připravovat na život v důchodu, jaká jsou rizika nedostatečné přípravy, je popsáno dále v textu.

## 2.2 Příprava na život v důchodu

*„Příprava na stáří znamená „začít včas investovat do svého nového já“ tak, aby člověk, až ho postihnou problémy stáří, měl možnosti a zdroje potřebné k tomu, aby jim dokázal čelit“.*<sup>44</sup> Na novou sociální roli osoby ve starobním důchodu je zapotřebí se připravovat, a to během celého života. Zároveň by v tomto ohledu měl pomoci i stát, např. apelem na návštěvu preventivních zdravotních prohlídek. Obecně by však měla být veřejnost

---

<sup>41</sup> ANTOŠOVÁ, V., BÉDIOVÁ, M., BIRČIAKOVÁ, N., KUBÍČKOVÁ, L., RAŠTICOVÁ, M. *Analýza kvality života seniorů v České republice*. [online] 2016, s. 35-60 [cit. 2023-01-14]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Kvalita\\_zivota\\_senioru\\_-\\_finalni\\_verze.pdf/47641324-d8b7-56ac-2e78-b7ab3b83fb5a](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Kvalita_zivota_senioru_-_finalni_verze.pdf/47641324-d8b7-56ac-2e78-b7ab3b83fb5a)

<sup>42</sup> MÜHLPACHR, P. *Kvalita života seniorů*. Brno: Fakulta sociálních studií, Vysoká škola Danubius, 2017, s. 123. ISBN 978-80-7392-260-3.

<sup>43</sup> DOŘIČÁKOVÁ, Š. *Sociální práce se seniory*. Ostrava: Fakulta sociálních studií, Ostravská univerzita, 2020, s. 27. ISBN 978-8-7599-217-8.

<sup>44</sup> ŠPATENKOVÁ, N., SMĚKALOVÁ, L. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015, s. 41. ISBN 978-80-247-5446-8.

seznamována s tím, že je zapotřebí připravovat se důchod. Jedinec připravený na tuto změnu bude daleko lépe zvládat všechny úkoly, potíže, překážky a uskutečňovat své potřeby spojené s životem ve starobním důchodu.<sup>45</sup> Příprava na stáří se týká celkového způsobu života. Vliv má životospráva, místo, kde jedinec žije, zastoupení pohybových aktivit v životě jedince, psychická vyrovnanost a odolnost, nicméně též např. genetika, kterou jedinec ovlivnit nemůže.<sup>46</sup> Z hlediska státu je důležité, aby byl dobře nastaven důchodový systém.<sup>47</sup>

Příprava na stáří se dělí na krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou. **Krátkodobá příprava na stáří** by měla probíhat v horizontu 3-5 let před odchodem do starobního důchodu. V tomto období je potřeba si zajistit relevantní informace, aby senior přechodem na penzionování měl možnost aktivního stylu života. Vhodné je další vzdělávání (např. na univerzitě třetího věku, v klubech pro seniory, návštěvou různých kurzů, např. posilujících počítačovou gramotnost) či zájem o zdravý životní styl. Je potřeba zvážit vhodnost dosavadního bydlení s ohledem na velikost bytu (úklid, ekonomická náročnost, schody) a přesunutí se do bytu, který by splňoval požadavky seniorského bydlení. Důležitá je otázka zdravotního stavu. Jedinec by neměl podceňovat svůj zdravotní stav a měl by pravidelně chodit na lékařské prohlídky. Zájem je potřeba věnovat rodinným i sociálním vztahům. V neposlední řadě je významná ekonomická stránka příjmů daného jedince.<sup>48</sup> Skutečností ovšem je, že se většina osob ve věku 46-59 let spoléhá na to, že budou schopni vyžít ze starobního důchodu. Nedostatečně se také zaměřují na zlepšení zdraví pomocí pohybových aktivit či prevence zdraví.<sup>49</sup> Seniorům také často chybí motivace změnit svůj životní styl a nalézt v nové etapě života smysl.<sup>50</sup>

---

<sup>45</sup> PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015, s. 22. ISBN 978-80-7345-437-1.

<sup>46</sup> ŠRAMO, J. *Příprava na stáří*. Praha: Občanské sdružení Melius, 2012, s. 17. ISBN 978-80-87638-00-2.

<sup>47</sup> MPSV. *Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025*. [online] 2019, s. 22-25 [cit. 2022-09-18]. Dostupné z [https://amsp.cz/wp-content/uploads/2019/08/Strategie-p%C5%99%C3%ADpravy-na-st%C3%A1rnutí-C3%AD-spole%C4%8Dnosti-2019-2025-ma\\_ALBSBADJYUA2.pdf](https://amsp.cz/wp-content/uploads/2019/08/Strategie-p%C5%99%C3%ADpravy-na-st%C3%A1rnutí-C3%AD-spole%C4%8Dnosti-2019-2025-ma_ALBSBADJYUA2.pdf)

<sup>48</sup> PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015, s. 23. ISBN 978-80-7345-437-1.

<sup>49</sup> MPSV. *Manuál přípravy na stáří pro občany*. [online] 2020, s. 15-16 [cit. 2023-01-14]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/CESES\\_manual\\_pripravy\\_na\\_stari.pdf/ddd7ba32-9885-d038-ef87-9c41034ca9e6](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/CESES_manual_pripravy_na_stari.pdf/ddd7ba32-9885-d038-ef87-9c41034ca9e6)

<sup>50</sup> SUCHÁ, J., HOLMEROVÁ, I. *Praktický rádce pro život seniora*. Brno: CPress, 2019, s. 32-33. ISBN 978-80-264-2709-4.

**Střednědobá příprava na stáří** by měla začínat alespoň 10 let před nástupem do starobního důchodu. Důležité je nejen žít zdravě, ale také si připravovat aktivní programy při přechodu do důchodu, které se týkají navazování nových vztahů, a to převážně mimo profesní kariéru, např. vyhledáváním nových zájmů či aktivit, případně posilováním těch stávajících. **Dlouhodobou přípravou na stáří** je příprava celoživotní. Začínat by měla již od dětství. Důležité je v tomto ohledu vedení jedince již od útlého věku ke zdravému životnímu stylu, mezigenerační sounáležitosti, odpovědnosti za vlastní život.<sup>51</sup> Za nejdůležitější etapu z hlediska přípravy na stáří se někdy považuje věk mezi 40-50 roky či obecně střední věk. Po 50. roce by se měla příprava týkat změny ekonomického a pracovního statusu.<sup>52</sup> Při budování **nového programu pro život ve stáří** je zapotřebí zaměřit se především na způsob trávení volného času, kterého má senior v důchodu mnoho.<sup>53</sup>

Z hlediska přípravy na stáří lze rozdělit jedince do čtyř skupin, kterými jsou ostražití hlídači, spontánní aktivisté, odevzdaní trpitelé a bezstarostní jezdcí. Příslušníci první skupiny jsou velmi obezřetní vůči stáří, které považují za biografickou výzvu. Průběžně tedy snižují rizika života ve stáří. V této skupině převažují ženy. Snaží se zabezpečit na stáří finančně a též rozvíjením sociálních vztahů, aby pak měli ve stáří k dispozici pomoc a podporu z jejich strany. Spontánní aktivisté jsou lidé, kteří jsou v produktivním věku finančně dobře zabezpečeni, předpokládají tedy, že v tomto ohledu nebudou v důchodu strádat. Zároveň jsou ale přirozeně aktivní ve vztahu k zabezpečení na stáří, neboť žijí zdravě, čímž eliminují rizika stáří. Odevzdaní trpitelé silně vnímají rizika stáří, ale nemají zdroje, jak vůči nim bojovat. Trpí ekonomicky, zdravotně, sociálně, doufají, že se o ně ve stáří postará stát. Bezstarostní jezdcí představují nejvíce zastoupenou skupinu v populaci. Rizika stáří si nepřipouštějí, chovají se tedy nezodpovědně, drží se filosofie, že je potřeba užívat si života, poté rychle zemřít.<sup>54</sup>

---

<sup>51</sup> PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. - Praha: Maxdorf, 2015, s. 23-24. ISBN 978-80-7345-437-1.

<sup>52</sup> ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015, s. 42. ISBN 978-80-247-5446-8.

<sup>53</sup> DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 26-27. ISBN 978-80-247-4138-3.

<sup>54</sup> MPSV. *Manuál přípravy na stáří pro občany*. [online] 2020, s. 27-28 [cit. 2023-01-14]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/CESES\\_manual\\_pripravy\\_na\\_stari.pdf/ddd7ba32-9885-d038-ef87-9c41034ca9e6](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/CESES_manual_pripravy_na_stari.pdf/ddd7ba32-9885-d038-ef87-9c41034ca9e6)

Odchod do důchodu je možné vnímat jako sled několika dílčích etap: první etapou je právě příprava na důchod. Je zapotřebí zaměřit se v ní na pozitivní změny. Druhá je fáze bezprostřední reakce na změnu, zejména na změnu z hlediska společenského statutu, v oblasti životního stylu, při hledání nové perspektivy života. Poté nastává fáze deziluze a postupného přizpůsobování se. Jedinec zažívá nudu, neboť již nedochází do zaměstnání. Dostavit se může tzv. syndrom čtyř stěn, který může trvat až dva roky. Poslední je fáze adaptace na nový životní styl.<sup>55</sup> Téma adaptace na život v důchodu je přiblíženo dále v textu.

### 2.3 Adaptace na život v důchodu

Existuje mnoho teorií, jak se adaptovat na život v důchodu. Švancara je shrnul do pěti P, kterými jsou perspektiva, prozíravost, pružnost, porozumění a potěšení.<sup>56</sup> Jak však podotýkají Čeledová, Kalvach a Čevela, adaptace na život v důchodu není vždy otázkou svobodného rozhodnutí seniora. Někteří senioři jsou nuceni žít v institucionální péči, např. kvůli své nízké soběstačnosti. V takovém případě pak může být obtížné vnímat ve svém životě perspektivu, najít potěšení či pružně reagovat na měnící se životní podmínky.<sup>57</sup>

K adaptaci na stáří může senior zvolit různou strategii. Nejčastěji se rozlišují následující **strategie adaptace na stáří nebo život v důchodu**: konstruktivní, strategie závislosti, strategie obranná, strategie hostility a strategie nenávisti. V rámci konstruktivní strategie se senior dokáže adaptovat na život v důchodu. Stanovuje si reálné cíle, akceptuje také blížící se smrt. Má dobře rozvinuté sociální vztahy, není sociálně izolován. Většinou tuto strategii volí lidé, kteří měli spokojené dětství i další etapy života. U strategie závislosti je senior pasivní, spoléhá se na druhé, zodpovědnost za vlastní život z velké části předává druhým. U obranné strategie senior nepřijímá svoji novou roli a změny spojené s odchodem do důchodu. Senior může být přehnaně aktivní, popírat stáří. U strategie hostility není senior schopen vyrovnat s životem v důchodu,

---

<sup>55</sup> DORČÁKOVÁ, Š. *Sociální práce se seniory*. Ostrava: Fakulta sociálních studií, Ostravská univerzita, 2020, s. 27-28. ISBN 978-8-7599-217-8.

<sup>56</sup> Švancara, 2004, In ONDRUŠOVÁ, J., KRAHULCOVÁ, B. *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Karolinum, 2019, s. 17. ISBN 978-80-246-4383-0.

<sup>57</sup> ČELEDOVÁ, L., Z. KALVACH, ČEVELA, R. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova, 2016, s. 107. ISBN 978-80-246-3404-3.

zaměřuje se spíše na negativní změny. Jedinec je nepřátelský vůči okolí, agresivní, podezřivavý, soužití s ním je problematické. U strategie sebenávisti obrací senior agresi vůči sobě. Za neúspěchy viní vlastní osobu, nemá dobré sociální vztahy, smrt je pro něj vysvobozením.<sup>58</sup>

Na stáří je zapotřebí **adaptovat se ve všech dimenzích, tj. dimenzi fyzické, psychické, sociální a spirituální**. Spirituální dimenze se nemusí týkat pouze víry, i když ta pomáhá přijmout nevyhnutelné. Obecně by měl senior vnímat smysl v životě, měl by mít naději i v této závěrečné fázi života.<sup>59</sup> Pokud je senior se svým životem spokojený, nachází v něm smysl života, přispívá to k jeho celkové vyrovnanosti a zralosti. Právě ve stáří je zapotřebí usilovat o dosažení integrity. Potvrzením by mělo být dosažení moudrosti. Právě moudrost ve stáří je dokladem toho, že jedinec prošel všemi úskalími a nepříjemnostmi spojenými s posledním stádiem zrání osobnosti, jak jej popsal E. Erikson. Moudrostí nabývá přesvědčení, že život neprožil marně, že život seniora měl smysl.<sup>60</sup> Ve stáří člověk bilancuje. Uvědomuje si smysl života a životní úkoly. Může pak snáze přijímat holisticky vlastní osobu, uvědomovat si svoji hodnotu.<sup>61</sup>

Ve stáří dochází k **přeměnám potřeb**, na což je také zapotřebí adaptovat se. Porozumění novým potřebám a jejich saturace mají příznivý dopad na prožívání života ve stáří. Potřeba je stav nedostatku nebo nadbytku, porušení vnitřní rovnováhy. Potřeba je ale i silou a intenzitou, jež jedince posouvá směrem dopředu, k aktivitě, novým úkolům a činnostem.<sup>62</sup> Podle Mühlpachra jsou starší lidé vnímáni jako určitá sociální minorita, která má jiné biologické potřeby a odlišný životní styl. Není však tomu tak. Senioři dávají přednost jiným hodnotám.<sup>63</sup>

---

<sup>58</sup> DOŘIČÁKOVÁ, Š. *Sociální práce se seniory*. Ostrava: Fakulta sociálních studií, Ostravská univerzita, 2020, s. 27-28. ISBN 978-8-7599-217-8.

<sup>59</sup> ONDRUŠOVÁ, J., KRAHULCOVÁ, B. *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Karolinum, 2019, s. 17-18. ISBN 978-80-246-4383-0.

<sup>60</sup> ONDRUŠOVÁ, J. *Stáří a smysl života*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2011, s. 87-88. ISBN 978-80-246-1997-2.

<sup>61</sup> ŠTĚPÁNKOVÁ, H., HÖSCHL, C., VIDIČOVÁ, L. a kol. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum, 2014, s. 252-253. ISBN 978-80-246-2628-4.

<sup>62</sup> ONDRUŠOVÁ, J., KRAHULCOVÁ, B. *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Karolinum, 2019, s. 31-32. ISBN 978-80-246-4383-0.

<sup>63</sup> MÜHLPACHR, P. *Kvalita života seniorů*. 1. vyd. Brno: MSD, spol. s r.o., 2017, s. 27 a 50. ISBN 978-80-7392-260-3. Dostupné z: <https://www.pf.ujep.cz/wp-content/uploads/2020/10/08-Kvalita-%C5%BEivota-senior%C5%AF.pdf>.



Potřeby seniorů a úroveň jejich naplňování mají vliv na kvalitu života ve stáří. Podle Příbyla mají senioři strukturu potřeb stejnou jako ostatní část populace, starší lidé nemají žádné specifické potřeby. Změna je u pořadí preferencí, mění se subjektivní význam a postup při uspokojování potřeb. U některých potřeb, které se týkají nových stimulů a podnětů, je tato potřeba snižována. Naopak nabývají na významu potřeba bezpečí a citové jistoty, tato potřeba ve stáří narůstá. V tomto ohledu je nejdůležitější životní partner. Velice podstatná je u seniorů také potřeba ekonomického bezpečí.<sup>64</sup> Potřeba fyzického bezpečí je u seniorů spojena zejména s prožíváním svého života bez bolesti. Senioři, kteří mají sníženou mobilitu, mají strach z pádů. Zapotřebí je užívat vhodné kompenzační pomůcky, jakými jsou např. hole, francouzské berle a chodítka. Senioři vnímají pocit bezpečí doma, tam kde to znají. Potřebují mít svůj klid, řád a stereotyp dne. Pro starší lidi je přizpůsobování se novému prostředí frustrující záležitostí. Problematický je zejména nutný přesun do institucionální péče (domov pro seniory, domov s pečovatelskou službou apod.). Potřeba soběstačnosti je způsobilost vystačit si při uspokojování základních potřeb se svými schopnostmi a dovednostmi. Potřeba sociální jistoty vychází z celkového zdravotního stavu a soběstačnosti seniora.<sup>65</sup>

Pokud nejsou dostatečně uspokojeny potřeby seniora, je zapotřebí pomoci zvenčí. Jestliže rodina tuto pomoc nemůže poskytnout, nabývá na významu pomoc zvenčí, ze strany odborníků. Nejčastěji se jedná o sociální pracovníky, ale též resocializační pracovníky, pečovatele, psychology apod. Primární je v tomto ohledu navázat dobrý vztah se seniorem. Pouze v takovém případě lze detekovat potřeby seniora a posílit možnosti jeho adaptace na život ve stáří a starobním důchodu.<sup>66</sup>

Nabízí se otázka, zda sami tito odborníci, konkrétně resocializační pracovníci, následně dokážou lépe se adaptovat na život ve starobním důchodu, nebo zda je naopak jejich zkušenost s pomocí druhým limitujícím faktorem pro jejich přizpůsobení se životu v důchodu. Toto téma je přibliženo v následující kapitole.

---

<sup>64</sup> PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. 1. vyd. Praha: Maxdorf, 2015, s. 50-51. ISBN 978-80-7345-437-1.

<sup>65</sup> PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015, s. 52-55. ISBN 978-80-7345-437-1.

<sup>66</sup> DOŘIČÁKOVÁ, Š. *Sociální práce se seniory*. Ostrava: Fakulta sociálních studií, Ostravská univerzita, 2020, s. 31-32. ISBN 978-8-7599-217-8.

## 3 ODCHOD DO DŮCHODU U RESOCIALIZAČNÍCH PRACOVNÍKŮ

### 3.1 Práce resocializačního pracovníka

V českém prostředí neexistuje právně upravená pozice resocializačního pracovníka. Přesto však v praxi resocializační pracovníci působí a lze také studovat obor resocializační pedagogika.

**Resocializace** znamená podle Vetešky „v širším pojetí proces, v průběhu kterého dochází u člověka k sociálním změnám, s cílem přizpůsobit se životu ve společnosti či v nějaké komunitě. V užším smyslu jde o proces transformace identity, v němž se lidé učí nové role, zatímco se odnaučují některé stránky těch starých“.<sup>67</sup> Podle jiné definice představuje resocializace „proces, v němž se jedinec znovuvádí, znovuzaděňuje do společnosti“.<sup>68</sup> Za jedno z nejvhodnějších vymezení resocializace lze považovat následující: „Resocializace představuje sociologický koncept, který se zabývá procesem mentální a emoční převýchovy člověka, aby byl schopen fungovat v odlišném prostředí, než na jaké je zvyklý“.<sup>69</sup>

V České republice existuje jen několik vysokých škol, na kterých lze studovat přímo obor resocializace. Jednou z těchto vysokých škol je Univerzita Jana Amose Komenského Praha, která od roku 2019 nabízí studijní program Resocializační a penitenciární pedagogika. Obor je zaměřen primárně na vzdělávání a resocializaci osob ve výkonu trestu. Nicméně absolventi tohoto oboru se mohou věnovat také odborné práci s lidmi bez domova, s osobami s poruchami chování apod. Obor spadá do pedagogických věd a je oborem multidisciplinárním. Obsahuje tak témata např. z pedagogiky, sociální a speciální pedagogiky, psychologie, sociologie, penologie či penitenciaristiky. Uplatnění absolventů je široké: z velké části se jedná o různé sociální služby či neziskové organizace. Absolventi patří k pomáhajícím profesím.

---

<sup>67</sup> VETEŠKA, J. *Mediace a probace v kontextu sociální andragogiky*. Praha: Wolters Kluwer, 2015, s. 24. ISBN 978-80-7478-898-7.

<sup>68</sup> BARTÁK, J., DEMJANENKO, M. *Sociální andragogika: andragogika v procesu socializace člověka*. Praha: Grada, 2021, s. 31. ISBN 978-80-247-3997-7.

<sup>69</sup> VETEŠKA, J. *Mediace a probace v kontextu sociální andragogiky*. Praha: Wolters Kluwer, 2015, s. 25. ISBN 978-80-7478-898-7.

Program mohou využít pracovníci resortu ministerstva spravedlnosti (Vězeňská služba České republiky, Probační a mediační služba, Ústavy zabezpečovací detence), ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (výchovné ústavy, diagnostické ústavy, dětské domovy), ministerstva vnitra (správa uprchlických zařízení, práce u Policie České republiky), ministerstva financí (např. u Celní správy České republiky) nebo též v Armádě České republiky.<sup>70</sup>

Nicméně obor jako takový má delší tradici, byť ne v českém prostředí. Mühlpachr poukazuje na rozvoj resocializační pedagogiky v několika posledních desetiletích zejména v Polsku, a to jako nové subdisciplíny speciální pedagogiky.<sup>71</sup> Již na začátku 70. let minulého století popisují Czapów a Jedlewski vymezení resocializační pedagogiky, v němž zdůrazňují, že je zapotřebí nahlížet na tento obor širěji než v kontextu práce s odsouzenými. Tito polští autoři, kteří tak stáli u zrodu resocializační pedagogiky v Polsku, spojují tento obor s pomocí všem sociálně deprivovaným osobám či pomocí jedincům, kteří jsou ohroženi sociální deprivací.<sup>72</sup>

Součástí **práce resocializačního pracovníka** je např. provádění nácviků adaptace, obnovování různých sociálních funkcí a dovedností, vytváření podmínek pro zapojení klienta do společenského procesu, sestavování resocializačního plánu, spolupráce při zprostředkování práce, zajišťování odborné pomoci či poskytování sociálně právního poradenství. Resocializační pracovník provádí komplexní výchovnou, diagnostickou a preventivní činnost, která je primárně zaměřená na resocializaci klienta.<sup>73</sup> Podle Ministerstva práce a sociálních věcí lze nalézt resocializační pracovníky v řadách sociálních pracovníků, neboť práci sociálního pracovníka mohou vykonávat i absolventi

---

<sup>70</sup> UJAK. *Resocializační pedagogika nově v Praze*. [online] 9. 3. 2020 [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: <https://pr.denik.cz/doporucujeme/resocializacni-pedagogika-nove-v-praze-20200309.html>

<sup>71</sup> MÜHLPACHR, P. *Sociální propedeutika postmoderny*. Opava: Fakulta veřejných politik v Opavě, Slezská univerzita v Opavě, 2019, s. 68. ISBN 978-80-7510-336-9.

<sup>72</sup> CZAPÓW, C., JEDLEWSKI, S. *Resocializační pedagogika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981, s. 87. ISBN neuvedeno.

<sup>73</sup> ŠPZ SPC. *Resocializační pracovník*. [online]. 2018 [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: <https://specialni-pedagogika.webnode.cz/news/resocializacni-pracovnik/>

oboru resocializační pedagogika či oboru Vychovatelství s volnočasovým nebo resocializačním zaměřením.<sup>74</sup>

V konkrétní rovině se zaměřují resocializační pracovníci na dosažení požadované změny u klienta tak, aby bylo možné jeho začlenění do společnosti a docíleno bylo zvýšení kvality jeho života. Pracovníci se většinou snaží pracovat s odpovědností jedince za svůj život, rozvíjí u klientů pozitivní sociální návyky, včetně např. pozitivního postoje k práci. Souběžně s tím pracují na odstraňování škodlivých návyků, k nimž patří např. užívání návykových látek. Velmi důležitou součástí práce resocializačního pracovníka je vytváření reálných životních perspektiv u klienta. Součástí jejich práce jsou též výchova a vzdělávání, což může být realizováno formou edukace, poradenství či s využitím terapeutických postupů. V některých případech se zaměřují zejména na reedukaci, tj. určitou převýchovu, kdy usilují o změnu postojů a chování klienta. Nezbytné je, aby byli resocializační pracovníci flexibilní, ale též odolní vůči stresu. Jejich práce není mnohdy zakončena příznivými výsledky. I když se snaží motivovat své klienty ke změně, pomáhají jim různými způsoby, motivace samotných klientů ke změně je často nízká. Proto je nezbytné umět oddělovat pracovní a osobní život a dbát na prevenci syndromu vyhoření.<sup>75</sup>

### **3.2 Změny v životě resocializačního pracovníka v důchodu**

Odchod do starobního důchodu je náročnější u resocializačních pracovníků, pro které byla jejich práce vším. Věnovali se jí naplno, často i ve volném čase. Zanedbávali své zájmy a rozvoj volnočasových aktivit, neměli příliš času na sociální kontakt mimo pracovní oblast. Ztráta profesní role, změna struktury dne, pocity neužitečnosti či omezení sociálních kontaktů může vést až k sociální izolaci. Navíc mohou nastat i situace, kdy se jedinec potýká s výrazným snížením finančního příjmu oproti době v produktivním věku.<sup>76</sup>

---

<sup>74</sup> MPSV. *Posuzování vzdělání*. [online] 2008 [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/Posuzovani\\_vzdelani.pdf/b18f8ff8-c1fd-d1cb-7d6a-de982854068f](https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/Posuzovani_vzdelani.pdf/b18f8ff8-c1fd-d1cb-7d6a-de982854068f)

<sup>75</sup> VETEŠKA, J. *Mediace a probace v kontextu sociální andragogiky*. Praha: Wolters Kluwer, 2015, s. 26-29. ISBN 978-80-7478-898-7.

<sup>76</sup> ONDRUŠOVÁ, J., KRAHULCOVÁ, B. *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Karolinum, 2019, s. 25. ISBN 978-80-246-4383-0.

Na problematiku prožívání odchodu do důchodu a života ve stáří u resocializačních či obecně sociálních pracovníků bylo dosud realizováno jen velmi málo výzkumů. Nejčastěji se jednalo o různé absolventské práce, české i zahraniční. Nicméně tyto výzkumy přinášejí cenná data o tom, jak se tito profesionálové sami vyrovnávají s tím, co zažívali u svých klientů či s čím se setkávali v rámci svého profesního působení.

Jedna z těchto prací je staršího data a pochází z Kanady. Je však vhodné ji uvést s ohledem na hlubší sondu do této problematiky. Výběrový soubor tvořilo 50 sociálních pracovníků ve starobním důchodu, přičemž se jednalo o sociální pracovníky působící v různých oblastech, tedy i ty, kteří se ve svém profesním životě věnovali resocializačnímu působení na klienty. Oslovení sociální pracovníci referovali o tom, že v důchodu čelí jak pozitivním, tak i negativním změnám. Na zdraví si stěžovali zejména ti, kteří měli zdravotní potíže již před odchodem do důchodu, nebo přistoupili k předčasnému odchodu do důchodu právě kvůli zdravotním problémům. Nebránili se však tomu, aby později využívali pomoc zvenčí (pečovatele apod.), pokud se budou potýkat se závažnějšími zdravotními problémy. Obecně vyjadřovali kladný postoj k využívání různé odborné pomoci, což odráželo jejich pozitivní zkušenost se sociální prací. Většina respondentů uváděla, že se snaží udržet kontakt s profesí prostřednictvím kontaktu se svými bývalými pracovníky. Mnozí i pracovali na částečný úvazek, neboť pro ně bylo obtížné opustit profesi úplně. Někteří však byli rádi, že se z ní vyvázali, neboť nebyli spokojeni s tím, kam se práce či obecně obor ubírá. Většina respondentů však uváděla, že se na odchod do důchodu těšili. Většinou se na změnu spojenou s odchodem do důchodu připravovali, změny tak nebyly zásadní nebo nevídané. Byli nejčastěji zabezpečeni na stáří, měli rozvinuté sociální kontakty, neboť byli i ze své profese znali potřeby udržování a rozvoje sociálních kontaktů po odchodu do důchodu. Nezažívali tedy změny spojené s problematickou adaptací na stáří a život v důchodu. Uváděli však, že příčinou této skutečnosti byla právě jejich profesní zkušenost a dle názoru většiny z nich je vhodné některé jedince systematicky připravovat na změny spojené s odchodem do důchodu. Většina uváděla, že je spokojená s životem v důchodu. Změny, které nastaly, byly očekávané. Pochvalovali si také, že mají čas věnovat se svým koníčkům, na které neměli při profesním působení dostatek času

(cestování, zahradničení, péče o vnoučata, malování, sport, ale též vzdělávání dle jejich zájmu).<sup>77</sup>

Pro mnohé resocializační pracovníky je **odchod do důchodu určitým vysvobozením**. Pracují s velkým nasazením, mají mnoho přesčasů, neboť jsou práci oddáni. Tím se ale vystavují riziku syndromu vyhoření. Není tak neobvyklé, že odcházejí do důchodu předčasně. Jsou vyčerpaní a vykazují i negativní postoje vůči své práci. Potřebují odstup a čas pro sebe, což odchod do důchodu umožňuje. Poté, co se zotaví, se však mnohdy ke své práci vrací, neboť je pro ně obtížné ztratit profesní roli, s níž se pojí nejen určitá prestiž, ale též prožitky užitečnosti a smyslu v životě.<sup>78</sup>

Do jisté míry se tak často resocializační pracovníci brání plnému odchodu do důchodu. I když ukončí své profesní působení a ocitnou se ve starobním důchodu, mají tendenci navracet se ke své profesi, i když v jiné podobě (např. jako supervizoři, lektoři, nebo se alespoň v oboru dále vzdělávají). Být v důchodu pro ně neznamená ztratit identitu resocializačního (či obecně sociálního) pracovníka, neboť osobní a profesní identita jsou u nich neoddělitelně provázány.<sup>79</sup>

### 3.3 Postoje resocializačních pracovníků k životu v důchodu

Stárnutí nebo život v důchodu jsou často prezentovány jako období ztrát. Pojí se s mnoha různými negativními stereotypy. Na osoby v důchodu je ve společnosti pohlíženo jako na nepotřebné, nebo až bezcenné. Dochází tedy k jejich stigmatizaci, která se následně promítá do vlastního postoje ke stáří a životu v důchodu. Negativní stereotypy, které si jedinec po velkou část života spojoval se seniory a životem v důchodu, jsou následně internalizovány, což vede k tomu, že se jedinec v okamžiku odchodu do starobního důchodu může začít sám cítit jako nepotřebný nebo bezcenný.

---

<sup>77</sup> ARCHIBALD, F. *Social workers in retirement*. [online]. 1976, pp. 46-56 [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: <https://escholarship.mcgill.ca/concern/papers/9z903500q>

<sup>78</sup> ANONYMOUS. *After 37 years in social work I had nothing left to give*. [online] 2. 9. 2015 [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: <https://www.theguardian.com/social-care-network/social-life-blog/2015/sep/02/social-work-pressure-early-retirement>

<sup>79</sup> LOVETT, B. B., KING-FRODE, C. *Musings From Retired Social Workers: You Have a Lot to Look Forward to*. [online]. n. d. [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: [https://www.socialworker.com/feature-articles/practice/Musings\\_From\\_Retired\\_Social\\_Workers%3A\\_You\\_Have\\_a\\_Lot\\_to\\_Look\\_Forward\\_To/](https://www.socialworker.com/feature-articles/practice/Musings_From_Retired_Social_Workers%3A_You_Have_a_Lot_to_Look_Forward_To/)

S tím se pak také pojí rozvoj negativních pocitů a stavů (deprese, úzkost), stahování se ze společenského života.<sup>80</sup>

To, jak resocializační pracovník nahlíží na svůj odchod do důchodu, tak souvisí z velké části s jeho vlastním postojem ke stáří a stárnutí a schopností vhodně se připravit na stáří a adaptovat se na stáří. Jak však podotýká Mojžíšová, je zapotřebí v tomto ohledu vnímat i skutečnost, že resocializační pracovník (či obecně sociální pracovník) je v rámci výkonu své profese veden k odpovědnosti za své jednání, což znamená dobře znát sám sebe, rozumět hodnotám a principům, na kterých staví svoji práci. Potřebuje být vnímavý k jiným možným perspektivám a přístupům, než jsou jeho vlastní. Během svého profesního působení je podporován nejen ve svém profesním působení, ale též ve svém osobnostním rozvoji prostřednictvím nástrojů, jako je supervize nebo intervize. Měl by mít tedy dobře zpracována témata, jako je ztráta, změna, adaptace na změnu apod. Práce s klienty znamená potkávat je v různých náročných situacích. Sociální pracovník je tak nucen vnímat perspektivu a naději i v životních situacích, které se jeví jako bezvýchodné.<sup>81</sup>

Zároveň není možné odhlédnout od toho, co je jejich žitou praxí. Vzhledem k významu etiky v práci resocializačního pracovníka si odborník osvojuje či posiluje svůj respekt k jedinečnosti každého člověka, bez ohledu na jeho věk, zdravotní stav, duševní schopnosti apod. Vnímá význam důstojnosti v životě každého člověka, zejména pak v životě těch, kteří strádají a jsou omezeni ve svém životním fungování. Jsou empatictí a dokážou se tak vcítit do toho, jak se senior cítí, co potřebuje, dle toho pak většinou také jednají. Většinou tedy zaujímají spíše vstřícný postoj k seniorům a ke stáří a dokážou v etapě života ve starobním důchodu spatřovat nejen negativa, ale též pozitiva.<sup>82</sup>

Mnohdy mají resocializační pracovníci **možnost zažít si stáří z pohledu druhých (klientů a jejich blízkých)**. Jsou v této oblasti také vzdělávání. Vzdělávání může být

---

<sup>80</sup> KISVERTOVÁ, H. Postoje ke stáří a stárnutí v současné společnosti. *Profese online*, 2019, roč. 12, č. 1, s. i. ISSN 1803-4330.

<sup>81</sup> MOJŽÍŠOVÁ, A. *Sociální práce se seniory*. České Budějovice: ZSF JU v Českých Budějovicích, 2019, s. 73-75. ISBN 978-80-7394-761-3.

<sup>82</sup> KUTNOHORSKÁ, J. *Etické aspekty péče o seniory*. [online]. 1. 8. 2017 [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: <https://www.seniorzone.cz/33/eticke-aspekty-pece-o-seniory-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4ErXKYmfTDcoCAMIreXvDp48/>

konkrétní: příkladem je možnost vyzkoušet si tzv. geronto-oblek, který stimuluje stařecký pohyb, omezení zrakové i sluchové. Sociální pracovníci, kteří měli možnost oblek si vyzkoušet, referovali o tom, že jim tato situace pomohla porozumět klientům, kteří jsou již staří, jsou ve starobním důchodu, a potýkají se s různými omezeními. Vlivem této zkušenosti získali větší respekt ke stáří, více porozuměli tomu, co obnášejí dílčí změny ve stáří, celkově se tak změnil jejich postoj ke stáří či životu ve starobním důchodu.<sup>83</sup>

Nicméně dochází i k tomu, že **vlastní zkušenost vede ke zkreslenému vnímání stáří a života v důchodu**. To se týká zejména těch pracovníků, kteří působí u cílové skupiny seniorů, kteří jsou omezeni ve své soběstačnosti. Důležité je mít určitý odstup od vlastní zkušenosti, dávat ji do kontextu odborných poznatků, navíc mít kolem sebe osoby, které mají jiné zkušenosti. Postoj resocializačních pracovníků ke stáří a životu v důchodu by měl být oproštěn od stereotypů a mýtů, ať již negativních nebo pozitivních.<sup>84</sup>

Jak vyplynulo z šetření Nalewajkové, provedeném na vzorku 7 sociálních pracovníků působících u seniorů v domovech pro seniory, většina těchto sociálních pracovníků vnímala stáří jako zcela přirozenou součást života. Nicméně byli si vědomi toho, že život v důchodu není snadný, a to nejen kvůli změnám ve stáří, ale též z důvodu ageismu, který ve společnosti panuje. Záleží však také na tom, v jakém zdravotním stavu se jedinec ocitá. Pokud je závislý na pomoci druhých, nemusí být život v důchodu příliš snadný a tato představa vyvolávala v oslovených sociálních pracovnících určité obavy. I proto je podle těchto respondentů důležité připravovat se na stáří, např. v podobě zdravého životního stylu, vlivem čehož lze oddálit některé změny ve stáří. Tito sociální pracovníci jsou resocializačními pracovníky. Pomáhají svým klientům přivyknout si na změny v novém prostředí, zůstat součástí společnosti. Tato bezprostřední zkušenost zásadním způsobem ovlivňuje jejich postoj ke stáří a životu v důchodu. Přemýšlí o tom, jak je důležité mít ve stáří k dispozici rodinné příslušníky,

---

<sup>83</sup> KRATOCHVÍLOVÁ KŘEMENKOVÁ, Renata. *Pracovníci přímé péče byli na chvíli společně staří, omezení v pohybu i vnímání*. [online]. 29. 7. 2020 [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: <https://www.zlin.charita.cz/clanky/pracovnici-prime-pece-byli-na-chvili-spolecne-stari-omezeni-v-pohybu-i-vnimani/>

<sup>84</sup> WIJA, P. *Ageismus. Mýty a stereotypy o stáří a stárnutí*. [online]. 13. 2. 2018 [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/g/21662/AGEISMUS-MYTY-A-STEREOTYPY-O-STARI-A-STARNUTI.html>



kteří případně pomohou s tím, co již senior nezvládne. Připravují se na to, jak budou pečovat o své stárnoucí rodiče. Téma stáří a život v důchodu je pro ně mnohem aktuálnější, než je tomu u osob, které se s těmito situacemi nesetkávají. Změny ve stáří nebo i smrt pro ně nejsou tabu, byť si uvědomují, že se nelze na stáří připravit zcela. Vlastní zkušenost může být jiná. Uváděli však, že je zapotřebí připravit se v oblastech, kde je to možné: zmiňováno bylo bydlení, včetně uzpůsobení bydlení životu ve stáří. Dále zdůrazňovali potřebu rozvíjet a udržovat dobré vztahy s dětmi, aby se jejich děti o ně mohli postarat, až budou v důchodu. Dle oslovených sociálních pracovníků je žádoucí předem vyřešit některé záležitosti, které by mohly jedince ve stáří trápit (majetek, rodinné konflikty). Jejich vlastní příprava na stáří je snazší tím, že u svých klientů pozorují, jaké změny s sebou přináší stáří a odchod do důchodu. Uvažují tak o konceptu aktivního stárnutí a stáří, zjišťují, co dělat v produktivním věku, aby byl jejich život v důchodu kvalitní. Zároveň uváděli, že chtějí do důchodu odejít v plném zdraví, tedy nepracovat tak, aby byli vyčerpaní, dbát na péči o zdraví, a to zdraví fyzické i psychické. Dle názoru jedné z respondentek je nejlepší přípravou na stáří a život v důchodu právě práce s danou cílovou skupinou (tj. seniory v domovech pro seniory), neboť má jedinec možnost přímo zažívat, co tato životní etapa obnáší.<sup>85</sup>

---

<sup>85</sup> NALEWAJKOVÁ, A. *Postoj sociálních pracovníků ke stárnutí a stáří ve vybraných domovech pro seniory*. [online] Brno: Masarykova univerzita, 2018, s. 40-50. Bakalářská práce [cit. 2023-01-10]. Dostupné také z: [https://is.muni.cz/th/g27v2/Bakalarska-prace\\_Aneta-Nalewajkova\\_ilpmiutj.pdf](https://is.muni.cz/th/g27v2/Bakalarska-prace_Aneta-Nalewajkova_ilpmiutj.pdf)

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 POPIS VÝZKUMU

### 4.1 Cíle výzkumu

**Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, jak se změnil život resocializačních pracovníků odchodem do důchodu, a to v kontextu jejich dřívějšího profesního působení.**

Naplnění hlavního cíle bylo spojeno s naplněním dílčích cílů (DC) výzkumu, které byly formulovány následovně:

**DC1: zjistit, jaká byla očekávání resocializačních pracovníků vůči jejich ukončení profesního působení a následnému odchodu do důchodu.**

**DC2: popsat, jaké změny přinesl resocializačním pracovníkům jejich odchod do důchodu.**

**DC3: zjistit, jak resocializační pracovníci prožívali odchod do penze v kontextu jejich dřívějšího pracovního působení.**

Uvedené cíle výzkumu vycházejí z podaných teoretických východisek. Je nepochybné, že se život seniora v důchodu mění. U resocializačních pracovníků lze předpokládat, že bude jejich přístup k životu ve starobním důchodu odlišný oproti seniorům, kteří nejsou úzce provázáni s profesí.

Resocializační pracovníci pracují s možností změny u jedince. Měli by znát různé postupy, jak změnit potřebné oblasti v životě, měli by být dobře obeznámeni s tím, že je nezbytné adaptovat se na měnící se životní podmínky. Zároveň by měli rozumět tomu, že záleží na jednotlivci, jak se k významné změně v životě postaví.

Zároveň však lze předpokládat, že odchod do starobního důchodu bude u některých resocializačních pracovníků problematický, zejména pokud je pro ně důležité jejich pracovní působení. Naopak pokud se resocializační pracovník potýká v důsledku výkonu pomáhající profese (vysoké angažovanosti apod.) se syndromem vyhoření, odchod do starobního důchodu pro něj může být určitým vysvobozením a příležitostí zaměřit se konečně sami na sebe.

## 4.2 Metodika výzkumu

Výzkum byl koncipován jako kvalitativní. Jak vysvětluje Hendl, **v kvalitativním výzkumu** není dosahováno výsledků pomocí statistických metod. Usiluje o porozumění zkoumanému problému. Na začátku je nutné zvolit téma, určeny jsou výzkumné otázky nebo dílčí cíle výzkumu, přičemž je možné je měnit v průběhu výzkumu. Lze také v průběhu realizace výzkumu modifikovat výzkumný plán. Práci výzkumníka přirovnává autor práci detektiva: vstupuje do terénu, analyzuje jakékoliv informace, které přispívají k osvětlení zkoumaného tématu. Sběr dat a jejich analýza probíhají souběžně. Dle průběžných výsledků se rozhoduje o tom, která data dále potřebuje, následuje jejich sběr. Výsledkem může být navržení nové teorie o zkoumaném problému.<sup>86</sup>

**Metodou sběru dat** byl polostrukturovaný rozhovor, jehož podoba je uvedena v oddílu příloh (Příloha A). Jednotlivé otázky rozhovoru byly formulovány v návaznosti na dílčí cíle výzkumu. Polostrukturovaný rozhovor byl zvolen záměrně. Reichel uvádí, že tento typ rozhovoru eliminuje nevýhody dalších dvou, kterými jsou rozhovor strukturovaný a nestrukturovaný. Výzkum vytvoří jádro rozhovoru, přičemž všechny otázky z tohoto jádra musí být položeny všem komunikačním partnerům (KP). Nicméně pořadí otázek lze měnit, navíc je možné pokládat další, doplňující otázky, což autor doporučuje, neboť je možné do větší hloubky porozumět zkoumanému problému. Navíc polostrukturovaný rozhovor umožňuje lépe vytvářet kontakt s komunikačním partnerem.<sup>87</sup>

**Metodou analýzy dat** bylo otevřené kódování zakotvené teorie. Zakotvená teorie neoznačuje teorii, ale způsob analýzy dat. Nová teorie může v procesu zakotvené teorie vznikat, je zakotvena v získaných a analyzovaných datech.<sup>88</sup>

Užita ovšem nebyla celá zakotvená teorie (tj. otevřené, axiální a selektivní kódování jako její dílčí procesy), ale pouze otevřené kódování. Strauss a Corbin uvádějí, že u něj dochází k rozboru vět na dílčí celky. Ty jsou pak shlukovány dle obdobného významu,

---

<sup>86</sup> HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 4., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2016, s. 45-47. ISBN 978-80-262-0982-9.

<sup>87</sup> REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009, s. 111-112. ISBN 978-80-247-3006-6.

<sup>88</sup> HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 4., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2016, s. 127. ISBN 978-80-262-0982-9.

průběžně jsou tyto shluky revidovány, části vět přesouvány. V závěru je daný shluk označen názvem, vzniká tak kategorie, která je rozdělena na dílčí podkategorie, též pojmenované.<sup>89</sup>

**Výzkum probíhal od října do prosince roku 2022.** Výběrový soubor byl sestaven jako příležitostný. Tvořili jej resocializační pracovníci, kteří již nejsou v produktivním věku, odešli do starobního důchodu, přičemž kritéria pro sestavení výběrového souboru byla dvě: profesní působení jako resocializační pracovník (bez rozlišení konkrétního působiště) a minimální doba ve starobním důchodu 1 rok. Popis výběrového souboru je podán v kapitole 4.3.

K získání komunikačních partnerů do výběrového souboru byl zvolen v jednom případě dřívější osobní kontakt s komunikačním partnerem, ve druhém kontakt s pracovnící knihovny v rámci získávání odborných publikací pro tvorbu bakalářské práce. Tyto osoby následně dominovaly další komunikační partnery do výzkumu, využita tedy byla technika sněhové koule. Obecně se tedy jednalo o **příležitostný výběr**.

Všichni komunikační partneři pocházejí z Libereckého kraje nebo z hlavního města Prahy. Na základě telefonního kontaktu bylo smloueno místo vedení rozhovoru a termín. Komunikačním partnerům bylo vycházeno vstříc jejich možnostem. Rozhovory byly vedeny vždy v klidném prostředí. Ve dvou případech se jednalo o knihovnu, v dalších dvou o kavárnu, v jednom případě o restauraci. Dva komunikační partneři vyjádřili zájem vést rozhovor formou procházky v parku a u jednoho komunikačního partnera se jednalo o jeho bydliště.

Se souhlasem komunikačního partnera byly rozhovory nahrávány, posléze přepsány do programu Microsoft Word. Následně byly rozhovory členěny na co nejmenší celky (věty, části souvětí), seskupovány byly dle obdobného obsahu do skupin, přičemž tato analýza rozhovorů probíhala v programu Microsoft Excel. Části vět byly kopírovány z textového programu do excelové tabulky, konkrétně tříděny do sloupců, kdy každý sloupec sdružoval výroky vážící se k jednomu obsahu. Bylo možné přidávat nové sloupce, přesunovat věty z jednoho sloupce do dalšího, v závěru tak každý sloupec

---

<sup>89</sup> STRAUSS, A., CORBIN, J. *Základy kvalitativního výzkumu*. Brno, Boskovice: Podané ruce, Albert, 1999, s. 43-44. ISBN 80-85834-60-X.

zastupoval jednu podkategorii, které byly následně uspořádány dle významu do větších celků – kategorií. Vzniklé kategorie a podkategorie jsou popsány v kapitole páté.

Během realizace výzkumu byly dodrženy **etické zásady** vztahující se k výzkumné práci. Účast všech komunikačních partnerů ve výzkumu byla dobrovolná. Před osobním setkáním byly telefonicky vysvětleny důvody pro vedení rozhovoru, komunikační partneři byli požádáni o možnost záznamu vedeného rozhovoru a jeho zveřejnění v bakalářské práci, s čímž všichni komunikační partneři souhlasili. Kdykoliv také mohli svoji účast ve výzkumu odvolat, ukončit, čehož ovšem nevyužil žádný z komunikačních partnerů.

### 4.3 Popis výběrového souboru

Výběrový soubor tvořilo 8 komunikačních partnerů. Jejich stručná charakteristika je podána v tab. 1

Tab. 1: Charakteristika výběrového souboru

Komunikační partner	Pohlaví	Věk	Doba v důchodu
KP1	žena	70 let	10 let
KP2	muž	68 let	5 let
KP3	muž	67 let	4 roky
KP4	muž	71 let	8 let
KP5	muž	69 let	4 roky
KP6	žena	62 let	2 roky
KP7	žena	71 let	10 let
KP8	žena	67 let	5 let

Zdroj: vlastní zpracování

Jak je z tab. 1 patrné, výběrový soubor tvořily 4 ženy a 4 muži. Věk komunikačních partnerů se pohyboval v rozmezí 62-71 let, doba ve starobním důchodu byla v rozmezí 2 let (komunikační partnerka KP6) až 10 let (KP1, KP7).

Všichni komunikační partneři byli ve svém produktivním věku resocializačními pracovníky. Konkrétní místa působení komunikačních partnerů byla následující:

- diagnostický ústav (KP1);
- věznice (KP2, KP3, KP5);
- nízkoprahové zařízení pro děti a mládež (KP4);

- probační a mediační služba (KP6);
- výchovné zařízení (KP7, KP8).

Výchovným zařízením, které uvedly komunikační partnerky KP7 a KP8, může být školské zařízení pro výkon ústavní nebo ochranné výchovy (označovány souhrnně jako výchovný ústav) či středisko výchovné péče. Komunikační partnerky nechtěly blíže specifikovat, o jaké zařízení se jedná.

## 5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

V kapitole jsou prezentovány výsledky, a to ve vztahu k jednotlivým dílčím cílům výzkumu. Nejprve je vždy uvedeno, jaká kategorie nebo jaké kategorie byly k danému DC přiřazeny, včetně přehledu podkategorií v rámci konkrétní kategorie. Následně je podán popis dané kategorie. Ve vybraných případech jsou uvedeny i přímé výroky komunikačních partnerů.

Celkem vzniklo pět kategorií, které byly označeny následovně: Postoj k životu v důchodu, Obsah změn v důchodu, Hodnocení změn v důchodu, Příprava na život v důchodu a Hodnocení odchodu do důchodu.

### 5.1 DC1 – Očekávání vůči odchodu do důchodu

K dílčímu cíli DC1 byla přiřazena kategorie **Postoj k životu v důchodu**. Kategorie obsahuje následující podkategorie:

- postoj ke stáří a smrti;
- důvody pro odchod do důchodu;
- představy o životě v důchodu;
- očekávání změn.

Postoj komunikačních partnerů k životu v důchodu u komunikačních partnerů byl ovlivněn tím, jaký postoj ke stáří a smrti zaujímal před odchodem do důchodu, dále důvody pro odchod do důchodu, představami o životě v důchodu a též tím, jaké změny očekávali v životě v důchodu.

Více než polovina respondentů uváděla, že se na odchod do důchodu těšila. Tito respondenti očekávali zejména pozitivní změny, konkrétně více času, který budou moci věnovat tomu, na co neměli prostor v produktivním věku (přátelé, vnoučata, volnočasové aktivity apod.). Někteří komunikační partneři již pociťovali únavu ze zaměstnání, jisté vyčerpání, nebo až syndrom vyhoření. Očekáván byl klid a pohoda.

Komunikační partnerka KP8 zmiňovala, že v zásadě neměla žádné očekávání. Dříve, ještě než se blížil odchod do důchodu, pociťovala určité obavy z toho, zda se vůbec důchodu dožije. S jeho přiblížením pak mizely obavy, které ovšem nebyly vystřídány tím, co vlastně od života v důchodu očekávat. Také komunikační partner KP5 uváděl,

že neměl žádná očekávání. V tomto případě však nebylo důvodem nepřemýšlení o penzionování, ale poměrně vysoká angažovanost v zaměstnání, které komunikačního partnera naplňovalo, neboť mu přinášelo určitou prestiž a význam jeho osoby. Život v důchodu byl v tomto porovnání méně zajímavý, komunikační partner KP5 tak o něm nepřemýšlel.

Komunikační partnerka KP6 byla též svojí prací naplněna, na důchod se netěšila. Nicméně jak bude později v textu popsáno (zejména v kapitole 5.3), její prožívání života v důchodu však bylo odlišné od KP5, a to patrně tím, že „*jsem udělala za práci tlustou čáru*“ (KP6).

Od očekávání se také odvíjely představy o tom, jaký bude život v důchodu. Komunikační partneři si představovali zejména klid, přičemž bylo zřejmé, že se jedná až o potřebný klid: komunikační partneři dávali často do kontrastu předpokládaný klid v důchodu se stresem, který zažívali ve svém zaměstnání: „*Žádné starosti, mít klid a pohodu*“ (KP1), „*Já už nechci nic dokazovat. Chci být na zahradě a dělat si tam, co mě baví*“ (KP2), „*Asi jenom to, že budu hlídat děti a nebudu muset vstávat brzo ráno do práce*“. Někteří komunikační partneři však zmiňovali také obavy: zda jim nebude chybět práce, zda bude mít jejich život smysl a určitou náplň, uváděna byla i nejistota. Život v důchodu představoval neznámou entitu, kterou bude nutné začít žít.

Jak již bylo uváděno, postoj k životu v důchodu byl ovlivněn také tím, zda se ze strany komunikačních partnerů jednalo o dobrovolné, nebo naopak nedobrovolné penzionování. Kromě KP5 všichni komunikační partneři uváděli, že odešli do odchodu dobrovolně. Komunikační partner KP5 neodešel dobrovolně, musel, nicméně nechtěl rozvádět důvody, proč tomu tak bylo. Lze předpokládat především důchodový věk. Nutnost odchodu do důchodu se jevila u tohoto komunikačního partnera jako něco, s čím se dosud příliš nevyrovnal, na rozdíl od života v důchodu, který si pomalu začal užívat, byť je pro něj stále poměrně bolestné, že je jen „*jeden z mnoha*“. Tento komunikační partner zmiňoval, že kdyby bylo na něm, tak by v zaměstnání ještě setrval: měl pocit, že když byl zaměstnaný, řídil svůj život, den rychle utíkal: „*Den mi připadá nekonečný, v práci se pořád něco dělo, byly tam aktivity, byl jsem důležitý, byl jsem pan někdo, ale takhle ráno vstanu a vlastně mě nikdo extra nepotřebuje a já si připadám dost bezvýznamný, kdybych nemusel tak v důchodu nejsem*“ (KP5).



Pokud se komunikační partneři dobrovolně rozhodli o odchod do důchodu, většinou se na něj těšili, nebo doufali, že budou tuto etapu života trávit příjemně. Pro KP1 byl odchod do důchodu určitým vysvobozením, neboť se v zaměstnání potýkala ze strany nadřízeného s „*buzerací*“ a také zmiňovala, že již byla za své profesní působení v zaměstnání po dobu 40 let unavená.

Posledním faktorem, který byl identifikován jako významný z hlediska postoje k životu v důchodu, byl postoj ke stáří a smrti. Tématu smrti se komunikační partneři spíše vyhýbali. Stáří si spojovali spíše než se smrtí ze zhoršením zdraví, obávali se také zhoršení finanční situace. Komunikační partneři si uvědomovali, že je ve stáří čeká mnoho změn, budou muset ve svém životě sami změny učinit, nebo se s nimi vyrovnávat, pokud možno pozitivně.

## 5.2 DC2 – Změny spojené s odchodem do důchodu

S dílčím cílem DC2 byly spojeny dvě kategorie, a to kategorie Obsah změn v důchodu a dále Hodnocení změn v důchodu.

Ke kategorii **Obsah změn v důchodu** byly přiřazeny následující podkategorie:

- zdraví;
- finance;
- sociální kontakt;
- sebepojetí.

Jak již bylo uváděno v předchozí podkapitole, téma zdraví v rozhovorech s komunikačními partnery značně rezonovalo. V době realizace výzkumu netrpěli komunikační partneři závažnějšími zdravotními obtížemi, ale uvědomovali si, že je čeká v této oblasti mnoho změn, spíše negativních. Obávali se, jak budou zhoršování zdraví zvládat či jaký budou mít tyto změny dopad na kvalitu jejich života.

Komunikační partner KP2 uváděl, že je více unavený, „*už toho tolik neudělám, tak jako dřív. Víc musím odpočívat. Beru prášky na tlak a na srdce*“. Ani zdraví KP4 není optimální a tento komunikační partner také zmiňoval, že má tato skutečnost dopad na to, jak život v důchodu prožívá, či jaké měl cíle a záměry pro život v důchodu: „*Kdybych na tom byl zdravotně lépe, tak jsem si vlastně splnil skoro vše, co jsem si představoval*“.

Komunikační partnerka KP6 uváděla, že méně sportuje a komunikační partnerka KP7 zmiňovala, že se u ní zdraví stalo prioritou, což v zásadě vyjadřovali všichni komunikační partneři, i když ne explicitně. Změnily se tedy hodnoty komunikačních partnerů.

Další významná změna se týká finanční situace komunikačních partnerů. Žádný z nich neuváděl, že by byla jejich finanční situace v důchodu lepší. Museli si přivyknout na nižší příjem, naučit se hospodařit s méně penězi. Nicméně žádný z komunikačních partnerů v tomto ohledu nestrádá. Přesto byly vyjadřovány obavy, zda takto u nich finanční situace zůstane: „*Obavy jsem měla finanční, jak to budu zvládat při přechodu z mé bývalé práce do penze, kdy dostávám jen důchod, ale zatím to finančně ještě celkem jde*“ (KP1). Komunikační partneři také zdůrazňovali, že je důležité začít si zavčas strádat na život v důchodu, mít finanční rezervu, aby následně mohli senioři „*realizovat sny, anebo aby se nemuseli bát, že jim nebude stačit důchod, který budou dostávat*“ (KP8).

Pozitivní změnou byl pro komunikační partnery větší prostor na sociální kontakty. Právě tato oblast byla komunikačními partnery zmiňována jako něco, co je výrazným přínosem odchodu do důchodu. Když komunikační partneři pracovali, byli vytížení, neměli čas na rodinu (dětí, vnoučata), přátele či obecně na kontakt s lidmi mimo jejich profesní působení.

Zároveň však komunikační partneři většinou stále udržují kontakt se svými kolegy z posledního zaměstnání. Žádný z komunikačních partnerů se nehodnotil jako konfliktní. Vždy dokázali dobře s lidmi vycházet, což zúročují i v současné době, kdy se ocitli ve starobním důchodu.

Nelze ovšem tvrdit, že by všichni komunikační partneři příliš stáli o kontakt s lidmi. Někteří z nich uváděli, že jim byli přesyceni ze svého zaměstnání, někteří možná i vyhořeli, a tak nemají potřebu většího sociálního kontaktu: „*Je těžký pracovat s lidma, jsem raději, když lidi moc nevidím. Mimo manželky samozřejmě, jsme spolu už dlouho a je dobře někoho mít*“ (KP2). Obdobný postoj zaujímá také KP5, který se dosud nevyrovnal s touto životní změnou a aktuální stav chápe jako „*mezikrok*“. Nemá příliš velký zájem o kontakt s druhými. Ten je zajištěn převážně kontaktem s manželkou, dále tento komunikační partner ještě externě působí u bývalého zaměstnavatele. Do jisté

míry se uzavírá před světem, nicméně uvědomuje si, že je toto jeho chování spojeno s potřebou přivyknout si na změnu, nalézt nové cíle, smysl v nové životní etapě, a nepředpokládá, že by se dále výrazněji sociálně izoloval.

Kontakt s lidmi je často u komunikačních partnerů spojen s tím být užitečný. Tuto potřebu si odnesli do starobního důchodu. V zaměstnání ji mohli realizovat pomocí druhým (snahou o resocializaci svých klientů, podporou klientů a jejich blízkých), ve starobním důchodu ji směřují k pomáhání nejbližším, což do jisté míry zanedbávali a tuto skutečnost pociťují jako určitý nedostatek nebo dluh. Pokud se komunikačním partnerům nedaří vystoupit z této role či představy, že je jejich určitým úkolem pomáhat druhým, stále ještě pracují, přičemž se jedná buď o pracovní působení v dřívějším zaměstnání (částečný úvazek, výpomoc, externí pomoc), nebo např. působí v rámci určité komunity nebo blízkého sociálního okolí: „*Tím, že mám víc času, tak se snažím být potřebný nejen své rodině, ale i svému okolí. Myslím si, že jsem dobrým a aktivním předsedou našeho společenství vlastníků jednotek*“ (KP4).

Obecně se u komunikačních partnerů posílil či prohloubil kontakt s nejbližšími. Pouze komunikační partnerka KP6 uváděla, že „*při některých volnočasových aktivitách jsem se dokonce seznámila i s někým novým, což dřív nešlo, protože jsem trávila hodně času hlavně v práci*“.

Všechny tyto změny mají dopad na sebepojetí komunikačních partnerů. Nejvýrazněji se dopadem odchodu do důchodu na sebepojetí (definováním toho, kým aktuálně senior je, co je jeho předností, čeho si na sobě může vážit) zabýval komunikační partner KP5, který tedy nechtěl ještě odejít do důchodu: „*Přijde mi, že už svůj život tak pevně v ruce nedržím, už nemám ty úspěchy, cíle a takové to sebehodnocení založené právě na odvedené práci*“. Zabýval se svojí potřebností, a to spontánně, nicméně na téma potřebnosti v životě v důchodu byli oslovení komunikační partneři dotazováni i cíleně, neboť lze v této oblasti předpokládat určité změny u resocializačních pracovníků. Problematika potřebnosti je popsána v kapitole 5.3, neboť Prožívání potřebnosti bylo začleněno jako jedna z podkategorií do kategorie Hodnocení odchodu do důchodu.

Ke kategorii **Hodnocení změn v důchodu** byly přiřazeny následující podkategorie:

- valence hodnocení;
- realita versus očekávání.

Jak již bylo nastíněno, komunikační partneři se zabývají tím, jakým změnám čelí. Přemýšlejí nad tím, jak se jejich očekávání naplnila, nebo naopak nenaplnila. Poznávají novou realitu.

Podkategorie Valence hodnocení upozorňuje na to, že komunikační partneři měli tendenci uchopit tuto novou životní etapu určitým jednoznačným způsobem. Ztrátu, které čelili a čelí (ztráta role zaměstnance, ztráta některých sociálních kontaktů, snížení společenské prestiže apod.), se snažili přebít pozitivním změnami, které se též s životem ve starobním důchodu pojí. Vykazovali snahu vnímat život ve starobním důchodu pozitivně, nikoliv negativně.

Ovšem u všech komunikačních partnerů se střídá nahlížení na život v důchodu jako na etapu, kdy sice mají více prostoru pro sebe (kladné hodnocení), s tím, že bude docházet k dalším ztrátám, přičemž poslední ztrátou bude život sám. V některých rozhovorech tak i zaznívalo, že svůj odchod do důchodu prožívali komunikační partneři ambivalentně.

Hodnocení změn v důchodu a Valence hodnocení se odvíjí od porovnávání reality s původními očekáváními, o čem život v důchodu bude. Pokud komunikační partneři o stáří již dříve přemýšleli, nebo se na něj i připravovali, mezi očekáváními a realitou nepanovala větší diskrepance. Pokud byla očekávání spíše negativní, postupně si komunikační partneři zvykají na život v důchodu, adaptují se na něj, a tak také lépe přijímají realitu tohoto života.

### **5.3 DC3 – Prožívání života v důchodu**

K dílčímu cíli DC3 byly přiřazeny dvě poslední kategorie, a to kategorie Příprava na život v důchodu a Hodnocení odchodu do důchodu.

Kategorie **Příprava na život v důchodu** obsahuje následující podkategorie:

- dosavadní způsob života;
- hodnoty v produktivním věku;
- realizování změn v produktivním věku.

Všichni komunikační partneři byli před odchodem do důchodu velmi angažovaní ve své práci, která pro představovala významnou hodnotu a do jisté míry pro ně také byla

jedním ze smyslů jejich života. Příprava na život v důchodu se do značné míry odvíjela od toho, jak přistupovali ke své práci, jak ji prožívali. Jak již bylo uváděno, většinou již pociťovali komunikační partneři určitou únavu, nebo až vyhoření, komunikační partnerka KP1 zmiňovala, že zažívala v zaměstnání nepříjemné chvíle dané tím, jak vůči ní a kolegům vystupoval nadřízený. Komunikační partneři neměli příliš mnoho času na své koníčky. Proto se často na odchod do důchodu těšili, měli představy o tom, čemu se budou věnovat, těšili se na čas strávený s dětmi a vnoučaty.

Zejména u KP5 však v zásadě neprobíhala žádná příprava na život v důchodu v kontextu jeho docházky do zaměstnání. V zaměstnání si naplňoval potřebu moci, určité prestiže, nevytvářel si plány, jak si ponechat svoji hodnotu i poté, co již nebude aktivním resocializačním pracovníkem. Proto také stále tuto práci vykonává, v rámci možností.

Zároveň někteří komunikační partneři uváděli, že je zaměstnání formovalo: „*Co se týká hodnot, tak ty mám asi pořád stejný, rodinu mám na prvním místě. Moje profese mě za ta léta formovala, za což jsem opravdu rád*“ (KP4). Komunikační partneři tedy v tomto ohledu (ve smyslu pomáhání, důrazu na mezilidské vztahy) byli připraveni na to, že jejich život v důchodu bude podobný, tj. budou si všimát toho, když někdo potřebuje pomoc, budou v kontaktu s lidmi, s výjimkou těch komunikačních partnerů, kteří pociťovali určitou přesycenost kontaktu s druhými.

Ke zmíněným hodnotám komunikačních partnerů lze doplnit, že pro některé komunikační partnery bylo obtížné zvyknout si na to, že již nemusí pracovat, do jisté míry si tak např. odpracovat svoji odměnu: „*Nechápal jsem, že budu brát peníze a nebudu nic dělat. Chvilu trvalo, než jsem se s tím srovnal*“ (KP3). Často rezonovalo téma potřebnosti: „*Taky mě občas přepadly negativní pocity, jakože jsem starý a bez práce už nebudu nic znamenat*“ (KP4). Komunikační partneři si ještě před odchodem do důchodu začali uvědomovat, že jejich život nemusí být pouze práce. Postupně si třídili priority, což činí stále: „*Připadá mi, že některé věci už nemůžu ovlivňovat tolik jako dřív, ale jiné zase mohu ovlivňovat určitě více, třeba už tolik neovlivňuji to, co a jak a kdy se bude dělat, to už nechávám víc třeba na manželovi nebo i na svých dětech nebo vnoučatech, ale zase víc ovlivním třeba věci, které se týkají přímo mě například, když chci strávit dopoledne na zahradě, tak nemusí mít žádné*

*výčitky z toho, že se mám třeba místo toho raději věnovat ještě přípravám do práce a podobně“ (KP8).*

Nicméně příprava na důchod v produktivním věku příliš u komunikačních partnerů neprobíhala, což se promítlo právě do toho, že se až ve starobním důchodu více začali zabývat tím, jaké změny mají ve svém životě zavést. Podle KP5 je důležité začít se připravovat na život v důchodu: *„já jsem žádné představy a očekávání neměl, tak je možná správné je naopak mít a myslet na to předem“*. Podle KP6 je důležité začít ještě v produktivním věku rozvíjet nové zájmy, aby měl senior v důchodu vhodnou náplň času, kterého bude mít dostatek. Podle KP7 je však vhodnější nechat vše *„volně plynout“*. V zásadě se však komunikační partneři shodovali na tom, že je důležité zajistit si finanční rezervu, udržovat blízké vztahy, aby senior posléze nebyl sociálně izolovaný a žil kvalitně: *„Asi po praktické stránce mít ušetřené peníze, aby mohli realizovat sny, anebo aby se nemuseli bát, že jim nebude stačit důchod, který budou dostávat“* (KP8).

Kategorie **Hodnocení odchodu do důchodu** obsahuje tyto podkategorie:

- průběh odchodu do důchodu;
- prožívání potřeby;
- reflexe hodnot.

Na život v důchodu si tedy komunikační partneři postupně zvykali. Jak již bylo uváděno, většinou odešli komunikační partneři do důchodu dobrovolně, jejich odchod do důchodu byl tedy pozvolný. Pokud tomu tak nebylo, nebo na odchod do důchodu nebyli komunikační partneři dostatečně připraveni, průběh odchodu do důchodu byl do jisté míry problematický. Komunikační partner KP5 uváděl, že byl více rozmrzelý, nepříjemný v kontaktu s nejbližšími. Tento komunikační partner potřebuje vnímat ve svém životě smysl, který si ovšem poжил téměř výlučně se svojí prací resocializačního pracovníka. Přejít do důchodu pro něj byl obtížný, zaměstnával se tedy prací, což označoval za smysluplné využití volného času. Komunikační partner KP2 se do jisté míry izoloval, čas stráví především se svojí ženou nebo nejbližší rodinou.

Pro komunikační partnerku KP1 byl odchod do důchodu bolestný, neboť *„do důchodu jsem odcházela jako vdova a odchod do penze byl pro mne tímto velmi těžký“*. Komunikační partneři v souvislosti s odchodem do důchodu prožívali různé emoce.

Zatímco KP5 uváděl negativní emoce, tj. rozmrzelost, pociťoval smutek, pesimismus, skepsi, komunikační partner KP2 zmiňoval nostalgii, pro KP4 byly začátky života v důchodu těžké, nebylo pro něj snadné zvyknout si na to, že nemá pevný režim, docházel tak na brigády, což ho ale nenaplňovalo. Tento komunikační partner také uváděl strach z toho, že přijdou zdravotní potíže.

Bylo také uváděno, že komunikační partneři stále potřebují být potřební: „*No, snažila jsem se realizovat jinde, takže abych se cítila potřebná, byla jsem ochotná být třeba více hlídací babičkou, než jsem byla do té doby, případně když bylo potřeba někde vypomoci a podobně, tak jsem tu šanci ráda využila*“ (KP6). Zároveň se však mnoha dařím nalézt nové uplatnění, rozvíjet nové zájmy, věnují se sami sobě či více tráví čas s partnerem. Posilují tak svoji novou roli seniora v důchodu.

V životě v důchodu ale s tím, jak se začínají věnovat sobě samotnému a svým zájmům, pociťují naplnění. Dochází u nich k reflexi dosud vyznávaných hodnot. Práce, která pro ně většinou byla na prvním místě, byla vystřídána péčí o vlastní osobu. Potřebnost je stále naplňována pomocí pomáhaní nejbližším. Více si uvědomují, že stále žijí, a mohou svůj život trávit ve větší míře dle svých přání a potřeb. Někteří si plní dosud nerealizované sny. Seberealizují se tedy. Je pro ně významná sounáležitost s druhými, zejména s těmi nejbližšími. Uvědomují si náklonnost druhých, cení si láskyplného vztahu s životním partnerem. Jsou rádi za klid, který mají a jak někteří explicitně zmiňovali, jsou šťastní. Mají radost z maličkostí. Svůj život mohou více plánovat a řídit si tak, jak chtějí. Zdůrazňována tak byla svoboda, která je pro ně významnou hodnotou. Celkově si museli komunikační partneři ujasnit, co je pro ně důležité a co je definuje. Zatímco v produktivním věku se u nich primárně jednalo o pracovní zařazení, v životě v důchodu více oceňují klid, možnost žít podle svých představ, společnost blízkých. Více se tedy zaměřují přímo na sebe, dohánějí, co nestihli. Více akcentovali vyšší hodnoty spojené s bytím, tedy tím, že by měl být člověk součástí širšího společenství, že by měl mít různé zájmy, měl by pečovat o sebe, ale i další osoby, a to nejen v rámci zaměstnání. Komunikační partneři bilancovali. Uvědomovali si, že pro společnost již udělali dost, z čehož pociťovali uspokojení: „*přijde mi, že už mám odpracováno všechno, co jsem odpracovat měla*“ (KP8). V rozhovorech nezaznívala spirituální témata, přítomno bylo pouze přemítání o smrti, která se blíží. Čas do doby, než přijde, si chtějí komunikační partneři co nejvíce a co nejlépe užít.

## 6 DISKUSE

V rámci koncepce výzkumu byl formulován hlavní cíl výzkumu a též dílčí cíle výzkumu. Naplněním dílčích cílů je možné dosáhnout také naplnění hlavního cíle výzkumu.

**Prvním dílčím cílem bylo zjistit, jaká byla očekávání resocializačních pracovníků vůči jejich ukončení profesního působení a následnému odchodu do důchodu.**

Z výsledků výzkumu vyplynulo, že se většina komunikačních partnerů na odchod do důchodu těšila, převažovalo tedy pozitivní naladění. Očekávány byly pozitivní změny, týkající se zejména více času na své blízké (děti, vnoučata, přátele), volnočasové zájmy. Očekáván byl také klid a pohoda.

Tyto výsledky nejsou překvapující. Jak vyplynulo z šetření Dalheim-Englund et al., spojení odchodu do důchodu s časem stráveným s blízkými, péčí o děti, vnoučata apod., se často objevuje v úvahách o odchodu do důchodu. Pokud jedinec pracuje, nemá většinou čas na pomoc nejbližším či jen kontakt s nimi.<sup>90</sup> Sociální pracovníci, tedy i resocializační pracovníci, odcházejí podle Moriartyho et al. do starobního důchodu nejčastěji proto, že chtějí.<sup>91</sup> Anderson, sama sociální pracovnice zabývající se resocializací u dospívajících a mladých dospělých, uvádí, že je práce resocializačního pracovníka je náročná, velmi odpovědná, stresující a nikdy nekončící. Často je tak již dlouho před odchodem do důchodu resocializační pracovník vyčerpaný, někdy může prožívat i syndrom vyhoření. Život v důchodu se tak jeví ve srovnání s výkonem velmi náročné profese jako možnost konečně si oddechnout, více se soustředit na sebe a své nejbližší, nikoliv pouze na klienty.<sup>92</sup>

Někteří respondenti ovšem neměli žádná očekávání ohledně toho, jaký bude jejich život v důchodu. V zásadě se na život v důchodu nijak nepřipravovali, což např.

---

<sup>90</sup> DALHEIM-ENGLUND, A.-Ch. et al. Life without professional work-perceptions about one's self, interpersonal relations and social life after retirement. *Healthy Aging Research*, 2019, Vol. 8, Issue 2, p. 4. ISSN 2261-7434.

<sup>91</sup> MORIARTY, J. et al. *Seeing the Finish Line? Retirement Perceptions and Wellbeing among Social Workers* [online] 30. 6. 2020 [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7369794/>

<sup>92</sup> ANDERSON, R. *I should look forward to early retirement, but I think I'm dreading it* [online] 2. 10. 2022 [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: <https://www.cbc.ca/news/canada/manitoba/retirement-pandemic-social-worker-1.6600639>



u komunikačního partnera KP5 ani nebylo zcela možné, neboť do důchodu odejít nechtěl. Nicméně jak upozorňuje Příbyl, pokud se jedinec připravuje průběžně na stáří a život v důchodu, lépe pak zvládne všechna úskalí nebo potíže a překážky spojené se stářím.<sup>93</sup> To také u tohoto a dalšího komunikačního partnera KP4 bylo naplněno: tito resocializační pracovníci nebyli připraveni na život v důchodu ani ve stáří, neměli žádná očekávání, a proto jim adaptace na tuto změnu také trvala déle, přičemž v případě KP5, který je již ve starobním důchodu 4 roku, dosud ani tato adaptace nenastala. Tento komunikační partner se stále zabývá spíše tím, jakou moc měl v rámci své práce, jak mohl mnoho věcí a lidí kontrolovat, řídit. Oproti tomu se aktuálně cítí ve starobním důchodu jako nepotřebný.

Lze také doplnit, že ani komunikační partnerka KP6 se nepřipravovala na život v důchodu, ovšem zvolila jinou strategii po odchodu do důchodu: za vším udělala tlustou čáru. Jak vysvětluje Dořičáková, k životu ve stáří a starobním důchodu je možné zaujmout různou strategii. Některé jsou konstruktivní, jiné méně nebo vůbec. Je konstruktivní přijmout změny spojené se stářím a životem v důchodu, což učinila právě KP6. Naopak není podle autorky konstruktivní, když senior nepřijímá svoji novou roli,<sup>94</sup> což je případ již zmiňovaného KP5, který se stále s novou životní rolí nevypořádal. V rámci možností tak stále pracuje, je uzavřený až sociálně izolovaný.

Celkově se komunikační partneři zabývali i v návaznosti na pokládané dotazy přímo odchodem do důchodu, nikoliv stářím, včetně jeho zakončení smrtí. Na příchod nemoci či snížení soběstačnosti dosud nejsou komunikační partneři připraveni. Očekávají, že se bude jednat o složitější fázi života. Obávají se zhoršení finanční situace, nemohoucnosti, závislosti na druhých, nicméně doufají, že i na tuto etapu budou připraveni.

Celkově lze tedy ve vztahu k DC1 uvést, že očekávání komunikačních partnerů byla v zásadě reálná, většinou se také naplnila. Uvažování o tom, co pro komunikační partnery bude znamenat život v důchodu, mělo u nich vliv na to, jak následně v důchodu začali žít, a tedy i na to, jak se následně jejich očekávání naplňovala.

---

<sup>93</sup> PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015, s. 22. ISBN 978-80-7345-437-1.

<sup>94</sup> DOŘIČÁKOVÁ, Š. *Sociální práce se seniory*. Ostrava: Fakulta sociálních studií, Ostravská univerzita, 2020, s. 27-28. ISBN 978-8-7599-217-8.

Docházelo převážně k naplňování původních očekávání. Komunikační partneři mají konečně dostatek času na své známé, rodinné příslušníky, zájmy. S životem v důchodu jsou převážně spokojeni a očekávají, že se bude jednat spíše o pozitivní změnu, tedy byla naplněna.

**Druhým dílčím cílem bylo popsat, jaké změny přinesl resocializačním pracovníkům jejich odchod do důchodu.**

I přesto, že odchod do důchodu přinesl komunikačním partnerům výše uvedené příjemné změny, komunikační partneři zmiňovali, že ne všechny změny jsou pozitivní. Nejvíce se zabývali změnou své potřebnosti, o čemž je více referováno v souvislosti s uvedením výsledků ve vztahu ke druhému dílčímu cíli.

Komunikační partneři příliš nepociťují nedostatek financí a pokud se u nich objevují zdravotní problémy, jsou spíše méně závažné (únava, léky na tlak, srdce, blíže nespecifikované zdravotní problémy KP4, které tento komunikační partner vnímá jako překážku k naplnění všech svých snů, které umístil až do fáze života v důchodu).

Komunikační partneři mají možnost více se věnovat nejen svým nejbližším, tedy rozvíjí své sociální kontakty, ale také se seberealizují. Mají více odpočinku, ubylo strachu a starostí.

Neschopnost přijmout změnu identity, ve smyslu ztráty profesní role, vede u komunikačních partnerů ke stahování se ze společenského života, negativním náladám, ztrátě smyslu života. V souvislosti s tím lze zmínit zjištění Nalewajkové z jejího vlastního výzkumu, kterého se zúčastnili sociální pracovníci, že tito odborníci by měli být lépe připraveni na změny spojené se stářím a životem ve starobním důchodu, neboť se s touto problematikou seznamují v rámci vzdělávání nebo práce s klienty a jejich blízkými.<sup>95</sup> Jak je však zřejmé z uvedených výsledků realizovaného výzkumu, neplatí to pro všechny sociální nebo resocializační pracovníky. Zároveň je však zřejmé, že se každý jedinec s touto významnou životní změnou vypořádává odlišně. Komunikační partner, který se nejvíce potýkal s tím, že život v důchodu není jeho volbou a není s ním spokojen, uváděl, že si musí pravděpodobně teprve zvyknout.

---

<sup>95</sup> NALEWAJKOVÁ, A. *Postoj sociálních pracovníků ke stárnutí a stáří ve vybraných domovech pro seniory*. [online] Brno: Masarykova univerzita, 2018, s. 40-50. Bakalářská práce [cit. 2023-01-10]. Dostupné také z: [https://is.muni.cz/th/g27v2/Bakalarska-prace\\_Aneta-Nalewajkova\\_ilpmiotj.pdf](https://is.muni.cz/th/g27v2/Bakalarska-prace_Aneta-Nalewajkova_ilpmiotj.pdf)

Vnímá život v důchodu jako určitý mezikrok, proto ani příliš nereflektuje případné změny, zůstává na místě, není ochoten začít změny vnímat a reagovat na ně.

Je ovšem také možné, že si někteří komunikační partneři nechtějí existující nebo blížící se změny připustit. To by vysvětlovalo líčení života v důchodu jako určitou idylku. Lze také uvažovat o tom, že je těchto změn dosud skutečně málo, resp. málo negativních změn, což může být dáno tím, že se všichni komunikační partneři ocitají ve třetím věku. Dle Slepíčky, Mudráka a Slepíčkové žijí lidé ve třetím věku aktivní a plnohodnotný život. Někteří ještě pracují, jiní se seberealizují v jiných oblastech života, než je zaměstnání. Tato forma stáří představuje zdravé a aktivní stárnutí, v němž chybí negativa čtvrtého věku, jako je zhoršené zdraví, závislost na druhých nebo rozvrat integrity.<sup>96</sup>

Komunikační partneři tedy dosud prožívají změny, které jim nebrání žít tak, jak si přejí, a dosud kvůli vysokému pracovnímu vytížení nemohli. Změny, kterým čelí, se pojí spíše se ztrátou profesní role, nikoliv se změnami spojenými se stářím. U některých komunikačních partnerů je navíc stále zachována pracovní role, byť v omezenější míře.

**Třetím dílčím cílem bylo zjistit, jak resocializační pracovníci prožívali odchod do penze v kontextu jejich dřívějšího pracovního působení.**

Jak již bylo zmiňováno, právě touto oblastí se komunikační partneři v rozhovorech nejvíce zabývali, a to v souvislosti s jejich ztrátou profesní role. Komunikační partneři se zabývali tím, že již nejsou pro společnost potřební. Jejich dosavadní život byl velmi intenzivně provázán právě s profesním působením. Svoji práci resocializačního pracovníka považovali za hodnotou, uvědomovali si, jak mohou pomáhat druhým, nebo jaký vliv mají na život druhých.

Tím, že komunikační partneři přestali profesně působit, změnil se jejich pohled na vlastní osobu, sebehodnotu a smysl v životě. Pro komunikačního partnera KP5 se jednalo o velmi závažnou až traumatickou zkušenost, vůči které se uzavřel, kterou není schopen stále překonat. Za pozornost stojí výsledky výzkumu mezi sociálními pracovníky, které provedli Moriarty et al., že odchod do důchodu znamená pro tyto

---

<sup>96</sup> SLEPIČKA, P., MUDRÁK, J., SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Karolinum, 2015, s. 22. ISBN 978-80-246-3110-3.

profesionály negativní změnu, která se také negativně promítá do kvality života. Pokud si však sociální pracovník nebo přímo resocializační pracovník může ponechat alespoň částečně svoji profesní (pracovní) identitu, vnímá svůj život ve větší míře jako kvalitní.<sup>97</sup>

K této problematice je vhodné přiblížit teorii Fischerové z roku 2006, která poukázala na to, že pro člověka je důležité to, jak sám sebe vnímá či jak jej vnímají druhý. Jedná se o téma identita, která se odvíjí od pěti životních oblastí, jimiž jsou výkon profese, vztahové vazby, tělesné já, materiální zabezpečení, hodnoty a normy. Všechny tyto oblasti lze vnímat jako sloupy identity. Identita člověka by neměla být postavena pouze na jednom sloupci. Jedině za předpokladu, že jedinec buduje všechny tyto sloupy obdobnou měrou, je schopen ustát situace, které jsou ohrožující pro vnímání sebe sama, sebepojetí, tedy identitu člověka: „*S podlomením preferovaného sloupu se kácí celá jeho osobnost. Takový člověk prožívá bezmoc, ztrácí schopnost ovlivňovat či řešit situaci pomocí dosud obvyklých způsobů reagování a jednání, vědomí o kontinuitě vlastní totožnosti je destabilizováno. Tento stav lze označit jako krizi identity*“.<sup>98</sup>

Pracovní identita je podle Horáka velmi důležitou součástí osobnosti, neboť se úzce váže k cílům, kterých chce člověk v životě dosáhnout, ale též k hodnotám jedince. Prostřednictvím zaměstnání člověk naplňuje významně svoji představu o tom, kým je, jak by měl život žít.<sup>99</sup>

Práce či přímo identifikace se zvolenou profesí se netýká pouze sebepojetí. Jedinec v zaměstnání získává a rozvíjí nové schopnosti a dovednosti, často se mu dostává také sociálního uznání. Je součástí určité pracovní skupiny, jeho den je strukturovaný.<sup>100</sup>

Všechny tyto změny komunikační partneři zažívají. Museli prožítou ztrátu danou odchodem z profese kompenzovat, což se komunikačním partnerům většinou dařilo: namísto pracovních vztahů začali více rozvíjet své dosavadní rodinné nebo přátelské

---

<sup>97</sup> MORIARTY, J. et al. *Seeing the Finish Line? Retirement Perceptions and Wellbeing among Social Workers* [online] 30. 6. 2020 [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7369794/>

<sup>98</sup> Fischer, 2006, In VESELÁ, J. *Změny osobní identity ve schématu truchlení. Bezpečnostní teorie a praxe*, 2022, roč. 2022, č. 1, s. 29. ISSN 1801-8211.

<sup>99</sup> HORÁK, P. *Role lokálních projektů v české politice zaměstnanosti*. Brno: Masarykova univerzita, 2014, s. 29. ISBN 978-80-210-7489-7.

<sup>100</sup> MIKULÁŠTÍK, M. *Manažerská psychologie*. 3., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2015, s. 225-226. ISBN 978-80-247-4221-2.

vztahy. Pomoc klientům začala být nahrazována pomocí dětem nebo širšímu okolí. Jak uvádí Veselá, jestliže jedinec není na tuto změnu a ztrátu připraven, může být spuštěna psychosociální krize. Podle autorky je chybou uvíznout v zatrpplých myšlenkách a pocitech, což ovšem značí destruktivní zpracování této krize. Jedinec pak může zatrpknout vůči svému sociálnímu okolí nebo celému světu. Tuto ztrátu je dle autorky nutné emocionálně zpracovat. Emocionální šok není nic neobvyklého. Je však nutné jej překonat a vytvářet nový obsah osobní identity, která je poznamenána ztrátou identity pracovní.<sup>101</sup>

I v případě KP5 je možné sledovat tento proces překonávání. Tento komunikační partner si uvědomuje, že bude nutné z jím označeného mezikroku posunout se dále. Dosud se mu však nepodařilo tuto ztrátu odtruchlit.

Nicméně všichni komunikační partneři si uvědomovali, že se stali někým jiným, nebo že ztratili část sebe. Vyrovnávání se s touto změnou se lišilo dle toho, jak prožívali poslední roky v profesi. U komunikační partnerky KP1 se jednalo o zažívání „*buzerace*“, někteří komunikační partneři zmiňovali velké vyčerpání až vyhoření. V takovém případě nebylo obtížné nahradit tuto část identity jinou, která byla dosud méně rozvíjena (seberealizace v podobě věnování se vlastním zájmům apod.).

Nelze tedy tvrdit, že všichni komunikační partneři prožívali odchod do důchodu v kontextu jejich dřívějšího profesního působení stejně. Pro některé se jednalo o úlevu, pro jiné o značnou ztrátu. Nicméně emoce byly často značně silné, komunikační partneři je prožívali buď sami, bez sdílení s druhými, nebo se více angažovali v kontaktu s druhými, svoji ztrátu tak mohli odžívat v kontaktu s druhými.

Je zřejmé, že je odchod do starobního důchodu pro každého jedince specifický. Některé prvky jsou však shodné a týkají se toho, že oslovení senioři byli úzce provázáni se svojí profesí. Téma odchodu do důchodu je tedy u některých skupin pracovníků specifické. Jak k této životní změně přistupovat je uvedeno dále v textu, v rámci formulovaného doporučení pro sociální pracovníky.

---

<sup>101</sup> VESELÁ, J. Změny osobní identity ve schématu truchlení. *Bezpečnostní teorie a praxe*, 2022, roč. 2022, č. 1, s. 36. ISSN 1801-8211.

## 7 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Doporučení pro praxi je formulováno pro resocializační pracovníky, kteří se ještě stále nacházejí v produktivním věku, a dále pro resocializační pracovníky, kteří se již ocitli ve starobním důchodu.

### **Doporučení pro resocializační pracovníky v produktivním věku**

Doporučení se týká finančního zajištění, věnování se vlastním zájmům, reflexe pracovní identity.

#### **Finanční zajištění**

Resocializační pracovníci mají obavy z finančního zajištění na stáří, zejména na období vlastního stáří (75 a více let). Vhodné je obrátit se na finanční poradce, kteří mohou jedince navést na vhodnou formu investice s ohledem na věk dotyčného. Žádoucí je také uvědomit si, v jaké míře by chtěl jedinec pracovat i po odchodu do starobního důchodu. Dle toho lze nastavit finanční plán, dobu, po kterou bude resocializační pracovník střídat finanční prostředky na vlastní stáří.

Zároveň lze k finančnímu zajištění přiřadit také investici do potomků. Je zapotřebí i během vysokého pracovního vyčerpání věnovat se rodině, zajímat se o blízké, též jim pomáhat (i finančně) v případě potřeby. Cílem by nemělo být „koupit“ si své příbuzné, ale pomáhat tehdy, kdy jedinec může, zároveň tímto způsobem vést své nejbližší k tomu, že je solidarita významným prvkem mezilidských vztahů. Kromě toho by bylo vhodné, kdyby resocializační pracovníci hovořili se svými potomky o tom, jak bude vypadat jejich stáří, jakou pomoc by uvítali od svých dětí, přičemž je možné vytvořit i dohody o pozdější pomoci ze strany potomků.

#### **Věnování se vlastním zájmům**

Jak vyplynulo z realizovaného výzkumu, resocializační pracovníci mnohdy investují většinu svého času do svého profesního působení. Nemají čas věnovat se vlastním zájmům. Po odchodu do důchodu pak nevědí, jak naložit s volným časem, mohou přestat vnímat smysl ve svém životě.

Žádoucí je, aby měli resocializační pracovníci různé volnočasové aktivity, přičemž s ohledem na význam zdravého životního stylu by měly být tyto zájmy zastoupeny jak

pohybovými aktivitami, tak i kulturními či společenskými. Vhodné je také se vzdělávat v jiné oblasti, než je vlastní profese. Rozvíjeny by měly být zájmy, kterým se lze věnovat i se zhoršením zdravotního stavu (tj. např. návštěva kulturních akcí, četba nebo poslech audionahrávek, tvůrčí činnost apod.).

Doporučit lze také sestavit si seznam aktivit, kterým se chce jedinec věnovat po odchodu do důchodu. Inspirací může být jeden z komunikačních partnerů, který si sestavil seznam snů, které si následně začal plnit.

### **Reflexe pracovní identity**

Toto doporučení je jedno z nejdůležitějších. Jak je uvedeno výše v textu, identita člověka je tvořena několika pilíři či sloupci. Je velkou chybou z hlediska adaptace na odchod do důchodu budovat pouze pracovní identitu. S ukončením pracovního zapojení přestává resocializační pracovník vnímat ve svém životě smysl, nemá náplň dne, nedokáže se orientovat na jiné oblasti v životě. Strádá, může být depresivní.

Již během profesní dráhy by se tedy měl resocializační pracovník zamýšlet nad tím, co v jeho životě představuje zvolená profese, tedy jaké potřeby mu uspokojuje, jaký prostor v jeho životě zaujímá, a to na úkor jiných oblastí v životě.

Pokud se život resocializačního pracovníka sestává především z jeho práce, je zapotřebí změnit toto zaměření, tedy věnovat se i dalším pilířům identity (vztahové vazby, tělesné já, materiální zabezpečení, hodnoty a normy). S ohledem na pozdější přechod do starobního důchodu je zapotřebí zaměřit se zejména na vztahové vazby a též hodnoty.

### **Doporučení pro resocializační pracovníky ve starobním důchodu**

Doporučení pro resocializační pracovníky se týká strukturování dne, vytvoření plánu pro život v důchodu a adaptace na změny.

#### **Strukturování dne**

Život ve starobním důchodu plyne jinak než život v produktivním věku. Proto je vhodné naplánovat si trávení dnů v důchodu, a to s rozlišením dnů pracovních a víkendových. Struktura dne může být volnější. Je však vhodné vytvořit si určitý řád dne (kdy bude senior vstávat, jak bude trávit večer apod.), na každý den si naplánovat aktivitu, která jej bude těšit.

Ke strukturování dne je vhodné přizvat osoby, s nimiž senior žije. Společně lze plánovat aktivity, aby senior netrávil příliš mnoho času sám. Důležité je, aby si senior zařadil do svého týdenního plánu také pohybové aktivity. V ideálním případě by se mělo jednat alespoň o jednu procházku denně. Lze také zvážit pořízení si např. psa, který donutí seniora opustit jeho domov, mít pohyb, dostat se mezi jiné lidi. Zároveň může péčí o domácího mazlíčka do jisté míry uspokojit svoji potřebu být užitečný, potřebný.

### **Vytvoření plánu pro život v důchodu**

Pokud si resocializační pracovník nevytvořil plán na život v důchodu ještě před odchodem do důchodu, je nutné k vytvoření tohoto plánu přistoupit co nejdříve poté, co se senior ocitne ve starobním důchodu. Tento plán by měl zahrnovat nejen strukturu dne, ale i dlouhodobější cíle, které by měly být i rozvojové (např. zapsat se na univerzitu třetího věku, začít rozvíjet novou dovednost – naučit se kreslit, kutilství apod.). Důležité je uvědomit si, jaké oblasti života pro něj budou v důchodu nejdůležitější (zdraví, vztahy, seberealizace apod.), dle toho sestavit daný plán.

### **Adaptace na změny**

Pokud se resocializačnímu pracovníkovi nedaří adaptovat se na nové změny, je nutné usebrat se a využít pomoci okolí, což se může týkat i odborné pomoci. Důležité je nezůstat v nečinnosti. Nutné je uvědomit si ztráty spojené s odchodem do důchodu a stářím, kompenzovat je jinými aktivitami, nebránit se zkoušení něčemu novému.



## ZÁVĚR

Cílem práce bylo zhodnotit specifika odchodu do starobního důchodu u resocializačních pracovníků. Dílčím cílem bylo formulovat doporučení pro dobré zvládnutí odchodu do důchodu u resocializačních pracovníků. Naplnění těchto cílů bylo spojeno s podáním teoretických východisek a též realizací vlastního výzkumu, jehož hlavním cílem bylo zjistit, jak se změnil život resocializačních pracovníků odchodem do důchodu, a to v kontextu jejich dřívějšího profesního působení.

Výzkum byl koncipován jako kvalitativní. Metodou sběru dat byl rozhovor. Data z rozhovorů byla analyzována s využitím otevřeného kódování zakotvené teorie. Výběrový soubor tvořilo osm komunikačních partnerů. Jednalo se o bývalé resocializační pracovníky, kteří jsou aktuálně ve starobním důchodu 2-10 let.

Stanovené cíle lze považovat za naplněné. Z výzkumu vyplynulo, že u resocializačních pracovníků je odchod do důchodu specifický s ohledem na jejich dřívější profesní působení v pozici resocializačního pracovníka. Jejich život v důchodu se nijak zásadně neliší od toho, jak žijí jiní lidé ve starobním důchodu. Odlišnost se týká zvládnutí ztráty pracovní identity.

Většina komunikačních partnerů se na odchod do důchodu těšila. Očekávali, že budou mít více času na své blízké, ale i vlastní zájmy, které dosud mnohdy opomíjeli. Někteří se přímo těšili na to, jak si splní některé sny. Jiným stačilo, že nebudou muset každý den brzy vstávat do zaměstnání.

Jejich představy o životě v důchodu byly spíše nekonkrétní. Vzhledem k tomu, že jsou všichni komunikační partneři zdraví, resp. netrpí závažnějšími zdravotními problémy, v úvahách o tom, jak budou po ukončení profesní dráhy dále fungovat, se zabývali dobou bezprostřední, kdy jsou plně soběstační, nejsou příliš limitováni finančně a mají ještě zájem dále se rozvíjet. Další etapa tzv. čtvrtého věku, kdy budou omezení v soběstačnosti, budou se potýkat s nemocemi a nedostatkem financí, je však něčím, co je patrně teprve čeká a co v nich již jisté obavy vyvolává. Obávají se zejména nemohoucnosti a ztráty autonomie, bolesti či života v chudobě a opuštění. Tato doba je však dle jejich názoru ještě relativně daleko.

Život ve starobním důchodu se tedy dosud u komunikačních partnerů příliš neproměnil. Žijí aktivně, věnují se svým dětem, vnoučatům, přátelům, někteří navázali nové vztahy. Oceňují, že se mohou věnovat svým zálibám, na které v produktivním věku neměli dostatek času. Jeden z komunikačních partnerů měl sestavený soubor snů či přání, které si chtěl v životě splnit. Většinu tak naplňuje, omezen je v jejich naplňování pouze drobnými zdravotními obtížemi.

Jiná situace však byla zjištěna u třech komunikačních partnerů, kteří nebyli na odchod do starobního důchodu připraveni. Jeden z nich se však rozhodl udělat za svým profesním působením „tlustou čáru“, rychle se tak adaptoval na nový způsob života a užívá si benefitů, které starobní důchod přináší. Pro další dva je aktuální život fází adaptace na změny spojené s přechodem do starobního důchodu.

Zejména u jednoho z komunikačních partnerů se však tento přechod nedaří. Jedná se o muže, který je již ve starobním důchodu čtyři roky, stále má však pocit, že se jedná o určitý mezikrok. Nedokáže se smířit se ztrátou své pracovní identity. Když působil jako resocializační pracovník, byl „někým“, zatímco nyní je „nikdo“. Vzpomíná na to, jakou moc měl v rámci výkonu své profese. Mohl vést druhé, do jisté míry kontrolovat či obecně ovlivňovat jejich život, čímž nabyl dojmu, že také řídí i svůj život. V současné době však jeho vedení nikdo nepotřebuje a tento resocializační pracovník prožívá ztrátu smyslu života. Nevidí východisko, jak žít dále, aby byl pro něj jeho život zajímavý. Uzavírá se do sebe, vzpomíná na minulost, od které se nedokáže oprostit.

Tyto rozdílné příběhy poukazují na to, že přechod do starobního důchodu může být u resocializačních pracovníků různý. Záleží na hodnotách každého jedince, jeho flexibilitě v rámci přicházejících změn, prožívání své vlastní identity a celkové osobnosti jedince. Zároveň ze zjištěných výsledků vyplývá, že je velmi důležité začít se zavčas připravovat na ztrátu profesní role a odchod do starobního důchodu, v němž je zapotřebí nalézt nový smysl života, přijmout přicházející ztráty, zaměřit se na to, jak žít kvalitně, i když již jedinec nepracuje. Lze také uvažovat o tom, že se resocializační pracovníci ocitají ve specifické situaci, a to ve srovnání s lidmi méně angažovanými ve své profesi, ale též ve srovnání s dalšími pomáhajícími profesemi. I když je všem pomáhajícím profesím společný akcent na pomoc druhým, každá profese je jedinečná. Lékaři mají značnou moc nad svými pacienty, neboť do jisté míry rozhodují o jejich

životě. Pedagogové či psychologové provázejí žáky (klienty) na jejich cestě za poznáním. Sociální pracovníci jsou nápomocní svým klientům při změnách jejich životní situace, ovšem jejich rolí není primárně vést klienty ke změně a směřovat je k určitému cíli.

Resocializační pracovníci si však uvědomují, že jsou jejich klienty lidé, kteří ve svém životě selhali, a pokud neučiní krok k důležité životní změně, a nevydají se na cestu řádnějšího života, do společnosti se nezačlení, a mohou jí dokonce škodit. Resocializační pracovníci tak mohou podobně jako lékaři pociťovat značnou moc nad svými klienty, podobně jako lékaři, ovšem v praktické rovině je jejich moc a odpovědnost ve srovnání s lékaři mnohem nižší, neboť záleží na tom, jaký postoj k životu zaujmou jejich klienti. To by také mohlo vysvětlovat obtížnou adaptaci na život ve starobním důchodu u některých oslovených resocializačních pracovníků. Jsou zvyklí druhé vést ke změně, do jisté míry řídit jejich život, edukovat je, ovšem mohou u toho zapomínat na vlastní osobu. Jejich pracovní identita může být spojena s dosahováním určitých výsledků u svých klientů, nicméně výkon není součástí života v důchodu. Proto je velmi důležité, aby se resocializační pracovníci zavčas připravovali na změnu spojenou s odchodem do důchodu, přičemž tato příprava by měla zahrnovat také přijetí nové identity, resp. práci na jednotlivých pilířích jejich identity tak, aby výpadek v jednom z nich neměl závažný negativní dopad na jejich sebepojetí a kvalitu života v důchodu. Je zapotřebí zdůraznit, že zjištěné výsledky nelze generalizovat. Výzkum byl koncipován jako kvalitativní, výzkumný vzorek tvořilo pouze osm komunikačních partnerů. Nicméně zároveň se jedná o problematiku, která byla dosud jen velmi málo prozkoumána. Jen minimálně je věnována pozornost odchodu do důchodu u sociálních pracovníků, což je profese blízká profesi resocializačního pracovníka. Ovšem pozice resocializačních pracovníků v této oblasti zkoumána není, resp. nebyly dohledány výzkumy na toto téma. Bylo by tedy žádoucí zaměřit se ve větší míře na zkoumání odchodu do starobního důchodu u resocializačních pracovníků, a to např. formou kvantitativního výzkumu, kterého by se zúčastnil větší počet resocializačních pracovníků.

Práce pro své zaměření může být přínosem pro všechny resocializační pracovníky, které čeká odchod do důchodu, nebo kteří se na tuto změnu připravují. Z tohoto hlediska je pak významné formulované doporučení pro praxi.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

BARTÁK, J., DEMJANENKO, M. *Sociální andragogika: andragogika v procesu socializace člověka*. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-247-3997-7.

BENEŠOVÁ, D. *Gerontagogika*. 5. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014. ISBN 978-80-7452-039-6.

ČELEDOVÁ, L., Z. KALVACH, ČEVELA, R. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.

CZAPÓW, C., JEDLEWSKI, S. *Resocializační pedagogika*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981. ISBN neuvedeno.

DOŘIČÁKOVÁ, Š. *Sociální práce se seniory*. Ostrava: Fakulta sociálních studií, Ostravská univerzita, 2020. ISBN 978-8-7599-217-8.

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

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 4., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

HORÁK, P. *Role lokálních projektů v české politice zaměstnanosti*. Brno: Masarykova univerzita, 2014. ISBN 978-80-210-7489-7.

JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.

KISVERTOVÁ, H. Postoje ke stáří a stárnutí v současné společnosti. *Profese online*, 2019, roč. 12, č. 1, s. i-ii. ISSN 1803-4330.

KLEVETOVÁ, D. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0102-3.

- MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb. 2., aktualiz. a dopl. vyd.* Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-2030-7.
- MIKULÁŠTÍK, M. *Manažerská psychologie. 3., přeprac. vyd.* Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4221-2.
- MOJŽÍŠOVÁ, A. *Sociální práce se seniory.* České Budějovice: ZSF JU v Českých Budějovicích, 2019. ISBN 978-80-7394-761-3.
- MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika. 2. vyd.* Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7.
- MÜHLPACHR, P. *Sociální propedeutika postmoderny.* Opava: Fakulta veřejných politik v Opavě, Slezská univerzita v Opavě, 2019. ISBN 978-80-7510-336-9.
- MÜHLPACHR, P. *Kvalita života seniorů.* Brno: Fakulta sociálních studií, Vysoká škola Danubius, 2017. ISBN 978-80-7392-260-3.
- ONDRUŠOVÁ, J., KRAHULCOVÁ, B. *Gerontologie pro sociální práci.* Praha: Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4383-0.
- PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří.* Praha: Maxdorf, 2015. ISBN 978-80-7345-437-1.
- PTÁČKOVÁ, H., PTÁČEK, R. a kol. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci.* Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-0876-3.
- REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů.* Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3006-6.
- SLEPIČKA, P., MUDRÁK, J., SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a pohyb v životě seniorů.* Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3110-3.
- STRAUSS, A., CORBIN, J. *Základy kvalitativního výzkumu.* Brno, Boskovice: Podané ruce, Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X.
- SUCHÁ, J., HOLMEROVÁ, I. *Praktický rádce pro život seniora.* Brno: CPress, 2019. ISBN 978-80-264-2709-4.

ŠEBLOVÁ, J., KNOR, J. *Urgentní medicína v klinické praxi lékaře. 2.*, dopl. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0596-0.

ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.

ŠRAMO, J. *Příprava na stáří*. Praha: Občanské sdružení Melius, 2012. ISBN 978-80-87638-00-2.

ŠTĚPÁNKOVÁ, H., HÖSCHL, C., VIDIČOVÁ, L. a kol. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2628-4.

VESELÁ, J. Změny osobní identity ve schématu truchlení. *Bezpečnostní teorie a praxe*, 2022, roč. 2022, č. 1, s. 29-40. ISSN 1801-8211.

VETEŠKA, J. *Mediace a probace v kontextu sociální andragogiky*. Praha: Wolters Kluwer, 2015. ISBN 978-80-7478-898-7.

VIDOVIČOVÁ, L., PETROVÁ KAFKOVÁ, M., HUBATKOVÁ, B., GALČANOVÁ BATISTA, L. *Stárnutí na venkově: podoby aktivního stárnutí a kvalita života v rurálních oblastech*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), Masarykova univerzita, 2018. ISBN 978-80-7419-280-7.

VYBÍHAL, V. a kol. *Mzdové účetnictví 2018: praktický průvodce*. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0871-8.

### **Seznam použitých zahraničních zdrojů**

DABROWSKA, J. et al. Key Factory of the Aging Process with the Emphasis on Motor Activity. In WITKOŚ, J., BŁONSKA-FAJFROWSKA, B., NIEBRÓJ, L., GAŹDZIK, T. (eds.). *Physiotherapy: Pressing Issues of Everyday Practice*. Morrisville: Lulu, 2012, pp. 69-78. ISBN 978-1-4716-2593-0.

DALHEIM-ENGLUND, A.-Ch. et al. Life without professional work-perceptions about one's self, interpersonal relations and social life after retirement. *Healthy Aging Research*, 2019, Vol. 8, Issue 2, pp. 1-7. ISSN 2261-7434.

SPÄNNÄRI, J., LACEULLE, H. Meaning Making in Retirement Migrant Community: Religion, Spirituality, and Social Practices of Daily Lives. In DEZUTTER, J., KATARIINA, S.-M., HAUGAN, G. (eds.). *Meaning in Late-life*. Lausanne: Frontiers, 2022, pp. 38-51. ISBN 978-2-8897-4816-7.

### **Seznam použitých internetových zdrojů**

ANDERSON, R. *I should look forward to early retirement, but I think I'm dreading it* [online] 2. 10. 2022 [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: <https://www.cbc.ca/news/canada/manitoba/retirement-pandemic-social-worker-1.6600639>

ANON. *Nejlepší země pro váš důchod*. [online] 12. 11. 2020 [cit. 2023-01-14]. Dostupné z: <https://wmag.cz/nejlepsi-zeme-pro-vas- Duchod/>

ANONYMOUS. *After 37 years in social work I had nothing left to give*. [online] 2. 9. 2015 [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: <https://www.theguardian.com/social-care-network/social-life-blog/2015/sep/02/social-work-pressure-early-retirement>

ANTOŠOVÁ, V., BÉDIOVÁ, M., BIRČIAKOVÁ, N., KUBÍČKOVÁ, L., RAŠTICOVÁ, M. *Analýza kvality života seniorů v České republice*. [online] 2016 [cit. 2023-01-14]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Kvalita\\_zivota\\_senioru\\_-\\_finalni\\_verze.pdf/47641324-d8b7-56ac-2e78-b7ab3b83fb5a](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Kvalita_zivota_senioru_-_finalni_verze.pdf/47641324-d8b7-56ac-2e78-b7ab3b83fb5a)

ARCHIBALD, F. *Social workers in retirement*. [online]. 1976 [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: <https://escholarship.mcgill.ca/concern/papers/9z903500q>

BURÝŠEK, J. *Fakta: Jak se od roku 1989 změnil život seniorů?* [online] 17. 11. 2020 [cit. 2023-01-14]. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/fakta-jak-se-od-roku-1989-zmenil-zivot-senioru-129754>

KRATOCHVÍLOVÁ KŘEMENKOVÁ, R. *Pracovníci přímé péče byli na chvíli společně staří, omezení v pohybu i vnímání.* [online]. 29. 7. 2020 [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: <https://www.zlin.charita.cz/clanky/pracovnici-prime-pece-byli-na-chvili-spolecne-stari-omezeni-v-pohybu-i-vnimani/>

KUTNOHORSKÁ, J. *Etické aspekty péče o seniory.* [online]. 1. 8. 2017 [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: <https://www.seniorzone.cz/33/eticke-aspekty-pece-o-seniory-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4ErXKYmfTDcoCAMIreXvDp48/>

LOVETT, B. B., KING-FRODE, C. *Musings From Retired Social Workers: You Have a Lot to Look Forward to.* [online]. n. d. [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: [https://www.socialworker.com/feature-articles/practice/Musings\\_From\\_Retired\\_Social\\_Workers%3A\\_You\\_Have\\_a\\_Lot\\_to\\_Look\\_Forward\\_To/](https://www.socialworker.com/feature-articles/practice/Musings_From_Retired_Social_Workers%3A_You_Have_a_Lot_to_Look_Forward_To/)

MORIARTY, J. et al. *Seeing the Finish Line? Retirement Perceptions and Wellbeing among Social Workers* [online] 30. 6. 2020 [cit. 2023-01-23]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7369794/>

MPSV. *Posuzování vzdělání.* [online] 2008 [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/Posuzovani\\_vzdelani.pdf/b18f8ff8-c1fd-d1cb-7d6a-de982854068f](https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/Posuzovani_vzdelani.pdf/b18f8ff8-c1fd-d1cb-7d6a-de982854068f)

MPSV. *Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025.* [online] 2019 [cit. 2022-09-18]. Dostupné z [https://amsp.cz/wp-content/uploads/2019/08/Strategie-p%25%99%C3%ADpravy-na-st%25%A1rnut%C3%AD-spole%C4%8Dnosti-2019-2025-ma\\_ALSBADJYUA2.pdf](https://amsp.cz/wp-content/uploads/2019/08/Strategie-p%25%99%C3%ADpravy-na-st%25%A1rnut%C3%AD-spole%C4%8Dnosti-2019-2025-ma_ALSBADJYUA2.pdf)

MPSV. *Manuál přípravy na stárání pro občany.* [online] 2020 [cit. 2023-01-14]. Dostupné z:



[https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/CESES\\_manual\\_pripravy\\_na\\_stari.pdf/ddd7ba32-9885-d038-ef87-9c41034ca9e6](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/CESES_manual_pripravy_na_stari.pdf/ddd7ba32-9885-d038-ef87-9c41034ca9e6)

MPSV. *Starobní důchody*. [online] 12. 9. 2022 [cit. 2023-01-14]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/starobni- Duchody>

NALEWAJKOVÁ, A. *Postoj sociálních pracovníků ke stárnutí a stáří ve vybraných domovech pro seniory*. [online] Brno: Masarykova univerzita, 2018. Bakalářská práce [cit. 2023-01-10]. Dostupné také z: [https://is.muni.cz/th/g27v2/Bakalarska-prace\\_Aneta-Nalewajkova\\_ilpmiutj.pdf](https://is.muni.cz/th/g27v2/Bakalarska-prace_Aneta-Nalewajkova_ilpmiutj.pdf)

ŠPZ SPC. *Resocializační pracovník*. [online]. 2018 [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: <https://specialni-pedagogika.webnode.cz/news/resocializacni-pracovnik/>

UJAK. *Resocializační pedagogika nově v Praze*. [online] 9. 3. 2020 [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: <https://pr.denik.cz/doporucujeme/resocializacni-pedagogika-nove-v-praze-20200309.html>

WIJA, P. *Ageismus. Mýty a stereotypy o stáří a stárnutí*. [online]. 13. 2. 2018 [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/g/21662/AGEISMUS-MYTY-A-STEREOTYPY-O-STARI-A-STARNUTI.html>

## **SEZNAM ZKRATEK**

DC	Dílčí cíl
MPSV	Ministerstvo práce a sociálních věcí
WHO	Světová zdravotnická organizace

# SEZNAM TABULEK

## Seznam tabulek

Tab. 1: Charakteristika výběrového souboru .....	37
--	----

## SEZNAM PŘÍLOH (SADA 1)

Příloha A – Schéma rozhovoru .....	I
Příloha B Rozhovor s KP1.....	III
Příloha C - Rozhovor s KP2.....	V
Příloha D - Rozhovor s KP3.....	VII
Příloha E - Rozhovor s KP4.....	IX
Příloha F - Rozhovor s KP5.....	XI
Příloha G - Rozhovor s KP6.....	XIV
Příloha H - Rozhovor s KP7.....	XVII
Příloha I - Rozhovor s KP8.....	XIX

## **Příloha A – Schéma rozhovoru**

- 1. Jaká byla Vaše očekávání o ukončení profesního působení a následnému odchodu do důchodu?*
  - 2. Jaké představy jste měl/a o životě v důchodu?*
  - 3. Jak se naplnily či nenaplnily Vaše představy o životě v důchodu?*
  - 4. Jak se Vaše dřívější profesní působení promítlo do Vašeho přístupu k životu v důchodu?*
  - 5. Jak jste přistupoval/a ke změně v oblasti potřebnosti vůči okolí spojené s Vaší profesní rolí, dané odchodem do důchodu?*
  - 6. Jaký dopad měl Váš odchod do důchodu na Vaše hodnoty (zájmy, priority), včetně hodnot profesních?*
  - 7. Co byste doporučil/a v návaznosti na Vaše představy a očekávání o odchodu do důchodu resocializačním pracovníkům, které odchod do důchodu teprve čeká?*
  - 8. Jaké změny ve Vašem životě nastaly při odchodu do důchodu?*
  - 9. Jaké jsou změny v prožívání běžného dne v důchodu oproti předešlým letům?*
  - 10. Jak se změnila Vaše vztahy s okolím?*
  - 11. Jak se změnilo Vaše trávení volného času v důchodu?*
  - 12. Jak tyto změny hodnotíte?*
  - 13. Jak nahlížíte na Váš odchod do důchodu v kontextu významných životních událostí?*
  - 14. Jaké pocity Vás provázely v čase odchodu do důchodu?*
  - 15. Jak se změnil pocit kontroly nad svým životem s příchodem důchodu?*
  - 16. Přinesl Vám odchod do důchodu nějaké strachy, obavy? Pokud ano, jaké?*
  - 17. Jaký dopad měl odchod do penze na Vaše hodnocení spokojenosti s životem?*
- Je něco, co byste rád/a k tématu odchodu do důchodu resocializačních pracovníků doplnila?*

**Identifikační otázky pro popis vzorku:**

*Pohlaví:*

*Věk:*

*Délka doby života v důchodu:*

*Dřívější profesní působení (oblast, sektor):*

## **Příloha B – Rozhovor s KP1**

### **DC1: zjistit, jaká byla očekávání resocializačních pracovníků vůči jejich ukončení profesního působení a následnému odchodu do důchodu.**

1. *Jaká byla Vaše očekávání o ukončení profesního působení a následnému odchodu do důchodu?*

„Byla jsem ráda, že jsem šla do penze, jelikož vedoucí na mém pracovišti se chovala ke všem svým pracovníkům špatně (buzerace). Na důchod jsem se těšila, protože jsem se mohla konečně věnovat svým vnoučatům a četbě knih, které mám moc ráda. A také turistice. Byla jsem již za 40 let mé profesní kariéry unavená.“

2. *Jaké představy jste měl/a o životě v důchodu?*

„Žádné starosti, mít klid a pohodu. Případné řešení problémů by bylo pěkně v klidu z domova.“

3. *Jak se naplnily či nenaplnily Vaše představy o životě v důchodu?*

„Všechny přicházející problémy, které přišly se v klidu vyřešily. Mám čas na cestování, vnoučata, koníčky a přátele.“

4. *Jak se Vaše dřívější profesní působení promítlo do Vašeho přístupu k životu v důchodu?*

„Celý život jsem byla v kontaktu s lidmi, což se promítá i do mého nynějšího života v důchodu, kdy jsem společensky velmi aktivní. Co jsem odešla do důchodu, tak se se svými bývalými kolegy z práce pořád scházíme.“

5. *Jak jste přistupoval/a ke změně v oblasti potřebnosti vůči okolí spojené s Vaší profesní rolí, dané odchodem do důchodu?*

„Chodila jsem dva roky na brigády, kde jsem pomáhala ostatním lidem a kde jsem byla v sociálním kontaktu s ostatními brigádníky nebo zaměstnanci.“

6. *Jaký dopad měl Váš odchod do důchodu na Vaše hodnoty (zájmy, priority), včetně hodnot profesních?*

„Žádný.“

7. *Co byste doporučil/a v návaznosti na Vaše představy a očekávání o odchodu do důchodu resocializačním pracovníkům, které odchod do důchodu teprve čeká?*

„Budou mít více času na všechny činnosti, rodinu a koníčky. Aby byli i v důchodu pořád aktivní.“

**DC2: zjistit, jaké změny přinesl resocializačním pracovníkům jejich odchod do důchod.**

8. *Jaké změny ve Vašem životě nastaly při odchodu do důchodu?*

„Žádné. Mám více klidu a času na sebe.“

9. *Jaké jsou změny v prožívání běžného dne v důchodu oproti předešlým letům?*

„Nemusím brzy ráno vstávat. Nemusím se honit a mám čas na některé starosti a práci běžného dne. Nemám pracovní stres.“

10. *Jak se změnila Vaše vztahy s okolím?*

„Vztahy se nezměnily. Mám více času na návštěvy.“

11. *Jak se změnilo Vaše trávení volného času v důchodu?*

„Je čas na vnoučata, četbu, procházky, návštěvy kulturních akcí, cestování na hrady a zámky, za historií.“

12. *Jak tyto změny hodnotíte?*

„Kladně.“

**DC3: zjistit, jak resocializační pracovníci prožívali odchod do penze v kontextu jejich dřívějšího pracovního působení.**

13. *Jak nahlížíte na Váš odchod do důchodu v kontextu významných životních událostí?*

„Mám ráda společnost a jsem v ní i nadále ráda. Ve společnosti jsem oblíbená, nemám žádné konflikty s ostatními.“

14. *Jaké pocity Vás provázely v čase odchodu do důchodu? (případně se doptat: jak ovlivnila Vaše profese Vaše prožívání života v důchodu)*

„Do důchodu jsem odcházela jako vdova a odchod do penze byl pro mne tímto velmi těžký.“

15. *Jak se změnil pocit kontroly nad svým životem s příchodem důchodu?*

„Na vše mám více času a hlavně mohu pomoci s hlídáním vnoučat.“

16. *Přinesl Vám odchod do důchodu nějaké strachy, obavy? Pokud ano, jaké?*

„Strach nemám. Obavy jsem měla finanční, jak to budu zvládat při přechodu z mé bývalé práce do penze, kdy dostávám jen důchod, ale zatím to finančně ještě celkem jde.“

17. *Jaký dopad měl odchod do penze na Vaše hodnocení spokojenosti s životem?*

„S přechodem do penze jsem pociťovala a nadále pociťuji uspokojení a klid v mém životě. Pokud nepřijdou nemoce, tak bude vše v pořádku.“

*Je něco, co byste rád/a k tématu odchodu do důchodu resocializačních pracovníků doplnila?*

„Ne.“



## **Příloha C – Rozhovor s KP2**

**DC1: zjistit, jaká byla očekávání resocializačních pracovníků vůči jejich ukončení profesního působení a následnému odchodu do důchodu.**

1. *Jaká byla Vaše očekávání o ukončení profesního působení a následnému odchodu do důchodu?*

„Profesní působení, hmm. Šel jsem do penze hned první možnéj den. Teda ne do předčasného, to bych neměl žádný důchod, ale do normálního.“

2. *Jaké představy jste měl/a o životě v důchodu?*

„No, ani nevím, chtěl jsem mít už klid a hlavně, abych nechodil do práce.“

3. *Jak se naplnily či nenaplnily Vaše představy o životě v důchodu?*

„Jsem rád v důchodu, manželka taky. Asi, že mám klid a mohu si dělat na zahrádce.“

4. *Jak se Vaše dřívější profesní působení promítlo do Vašeho přístupu k životu v důchodu?*

„Je těžký pracovat s lidma, jsem raději, když lidi moc nevidím. Mimo manželky samozřejmě, jsme spolu už dlouho a je dobře někoho mít.“

5. *Jak jste přistupoval/a ke změně v oblasti potřebnosti vůči okolí spojené s Vaší profesní rolí, dané odchodem do důchodu?*

„Asi nijak. Občas jdu s vnoučatama na procházku nebo mladejm, teda synovi dám něco ze zahrádky, aby to nemuseli kupovat.“

6. *Jaký dopad měl Váš odchod do důchodu na Vaše hodnoty (zájmy, priority), včetně hodnot profesních?*

„Jak jsem říkal, mám klid a hlavně čas na zahrádku.“

7. *Co byste doporučil/a v návaznosti na Vaše představy a očekávání o odchodu do důchodu resocializačním pracovníkům, které odchod do důchodu teprve čeká?*

„Budou mít konečně čas na všechno možný. Asi, aby se toho nebáli, jako jít do důchodu.“

**DC2: zjistit, jaké změny přinesl resocializačním pracovníkům jejich odchod do důchod.**

8. *Jaké změny ve Vašem životě nastaly při odchodu do důchodu?*

„No, jsem víc unavený, už toho tolik neudělám, tak jako dřív. Víc musím odpočívat. Beru prášky na tlak a na srdce. Na návštěvy skoro nechodím, jsem rád doma.“

9. *Jaké jsou změny v prožívání běžného dne v důchodu oproti předešlým letům?*

„Život je takovej víc v klidu, už se nemusím pořád za něčím pachtit. Ráno udělá manželka snídani, já jdu potom na zahrádku, přijdu až na oběd, potom si jdu většinou lehnout a večer se díváme na televizi.“

10. *Jak se změnila Vaše vztahy s okolím?*

„Asi se nezměnily, je to pořád stejný.“

11. *Jak se změnilo Vaše trávení volného času v důchodu?*

„Mám rád práci na zahradě, pořád tam něco dělám, protože mám ten čas.“

12. *Jak tyto změny hodnotíte?*

„Jsem rád, že nemusím do práce. Dělám, co mě baví.“

**DC3: zjistit, jak resocializační pracovníci prožívali odchod do penze v kontextu jejich dřívějšího pracovního působení.**

13. *Jak nahlížíte na Váš odchod do důchodu v kontextu významných životních událostí?*

„Už jsem byl unavenej z práce, takovej vyhořelej. Když se pořád snažíte někoho převychovávat a nevidíte pozitivní výsledky, tak je to těžký. Jsem rád, že už je to za mnou.“

14. *Jaké pocity Vás provázely v čase odchodu do důchodu?*

„Abych měl už klid a pohodu. Těšil jsem se do penze.“

15. *Jak se změnil pocit kontroly nad svým životem s příchodem důchodu?*

„Já už nechci nic dokazovat. Chci být na zahradě a dělat si tam, co mě baví.“

16. *Přinesl Vám odchod do důchodu nějaké strachy, obavy? Pokud ano, jaké?*

„Spíš jen obavu, abychom si s manželkou nelezli na nervy, ale musím říct, že vztah máme ještě lepší než předtím, když jsme chodili oba do práce.“

17. *Jaký dopad měl odchod do penze na Vaše hodnocení spokojenosti s životem?*

„Pozitivní, jsem na penzi spokojenej.“

*Je něco, co byste rád/a k tématu odchodu do důchodu resocializačních pracovníků doplnila?*

„Ne.“

## **Příloha D – Rozhovor s KP3**

**DC1: zjistit, jaká byla očekávání resocializačních pracovníků vůči jejich ukončení profesního působení a následnému odchodu do důchodu.**

1. *Jaká byla Vaše očekávání o ukončení profesního působení a následnému odchodu do důchodu?*

„Těšil jsem se na to.“

2. *Jaké představy jste měl/a o životě v důchodu?*

„Krásné. Ze začátku jsem měl spoustu představ, že budu mít konečně čas na své záliby ohledně sportu, čas na čtení a vše, co mě v životě baví.“

3. *Jak se naplnily či nenaplnily Vaše představy o životě v důchodu?*

„Na 60 – 70 % se mé představy naplnily.“

4. *Jak se Vaše dřívější profesní působení promítlo do Vašeho přístupu k životu v důchodu?*

„Zodpovědností. Měl jsem zodpovědné povolání. Přeneslo se mi to do osobního života, kde více vnímám různé nástrahy a jsem na ně připraven.“

5. *Jak jste přistupoval/a ke změně v oblasti potřebnosti vůči okolí spojené s Vaší profesní rolí, dané odchodem do důchodu?*

„Potřebnost vůči okolí se přetransformovala v potřebnost vůči rodině a mým přátelům.“

6. *Jaký dopad měl Váš odchod do důchodu na Vaše hodnoty (zájmy, priority), včetně hodnot profesních?*

„Dopad byl určitě kladný, protože jsem si splnil své sny.“

7. *Co byste doporučil/a v návaznosti na Vaše představy a očekávání o odchodu do důchodu pracovníkům, které odchod do důchodu teprve čeká?*

„Aby se na důchod těšili jako já a splnilo se jim vše jako mně.“

**DC2: zjistit, jaké změny přinesl resocializačním pracovníkům jejich odchod do důchod.**

8. *Jaké změny ve Vašem životě nastaly při odchodu do důchodu?*

„V první řadě se dostavila spokojenost.“

9. *Jaké jsou změny v prožívání běžného dne v důchodu oproti předešlým letům?*

„Prožívám ty dny v poklidu, protože mám na vše čas a plánuji si vše dle svých představ.“

10. *Jak se změnila Vaše vztahy s okolím?*

„Ty jsou stejné. Pořád se setkávám s přáteli i rodinou.“

11. *Jak se změnilo Vaše trávení volného času v důchodu?*

„Mám více času na své aktivity a zájmy. Jezdím na jednokolce, chodím na procházky, jezdím na výlety s přáteli, pomáhám dceři hlídat psa a děti.“

12. *Jak tyto změny hodnotíte?*

„Určitě kladně, protože vše výše zmíněné dělám rád. Sice s pubertou vnoučat to není jednoduché, ale dá se to zvládnout.“

**DC3: zjistit, jak resocializační pracovníci prožívali odchod do penze v kontextu jejich dřívějšího pracovního působení.**

13. *Jak nahlížíte na Váš odchod do důchodu v kontextu významných životních událostí?*

„Jsem šťastný, že jsem v důchodu.“

14. *Jaké pocity Vás provázely v čase odchodu do důchodu?*

„V začátku jsem byl trochu nostalgický, nechápal jsem, že budu brát peníze a nebudu nic dělat. Chvilu trvalo, než jsem se s tím srovnal.“

15. *Jak se změnil pocit kontroly nad svým životem s příchodem důchodu?*

„Od té doby, co jsem v důchodu se cítím uvolněně, protože již nemám takovou zodpovědnost, jako když jsem byl v práci. Svůj život si teď plánuji sám.“

16. *Přinesl Vám odchod do důchodu nějaké strachy, obavy? Pokud ano, jaké?*

„Mám mírné obavy, aby mi vydrželo zdraví, které mám. Jinak jsem žádné strachy neprožíval.“

17. *Jaký dopad měl odchod do penze na Vaše hodnocení spokojenosti s životem?*

„Určitě kladný. V důchodu jsem více spokojený.“

*Je něco, co byste rád/a k tématu odchodu do důchodu pracovníků doplnil/a?*

„Každému přeji, aby mu to vyšlo jako mně a byl šťastný a spokojený.“

## **Příloha E – Rozhovor s KP4**

**DC1: zjistit, jaká byla očekávání resocializačních pracovníků vůči jejich ukončení profesního působení a následnému odchodu do důchodu.**

1. *Jaká byla očekávání o ukončení profesního působení a následném odchodu do důchodu?*

„Pozitivní, že bude na všechno víc času.“

2. *Jaké představy jste měl o životě v důchodu?*

„Že si budu moct dělat všechno, co jsem do té doby časově nezvládal. Zkrátka, že bude čas na rodinu a koníčky.“

3. *Jak se naplnily či nenaplnily vaše představy o životě v důchodu?*

„Většinou jsem svoje představy uskutečnil. Kdybych na tom byl zdravotně lépe, tak jsem si vlastně splnil skoro vše, co jsem si představoval.“

4. *Jak se vaše dřívější profesní působení promítlo do vašeho přístupu k životu v důchodu?*

„Určitě zodpovědnost a pozitivní přístup k životu.“

5. *Jak jste přistupoval/a ke změně v oblasti potřeby vůči okolí spojené s vaší profesní rolí dané odchodem do důchodu?*

„Tím, že mám víc času, tak se snažím být potřebný nejen své rodině, ale i svému okolí. Myslím si, že jsem dobrým a aktivním předsedou našeho společenství vlastníků jednotek.“

6. *Jaký dopad měl váš odchod do důchodu na vaše hodnoty včetně hodnot profesních?*

„Co se týká hodnot, tak ty mám asi pořád stejný, rodinu mám na prvním místě. Moje profese mě za ta léta formovala, za což jsem opravdu rád.“

7. *Co byste doporučil/a v návaznosti na vaše představy a očekávání o odchodu do důchodu pracovníků, které odchod do důchodu teprve čeká?*

„Tak to je těžká otázka. Nevím. Třeba, ať se těší jako já.“

**DC2: zjistit, jaké změny přinesl resocializačním pracovníkům jejich odchod do důchod.**

8. *Jaké změny ve Vašem životě nastaly při odchodu do důchodu?*

„Ze začátku to bylo těžší. Byl jsem celý život zvyklý pracovat. Když jsem odešel do důchodu, tak jsem ještě půl roku chodil na brigády, ale to mě moc nebavilo a nenaplňovalo, tak jsem potom zůstal doma.“

9. *Jaké jsou změny v prožívání běžného dne v důchodu oproti předešlým letům?*

„Mám hodně volného času, protože nechodím do práce. Je čas na rodinu, vnoučata a mám čas na koníčky.“

10. *Jak se změnila vaše vztahy s okolím?*

„Spíše kladně, jelikož mám víc času, tak se snažím, abych byl aspoň trochu užitečněj.“

11. *Jak se změnilo vaše trávení volného času v důchodu?*

„Už jsem to říkal. Mám čas na rodinu, koníčky, na společenství vlastníků, se kterým je spousta práce.“

12. *Jak tyto změny hodnotíte?*

„Tak je to fajn. Pracoval jsem dost dlouho a teď mám klid. Plánuju si aktivity dopředu a mám radost z jejich realizování, to mě vlastně docela naplňuje.“

**DC3: zjistit, jak resocializační pracovníci prožívali odchod do penze v kontextu jejich dřívějšího pracovního působení.**

13. *Jak nahlížíte na Váš odchod do důchodu v kontextu významných životních událostí?*

„Je to něco, co čeká každého z nás, teda jestli se toho každé dožije. Teď zase plánujou, že se má jít do důchodu ještě dýl.“

14. *Jaké pocity vás provázely v čase odchodu do důchodu?*

„Ambivalentní. Těšil jsem se, že budu mít na všechno čas, ale zase jsem tušil, že mi práce bude chybět. Taky mě občas přepadly negativní pocity, jakože jsem starej a bez práce už nebudu nic znamenat.“

15. *Jak se změnil pocit kontroly nad svým životem s příchodem do důchodu?*

„Je to jiný. Bez práce je člověk jenom důchodce. Jinak je to asi stejný.“

16. *Přinesl vám odchod do důchodu nějaké strachy obavy? Pokud ano, tak jaké?*

„Strach mám z toho, že mi umírají někteří kamarádi a občas i vrstevníci. Chtěl bych tady na tomhle světě ještě chvíli pobejt.“

17. *Jaký dopad měl odchod do penze na Vaše hodnocení spokojenosti s životem?*

„Jsem spokojenej, takovej víc v pohodě, člověk nemá starosti z práce, že nemusím nic řešit a za nikoho zodpovídat.“

*Je něco, co byste ráda k tématu odchodu do důchodu resocializačních pracovníků doplnil?*

„Asi ne. Děkuju.“

## Příloha F – Rozhovor s KP5

### **DC1: zjistit, jaká byla očekávání resocializačních pracovníků vůči jejich ukončení profesního působení a následnému odchodu do důchodu.**

1. *Jaká byla očekávání o ukončení profesního působení a následném odchodu do důchodu?*

„Neměl jsem žádné očekávání.“

2. *Jaké představy jste měla o životě v důchodu?*

„Víceméně jsem se tímhle tématem nezabýval do té doby než jsem do důchodu reálně odešel, takže ani představ moc nebylo, stejně jako nebyla očekávání.“

3. *Jak se naplnily či nenaplnily vaše představy o životě v důchodu?*

„Jelikož jsem žádné neměl, tak se nemohli naplnit.“

4. *Jak se vaše dřívější profesní působení promítlo do vašeho přístupu k životu v důchodu?*

„Promítlo se docela hodně, cítil jsem se už nepotřebný přišlo mi, že nemám už koho cepovat a kde dělat šéfa. Možná to trochu odnesla i rodina.“

5. *Jak jste přistupoval/a ke změně v oblasti potřebnosti vůči okolí spojené s vaší profesní rolí dané odchodem do důchodu?*

„Téhle otázce jsem úplně nerozuměl, nicméně potřebnost vůči okolí mám chápat tedy potřebnost například v práci, kde jsem byl šéf, tudíž mě potřebovalo hodně lidí. V důchodu jsem se najednou stal jen obyčejným důchodcem, kde mě už nikdo nějak extra nepotřeboval, rodina fungovala i beze mě, nebyli za celý život zvyklý, že bych tam šéfoval, já jsem byl pořád v práci, takže doma jsem byl takové páté kolo u vozu a potřebný jsem se tedy opravdu moc necítil.“

6. *Jaký dopad měl váš odchod do důchodu na vaše hodnoty včetně hodnot profesních?*

„Zájmy mi zůstaly stejné jako jsem měl doposud, priority se asi trošku přeměnily, tam bych řekl, že jsem se chtěl už konečně cítit ne tolik zodpovědný za všechny podřízené a za všechno a dát jako prioritu trošku více sebe než práci, ale zatím se mi to až tak moc nedařilo, takže jsem v takovém zvláštní mezikroku, kdy vím, že už mě v práci nepotřebují, přesto je, ale pro mě práce velmi důležitou oblastí mého života a snažím se aspoň coby externista při důchodu sem tam pracovní uplatnit.“

7. *Co byste doporučil/al v návaznosti na vaše představy a očekávání o odchodu do důchodu pracovníků, které odchod do důchodu teprve čeká?*

„Asi bych raději nic nedoporučoval, tohle je hodně individuální, ale tím, že já jsem žádné představy a očekávání neměl, tak je možná správné je naopak mít a myslet na to předem.“

**DC2: zjistit, jaké změny přinesl resocializačním pracovníkům jejich odchod do důchod.**

8. *Jaké změny ve Vašem životě nastaly při odchodu do důchodu?*

„Začal jsem se cítit nepotřebným a jsem asi víc nevrlý než dřív, aspoň to říká moje rodina.“

9. *Jaké jsou změny v prožívání běžného dne v důchodu oproti předešlým letům?*

„Den mi připadá nekonečný, v práci se pořád něco dělo, byly tam aktivity, byl jsem důležitý, byl jsem pan někdo, ale takhle ráno vstanu a vlastně mě nikdo extra nepotřebuje a já si připadám dost bezvýznamný, kdybych nemusel tak v důchodu nejsem.“

10. *Jak se změnila vaše vztahy s okolím?*

„No, asi poměrně dost. Z práce už nevidám tolik lidí a doma se bavím občas s manželkou, jinak jsem nejraději sám ve své pracovně.“

11. *Jak se změnilo vaše trávení volného času v důchodu?*

„Mám volného času skoro až nadbytek, tak se ho snažím smysluplně využívat právě k tomu, že aspoň občas pracuji.“

12. *Jak tyto změny hodnotíte?*

„No, asi ne úplně pozitivně, kdybych nemusel, tak do důchodu neodejdu.“

**DC3: zjistit, jak resocializační pracovníci prožívali odchod do penze v kontextu jejich dřívějšího pracovního působení.**

13. *Jak nahlížíte na váš odchod do důchodu v kontextu významných životních událostí?*

„Já si nechci ani připustit, že by to byla významná životní událost, pro mě je to spíš pesimismus, skepse a takový nějaký konec, takže z mého pohledu ty pocity moc pozitivní nejsou.“

14. *Jaké pocity vás provázely v čase odchodu do důchodu?*

„No, odcházet jsem nechtěl, nejraději bych zůstal v práci, takže pocit smutku a toho, že něco končí.“

15. *Jak se změnil pocit kontroly nad svým životem s příchodem do důchodu?*

„Poměrně hodně, přijde mi, že už svůj život tak pevně v ruce nedržím, už nemám ty úspěchy, cíle a takové to sebehodnocení založené právě na odvedené práci.“

16. *Přinesl vám odchod do důchodu nějaké strachy obavy? Pokud ano, tak jaké?*

„Tak strach jedině takový, aby důchod nebyl časem ještě horší než je teď. Obavy možná finanční, přece jen je rozdíl mít plat anebo důchod.“

17. *Jaký dopad měl odchod do penze na Vaše hodnocení spokojenosti s životem?*

„Život teď hodnotím asi méně pozitivně, připadá mi, že jako starobní důchodce jsem už jen jeden z mnoha a spokojenější jsem byl určitě v práci.“



*Je něco, co byste rádiia k tématu odchodu do důchodu resocializačních pracovníků doplnil?*

„Ano, pokud nemusí jít do důchodu, ať nechodí.“

## **Příloha G – Rozhovor s KP6**

**DC1: zjistit, jaká byla očekávání resocializačních pracovníků vůči jejich ukončení profesního působení a následnému odchodu do důchodu.**

1. *Jaká byla očekávání o ukončení profesního působení a následném odchodu do důchodu?*

„Moc jsem se na to netěšila, protože mě práce hodně naplňovala a byla nedílnou součástí mého života po mnoha a mnoho let.“

2. *Jaké představy jste měla o životě v důchodu?*

„Takové, že člověk asi nic moc nemusí, jde na procházku, nakoupit zajde třeba za kamarádkama nebo venčí psa možná pracuje na zahradě, když nějakou má a podobně takže spíše takové praktické představy nějaké abstraktní nebo teoretické to ne.“

3. *Jak se naplnily či nenaplnily vaše představy o životě v důchodu?*

„Víceméně se naplnily nic mě extra nepřekvapilo, jen možná mi připadalo takové zvláštní, že těch povinností naráz hodně ubylo.“

4. *Jak se vaše dřívější profesní působení promítlo do vašeho přístupu k životu v důchodu?*

„Já bych řekla, že se nějak extra nepromítlo, že jsem udělala za práci tlustou čáru.“

5. *Jak jste přistupovala ke změně v oblasti potřebnosti vůči okolí spojené s vaší profesní rolí dané odchodem do důchodu?*

„No snažila jsem se realizovat jinde, takže abych se cítila potřebná byla jsem ochotná být třeba více hlídací babičkou, než jsem byla do té doby, případně když bylo potřeba někde vypomoci a podobně tak jsem tu šanci ráda využila.“

6. *Jaký dopad měl váš odchod do důchodu na Vaše hodnoty včetně hodnot profesních?*

„Řekla bych, že se asi zvýšila míra pocitu spokojenosti, zároveň jsem ze sebe shodila nutnost pracovní zodpovědnosti a cítila jsem se docela dost nezávisle.“

7. *Co byste doporučila v návaznosti na vaše představy a očekávání o odchodu do důchodu pracovníků, které odchod do důchodu teprve čeká?*

„Aby měli nějaké zájmy, kterým se potom mohou věnovat.“

**DC2: zjistit, jaké změny přinesl resocializačním pracovníkům jejich odchod do důchod.**

8. *Jaké změny ve Vašem životě nastaly při odchodu do důchodu?*

„Najednou jsem měla hodně volného času oproti předešlým letům.“

9. *Jaké jsou změny v prožívání běžného dne v důchodu oproti předešlým letům?*

„Vše je asi více v klidu a také si všechno mohou organizovat sama hodně nezávisle na ostatních, což v práci úplně nešlo, tam jsme museli pracovat jako tým.“

10. *Jak se změnily Vaše vztahy s okolím?*

„Řekla bych, že mám asi více času na kamarádky, přátele, rodinu i blízké a při některých volnočasových aktivitách jsem se dokonce seznámila i s někým novým, což dřív nešlo, protože jsem trávila hodně času hlavně v práci.“

11. *Jak se změnilo vaše trávení volného času v důchodu?*

„Už asi nesportuji tolik jako jsem sportovala, když jsem chodila do práce na druhou stranu, ale při těch poklidnějších aktivitách jsem právě více s kamarádkami, kde více sdílíme, povídáme si a chodíme společně někam ven, takže mi až tak nevadí, že už nedělám žádný sport extra aktivně, ale spíše tak pohodově a pro zábavu.“

12. *Jak tyto změny hodnotíte?*

„Jak jsem řekla, asi poměrně pozitivně, líbí se mi, že můžu být mezi kamarádkami, které jsou podobně staré, máme podobné zájmy, rozumíme si, povídáme si, takže změny negativní žádné nemám.“

**DC3: zjistit, jak resocializační pracovníci prožívali odchod do penze v kontextu jejich dřívějšího pracovního působení.**

13. *Jak nahlížíte na váš odchod do důchodu v kontextu významných životních událostí?*

„Na jednu stranu je to vlastně taková poslední fáze před smrtí, nikdo neví, jak dlouho v důchodu bude než zemře, na druhou stranu mi, ale zase připadá, že jsem prožila celkově hezký život, spokojený, plnohodnotný, naplněný a smysluplný, takže nějaké smutné myšlenky směrem k mému věku a to může, už nepracuju a jsem důchodcem, nemám.“

14. *Jaké pocity vás provázely v čase odchodu do důchodu?*

„Na začátku taková nejistota, člověk moc nevěděl do čeho jde, na druhou stranu jsem měla už pár kamarádek, které v důchodu byly a ty se tvářily spokojeně, takže jsem si říkala proč bych nebyla spokojená důchodu i já.“

15. *Jak se změnil pocit kontroly nad svým životem s příchodem do důchodu?*

„Já bych řekla, že kontrolu nad svým životem mám pořád stejnou, jen mi přijde, že mnohdy už nerozumím tomu venkovnímu světu, když třeba slyším mluvit nějaké mladé lidi, tak mi připadá jako kdyby mluvili úplně jinou řečí, a že ten svět je prostě takový trošku jiný než byl, když jsem byla mladá a plná elánu. Je, ale je pravdou, že to nemusí souviset s důchodem, ale spíše se stáším jako takovým.“

16. *Přinesl vám odchod do důchodu nějaké strachy obavy? Pokud ano, tak jaké?*

„Jedině snad, abych si nějakou dobu ten důchod mohla dobře užívat, abychom byli spokojení, zdraví a šťastní.“

*17. Jaký dopad měl odchod do penze na Vaše hodnocení spokojenosti s životem?*

Řekla bych, že spíše pozitivní.

*Je něco, co byste ráda k tématu odchodu do důchodu resocializačních pracovníků doplnila?*

„Myslím, že ne řekla bych, že co jsem Vám říci chtěla, to už jsme si probrali při předešlých otázkách.“

## **Příloha H – Rozhovor s KP7**

**DC1: zjistit, jaká byla očekávání resocializačních pracovníků vůči jejich ukončení profesního působení a následnému odchodu do důchodu.**

1. *Jaká byla očekávání o ukončení profesního působení a následném odchodu do důchodu?*

„Těšila jsem se na aktivity, které budu moci provádět.“

2. *Jaké představy jste měla o životě v důchodu?*

„Představovala jsem si, že se budu věnovat vnoučatům, svým zálibám a zájmům, také jsem si přála a představovala jsem si, že jsem zdravá a mohu toto všechno dělat.“

3. *Jak se naplnily či nenaplnily vaše představy o životě v důchodu?*

„Naplnily se téměř na 100%.“

4. *Jak se vaše dřívější profesní působení promítlo do vašeho přístupu k životu v důchodu?*

„Určitě se promítlo hodně po stránce zodpovědnosti a celkově mi přijde, že jsem si do důchodu přenesla podobné zvyky a jednání, jako jsem měla při běžném a aktivním životě před důchodem.“

5. *Jak jste přistupovala ke změně v oblasti potřebnosti vůči okolí spojené s vaší profesní rolí dané odchodem do důchodu?*

„Přistupovala jsem k téhle změně dobře, protože jsem si svou potřebnost uplatňovala směrem k vnoučatům a schopnosti pomáhat lidem v okolí, na což jsem třeba při klasické práci tolik času neměla.“

6. *Jaký dopad měl váš odchod do důchodu na vaše hodnoty včetně hodnot profesních?*

„Moc se nezměnily, zájmy mám pořád stejné a možná v prioritách se na vyšší místo dostalo zdraví.“

7. *Co byste doporučila v návaznosti na vaše představy a očekávání o odchodu do důchodu pracovníků, které odchod do důchodu teprve čeká?*

„Aby raději neočekávali nic extra, ani se nějak moc netěšili spíše, aby nechali všechno nějak tak plynout.“

**DC2: zjistit, jaké změny přinesl resocializačním pracovníkům jejich odchod do důchod.**

8. *Jaké změny ve Vašem životě nastaly při odchodu do důchodu?*

„Byla jsem od té doby jakoby více v klidu.“

9. *Jaké jsou změny v prožívání běžného dne v důchodu oproti předešlým letům?*

„Mám volněji a čas si plánuji tak jak chci já.“

10. *Jak se změnila vaše vztahy s okolím?*

„Prohloubily se vztahy s blízkou rodinou, kterou mohu častěji navštěvovat.“

11. *Jak se změnilo vaše trávení volného času v důchodu?*

„Mám na všechno více času.“

12. *Jak tyto změny hodnotíte?*

„Kladně.“

**DC3: zjistit, jak resocializační pracovníci prožívali odchod do penze v kontextu jejich dřívějšího pracovního působení.**

13. *Jak nahlížíte na váš odchod do důchodu v kontextu významných životních událostí?*

„Řekla bych, že se uzavřela pracovní etapa a začala etapa jiná.“

14. *Jaké pocity vás provázely v čase odchodu do důchodu?*

„Raději jsem nad tím nechtěla moc přemýšlet, brala jsem to jako součást života.“

15. *Jak se změnil pocit kontroly nad svým životem s příchodem do důchodu?*

„Asi bych řekla, že se nějak zásadně nezměnil. K životu pořád přistupuji aktivně.“

16. *Přinesl vám odchod do důchodu nějaké strachy obavy? Pokud ano, tak jaké?*

„No, hlavně se udržet v kondici, být zdráva a fit.“

17. *Jaký dopad měl odchod do penze na Vaše hodnocení spokojenosti s životem?*

„Víceméně pozitivní, spadly ze mě starosti, asi i stres a tím, že se nenudím tak mi připadá, že život má pořád smysl i když už nepracuji.“

*Je něco, co byste ráda k tématu odchodu do důchodu resocializačních pracovníků doplnila?*

„Snad jen to, že je dobré přistupovat k odchodu do důchodu aktivně a být připraven třeba i na nějaké změny, které mohou nastat.“

## **Příloha I – Rozhovor s KP8**

### **DC1: zjistit, jaká byla očekávání resocializačních pracovníků vůči jejich ukončení profesního působení a následnému odchodu do důchodu.**

1. *Jaká byla očekávání o ukončení profesního působení a následném odchodu do důchodu?*

„Já jsem to moc neprožívala, takže očekávání jsem měla vlastně nulové.“

2. *Jaké představy jste měla o životě v důchodu?*

„Asi jenom to, že budu hlídat děti a nebudu muset vstávat brzo ráno do práce.“

3. *Jak se naplnily či nenaplnily vaše představy o životě v důchodu?*

„Naplnily se tak ze 75%. Děti hlídám a většinu doby nevstávám, pokud tedy nevstávám kvůli tomu, že jedu hlídat vnoučata.“

4. *Jak se vaše dřívější profesní působení promítlo do vašeho přístupu k životu v důchodu?*

„V určitém ohledu se promítlo, ale myslím si, že ne nějak zásadně.“

5. *Jak jste přistupovala ke změně v oblasti potřebnosti vůči okolí spojené s vaší profesní rolí dané odchodem do důchodu?*

„Potřebnost už jsem neuplatňovala v práci, ale spíš třeba u nás jak vůči rodině, tak třeba sousedkám nebo známým.“

6. *Jaký dopad měl váš odchod do důchodu na vaše hodnoty včetně hodnot profesních?*

„Dopad byl kladný, protože jsem se věnovala tomu, čemu jsem chtěla já.“

7. *Co byste doporučila v návaznosti na vaše představy a očekávání o odchodu do důchodu pracovníků, které odchod do důchodu teprve čeká?*

„Asi po praktické stránce mít ušetřené peníze, aby mohli realizovat sny, anebo aby se nemuseli bát, že jim nebude stačit důchod, který budou dostávat.“

### **DC2: zjistit, jaké změny přinesl resocializačním pracovníkům jejich odchod do důchod.**

8. *Jaké změny ve Vašem životě nastaly při odchodu do důchodu?*

„Asi nic moc speciálního snad jen, že trávím více času s vnoučaty.“

9. *Jaké jsou změny v prožívání běžného dne v důchodu oproti předešlým letům?*

„Je tam více klidu, na druhou stranu je tam i trochu nudy a je to jednotvárné, monotónní a také vím, že už nemusím poslouchat šéfa nebo řešit nějaké pracovní záležitosti, které jsem si často nosila v hlavě i domů.“

10. *Jak se změnila vaše vztahy s okolím?*

„Přestala jsem komunikovat s kolegy z práce. Mám asi o něco menší množství sociálních kontaktů, ale zase třeba s rodinou je to naopak teď určitě lepší.“

11. *Jak se změnilo vaše trávení volného času v důchodu?*

„Je v podstatě stejné, nějaké nové koníčky nebo záliby jsem si nenašla, pokračuji v těch, které jsem měla celý život.“

12. *Jak tyto změny hodnotíte?*

„Jelikož u mě moc významné změny nenastaly, tak v podstatě není ani moc co hodnotit, všechno je takové normální a běžné.“

**DC3: zjistit, jak resocializační pracovníci prožívali odchod do penze v kontextu jejich dřívějšího pracovního působení.**

13. *Jak nahlížíte na Váš odchod do důchodu v kontextu významných životních událostí?*

„Jsem spokojená, že jsem v důchodu na druhou stranu, ani v práci mi zase nic moc zásadního nechybělo.“

14. *Jaké pocity vás provázely v čase odchodu do důchodu?*

„Docela jsem se těšila, myslím si, že docela hodně.“

15. *Jak se změnil pocit kontroly nad svým životem s příchodem do důchodu?*

„Připadá mi, že některé věci už nemůžu ovlivňovat tolik jako dřív, ale jiné zase mohu ovlivňovat určitě více, třeba už tolik neovlivňuji to, co a jak a kdy se bude dělat, to už nechávám víc třeba na manželovi nebo i na svých dětech nebo vnoučatech, ale zase víc ovlivním třeba věci, které se týkají přímo mě například, když chci strávit dopoledne na zahradě, tak nemusí mít žádné výčitky z toho, že se mám třeba místo toho raději věnovat ještě přípravám do práce a podobně.“

16. *Přinesl vám odchod do důchodu nějaké strachy obavy? Pokud ano, tak jaké?*

„Strach jsem měla spíš před důchodem, jestli se důchodu vůbec dožiju, když už ale v důchodu jsem tak žádné zásadní strachy nepocítuji, možná tak obecně strach o zdraví blízké a podobně, ale to jsem měla i před důchodem.“

17. *Jaký dopad měl odchod do penze na Vaše hodnocení spokojenosti s životem?*

„Já bych řekla, že spíše kladný. V důchodu jsem poměrně ráda přijde mi, že už mám odpracováno všechno, co jsem odpracovat měla.“

*Je něco, co byste ráda k tématu odchodu do důchodu resocializačních pracovníků doplnila?*

„Možná to, aby zase neočekávali příliš mnoho, je to taková pozvolná změna a myslím si, že i důchod k životu patří a není třeba se ho zbytečně bát nebo tak.“



## **SEZNAM PŘÍLOH (SADA 2)**

Příloha pouze pro tištěnou verzi - podklady spojené s rozhovory s danými respondenty (data).

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora:** Pavel Hybner

**Obor:** Resocializační a penitenciární pedagogika

**Forma studia:** Kombinované studium

**Název práce:** Odchod do důchodu jako významná životní změna pro resocializační pracovníky

**Rok:** 2023

**Počet stran textu bez příloh:** 59

**Celkový počet stran příloh:** 28

**Počet titulů českých použitých zdrojů:** 32

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů:** 3

**Počet internetových zdrojů:** 18

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