

Vysoká škola aplikované psychologie, s. r. o.

Akademická 409, 411 55 Terezín



**Odchod do důchodu jako tranzitorní krize životní dráhy
každého jednotlivce**

**Retirement as a transitional crisis of every individual's life
path**

Bakalářská práce

Klára Slavíková

2020

Vedoucí práce: PhDr. Jiří Kučírek, Ph.D.

VYSOKÁ ŠKOLA APLIKOVANÉ PSYCHOLOGIE TEREZÍN



Akademická 409, 411 55 Terežín, info@vsaps.cz, www.vsaps.cz

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

akademický rok 2019/2020

Jméno a příjmení studenta:	Klára Slavíková
Studijní program:	Personální a interkulturní management
Název tématu práce v českém jazyce:	Odchod do důchodu jako tranzitorní krize životní dráhy každého jednotlivce
Klíčová slova v českém jazyce:	dospělost, seniorita, důchod, bilance, osobní pohoda
Název tématu v anglickém jazyce:	Retirement as a transitional crisis for each individual's life path
Klíčová slova v anglickém jazyce:	Maturity, seniority, retirement, review, well-being

1.	Zdůvodnění tématu (min. 7 řádků): <p>Odchod do důchodu je složitá změna v životě každého jedince. V zaměstnání a na úřadech se o člověka postarají pouze z procesního hlediska. Ke změnám, a to daleko významnějším, dochází i v sociální a psychologické oblasti. Na podporu zvládnutí těchto změn u jedince neexistuje žádná specifická instituce. Každý se se změnou vyrovnává sám. Část seniorů pracuje dál a je součástí pracovního procesu. V tomto období také dochází k bilancování prožitého života. Srovnáním předdůchodového a důchodového věku bych chtěla upozornit na změny v životě během tohoto důležitého životního zlomu.</p>
2.	Formulace problému, který bude v práci řešen (min. 10 řádků): <p>Počet seniorů se v populaci neustále zvyšuje a to stále více ovlivňuje společnost a ekonomiku státu. Česká republika se na tento stav připravuje a k tomuto tématu vydala Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období 2013 až 2017. Pokud se senioři budou cítit spokojeně a dobře, mohou být dál ekonomicky aktivní. Dalším aspektem spokojeného stáří je snížení výskytu různých psychosomatických nemocí a následně i nižší výdaje na léčbu. Charakterizování období odchodu do důchodu může ujasnit, co senioři v tomto věku potřebují, jaké jsou jejich požadavky a potřeby aby se cítili dobře a byli spokojeni. Porovnáním produktivního a postproduktivního období objasnit, jaké nastávají změny v životě, jak se mění priority a jak se mění smysl (naplnění) života. V praktické části na konkrétním případě popsat nastalé změny a způsob jejich zvládnutí.</p>
3.	Cíl práce max. 5 řádků: <p>Srovnání dvou vývojových fází člověka: pozdní dospělost x rané stáří z hlediska základních konfliktů v různých oblastech života.</p>

4.	Charakteristika použitých metod:
	Komparace dostupné literatury, polostrukturovaný rozhovor
5.	Struktura práce, pracovní rozčlenění kapitol (podkapitol): teoretická a praktická část
	<p>Úvod</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Charakteristika období pozdní dospělosti <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Pohled různých teorií 2. Charakteristika období raného stáří <ol style="list-style-type: none"> 2.2. Pohled různých teorií 3. Charakteristika pojmu osobní pohoda (well-being) <ol style="list-style-type: none"> 3. Oblasti změny <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Profese, kariéra 3.2. Koníčky, záliby 3.3. Vztahy, rodina 3.4. Fyzická změna 3.5. Sexualita 4. Polostrukturovaný rozhovor s manželským párem v důchodu <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Porovnání s teoriemi z teoretické části <p>Závěr</p>
6.	Odborná literatura – seznam vybrané literatury k jednotlivým kapitolám teoretické a praktické části (min. 20 titulů, 3 recenzované časopisy, 3 zahraniční zdroje, případně internetové odkazy):
	<ul style="list-style-type: none"> • ČÁP, Jan. Psychologie mnohostranného vývoje člověka. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-22967-0. • Český statistický úřad http://www.czso.cz • ČEŠKOVÁ, Eva. Léčba deprese ve stáří. In: Psychiatrie pro praxi [online]. roč. 2011, č. 12(3) [cit. 1.5.2019] dostupné na: https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2011/03/04.pdf • DRAPELA, Victor J. Přehled teorií osobnosti. 6. vyd. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0040-6. • DRÁSTOVÁ, Hana a Richard, KROMBHOLZ. Deprese v seniu. In: Medicína pro praxi [online]. roč. 2006, č. 5 [cit. 1.5.2019] dostupné na: https://www.solen.cz/pdfs/med/2006/05/08.pdf • DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3. • ERIKSON, Erik H. Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka. Přeložil Jiří ŠIMEK. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0786-3. • FRANKL, Viktor E. a Josef HERMACH. A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor. 2., opr. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. ISBN 80-7192-848-8. • HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

- HAŠKOVCOVÁ, Helena. Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8
- HNILICOVÁ, Helena, ed. Kvalita života: sborník příspěvků z konference, konané dne 25.10.2004 v Třeboni, Kongresový sál hotelu Aurora. Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky, 2004. ISBN 80-86625-20-6.
- HRABĚ, Jiří, Magdalena MÜLLEROVÁ a Veronika EISENSTEINOVÁ. Senioři a kultura: příklady zapojení starší generace do kulturních projektů. Praha: Česká kancelář programu Kultura nákladem Institutu umění - Divadelního ústavu, 2012. ISBN 978-80-7008-291-1.
- HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Sociální péče o seniory. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4139-0.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1370-5
- Ministerstvo práce a sociálních věcí <https://www.mpsv.cz/cs/2856>
- Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017: aktualizovaná verze k 31.12.2014 = National action plan for positive ageing for the period 2013-2017 : updated version as of 31.12.2014. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky, Odbor rodinné politiky a politiky stárnutí, Oddělení politiky stárnutí, [2015]. ISBN 978-80-7421-111-9.
- Říčan, Pavel. Psychologie. Praha: Portál, 2009. ISBN:978-80-7367-560-8
- SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. Sociologie stáří a seniorů. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.
- SOBOTKOVÁ, Irena. Psychologie rodiny. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-559-8.
- ŠICHTAŘOVÁ, Markéta a Vladimír PIKORA. Jak to vidí Šichtařová, aneb, Co nám neřekli o imigraci, důchodech a naší budoucnosti. Praha: NF Distribuce, 2016. ISBN 978-80-905564-6-1.
- TOŠNEROVÁ, Tamara. Jak si vychutnat seniorská léta. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2104-7.
- VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. Sociální psychologie. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1428-8.
- ERIKSON, Erik H. a Joan M. ERIKSON. *The life cycle completed. Extended version*. New York: W.W. Norton, c1997. ISBN 9780393039344.
- ViktorFrankl at nintyan interview. FIRSTTHINGS.com [online] ©2010-2018. Dostupné z: <https://web.archive.org/web/20120501134736/http://www.firstthings.com/article/2008/08/004-viktor-frankl-at-nintyan-interview-18>
- HALDIMAN, Urs. *Glücklich pensioniert - so gelingt!*. 5. přepracované vydání. Zürich: Der Schweizerische Beobachter, 2017. ISBN 978-3-03875-039-0

Souhlas vedoucího práce

Jméno vedoucího: *Tina Kucera*

Podpis: *Kucera* dne:



Souhlas prorektorky pro pedagogickou a vzdělávací činnost

Podpis: *Koucká* dne:

Prohlášení

Prohlašuji, že odevzdanou bakalářskou práci na téma „Odchod do důchodu jako tranzitorní krize životní dráhy každého jednotlivce“ jsem vypracovala samostatně, s použitím uvedené literatury a práci jsem neodevzdala na žádné jiné škole k získání atestace.

V Terezíně dne 5. 3. 2020

.....

Klára Slavíková

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala za odborné vedení mé práce, za cenné rady a připomínky PhDr. Jiřímu Kučírkovi, Ph.D.

Děkuji za důvěru všem, kteří byli ochotni poskytnout rozhovory, bez nichž by tato práce nemohla vzniknout.

V neposlední řadě děkuji za velkou podporu své rodině.

Anotace

Bakalářská práce na téma „Odchod do důchodu jako tranzitorní krize životní dráhy každého jednotlivce“ se zabývá významnou změnou v životě jedince – odchodem do důchodu. Porovnává dvě vývojové etapy člověka, starší dospělost a rané stáří, a zjišťuje, k jaké přeměně u jedince dochází. Zaměřuje se na tranzitorní přechod mezi dospělostí a stářím, na odchod do důchodu. Charakterizuje a popisuje probíhající změny ve vybraných oblastech života. Pomocí dotazníkového šetření zjišťuje, jak jedinci prožívali odchod do důchodu a zda by využili externí pomoc.

Klíčová slova

Bilance, dospělost, hodnocení, seniorita, spokojenost

Annotation

The bachelor thesis titled “Retirement as a transitional crisis of every individual's life path” is dealing with a significant change in the life of individuals – their retirement. It compares two of the lifespan development stages, older adulthood and early aging and examines the changes that occur within the individual. It aims at the transitory passage between the adulthood and aging – the retirement. Characterizes and describes the on-going changes in chosen life areas. Using the questionnaire determines how individuals experienced the retirement and whether they would appreciate an external help.

Keywords

Balance, evaluation, maturity, seniority, satisfaction

Obsah

Úvod	1
1 Pozdní dospělost, rané stáří, tranzitorní krize a kvalita života.....	4
1.1 Produktivní věk – pozdní dospělost	4
1.2 Postproduktivní věk – rané stáří	5
1.3 Tranzitorní krize	7
1.4 Kvalita života.....	8
2 Změny ve vybraných oblastech života jedinců v období pozdní dospělosti a raného stáří.....	10
2.1 Fyzické změny.....	10
2.2 Psychické změny	11
2.3 Emoční změny	12
2.3.1 Deprese seniorů.....	13
2.4 Interpersonální vztahy	14
2.4.1 Sexualita.....	14
2.4.2 Partnerské vztahy	15
2.4.3 Vztahy v rozšířené rodině	16
3 Odchod do důchodu jako psychosociální moratorium	19
3.1 Starobní důchod.....	19
3.2 Období před odchodem do důchodu.....	20
3.3 Tranzitorní krize – odchod do důchodu.....	22
3.3.1 Adaptace na psychosociální krizi – důchod.....	23
3.4 Období raného důchodu	24
4 Praktická část	26
4.1 Cíl výzkumu	26
4.2 Zkoumaný soubor	26
4.3 Metoda výzkumu	27
4.3.1 Dotazník – výzkumné otázky	28
4.4 Analýza dat	31

4.4.1	Věk odchodu do důchodu	31
4.4.2	Fyzické změny	33
4.4.3	Psychické a emoční změny	36
4.4.4	Partnerský vztah, sexuální život, soužití s dětmi	37
4.4.5	Soužití s dětmi	38
4.4.6	Odchod do důchodu	39
4.4.7	Životní spokojenost.....	45
5	Diskuze	48
	Závěr	53
	Seznam literatury.....	56
	Odborné články a publikace	58
	Internetové zdroje.....	58
	Seznam příloh.....	60
	Přílohy	

Seznam obrázků

Obrázek č. 1 Statistická ročenka z oblasti důchodového pojištění za rok 2018. 20

Úvod

Vstupní branou do seniorského věku je institucionalizované moratorium – odchod do důchodu. Odchod do důchodu je předěl, jehož zvládnutí nebo nezvládnutí výrazně ovlivňuje další průběh života.

Cílem bakalářské práce je zjištění, jakým způsobem reagují lidé na změny, ke kterým dochází ve zlomové životní etapě, v odchodu do důchodu. Práce zkoumá, zda jednotlivci musí prokázat silnou resilienci nebo zda změny jsou tak nepatrné a pozvolné, že jim nepřikládají důležitost. V dotazníkovém šetření, týkající se změn v tomto období, odpovídaly tři manželské páry a jedna žena.

Předkládaná bakalářská práce porovnává období před a po odchodu do důchodu a zabývá se samotným odchodem do důchodu. Charakterizuje a popisuje dvě fáze života, pozdní dospělost a rané stáří. Shrnuje poznatky o stárnutí z hlediska biologického, fyzického i psychosociálního.

Základní názor, z kterého vychází, je teorie E. H. Eriksona, tzv. „osm věků člověka“. Teorie popisuje ucelený kontinuální vývoj jedince během života, včetně stáří. Jednotlivé vývojové etapy mají předepsané cíle, jejichž splnění jedince dále rozvíjí a umožňují žít spokojený a plnohodnotný život.

Práce se zabývá odchodem do důchodu jako životní krizí. Krize byla a vždy bude součástí života, není možné ji obejít a je významnou příležitostí pro další rozvoj jedince. Na odchod do důchodu reagují lidé různě. Někteří jedinci změnu považují za velký problém, někteří dokáží z nové situace získat maximum dobrého. Po odchodu do důchodu dochází ke změně ve všech oblastech života, nejvíce v pracovní a sociální oblasti, kdy ze dne na den dochází ke ztrátě dlouholetých každodenních pracovních vztahů.

Český statistický úřad (Český statistický úřad, 2019, s. 10–11) ve své brožuře uvádí, že průměrný věk občanů České republiky se zvyšuje a od roku 2006 je v populaci více osob starších 65 let než dětí. Poprvé v roce 2017 bylo v České republice více jak dva miliony osob starších 65 let¹. Z důvodu stárnoucího obyvatelstva České republiky je

¹ V procentech je to necelých 20 % všech obyvatel České republiky.

v současné době velmi aktuální téma kvality života seniorů. Různá šetření a výzkumy se nejčastěji zajímají o úroveň pobytu a spokojenost seniorů hospitalizovaných v různých zdravotnických a sociálních zařízeních nebo se zaměřují na zhoršenou finanční situaci starších občanů. Politici se snaží o důchodovou reformu, tak aby i v budoucnu bylo možné vyplácet seniorům důchod.

Stárnutí populace a s tím spojené změny se snaží uchopit státní činitelé. Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky vytvořilo Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. Návrh má za úkol strategicky vyřešit přípravu České republiky na stárnutí obyvatel tak, aby neklesala kvalita života seniorů, byly dodržovány jejich práva a nedocházelo k jejich diskriminaci.

Mezinárodní zdravotnická organizace vydala v roce 2019 brožuru „10 priorities towards a decade of healthy ageing“. Zdravotnická organizace si uvědomuje stárnutí obyvatel. Zabývá se zdravým stárnutím jako investicí do budoucnosti společnosti, která dává starším lidem svobodu využívat výhody a možnost přispět k udržitelnosti a žít dlouhý a zdravý život. Mezi vybraných 10 priorit patří: podpora jednotlivých zemí při tvorbě plánů umožňujících žít dlouhý a zdravý život, umožnit starým lidem přístup k lékařské péči a také vytvoření globální sítě měst umožňujících lepší životní podmínky starším lidem (World health organization, 2019).

Odchod do důchodu, ačkoliv je velmi důležitý, není zatím považován za důležité téma pro výzkum. Odchodem do důchodu, jako důležitým životním předělem, se zabývá jen málo studií. První podrobnou kvantitativní studii, zabývající se odchodem do důchodu v České republice, zpracovali v roce 2005 Bakalová, Boháček a Münich jako projekt Národohospodářského ústavu AV ČR.

Specializované poradny nebo služby zabývající se odchodem do důchodu v současné době nejsou k dispozici. Pro případy nezvládnutí odchodu do důchodu nebo v případě nutné pomoci s vyřízením žádosti o důchod neexistuje žádná instituce, která by se tímto tématem zabývala, i přestože krize a změna, která nastává při přechodu z produktivního období života do postproduktivního období, je velmi zásadní a důležitá.

Teoretická část práce se skládá ze tří oddílů. První oddíl vymezuje hlavní pojmy tranzitorní krize, pozdní dospělost, rané stáří a kvalitu života. V dalším oddíle práce porovnává probíhající změny v jednotlivých oblastech života, tzn. psychické a fyzické

změny, změny v rodinných a manželských vztazích, proměnu sexuality, změnu ve finanční oblasti. Poslední teoretická část práce popisuje samotný odchod do důchodu. Charakteristikou změn, k nimž dochází, upozorňuje na důležitost podpory jedinců v tomto období.

Knihy, ze kterých práce čerpá, jsou Vývojová psychologie II – dospělost a stáří od M. Vágnerové a Životní cyklus rozšířený a dokončený – Devět věků člověka od E. H. Eriksona. Autorka získává informace rešerší knih.

Výzkumná část se věnuje kvalitativní analýze 9 strukturovaných rozhovorů, které poskytli lidé ve věku 64 let a výše ze Středočeského kraje, Prahy a Ústeckého kraje. Cílem výzkumné části je objasnit, jakým způsobem dotazovaní prožívali odchod do důchodu a zda by uvítali podporu při vyrovnávání se s novou situací. Další otázky směřují na pocity z kvalitativních změn v životě a na změnu životního stylu. Práce hledá odpověď na 2 otázky. Zda jsou změny v přechodovém období opravdu markantní, a jakým způsobem ovlivňují život jedince. Zda by senioři využili psychologickou podporu v tomto období, a zda by potřebovali pomoc s vyřízením žádosti o důchod. Praktická část práce čerpá z publikace Kvalitativní výzkum od J. Hendla.

1 Pozdní dospělost, rané stáří, tranzitorní krize a kvalita života

Určení věku, kdy se jedinec stává starým, se během historického vývoje měnilo. V současné době se považuje za počátek stáří věk 65 let. Stáří je prezentováno jako konečná stanice na cestě životem. Je ale důležité si uvědomit, že jedinec do této životní fáze vchází s mnoha životními zkušenostmi a znalostmi.

1.1 Produktivní věk – pozdní dospělost

Produktivní období začíná věkem 15 let a končí věkem 65 let. Český statistický úřad se přiklání k definování spodní hranice 25 let, tedy k věku, kdy mladí lidé mají dokončeno své vzdělání. Horní hranici určuje odchod do řádného nebo předčasného důchodu (nejdříve v 60 letech). Počet obyvatel České republiky v produktivním věku má dle prognózy Českého statistického úřadu snižující se tendenci. Odhad počtu obyvatel v produktivním věku v České republice pro rok 2050 je jen 56,5 % lidí z celkového počtu obyvatel (Český statistický úřad, 2019).

Bakalářská práce se zaměřuje jen na určitou část tohoto období – na období pozdní dospělosti. Obvykle se vymezuje věkem od 50 do 65 let. Vágnerová (2007, s. 229) zdůrazňuje, že věk 50 let je bodem, od kdy začíná člověk stárnout, mezníkem, kdy začíná involuce². Jedním z důležitých úkolů pro toto období je vyrovnání se s vlastním stárnutím. Pomalu se zhoršuje tělesná i psychická kondice, upadají kognitivní funkce v oblasti fluidních schopností (Vágnerová, 2007, s. 259). Tyto biologické a psychické změny nejsou ještě tak výrazné jako v následujícím období, ale již ovlivňují přemýšlení nad současným životem s ohledem na budoucnost.

Vágnerová (2007, s. 230) uvádí, že jedinec pokračuje v budování vlastního života, zaměřuje se na vlastní rodinu a kariéru. Snižuje se zaměřenost na sebe sama a naopak vzrůstá starost o druhé. Je to období posilování a utužování rodinných a pracovních vztahů. Rodina představuje v této fázi jistotu a bezpečí. Uvědoměním si zodpovědnosti za svoje činy i bližní narůstá pocit svědomitosti. Říčan (2010, s. 172) identifikuje toto období pomocí dvou slov: milovat a pracovat. Drapela (2011, s. 70) označuje jako

² „Sestupné vývojové změny, stárnutí, úbytek tělesných a duševních funkcí“ (Andromedia, 2020).

ctnost v popisovaném období pečování. Starost o vnoučata se může stát dobrým smyslem života.

Vágnerová (2007, s. 229) zdůrazňuje zvýšené porozumění si s lidmi stejného věku, pojitkem je obdobně prožitý život a stejná vyhlídka na budoucnost. Lidé nevyhledávají nové zkušenosti, setrvávají ve vlastním stereotypu. Otevřenost k novým věcem se snižuje. Osobní stabilita jedince posiluje a upevňuje se.

Podle teorie E. H. Eriksona je základní psychosociální krizí generativa (tvořivost) versus stagnace. Je to období zapojení se do společnosti a vytvoření něčeho hodnotného, například zhotovení uměleckého díla, pořízení hmotných statků nebo výchova potomstva. Úspěch směřuje k pocitu užitečnosti, úspěchu a naplnění. Selhání vede k pocitu neproduktivity, nezajímavosti a stagnaci. Dochází k pocitu osobního ochuzení, k neschopnosti něco vytvořit a přijmout za to odpovědnost (Erikson, 2015, s. 115–116). Pokud člověk nezvládne psychosociální krizi, soustředí se pak jen sám na sebe a jeho přínos společnosti je minimální.

Hrdlička, Kuric a Blatný (2006, s. 91) zmiňují výstižný pohled Junga na toto období – člověk má pocit, že drží život ve svých rukou, že je pevně zakotven a očekává další růst, přitom přichází opak, možnosti života se redukuje.

1.2 Postproduktivní věk – rané stáří

Erikson osmé období, nazývané rané stáří vymezuje věkem 65 až 75 let. Začátek postproduktivního období určuje vstup do řádného důchodu. Věk odchodu do důchodu definuje § 29 odstavec 1 zákona o důchodovém pojištění.

Z šetření Českého statistického úřadu vyplývá, že poměr seniorů vzhledem k počtu obyvatel v produktivním věku se od roku 2008 stále zvyšuje (Český statistický úřad, 2019, s. 10–11).

Vágnerová (2007, s. 289) popisuje období jako postvývojové, znamená to, že již „ (...) byly realizovány všechny latentní schopnosti rozvoje“. Involuce probíhá výrazně rychleji než v předchozím stádiu. Rychlost a proces stárnutí je u každého individuální. Průběh stárnutí není lineární. Vliv na stárnutí mají nejenom genetické dispozice, ale i vnější okolnosti. Jedním z faktorů ovlivňujících délku života může být i pohlaví, ženy se v průměru dožívají vyššího věku než muži.

Přístupnost ke změnám je v popisovaném období velmi nízká, přitom dochází k velmi dramatickým změnám nejen ve fyzické a psychické oblasti, ale i v sociální sféře. Často dochází k úmrtí životního partnera. Člověk se najednou ocitá sám. Senioři se postupem času stávají nesoběstačnými. Postupné odchody vrstevníků připomínají konečnost života.

Vágnerová (2010, s. 308–309) upozorňuje na postoj současné společnosti ke stáří, kdy stáří je vnímáno jako něco špatného až nežádoucího. Postoj společnosti se projevuje nejprve sociální vyčleněním a poté izolací. Společnost vnímá starého člověka jako nepotřebného.

Evropská komise zadala výzkum, který studoval pohled jednotlivců na seniory. Celkem 54 % dotázaných v České republice odpovědělo, že způsob, jakým jsou vnímáni lidé nad 55 let je celkem negativní (Hrabě, Müllerová, Eisensteinová, 2012, s. 10–11). Haškovcová (2010, s. 48) poukazuje na negativní prezentaci seniorů v médiích. Často je vyčíslováno, kolik platí stát na důchody a na zdravotní péči starých lidí. Senioři jsou popisováni jako nemohoucí, nesoběstační a jako přítěž společnosti.

Tošnerová (2009, s. 20) navrhuje, že by senioři měli být představováni jako experti na profesi a životní situace. Senioři by měli předávat mladším generacím své životní příběhy, ukazovat, jak se dělá řemeslo a ruční práce. Se změnou pohledu na seniory by se mělo začít v rodině. Rodiče by měli jít dětem příkladem a k seniorům se chovat s respektem a úctou.

V časopise *Computers in Human Behaviour* zveřejnili studii, která zkoumala reakce jedinců na digitálně upravené krátké animace s efektem stárnutí obličeje vytvořené pomocí techniky morfování³. Morfovaná videa sledovaly dvě skupiny. První soubor zahrnoval pouze studenty vysokých škol, kteří sledovali v animaci sebe samotné, jak stárnou. Druhá skupina zahrnovala probandy ve věku 21 až 52 let, ti sledovali stárnutí jiných osob. U první skupiny studentů vysokých škol zapříčinilo sledování animace úzkost. U druhé skupiny během sledování stárnutí jiných osob vzrostla empatie ke starším osobám (Lee a kol., 2020).

³ Morfování je speciální filmový efekt, kdy se jeden obrázek plynule podle daných pravidel změní na jiný.

Podle teorie E. H. Eriksona je základní psychosociální krizí pro období raného stáří integrita (celistvost) proti zoufalství. Přichází smíření s vlastním životem a jeho přijetí jako smysluplného celku nebo naopak pocit zoufalství nad neuspokojivým prožitím (Erikson, 2015, s. 116–117).

Říčan (2010, s. 277) popisuje integritu jako spojení 4 životních úkolů. První částí je přijetí pravdivosti životního příběhu. Druhý úkol je smíření s průběhem života. Třetí součástí je uvědomění si, kam patřím, kde je můj domov, a poslední částí je získání životní modrosti.

Vágnerová (2007, s. 299) zdůrazňuje potřebu získání „*integrity v pojetí vlastního života*“. Vágnerová (2010, s. 150) zdůrazňuje, že je důležité, aby člověk přijal svůj uplynulý život takový, jaký byl, vyrovnal se s ním a zaujal k němu nadhled. Podstatné je přijmout jeho dobré i špatné stránky a na uplynulý život se dívat pravdivě. Je důležité radovat se z toho, čeho člověk dosáhl, a smířit se s tím, co se mu nepovedlo. V opačném případě jedinec prožívá zoufalství, že život je příliš krátký a bojí se smrti.

Hrdlička, Kuric a Blatný (2006, s. 91) připomínají teorii Junga, který má podobný názor jako Erikson. Jung v tomto období vidí přerod orientace z vnější reality na vnitřní, na takzvanou individuaci.

Drapela (2011, s. 70) a Baltes (in Vágnerová, 2007, s. 253–254) se shodují, že důležitým mezníkem v obou obdobích je dosažení životní moudrosti. Jen někteří jedinci dosáhnou nadhledu a porozumění života. Součástí moudrosti je morálka, vyvážené emoce a vyrovnané osobnostní rysy.

1.3 Tranzitorní krize

Krize je zlomová situace, během které se rozhoduje o dalším vývoji a směřování daného jedince. Obvyklé krize, kterými projde většina z nás, jsou krize náležející k jednotlivým vývojovým etapám našeho života. Tyto krize jsou nezbytné, ale dají se předpokládat. Mezi takové krize patří na začátku života porod, poté první kroky, nástup do školy, svatba, krize středního věku a v neposlední řadě i odchod do důchodu. Tyto očekávané přechodové krize se nazývají tranzitorní.

Jednotlivé vývojové etapy a jejich úkoly a krize nejlépe vystihl E. H. Erikson svou teorií osmi věků člověka. Erikson popisuje vývoj člověka komplexně a kontinuálně.

Drapela (2011, s. 68) popisuje Eriksonovu teorii jako epigenetickou⁴. Vágnerová (2010, s. 151) vysvětluje Eriksonovu teorii tak, že všechna vývojová stádia osobnosti mají k řešení psychologickou krizi. Pokud je úkol zvládnut, dojde k vytvoření ctnosti, pokud ne, oslabuje se ego jedince. Vyrovnanost osobnosti se projevuje tak, že pokud člověk zvládne jednu vývojovou fázi, je obvyklé, že zvládne i následující.

Vágnerová (2010, s. 151) sumarizuje Eriksonovu teorii:

- V prvním stadiu, v kojeneckém období, nazývá psychosociální krizí základní důvěru proti základní nedůvěře.
- Druhé stadium, rané dětství, řeší krizi autonomie proti studu.
- Třetí stadium, věk hry, má za úkol vyřešit iniciativu proti vině.
- Čtvrté stadium, školní věk, řeší zručnost proti méněcennosti.
- Pátá fáze, nazvaná adolescence, má téma k řešení krizi identity proti zmatení identity.
- Šesté stadium, mladé dospělosti, nabízí k vyřešení krizi intimity proti izolaci.
- Předposlední stadium, dospělost, se vyrovnává s úkolem tvořivost proti stagnaci.
- Poslední stadium, stáří, řeší krizi integrity proti zoufalství.

1.4 Kvalita života

Definice kvality života není ujednocená. Význam slova kvalita je hodnota, jakost, stav věci (Horyna a kol., 2002, s. 230). Na kvalitu života nahlížíme buď vnějším pohledem (objektivně), nebo ho hodnotíme zevnitř (subjektivně).

Objektivní hledisko hodnotí kvalitu různých oblastí života. Posuzuje zdraví, sociální a ekonomickou oblast (Dvořáčková, 2012, s. 69).

Subjektivní pohled na kvalitu života definuje Calman (in Kebza, 2005, s. 59) jako „(...) rozpor mezi sny, nadějemi a ambicemi každého člověka a jeho současnými reálnými zkušenostmi (...)“. Dalším rozměrem subjektivního hodnocení je jeho smysluplnost.

⁴ Epi znamená *na*, geneze znamená *vývoj*. Znamená to tedy, že další prvek vzniká až na základě předchozího.

Pokud má člověk pocit, že život prožil plnohodnotně, pak i kvalitu života hodnotí kladně (Křivohlavý, 2002, s. 164–169).

Oba aspekty, jak vnitřní, tak i vnější, shrnuje Veenhovenova teorie (in Dvořáčková, 2012, s. 73–74). Kvalitu života rozděluje do čtyř oddílů. První část se zaměřuje na příhodnost prostředí pro život (live ability), druhý úsek se specializuje na životní vitalitu (life ability), třetí díl je smysluplnost života (utility of life) a poslední část je pochopení vlastního života (appreciation of life).

2 Změny ve vybraných oblastech života jedinců v období pozdní dospělosti a raného stáří

Druhá kapitola se zaměřuje na vybrané oblasti života a charakterizuje změny, ke kterým dochází v obou porovnávaných obdobích. Vybrané hodnocené oblasti jsou fyzické tělo, psychika, emoce, rodinné a partnerské zázemí.

2.1 Fyzické změny

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 190–192) sumarizují změny, které probíhají ve fyzickém těle jedince v období pozdní dospělosti. Dochází k poklesu výkonnosti, cca o 10 % svalové síly, pokud se člověk dál věnuje fyzické aktivitě, nebývá úbytek síly patrný. Mírně ochabuje držení těla. Zpomaluje se metabolismus a více se usazuje tuk. Nadváha zvyšuje riziko onemocnění srdce a propuknutí diabetu. Dochází k lehkému zhoršení smyslových funkcí zraku, sluchu i chuti. Kůže ztrácí pružnost a mění se pigmentace kůže, šedivějí nebo vypadávají vlasy, někdy dochází ke ztrátě zubů. Projevy stárnutí jedinec obvykle hůře snáší, více než závažnější nemoci v pozdějším věku, na které je jedinec připraven. Začínají problémy se spánkem, jedinci špatně usínají, brzo vstávají a spánek je přerušován.

U žen nastává menopauza a u mužů andropauza. Jde o období, kdy dochází k výraznému poklesu produkce hormonů (estrogenů, progesteronu a testosteronu). Úbytek se projevuje únavou, poruchami nálad, pocením a větším přírůstkem na váze. Toto období je velmi nepříjemné, ale s odstupem času není toto období negativně hodnoceno.

Fyzickou změnu v období pozdní dospělosti popisuje Vágnerová (2007, s. 238–241) spíše jako úbytek tělesné atraktivity. Lidé se stávají fyzicky neatraktivními. Těžké vyrovnání se s nastalými změnami je důsledkem postoje společnosti vůči stárnutí. Ze sociálního hlediska je pro ženy tento úbytek atraktivity daleko větší zátěž než pro muže. Adler (in Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006, s. 98) připomíná, že své nedostatky a pocit méněcennosti můžeme použít ke své přeměně, buď ke svému růstu, nebo v opačném případě k vytvoření neurózy.

V období raného stáří pokračují fyziologické změny. Vágnerová (2007, s. 314) zmiňuje, že stárnutí ovlivňují jak genetické dispozice, tak i předchozí životní styl jedince. Starší

člověk může výrazně změnit tělesnou konstituci, objevují se další vrásky a vlasy výrazně zčešedívají. Pokračuje snižování tělesné výšky. Výkonnost většinou klesá pomalu a průběžně. Pokud tím není ohrožena profese nebo volnočasové aktivity, se stárnutím se jedinec smiřuje.

Vágnerová (2007, s. 312) připomíná začínající degenerativní onemocnění. Smyslové funkce se dále zhoršují a snižují kvalitu života. Člověk, který hůře slyší, se může cítit vyčleněný z každodenního života. Slábne čich. Zvětšují se problémy s chrupem a dásněmi (paradentóza). Obvykle začíná osteoporóza, řídnutí kostí a častěji dochází ke zlomeninám. Objevují se metabolická onemocnění (např. cukrovka) a narůstá pravděpodobnost kardiovaskulárních onemocnění. Přichází ateroskleróza cév, což vede k poruchám prokrvení jednotlivých orgánů a následným poruchám mozkových funkcí či sexuálních možností. Výraznější je pokles hormonu melatoninu, který způsobuje větší problémy se spánkem.

Vágnerová (2007, s. 312) podotýká, že dalším častým projevem stáří je polymorbidita. Jedinec trpí větším počtem chorob, jak somatických, tak psychických. Mezi nejčastější somatické choroby patří nemoci oběhové soustavy, novotvary a nemoci dýchacích cest, (Český statistický úřad, 2018). Psychickými nemocemi seniorů se zabývá gerontopsychiatrie. Podle MUDr. M. Vojtěchovského je to psychiatrie tří D – deprese, demence a deliria (in Drástová, Krombholz, 2006).

2.2 Psychické změny

Vágnerová (2007, s. 248–251) podotýká, že v pozdní dospělosti začíná pomalu a lineárně klesat fluidní inteligence. Dochází k poklesu přesnosti a rychlosti, zvyšuje se chybovost. Krystalická inteligence se naopak může dále rozvíjet. Většinou obě složky inteligence na sebe navzájem působí, a tak nedochází k viditelné změně inteligence. Spíše než o úbytek kompetencí a intelektu jde o pokles sebevědomí.

Zejména se rozvíjejí schopnosti, které jsou důležité pro udržení společenské úrovně. Vliv dědičných dispozic na kognitivní funkce klesá a nahrazují je zkušenosti z předchozího života. Faktory, které ovlivňují kognici, shrnuje Schaie (in Vágnerová, 2007, s. 248) a jsou to kvalita zdraví, úroveň vzdělání, tvůrčí práce nebo koníčky, kvalitní rodinné zázemí, schopnost přijímat změnu a osobní spokojenost. Vágnerová (2007, s. 249–250) upozorňuje, že v období pozdní dospělosti dochází ke zpomalení

zpracování informací a ke snížení flexibility při řešení nových úkolů. Znamé situace a problémy řeší jedinci díky naučeným způsobům naopak rychleji. Snižuje se schopnost mechanického učení, klesá kvalita krátkodobé paměti a je složitější udržet pozornost. Po 60. roce již nenarůstá objem intelektových schopností, ale prohlubují se, rozvíjí se jejich kvalita. Další získávání vědomostí a vzdělání nepovažuje většina seniorů za důležité a potřebné. Již po 40. roce se zhoršuje rychlost a přesnost matematických dovedností. Po 50. roce se podobně zhoršuje vyjadřovací dovednost. Naopak schopnost verbálního porozumění je v období pozdní dospělosti na vrcholu. Nastalé změny kompenzují životní zkušenosti, nabyté vědomosti a naučené strategie, proto se zhoršení kognitivních funkcí ještě tolik neprojevuje.

Vágnerová (2007, s. 316–329) popisuje, že v období raného stáří dochází ke strukturálním a funkčním změnám mozku, ubývá mozková tkáň. Oproti dřívějšímu stavu mozek k řešení úkolů zapojuje více center nebo obě hemisféry. Kognitivní schopnosti klesají. Zhoršuje se paměť i uvažování, což může mít za následek snížení kvality života. Zhoršuje se fluidní inteligence, pozornost, paměť a zpracování informací. Zpomaluje se myšlení, jedinec nedokáže informace zpracovat rychle ani pochopit více faktů najednou. Zpracování informací a adekvátní reakce trvá až dvojnásobně déle. Jedinec to kompenzuje pečlivostí a trpělivostí. K těmto projevům nedochází u všech jedinců stejně, životní zkušenosti mohou tyto projevy zpomalit anebo urychlit. U jedinců s trénovanou a používanou pamětí nedochází k takovému úpadku jako u osob žijících stereotypně bez intelektuálních vzruchů.

Zhoršením smyslových funkcí stoupá nutnost více se soustředit na vjemy z venčí. Zvýšená potřeba pozornosti je příčinou vyšší únavy a podrážděnosti. Jednoduché stereotypní úkony zvládá jedinec bez větší zátěže, nové činnosti nebo úkony s vícera podněty jsou již velmi obtížné (Vágnerová, 2007, s. 320).

2.3 Emoční změny

Vágnerová (2007, s. 256–258) zdůrazňuje, že emoční zralost je v období pozdní dospělosti na vrcholu a nemění se. Lidé dokáží své emoce korigovat podle situace. Důležitou strategií tohoto období je udržení kladných emocí. Po 60. roku tato taktika upadá. Charakter emočního prožívání se nemění. Změna v emočním ladění nastává pod vlivem ztráty blízké osoby nebo pod tlakem nadměrných požadavků, jako je třeba

péče o nemohoucí bližní. Jedinci upřednostňují pohodu a klid, jakékoliv změny vedoucí k intenzivním emocím, třeba i kladným, jsou nežádoucí. Změny v emočním prožívání způsobuje také pokles hladiny pohlavních hormonů. Někdy dochází k depresím z fyzických změn, z očekávané budoucnosti a z úbytku sil. Citové vztahy se prohlubují a zklidňují, nedochází k emočním výkyvům.

Vágnerová (2007, s. 334–336) ve své publikaci uvádí, že na emoční prožívání v období raného stáří mají vliv sociální, psychické a zdravotní faktory. Pokud je vše v souladu, může mít jedinec pocit pohody vyšší než v předchozím období. Odchodem do důchodu klesá počet stresujících situací. Pro někoho je ale samotný odchod do důchodu, stresující záležitostí, jedinec má pocit, že je nepotřebný. Nevyhnutelnost ztráty rodičů nebo partnera je dalším stresujícím faktorem. Prožívání emocí se přesouvá z podkorových struktur do rostrální části čelního laloku a tak jedinci pocity lépe zvládají. Jedinci emoce zpracovávají lépe díky předchozím životním zkušenostem. Na jedné straně dochází ke zklidnění emotivity, na druhé straně se zvyšuje citlivost na určité impulsy. Kladných emocí ubývá, záporné emoce jsou častější, netrvají ale tak dlouho. Ve stáří se zvyšuje počet depresí.

Co mají obě generace společné, je podle Frankla vlastní důvod k životu – *Wille zu Sinn*. Jedinec má v každém okamžiku života svůj vlastní smysl života, pokud máme smysl, máme pro co žít. Dalším důležitým úkolem je říkat pravdu (Frankl, 2006, s. 65). Vidět svůj prožitý život pravdivě a smířit se s ním. Jedinec spokojený s prožitým životem je připraven odejít v klidu. Jedinec, který cítí, že jeho život končí a nestihl naplnit své poslání, cítí lítost, hořkost a zoufalství.

2.3.1 Deprese seniorů

Češková (2011) upozorňuje, že depresí trpí 40 % seniorů a je to druhá nejčastější psychická porucha ve stáří. Deprese ve stáří je často zlehčovaná. Nejen nemocní, ale i lékaři ji vnímají jako obvyklou součást stáří. Mnoho seniorů své depresivní pocity bere jako samozřejmost. Neuvědomují si, že je to léčitelná nemoc. Nediagnostikovaná a neléčená deprese je závažný problém⁵, přitom správně léčená nemoc vrací seniory

⁵ Wolf Čapková a Majzlíková (2019) ve svém článku popisují mobilní aplikaci První psychická pomoc, která je k dispozici pro IZS a neziskové organizace v rámci krizové intervence.

zpět do běžného života. Neléčená deprese se projevuje různými somatickými potížemi, na které senioři následně umírají.

Češková (2011) popisuje depresi jako biologicky podmíněnou chorobu způsobenou nerovnováhou biochemických látek, vliv mají i genetika a hormony. U seniorů hraje menší roli genetika, důležitější jsou biologické faktory a psychosociální stres. Svou roli zde hrají pocity vlastní neschopnosti, dojem nenaplnění života a nutnost adaptace na změny v životě a ztráta partnera.

Drástová a Krombholz (2006) řadí mezi rizikové faktory vzniku deprese u seniorů věk nad 60 let, ženské pohlaví, pozitivní psychiatrická anamnéza, abúzus alkoholu a léků, chronická nemoc, sociální izolace, bolest, špatná pohyblivost, ztráta partnera a blížící se konec života. Většinou se na vzniku depresivních stavů podílí více jmenovaných činitelů najednou.

Drástová a Krombholz (2006) upozorňují, že u starých lidí bývají projevy nemoci odlišné, proto je pro lékaře těžší jejich diagnostika. Senioři obvykle nesplňují všechna kritéria nemoci dle MKN10. Rozdíly v průběhu onemocnění jsou oproti mladší generaci velké. U seniorů dochází ke zvýšené somatizaci nemoci a chronicitě. Častým somatickým projevem jsou problémy s trávicím traktem, které se projevují ztrátou hmotnosti nebo zácpou. Výrazně častější jsou psychotické příznaky, úzkost a skleslost. U seniorů také častěji dochází k sebevraždě. Podobné projevy jako deprese má i demence. Zde je velmi důležité rozlišit, o jakou nemoc se jedná, špatná diagnóza má tragický zdravotní i sociální dopad. Senioři trpí často demencí i depresí najednou, následná léčba je pak o to složitější.

2.4 Interpersonální vztahy

Kapitola „Interpersonální vztahy“ se zaměřuje na tři oblasti mezilidských vztahů. První podkapitola se zabývá proměnou v oblasti sexuální, další dvě kapitoly se věnují manželskému soužití a proměně vztahu rodičů a dětí.

2.4.1 Sexualita

Sexualita je i v období pozdní dospělosti velmi citlivou oblastí a na kvalitu a kvantitu má vliv velké množství faktorů. Vágnerová (2007, s. 247) zdůrazňuje vliv psychických

a fyzických změn jedince a také společenské normy. Dlouholetý partner je součástí stereotypu, ale zároveň nepřináší stresující pocity. Oblast sexu už není zaměřená na výkon, ani si jím už člověk nemůže potvrdit své osobní kvality. V tomto věku si člověk uvědomuje, že už není tělesně přitažlivý a sexuálně výkonný jako dříve. Nová partnerství bývají zprvu dlouhou dobu jen platonická, protože stárnoucí lidé ztrácejí sexuální spontánnost.

Vágnerová (2007, s. 372) připomíná, že sexualita je i ve stáří přirozenou součástí života, ale není důležitou součástí soužití. Sexuální potřeba je závislá na zdraví a na spokojenosti se životem. Polovina mužů nemá ve stáří o sex zájem, u žen jsou to tři čtvrtiny.

Steklíková (2014, s. 76) ve své diplomové práci zpracovává data z průzkumu sexuálního chování jedinců starších 60 let. Potvrzuje slova Vágnerové, že více než polovina seniorů nemá sexuální potřebu. V partnerském soužití senioři udržují sexuální styk, a to v průměru čtyřikrát do měsíce. Steklíková (2014, s. 26) zdůrazňuje problém seniorů se sexualitou, pokud jsou umístěni do ústavní péče. Absence soukromí negativně ovlivňuje intimitu i sexualitu jednice.

2.4.2 Partnerské vztahy

Vágnerová (2007, s. 266–268) popisuje v období pozdní dospělosti jako jednu z hlavních hodnot dlouholeté manželství. Kvalita prožitého svazku se posuzuje délkou trvání. Muži se více zaměřují na vztah a jsou klidnější, ženská dominantnost směřuje na rodiny dětí. Vztah je více harmonický. Odchod dětí z rodiny a syndrom prázdného hnízda směřuje partnerství k jinému životnímu stylu. Pokud mají partneři společný životní styl, odchod dětí lépe překonají. Často se v tomto období manželství rozpadají z důvodu rozdílných postojů a hodnot.

Vágnerová (2007, s. 270) uvádí, že nárůst emoční stability jedinců eliminuje rozpory mezi partnery. Partneři se uznávají a akceptují. Ve vztahu jde hlavně o vzájemnou podporu a sdílení života. Pokud přeci jen dojde k rozpadu manželství, obvyklým důvodem jsou dlouholeté neřešené problémy.

Ve stáří jsou dle Vágnerové (1999, s. 326–370, 372–376) partnerské vazby poměrně trvalé a spokojenost ve vztahu mírně stoupá. Partneři spolu tráví více času. Potřeba intimity se přesouvá do roviny být spolu, sdílet zdravotní problémy. Partnerství dodává

do života podněcující činnost, pomáhá udržovat denní rytmus, poskytuje pocit jistoty a naplněnosti života. Smazávají se genderové rozdíly a harmonizuje se mužský a ženský princip. Ke zhoršení spokojenosti ve vztahu obvykle dochází při změně chování nebo povahy jedince vlivem nemoci nebo degenerativních změn CNS a mozku. Často spolu zůstávají i páry, které v manželství nejsou a nebyly šťastné. Kvalita partnerského vztahu nemá takový význam jako dříve. Člověk svého partnera akceptuje takového jaký je, ví, že ho nezmění. Důvodem bývá strach z osamocení a to, že si partneři na takové soužití zvykli (Vágnerová, 2007, s. 369).

Vágnerová (2007, s. 374–375) upozorňuje na náročnou životní situaci, kdy onemocní partner. Péče o něj je náročná a stresující. Přístup společnosti k pečovatelské roli žen a mužů je rozdílný. Tradice považuje péči ženy o nemocného partnera za povinnost, u muže je opatrování partnerky bráno jako statečnost. U žen během péče o nemohoucího partnera častěji dochází k syndromu vyhoření.

Ztráta partnera je další těžkou životní situací. S odchodem partnera mizí i jeden ze smyslů života. Denní režim je narušen, zhoršuje se i finanční situace (Vágnerová, 2007, s. 376–377). Ovdovění vede k pocitu opuštěnosti a osobní bezvýznamnosti (Vágnerová, 1999, s. 318). V období raného stáří jedinci obvykle nehledají nového životního partnera. Jako kompenzace za ztrátu se zvyšuje sociální kontakt s ovdovělými vrstevníky a rodinou. Nové partnerské vztahy jsou často nechtěné. Důvody pro vznik nových partnerství jsou obavy ze samoty, staré známosti a lásky nebo dlouholeté mimomanželské partnerství. Tato partnerství nedosahují kvality původního vztahu a okolím bývají často vnímána jako nevhodná (Vágnerová 2007, s. 381–382).

2.4.3 Vztahy v rozšířené rodině

Vágnerová (2007, s. 274–278) upozorňuje, že pro období starší dospělosti je typický syndrom prázdného hnízda. Na jedné straně stojí nabytá svoboda a méně starostí, na druhé straně pak pocit prázdnoty a ztráta životního smyslu. Jedinci mohou mít pocit neužitečnosti. Definitivní potvrzení změny je uzavření manželství potomků. Odchod dětí a založení vlastní rodiny utvrzuje hranice mezi generacemi. Zdrojem konfliktů jsou většinou rozdílné postoje rodičů a dětí, které jsou dané osobností, generační zkušeností a vlastním životním věděním.

Některé děti spolu se svou vlastní rodinou zůstávají bydlet u rodičů. Soužití mladé rodiny a rodičů v jedné domácnosti nebo návrat dospělých dětí domů např. po rozvodu, označují Ginn a Arker (in Vágnerová 2007, s. 279) jako „*fázi přečpaného hnízda*“. Koexistence je zátěží pro rodiče i pro děti. Soužití s dětmi navrácí rodiče do pečovatelské pozice.

Životní úkol tohoto období, generativa, směřuje na mladou rodinu a vnoučata ve formě finanční a materiální pomoci a předáváním životních zkušeností. Vznik nové role prarodiče uspokojuje pocit důležitosti, zároveň připomíná vlastní stárnutí. Vágnerová (2007, s. 231) podotýká, že hluboký citový vztah k vnoučatům uspokojuje potřebu intimity. Mnohdy se vnouče stává pro prarodiče smyslem života. Vnouče naplňuje potřebu pokračování rodu. Role prarodiče je rozporuplná, na jedné straně se očekává potřebná pomoc s péčí, na druhé straně by neměli zasahovat do výchovy (Vágnerová, 2007, s. 282–284).

Vágnerová (2007, s. 286–289) uvádí, že vztah k vlastním rodičům je v období pozdní dospělosti obvykle stabilizovaný. Intimita vztahu se prohlubuje. Role se obracejí, děti pomáhají rodičům, radí jim a snaží se za ně rozhodovat. Rodiče se stávají závislími na svých dětech. Péči o stárnoucí rodiče většinou přebírá dcera. Logicky se vyrovnávají jedinci se zhoršením psychického a fyzického stavu rodičů lépe než emočně. Pocitově změnu snášejí hůře. Často jsou negativně překvapeni průběhem stárnutí. Většina konfliktů, které nastávají, jsou důsledkem nepochopení změny psychického i fyzického stavu rodičů.

V období pozdní dospělosti se jedinci obvykle musí vyrovnat se smrtí rodiče. Tuto situaci popisují jako „*nejhorší zážitek v životě*“ (Vágnerová, 2007, s. 294). Smrt dlouhodobě nemocného člověka jedinec očekává a snadněji ji zpracuje než nečekaný odchod ještě vitálního rodiče. Po odchodu rodičů jejich děti zaujímají roli nejstarších v rodině (Vágnerová, 2007, s. 294).

Lidé v období pozdní dospělosti jsou nazýváni „*sendvičovou generací*“. Na jedné straně je stresující nutnost péče o staré rodiče, na druhé straně podpora a pomoc rodině dětí s vnoučaty. Z tohoto protikladu mohou vznikat pocity viny (Vágnerová, 2007, s. 292).

V období raného stáří je vztah mezi rodiči a dětmi daný kvalitou vztahu během života. Stávají se rovnocennými partnery. Vzájemný vztah ovlivňuje vzdálenost bydliště a intenzita potřeby pomoci. Ta se mění a není vyvážená. Více pomáhají rodiče dětem než naopak (Vágnerová, 2007, s. 386). Vágnerová (2007, s. 386) zdůrazňuje, že nejsilnější vazba je mezi dcerou a matkou, ostatní vztahy nejsou tak silné. Matka představuje archetyp Velké Matky a zaštiťuje celou velkou rodinu (Jung in Vágnerová, 2007, s. 386).

Vágnerová (2007, s. 389) uvádí, že pro období raného stáří je typická snaha udržet si samostatnost a schopnost pomáhat ostatním, je to projev sebeúcty. Jedinci ještě nejsou závislí na pomoci svých potomků a jsou soběstační. Péče o vlastní nemohoucí rodiče způsobuje obavu, že i oni jednou budou přítěží svým dětem. Snaha o seberealizaci se promítá do pomoci dětem. Pomoc je oboustranná, ale nevyvážená, rodiče pomáhají dětem více. Přehnaná a nevyžádaná pomoc a rady rodičů jsou zdrojem disharmonie.

Vztah s vnoučaty je závislý na věku vnoučat a podle toho se mění. U prarodičů převažuje pečovatelský a ochránářský pud nad potřebou vychovávat (Vágnerová, 2007, s. 392). Vnoučata se k prarodičům chovají odlišně, nepovažují za důležité, aby jejich prarodiče dodržovali pravidla. Seniorům dovolují věci, které jim dělají dobře, např. kouření (Vágnerová, 2007, s. 394).

Vágnerová (2007, s. 394–396) připomíná, že v období raného stáří nabývají u jedinců na důležitosti vztahy se sourozenci. Vztah mezi sourozenci se obvykle aktivuje na základě péče o nemohoucí rodiče, sdílením pocitu smutku nad ztrátou rodiče anebo ovdověním jednoho ze sourozenců. Kulturně není tato povinnost zakořeněná, ale sourozenci si mohou vzájemně pomáhat. Intenzita podpory je vyvážená, velkou roli zde hraje vzdálenost bydliště.

3 Odchod do důchodu jako psychosociální moratorium

Kapitola se zabývá obdobím před odchodem do důchodu, samotným odchodem do důchodu počátkem v důchodu. Popisuje jednotlivé fáze vyrovnání se krizí nové situace.

3.1 Starobní důchod

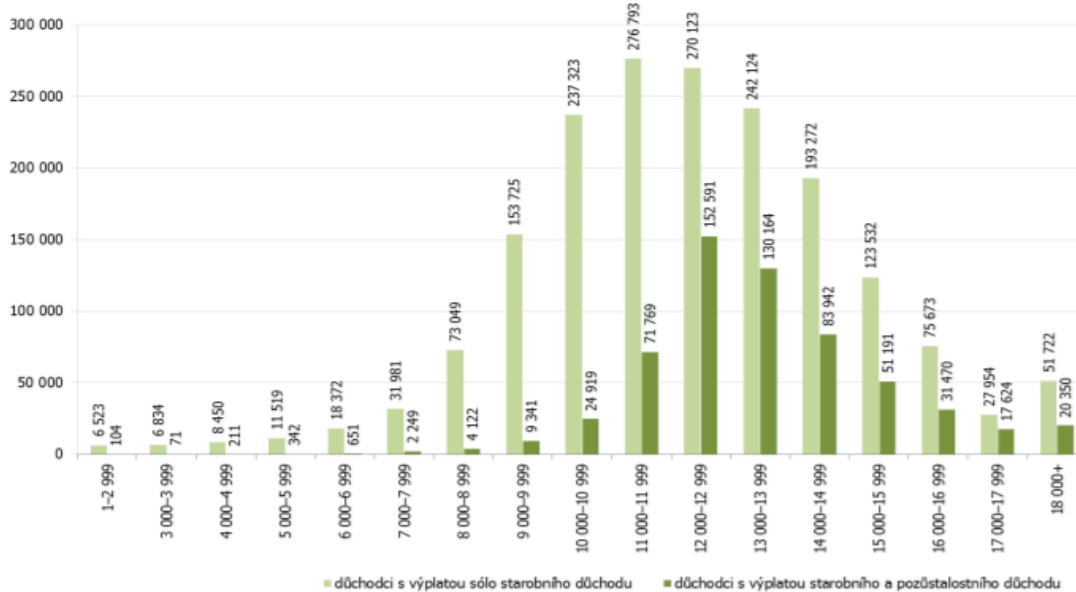
V rámci sociální politiky zajišťuje stát občanům v důchodu peněžitou hmotnou dávku – starobní důchod. Nárok na tuto dávku určuje zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění. Nárok na starobní důchod mají lidé, kteří dosáhli důchodového věku a byli dostatečně dlouho důchodově pojištěni. Zákon upravuje i podmínky předčasného starobního důchodu. V tomto případě dochází ke krácení vyplácené částky. Seniori mohou být, souběžně s vyplácením dávky, výdělečně činní (Česká správa sociálního zabezpečení, 2020a).

Žádost o starobní důchod podávají jednotlivci, kterým vznikl nárok, osobně na pracovištích Okresní správy sociálního zabezpečení. Doklady a tiskopisy, které je potřeba doložit jsou uvedeny na stránkách České správy sociálního zabezpečení. Požadavek může být zaevidován nejdříve 4 měsíce před vznikem nároku. Žádost se vyplňuje přímo na úřadu společně s úřednicí nebo úředníkem. Je možné pověřit někoho jiného, aby žádost podal. V tomto případě je potřeba plná moc, která nemusí být úředně ověřena (Česká správa sociálního zabezpečení, 2020a).

Výši dávky určuje délka důchodového pojištění a hodnota výdělků v rozhodném období. Dávka se skládá ze dvou složek, základní složky, která je pro všechny důchodce stejná⁶, a procentní složky, která se vypočítává podle délky pojištění a výše příjmů, (Česká správa sociálního zabezpečení, 2020a). Průměrný důchod v září 2019 v České republice byl 13 436 Kč, průměrný důchod žen v tomto období byl 12 248 Kč, mužů 14 750 Kč (Česká správa sociálního zabezpečení, 2020b). Pro porovnání, v sousedním Německu byla v roce 2018 průměrná výše důchodu 907 Euro, při pobírání více důchodů současně to byla částka 1 382 Euro (Sozialpolitik – aktuell, 2019).

⁶ Nyní 3 490 Kč měsíčně.

Graf 9: Počet starobních důchodců dle pásem výše důchodu v roce 2018 (stav k 31. 12.)



Pozn.: U souběhu starobního a pozůstalostního důchodu je měsíční výše důchodu úhrnem za oba důchody. Podrobnější statistika dle druhu starobního důchodu a pohlaví je uvedena v podkapitole 8.3.

Obrázek č. 1 Statistická ročenka z oblasti důchodového pojištění za rok 2018. Zdroj: Česká správa sociálního zabezpečení, 2019

3.2 Období před odchodem do důchodu

Období pozdní dospělosti je poslední kariérní etapou před odchodem do důchodu. Lidé již nepovažují za reálné, že by se jejich pracovní role významným způsobem změnila. Pro tuto generaci je nízká tolerance k míře rizika, proto je typická celoživotní kariéra v jedné profesi (Vágnerová, 2007, s. 264, 277). Dosažený kariérní vrchol ovlivňuje hodnocení celkového pracovního života a zároveň potvrzuje jedinci jeho kvality (Vágnerová, 2007, s. 259–260).

Vágnerová (2007, s. 260) nazývá poslední kariérní období „(...) fází postupného úbytku profesní angažovanosti (...)“. Vliv na snižování motivace má pomalý úbytek v oblasti pracovních schopností, znalostí a dovedností, zhoršující se výkon a začínající zdravotní problémy dané věkem. Jedinec úsilí nevynakládá na další rozvoj, ale na udržení pracovní pozice. Další učení a přijímání nových metod je pro staršího pracovníka stresující, raději volí naučené způsoby řešení. Jeho silnou stránkou je spolehlivost a zkušenost. Starší člověk preferuje svou dlouhodobou známou pracovní pozici a je velmi loajální k zaměstnavateli. Jedinci se častěji přizpůsobují kolektivu a vyhýbají se konfliktům. Za důležité považují klid a pohodu na pracovišti (Vágnerová, 2007, s. 260–263).

Vágnerová (2007, s. 262) zdůrazňuje, že významným faktorem, který ovlivňuje vztah k zaměstnání je, zda se jedná o fyzickou nebo duševní činnost. Fyzický výkon organismu se vzhledem k věku zhoršuje, snižuje se tím i množství vykonané práce. Starší jedinci mohou jen těžko konkurovat mladším pracovníkům. Zvyšuje se tak obava o ztrátu zaměstnání. Intelekt může být naopak na svém vrcholu, nedochází k takovému úpadku kompetencí a prestiž takového zaměstnání je vyšší (Vágnerová, 2007, s. 262). Fyzické nebo intelektuální zaměření zaměstnání ovlivňuje strukturu osobnosti jedince. Duševně zaměřené zaměstnání podporuje myšlení, logické uvažování a trénuje paměť. K psychickému úpadku dochází pomaleji. Fyzicky zaměřená zaměstnání vyžadují předem dané způsoby řešení úkolů a nepodporují samostatné myšlení, to se pak odráží i v běžném životě.

S koncem kariéry dochází ke změně osobního pohledu na důležitost kariéry. U jedinců, kteří investovali do kariéry dlouhodobě hodně sil a energie, může blížící se konec a ztráta důležitosti pracovní kariéry způsobit vyčerpání a syndrom vyhoření. Práci jedinec chápe jako potvrzení vlastní hodnoty, především pokud nemá jiné záliby. Další reakcí na blížící se odchod do důchodu, je ztráta zájmu o zaměstnání. Starší člověk je více unavený a hůře snáší zátěž, odchod do důchodu je brán jako vysvobození. Další odezva na blížící se konec pracovní kariéry je zvýšené pracovní úsilí a potřeba stihnout splnit si vytoužené cíle. Poslední reakcí na blížící se konec kariéry je přijetí této situace a spokojení se s dosaženým pracovním místem. Jedinec je klidný a vyrovnaný. Životní úkol, generativa, se projevuje předáváním zkušeností a znalostí svým mladším spolupracovníkům nebo nástupcům (Vágnerová, 2007, s. 264).

Langmajer a Krejčířová (2006, s. 193) připomínají, že důvodem změny pracovní profese může být nespokojenost s původním výběrem pracovního zaměření. Zvyšující se věková hranice odchodu do důchodu a prodlužující délka aktivního života umožňuje ještě v tomto období zdárně změnit svou kariéru.

Ztráta zaměstnání v tomto období je velkou zátěží, obzvláště pokud byla neočekávaná. Vágnerová (2007, s. 264) uvádí, že u jedince dochází ke zhoršení životní úrovně, poklesu sebedůvěry a pocitu zbytečnosti. Nové zaměstnání si hledá velmi špatně. Trh práce považuje jedince v tomto věku za neperspektivní a za málo produktivní, jedná se hlavně o fyzicky pracující pracovníky. Jedinci nemají zájem vynakládat úsilí na hledání nové práce nebo profese i s ohledem na její krátkodobost.

3.3 Tranzitorní krize – odchod do důchodu

Doba odchodu do důchodu je daná právně⁷, nikoliv biologicky nebo psychicky. Názor na věkovou hranici odchodu do důchodu se liší mezi jednotlivými věkovými skupinami. Současní padesátiletí, většinou vysokoškolsky vzdělaní, a muži by rádi pracovali déle (Vágnerová, 2007, s. 356). Odchod do starobního důchodu je právo, nikoliv povinnost.

Vágnerová (2007, s. 356) připomíná, že odchod od důchodu je definitivním potvrzením stáří. Je to ukončení významné a dlouhé životní fáze od začátku přípravy na profesi po samotný výkon povolání. Nová sociální role seniora má nižší sociální status a omezené možnosti, dochází k vyčlenění ze společenského života. Společnost se dívá na jedince jako na neproduktivního, neužitečného, bez prospěšnosti k společnosti. Pozice seniora již není veřejná, jedinec se uchyluje do soukromí, někdy až do izolace. Společnost vnímá seniora jako anonymního, původní profesní uplatnění nemá již důležitost. Jedinec musí svoji úlohu ve společnosti přehodnotit, původní již nemá význam, zůstávají pouze soukromé sociální role. Pro společnost, z pohledu ostatních, nemá toto období prospěšný význam.

Vágnerová (2007, s. 356–357) upozorňuje na situaci, kdy nově vzniklá svoboda a samostatnost může být pro jedince problém. Odchod do důchodu znamená změnu životního stylu a přizpůsobení této nové roli trvá určitou dobu. Senioři se neradi samostatně rozhodují, často to ani neumí, a nyní je jen na nich samotných, jaký smysl života naleznou. Nově si sami musí vytvořit denní rozvrh a vymyslet jeho náplň. Nejčastější strategií je napodobení způsobu života jiného staršího člověka, který má podobný životní styl.

Spokojenost v důchodu se odvíjí podle toho zda, je odchod do důchodu považován za pozitivní změnu v životě a jedinec se na něj těší, nebo naopak, odchod do důchodu je vynucený (Vágnerová, 2007, s. 358). Vágnerová (2007, s. 358) zmiňuje důvody pro setrvání v pracovním procesu, jako je obava z ekonomické nesoběstačnosti a strach ze sociálního vyčlenění. V zaměstnání zůstávají i senioři, jejichž životním stylem je jejich profese, náplň profese je zároveň jejich koníčkem a ti, kteří si chtějí udržet sociální status (Vágnerová, 2007, s. 358). V zaměstnání senioři pokračují obvykle formou zkrácených úvazků nebo brigády a trvají zpravidla do 70 let. Setrváním

⁷ Zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění.

v pracovním procesu a postupnou změnou v životním stylu se jedinec s nastalou situací jednodušeji vyrovnává. Vágnerová (2007, s. 358) zdůrazňuje, že senior by měl tuto životní kapitolu uzavřít a zhodnotit ji tak, aby zapadala do celkového sebehodnocení.

Vágnerová (2007, s. 358) zdůrazňuje složitost situace pro muže. Pro muže je sociální status významnou součástí identity a atraktivity, kterou ztrácejí odchodem do důchodu. Muži proto odcházejí do důchodu neradi, jejich další životní náplň není společensky daná. Pro ženy není profese důležitou součástí jejich sociální atraktivity, a proto do odchodu odcházejí rády a jsou spokojenější, jejich role v důchodu je sociálně daná, pokračuje péčí o rodinu.

3.3.1 Adaptace na psychosociální krizi – důchod

Nizozemí zpracovalo dokument „V očekávání zlatých let“, který prezentoval na webových stránkách Český úřad národního zdraví. Zpráva se zabývá důstojným stárnutím obyvatel a zdůrazňuje potřebu přípravy na odchod ze zaměstnání. Pokud se jedinci na odchod do důchodu průběžně připravují a změna je pozvolná, krize je jednodušeji a lépe zvládnána (Státní zdravotní ústav, 2007, s. 12).

Vágnerová (2007, s. 360) rozděluje adaptaci přizpůsobení se odchodu do důchodu do čtyř fází. Vliv na délku a intenzitu emoční reakce na odchod do důchodu mají zdravotní stav, finanční a sociální zabezpečení a dobrovolnost odchodu ze zaměstnání.

První fáze je plánování a příprava na důchod. Ideální minimální doba přípravy jsou 2 roky. Úvahy o nadcházejících změnách v životě pomáhají tyto přeměny přijmout lépe. Očekávání jsou dvojsměrná. Na jedné straně je úleva od povinností, na druhé straně ztráta sociálních kontaktů. Předlohou, jak se na změny připravit, jsou životní modely rodičů a známých, kteří již toto období prožili (Vágnerová, 2007, s. 361).

Druhá fáze je podle Vágnerové (2007, s. 360) přímá reakce na odchod ze zaměstnání. Starý styl života již skončil a nový ještě není zformován. Na jedné straně stojí radost ze získané svobody, na druhé straně starost o budoucnost a ztráta jistoty. Vynucený odchod do důchodu tuto fázi prodlužuje.

Třetí fáze je deziluze a následná adaptace na situaci. Zklamání po určité době zažívají všichni senioři i ti, kteří se na důchod těšili. Dochází k naplnění plánovaných aktivit a jedinci zažívají nudu. Pocit prázdnoty a bezradnosti s nastalou životní situací může

vést podle Vágnerové (2007, s. 362) k „*syndromu čtyř stěn*“, kdy se senior dostává do apatického stavu a zdržuje se doma. Hrdlička, Kuric a Blatný (2006, s. 89) citují Schopenhauera, který vidí jako tragédii stáří – bolest a nudu. Štěstí v životě popisuje jako bezbolestný stav bez nudy. Vágnerová (2007, s. 362) zdůrazňuje potřebu tvořit si nový program pro každý den. Denní režim by měl obsahovat i povinnosti, které udržují jedince psychicky i fyzicky v kondici. Někdy se senioři vrací zpět do pracovního procesu, aby oddálili realitu života.

Poslední fází je ustálení nového životního režimu a definování osobního cíle. Denní režim má již pevnou podobu, tím se posiluje životní jistota a následně roste životní spokojenost. Senioři si stanovují nové cíle, které by ještě chtěli v životě dosáhnout, většinou je to budování nebo oprava majetku. Naplňují potřebu generativity, po jejich odchodu tu zanechají hmotný majetek pro své děti a vnuky. Senioři mají dostatek volného času, z tohoto důvodu se více zaměřují na přítomnost. Jednotvárnost života snižuje intenzitu prožívání (Vágnerová, 2007, s. 363).

3.4 Období raného důchodu

Vágnerová (2007, s. 364–366) připomíná, že odchod do důchodu ovlivňuje všechny oblasti osobnosti. Odchodem ze zaměstnání končí stres spojený s výkonem práce, na druhou stranu je nový denní režim chudý na podněty. Zúžením okolního světa nabírají na důležitosti odlišné situace a skutečnosti než dříve. Senior může pociťovat úlevu od každodenního stresu, ale chybí mu zábava, stimulující impulsy a těžko hledá životní smysl. Sociální prostor seniora se výrazně zmenšuje. Kontakt se spolupracovníky postupně upadá, a pokud nemá jedinec přátele, zůstává mu jen jeho vlastní rodina.

Vágnerová (2007, s. 370–372) zmiňuje, že na počátku důchodového období prochází manželství stresovou situací. Ženy ztrátu profesní role nahrazují soukromými rolemi, péčí o rodinu a domácnost. Muži odchodem ze zaměstnání ztrácejí větší část své identity. Je složité ji nahradit jinou činností, která by potvrzovala jeho vlastní hodnotu. Ženy přebírají v domácnosti i v rodině vůdčí roli. Odchodem do důchodu se prodlužuje společně strávený čas. Nezvyklá situace může vyvolávat konflikty. Uklidnění situace nastává po nalezení nového životního rozvrhu. Pro seniory se manželství stává sociální jistotou.

Potřeba užitečnosti jedince se těžko naplňuje, společnost od seniorů nic neočekává a nabídka aktivit není pro seniory velká. Většina seniorů se zaměřuje na svou vlastní domácnost a na pomoc svým dětem (Vágnerová, 2007, s. 364–366). Někteří senioři se snaží předávat mladším generacím své životní zážitky formou kroniky nebo výstavou osobních věcí a dokumentů s příběhem. Vznikají různé umělecké soubory, taneční, hudební i výtvarné. V zahraničí se seniorky připojují k hnutí Knit the city, oplétají a obháčkují předměty na veřejném prostranství (Hrabě, Müllerová, Eisensteinová, 2012, s. 18–57).

Odchodem ze zaměstnání dochází ke ztrátě části své identity, nové sebepojetí je spojeno s přehodnocením svých hodnot. Jedinci s nedostatečnou sebeúctou v období před odchodem do důchodu, zvládají transformaci přístupu k sobě samotnému hůře (Vágnerová, 2007, s. 364–366).

Rizikem spojeným s odchodem do důchodu je výrazný pokles příjmu. Omezuje se možnost šetření a senioři často čerpají finanční rezervy. Nejvíce jsou chudobou ohroženi jedinci, kteří žijí sami. U seniorů žijících u své rodiny je riziko nouze nižší. Nejméně jsou ohroženy manželské páry (Bakalová, Boháček, Münich, 2015, s. 101). Pro seniory je důležité zachovat si finanční nezávislost. Aby si jí udrželi, žijí velmi skromně. Za ušetřené peníze často kupují dárky svým dětem nebo vnoučatům, mnohdy bývá zvykem, že své děti dále finančně podporují (Sýkorová, 2007, s. 137–138).

4 Praktická část

4.1 Cíl výzkumu

Cíl práce se zaměřuje na zjištění, jak jedinci reagují na určité změny v období pozdní dospělosti a raného stáří a jak tyto změny prožívají. Součástí zkoumání je i samotný odchod do důchodu, kdy většinou jedinci ukončují svou kariéru. Práce se zaměřuje na zkoumání následujících oblastí:

- fyzické změny,
- psychické změny,
- emoční změny,
- rodina, partnerské soužití
- důchod,
- spokojenost se životem.

Kvalitativní výzkum formou strukturovaného dotazníku nabízí lepší pochopení pocitů, které jednotlivci popisují. Dotazníkového šetření se účastnilo 9 respondentů, 4 manželské páry a 1 žena žijící v manželském svazku.

První hypotéza je, že životní změny v obou obdobích jsou markantní a jedinci potřebují hodně sil k vyrovnání se s nimi.

Druhá hypotézou předpokládá, že odchod do důchodu je významný životní zvrát, který jedince velmi zatěžuje. Na jeho překlenutí potřebuje člověk externí pomoc – psychickou podporu nebo i pomoc s vyřízením žádosti na úřadě.

4.2 Zkoumaný soubor

Z oslovených respondentů s výzkumem souhlasilo 9 jedinců. Dva respondenti rozhovor odmítli z důvodu, že identifikace proměny a změn přechodem do důchodu u nich nenastala, protože dál pracují. Výzkumný vzorek obsahuje 4 manželské páry a jednu vdanou ženu. Respondenti pochází z Prahy, Mladé Boleslavi a Varnsdorfu. Dotazovaní jsou rodiče spolužáků a matka spolupracovnice a mí rodiče. Všechna jména jsou pozměněna tak, aby byla zachována anonymita dotazovaných. Kritérium pro výběr

respondentů byl věk minimálně 64 let. Tento odstup od zkoumaného období je dostatečný pro to, aby jej respondent mohl komentovat a mít určitý nadhled. Dotazování respondenti prožili většinu svého hlavního života v období komunismu, kdy omezené možnosti a relativně stabilní podmínky ovlivnily jejich životní dráhy.

4.3 Metoda výzkumu

Sběr výzkumných dat pro kvalitativní výzkum probíhal formou strukturovaného rozhovoru. Dotazník (příloha A) obsahuje 35 otázek zaměřených na zkušenosti a prožitky týkající se přechodu z jednoho životního období do dalšího. Respondenti odpovídali i na otázky týkající se věku a rodinného stavu. Dotazník byl stejný pro muže i pro ženy. Cílem každého rozhovoru bylo získat informace o individuálních zkušenostech i o změnách v mezilidských vztazích.

Sběr dat probíhal v období od října 2019 až do února 2020. Respondenti spolupracovali dobrovolně. Každý rozhovor byl nahráván. Rozhovory probíhaly u respondentů doma tak, aby byl každý dotazován zvlášť. Dotazování měli otázky k dispozici týden dopředu a mohli se na ně připravit. Většina respondentů se snažila odpovědět na otázky vyčerpávající odpovědí, od pokládaných otázek neodbočovali a další témata nenastíhovali. Na otázky partnerství odmítl odpovídat jeden muž. Na otázky o sexualitě jedna žena. Muž i žena z nejstaršího manželského páru odpovídali stručně v jednoduchých větách. Nikdo nevyužil možnosti cokoliv k otázkám doplnit. Po vypnutí nahrávání se k rozhovorům nikdo nevyjadřoval, jen jedna žena vyprávěla peripetie se zařizováním důchodu. Rozhovory trvaly nejdéle 20 minut. Během rozhovoru nebyly zapisovány žádné poznámky.

Získané dialogy autorka převedla doslovnou komentovanou⁸ transkripcí do psané formy. Přepis využívá znaky (příloha B), které předkládá Mayring (in Hendl, 2016, s. 212). Proces vyhodnocení dat vychází z analýzy získaných údajů a poté dochází zpětně k syntéze dat.

⁸ Hendl (2016, s. 212) uvádí, že komentovaná transkripce využívá zvláštní znaky, které zachycují naladění a pocity dotazovaného.

4.3.1 Dotazník – výzkumné otázky

Strukturovaný dotazník se dělí na sedm částí, které obsahují přibližně dvě až šest otázek. Nejméně otázek je v oblasti, která zjišťuje emoční změny, nejvíce otázek obsahuje oblast zjišťující informace o odchodu do důchodu. Celkem dotazník obsahuje třicet pět otázek.

První část dotazníku zjišťuje základní informace o respondentovi. Získané údaje o respondentovi informují o jeho současné situaci vzhledem k důchodu a možnosti a chuti dále pracovat. Zároveň tyto otázky působí k uvolnění a odstranění obav.

- 1. Kolik je vám let?**
- 2. Jste ženatý/vdaná, žijete s druhem/družkou nebo jste vdova/vdovec?**
- 3. V kolika letech jste odešel/-a do důchodu?**
- 4. Odešel/-a jste do řádného nebo do předčasného důchodu?**
- 5. Z jakého důvodu jste využila/nevyžila možnosti předčasného důchodu?**
- 6. Pracujete nebo máte v plánu pracovat na hlavní nebo vedlejší úvazek?**

Druhá část otázek se zaměřuje na fyzické změny. Otázky zjišťují, k jakým změnám výkonnosti dochází a zda se únava promítla do sportovních aktivit.

- 7. Pocítil/-a jste změnu výkonnosti v pracovní oblasti v období před odchodem do důchodu (v období 50–65 let věku)? Např. vyšší únavu, delší čas na splnění úkolu atd.**
- 8. Pocítil/-a jste změnu výkonnosti při běžných činnostech po nástupu do důchodu?**
- 9. Sportoval/-a jste? Jakým způsobem? Sportujete i nadále? (např. kolo, turistika atd.)**

Desátá otázka zjišťuje, zda se jedinci cítili nebo byli kvůli svému věku diskriminováni.

- 10. Současný požadavek společnosti na vzhled je vypadat mladý. Starší člověk je považován za neatraktivního. Pocítil/-a jste někdy diskriminaci z tohoto důvodu?**

Třetí díl otázek se zaměřuje na smyslové, somatické a psychické změny.

- 11. Pocítil/-a jste změnu smyslových funkcí (zrak, chuť apod.), pokud ano, v kterém věku?**
- 12. Změnil/-a jste strukturu jídelníčku?**
- 13. Pocítil/-a jste změnu v rychlosti vybavování nebo zpracování podnětů ze svého okolí? Byla tato změna patrná v období poslední dekády před vznikem nároku na odchod do důchodu (tzn. mezi 50 a 65 roky)? Došlo k nějaké změně po odchodu do důchodu (po věku 65 let)? Ve kterém období je tato změna více patrná?**

Čtvrtá část otázek se zaměřuje na emoční oblast. V tomto období je jedinec podle dostupných informací emočně stabilní. 15. otázka směřovala na současné rozpoložení jedince.

- 14. Pozoroval/-a jste u sebe změny v reakcích na emočně vypjaté situace? Jak se s těmito situacemi vyrovnáváte?**
- 15. Jak se v současné době cítíte naladěný/-á?**

Pátá série otázek se zaměřuje na soužití partnerů a na změny v sexuální oblasti. Otázky 18. až 20. směřují na vztahy s dětmi.

- 16. Jak důležitý byl a jak velký význam pro Vás měl Váš partnerský vztah v období před odchodem do důchodu (období, kdy jste byl/-a zaměstnán/-a) a v důchodu? Změnila se pro Vás po odchodu do důchodu důležitost manželství? Pokud ano, jak?**
- 17. Změnil se Váš sexuální život v předdůchodovém období a v důchodu?**
- 18. Jaké jsou vztahy s dětmi? Změnily se Vaším odchodem do důchodu?**
- 19. Jsou děti zcela samostatné – bydlí odděleně?**
- 20. Vypomáháte finančně svým dětem?**

Předposlední oddíl otázek se zabývá odchodem do důchodu. Otázky zjišťují, jak bylo s jedinci zacházeno před odchodem do důchodu, jak problematické bylo zařizování

důchodu a zda by vyhledali odbornou pomoc. Poslední dvě otázky je zaměřené na pocity týkající se odchodu do důchodu.

- 21. Zacházelo se s Vámi, v poslední dekádě před odchodem do důchodu, v práci jinak?**
- 22. Ovlivnil Váš věk nebo zdravotní stav nějakým způsobem Vaši kariéru?**
- 23. Jak u Vás probíhaly přípravy na odchod do důchodu?**
- 24. Měl/-a jste jasné informace, co vše je potřeba vyřídit a zařídit při žádosti o důchod?**
- 25. Byl/-a byste ráda, kdyby Vám někdo nabídl pomoc s vyřizováním žádosti o důchod?**
- 26. Jak jste se vyrovnal/-a s faktem, že odcházíte do důchodu a stanete se důchodcem?**
- 27. Byl/-a byste rád/-a, kdybyste mohl/-a konzultovat Vaše pocity s psychologem?**
- 28. Jak jste se cítil/-a první měsíce/roky v důchodu?**
- 29. Jaký je Váš nynější pohled na období odchodu do důchodu?**

Poslední díl otázek se zaměřuje na spokojenost v období důchodu. Otázky mapují změnu koníčků. Další otázky se zaměřují na finance.

- 30. Udržujete stále svůj okruh přátel? Změnila se nebo omezila se Vaše přátelství Vaším odchodem do důchodu?**
- 31. Udržujete si stále své koníčky nebo zájmy? Došlo ke změně odchodem do důchodu?**
- 32. Byl problém po odchodu do důchodu vzhledem k financím?**
- 33. Změnil se výrazně Váš životní styl po odchodu do důchodu z důvodu poklesu finančních příjmů?**

Poslední otázka zjišťuje, v kterém období se dotazovaní jedinci cítili nejspokojeněji. Zda je to skutečně období důchodu, na které se všichni těší.

- 34. V jakém životním období jste se cítil/-a nejspokojeněji?**

4.4 Analýza dat

Informace získané z výzkumu se dělí do několika oblastí:

- základní informace,
- fyzické změny,
- psychické změny,
- emoční změny,
- rodina, partnerské soužití,
- důchod,
- spokojenost se životem.

4.4.1 Věk odchodu do důchodu

Věk odchodu do důchodu

Nejmladší dotazovanou osobou byla paní Hana, které je 64 let, do řádného důchodu nastoupila v 60 letech, ale dál pracuje na zkrácený úvazek.

Paní Ivana a pan Jindřich jsou téměř 65 letí. Paní Ivana nastoupila do řádného důchodu v šedesáti dvou letech, o 2 roky pracovala déle na zkrácený úvazek. Pan Jindřich odešel do předčasného důchodu v 61 letech.

Pan Pavel, paní Ivona i paní Irena jsou stejně staří, je jim 65 let. Pan Pavel odešel do řádného důchodu v 64 letech a ještě půl roku pracoval dál. Paní Ivona odešla do předčasného důchodu v 57 letech, o jeden rok dříve. Paní Irena odešla do předčasného důchodu o tři roky dříve, také v 57 letech. Panu Ivanovi je téměř 70 let, do důchodu odešel v 65 letech.

Paní Janě je 70 let, odešla do řádného důchodu v 58 letech. Panu Karlovi je 72 let, do řádného důchodu odešel v 60 letech.

Odchod do předčasného důchodu

Odchod do předčasného důchodu využili 3 respondenti paní Ivona a Irena a pan Jindřich. U paní Ireny vyplynul odchod do předčasného důchodu ze životní situace. U paní Ivony měly vliv zdravotní problémy.

„Do předčasného (?), protože jsem měla obchod, tam jsem skončila, pak jsem se starala o rodiče a na pracovním úřadě mně nabídli, že můžu jít do předčasného, tak jsem potom šla do předčasného, abych se mohla starat o rodiče.“ (paní Irena)

„Hlavní důvod byl zdravotní, ale i pracovní.“ (paní Ivona)

Pan Jindřich prezentuje odchod do předčasného důchodu jako příležitost, věnovat se svým zájmům.

„Protože jsem to chtěl, abych měl čas na svoje hobby.“ (pan Jindřich)

Ostatní dotázaní uvádějí, že pro odchod do předčasného důchodu nebyl důvod a zdravotně byli v pořádku. Obavy ze zhoršení finanční situace, odchodem do předčasného důchodu, uvedl pan Ivan.

„... E, tak samozřejmě jsem chtěl, abych dosáhnul, ee, abych dosáhnul prostě financí takových, jaký, jaký dosahuje prostě každé, no.“ (pan Ivan)

Práce v důchodu

V současné době pracuje jen paní Hana. Po odchodu do důchodu zůstali v zaměstnání ještě nějaký čas pan Ivan a Pavel a paní Ivana, v tuto chvíli nepracují. Na dotaz, zda mají v plánu respondenti pracovat dál, se 7 dotázaných shodlo na tom, že nikoliv.

„E, nemám už v plánu (,) nemám plán pracovat, e, v květnu to budou dva roky, co, co jsem jako v důchodu a už (,) je prostě, je, je to jiný, už by se člověk do toho shonu nevracel.“ (pan Pavel)

„Ne, budu si užívat důchodu.“ (pan Karel)

Paní Ivona, která musela ze zdravotních důvodů do předčasného důchodu, zmiňuje, že by ráda pracovala dál.

„Ze zdravotních důvodů to nelze, jinak bych opravdu ráda.“ (paní Ivona)

Paní Hana uvedla, že pracuje i v důchodu na zkrácený úvazek. Důvody pro setrvání v práci prezentovala paní Hana jako obavu z volného času v důchodu a potřebu určitého režimu.

„No, protože jsem si nedovedla představit, co budu dělat doma (smích), celý ty dny, ee, zahrádku tady nemáme, bydlíme v paneláku, takže jsem si říkala, že musím ještě něco

dělat a že mě to teda nutí, i jako by se o sebe starat, že jo, když jdu do práce, tak se musím upravit, ee, musím tam prostě jít a musím se něk i vzdělávat a držet trošku ten krok s tím... vlastně jak bych to řekla, s tou vědou, no.“ (paní Hana)

4.4.2 Fyzické změny

Fyzické změny před odchodem do důchodu

Změny ve výkonnosti před odchodem do důchodu tři respondenti negují. Ostatní respondenti připouštějí pokles výkonnosti v tomto období.

„No (,) jako myslím si (,) že, t, ten, e, ten výkon, už nebyl takovej, jo, pociťoval jsem samozřejmě, é, únavu při, é, při chůzi do schodů (???) jsem musel prostě jako, při, při výkonu (,) e, svého zaměstnání chodit do schodů, chodit lézt po žebříku, e, a prostě a už, už jsem jako cejtil, prostě, že to je jako horší než dřív, no.“ (pan Ivan)

„Ano (,) únava a delší čas (,) na myšlení.“ (paní Ivona)

Fyzické změny po odchodu do důchodu

Snížení výkonnosti po nástupu do důchodu pan Karel a Ivan nepociťují. Po odchodu do důchodu pan Jindřich a paní Jana zhoršování výkonnosti připouštějí.

„(,) Noo, trošku zpomalení.“ (paní Jana)

Ostatní upozorňují na zhoršení výkonu a vyšší unavitelnost.

„(,) Myslím si, že ano, když budu upřímná, výkonnost se snížila.“ (paní Ivona)

„(Vzdychnutí) No jako přímo jenom, že by byl důchod a teď jsem měla tu větší únavu ne, ale postupně samozřejmě se ta únava dostavuje, že jo, je to už, horší než to bývalo, zvládla jsem podstatně víc věcí dříve, v kratším (,) čase než teď.“ (paní Hana)

Pavel svou odpověď směřoval na objem pracovní činnosti, kdy těsně před odchodem do penze se intenzita pracovní činnosti výrazně zvýšila. Po odchodu do důchodu zmiňuje, že člověk toho má míň a je pak trochu pohodlnější.

„... E.. pochopitelně ten život se změní.. ehm... nevalej se na vás žád, žádný úkoly,.. ehm.. nejste, u, v tom kolektivu lidí pro prostě už ..e.. toho máte da, daleko míň, pochopitelně člověk je jakoby pohodlnější, no měl jsem to štěstí, že jsem odcházel

do důchodu prvního května nebo začátkem května a takže (,) prostě ta sezona byla bezvadná, kdyby člověk odešel na zimu, tak by to bylo takový markantnější.“ (pan Pavel)

Sportovní aktivity

Sportovní aktivity u jednotlivých respondentů probíhaly buď v rekreační rovině, nebo vůbec. 3 respondenti odpověděli, že nesportovali vůbec nebo minimálně. Ostatní dotazovaní rekreačně sportovali, mezi nejčastější odpovědi patřila jízda na kole, turistika a plavání. Frekvence a intenzita těchto sportů se po odchodu do důchodu nezměnila. Paní Hana zmiňuje, že dříve lyžovala, v současné době již nelyžuje, má strach.

„No, nesportovala jsem, jediné (,) e (,) rekreačně jsem chodila (,) plavat, teď teda už jsem nebyla delší dobu, jinak s manželem na procházky, jezdili jsme na kole, to už teda teďka taky jsem asi tři roky nejezdila. Takový rekreační. Lyžovala jsem ráda dříve, za mlada, teď už se teda bojím lyžovat, už jsem taky nelyžovala. Takže ty vycházky no hlavně, nebo plavání, když někde jsme, je tam bazén, tak chodíme plavat.“ (paní Hana)

Diskriminace vzhledem k věku

Poslední otázka zjišťovala, zda se respondenti setkali s diskriminací vzhledem ke svému věku. Na tuto otázku odpověděla většina, že nikoliv. Paní Hana, která se ve své práci setkává s dětmi, které studují na 2. stupni základní školy, připustila určité narážky od svých žáků.

„Co se týká v práci (,) tak myslím, že od kolegů (,) ne (,) ale protože dělám s dětma, tak děti samozřejmě už mě dávají, jakoby mezi ty starší. Ty děti jsou (,) děti vlastně jsou kritický, že jo, takže, když už je někomu kolem třiceti let, tak už ho považují za starýho, takže tam už ty děti třeba kolikrát řeknou, jo něco, že, že už jsem jako babička jejich nebo tak.“ (paní Hana)

Změny smyslů

Jako nejčastější změnu smyslových funkcí označili všichni respondenti zhoršení zraku. Paní Jana poukazovala na zhoršení zraku již ve 40 letech. Ostatní datují zhoršení zraku do předdůchodového věku.

„Ano, e... než jsem odešel do důchodu, tak jsem začal chodit (,) e (,) k očnímu lékaři e, mám nákej zvýšenej, ee, oční tlak a samozřejmě přibyly i dioptrie na čtení.“ (pan Pavel)

Dalších 5 respondentů poukazuje na zhoršení sluchu. Paní Hana pro zhoršení sluchu uvedla příklad, kdy neslyšela vysoké tóny píšťalky.

„No (,) tak ten zrak (,) to pocítuju, že je trochu horší než jsem měla, stále se dohaduju právě tady s manželem, že musím jít k lékaři, se mi tam nechce, brýle mám, ale nenosím je, mám je ve skříni, a (,) jinak snad ani ne, ten, ten zrak, možná sluch (,) že taky teda hůř slyším teď, to teda musím říct příklad, že ve škole tam měly nákou takovou píšťalku děti a já jsem to neslyšela, ten tón (,) oni náký, jak jsou ty tóny už takový hraniční, tak (,) to jsem teda neslyšela. Takže ten, ten sluch taky no.“ (paní Hana)

„No, to už asi teřkon, jako tak nák. To už slyším, že prý neslyším (smích). Á, no, tak jako teď to, tak nák začíná. V 64, tak nák asi, tak v tomhle tom roce, bych řekla. To začínám pocítovat, no.“ (paní Irena)

Změna jídelníčku

Změnu nebo přizpůsobení jídelníčku v období po odchodu do důchodu potvrdili 4 respondenti. Pan Karel a paní Jana do svého jídelníčku zařadili více zeleniny. Pan Jindřich uvedl změnu kvality stravy tím, že jí domácí jídla.

„... V podstatě se dá říct, že jsme se zorientovali na, eee .. větší konzumaci zeleniny a podobně.“ (pan Karel)

„... Ee, asi ano, protože v důchodu už jím teplá jídla doma vařená, před důchodem jsem jedl v kantýně jídla, která nebyla moc dobře vařená.“ (pan Jindřich)

Ostatní respondenti jídelníček nezměnili. Paní Hana zmiňovala snahu o změnu.

„No, zatím asi moc ne, když si stále říkám, že teda musím změnit trochu (,) ten jídelníček, ale (,) nejsem ukázněná, takže občas mě to napadne, (smích) něco si dám zdravého, ale pak zase sjedu na to nezdravé, tak.“ (paní Hana)

4.4.3 Psychické a emoční změny

Změna v rychlosti zpracování informací

Změnu v rychlosti vybavování myšlenek nebo zpracování podnětů z okolí u sebe nepozorovali pan Jindřich a pan Ivan. Ostatní pozorovali určité zpomalení. Paní Ivona zmiňovala problémy s vybavením jmen. Pan Karel nedovedl na tuto otázku odpovědět.

„No, když budu upřímná tak jsou to jména, u kterých to jako cítím značně, jinak si myslím, že ne.“ (paní Ivona)

„No, trošiček.“ (paní Jana)

Pan Pavel zmínil, že se nedají tato dvě období porovnat. V pracovním prostředí má člověk kolem sebe velké množství podnětů, situací a problémů, které musí řešit. Období důchodu je na tyto podněty chudé.

„Je to nesrovnatelný, být v zaměstnání a mít třeba nějaký svůj oddělení a samozřejmě i nějaký jako lidi, s kterými musíte jakoby vycházet, a pak zůstat sám, e, doma, e, obstarávat, ty, jenom věci v domácnosti, věnovat se třeba těm zálibám, četba, kolo, a být k dispozici pro potřeby vnoučat, na kroužek, nachlazení pohlídat tak, je, je, je to rozdíl.“ (pan Pavel)

Emoční změny

Změnu ve vypořádání s emočně vypjatými situacemi paní Jana a pan Ivan nepocíťovali žádnou. Pan Karel zmínil, že se vypořádává s těžšími situacemi lépe než dřív. Paní Ivona popsala, že emoce cítí jinak než dříve. Pan Jindřich a paní Ivana reagují na citově zabarvené situace emotivněji. Paní Hana pocíťuje více stresu i v běžných situacích. Pan Pavel zmiňuje, že v období důchodu se nevyskytuje již tolik stresových situací a cítí se více v pohodě.

„To, ano (,), to ano, to teda pozoruju, protože dříve jsem neměla problém různé věci zařídit a dneska, když teda mám někde jít, tak už se mi nechce, když mám jít k lékaři, tak jsem z toho vynervovaná, mám jít někde na úřad, něco zařídit, tak se mi nechce, pokud možno, tak to odkládám, a už jako mě to třeba v noci děsí, že budu muset zase něco vyřizovat a zařizovat, což dříve ten problém s tím nebyl.“ (paní Hana)

„(Pauza) v (,) zaměstnání (,) toho stresu bylo, dal, daleko víc, v důch. důchodě (,) mě nikdo nestresuje (smích).“ (pan Pavel)

Současné emoční naladění

Na otázku jak se v současné době respondenti cítí, odpověděla většina, že výborně, kladně nebo pozitivně. Paní Ivona odpověděla, že se cítí normálně.

„(Pauza) tak nějak jsem v normálu.“ (paní Ivona)

„Stále výborně.“ (pan Jindřich)

4.4.4 Partnerský vztah, sexuální život, soužití s dětmi

Důležitost manželství

Na otázku důležitosti manželství odmítl odpovídat pan Ivan, který tuto informaci považoval za soukromou. Pan Pavel, Karel, paní Jana, Irena a Ivona se shodli na tom, že význam manželství se nezměnil, že je partnerský svazek stále stejně důležitý.

„Ne, nezměnil se, vždycky to bylo, vel, velmi kvalitní zázemí.“ (pan Karel)

Paní Ivana, Hana a pan Jindřich shodně začali odpovídat, že se důležitost nezměnila, ale během odpovědi si uvědomili, že odchodem do důchodu se význam soužití zvětšil, nyní jsou si bližší a jsou na sobě více závislí.

„Ten vztah pro mě má důležitost stále stejnou, jak před důchodem, tak po důchodě, nic se nezměnilo v našem vztahu, je to všechno stejné, jako to bylo. Myslím si, že možná ještě teda jako, je to důležitější, v současné době než dříve, protože jsme zůstali vlastně doma sami, takže jsme závislí víceméně jeden na druhým.“ (paní Hana)

Změny v sexuální oblasti

Na otázku týkající se změny v oblasti sexu odpověděli shodně všichni respondenti, že situace se nijak nezměnila. Pouze paní Ivona odmítla na tento dotaz odpovědět.

„(Pauza) no (odkašlání) já si myslím, že (,) že se nezměnil no, že prostě jako, e, (odkašlání) pokud se jedná o výkon (smích), tak bych řek, že je, byl, je takovej stejnej, no.“ (pan Ivan)

4.4.5 Soužití s dětmi

Samostatnost dětí – bydlení

Většina respondentů uvedla, že děti jsou samostatné a bydlí odděleně. Pan Karel odpověděl, že tato otázka by měla být směřována na děti. Paní Irena na tuto otázku neodpovídala. Pan Pavel v odpovědi zmínil výpomoc s vnoučaty, ale děti považuje za samostatné. Pan Ivan zmiňoval vazbu dětí na rodiče a naopak a považuje děti za závislé.

„... No.. určitá, závi, určitá závislost dětí na, nás jako na rodičích a my zase na nich, ee, tady pořád jako přetrvává, no.“ (pan Ivan)

„Ee, každý má svou domácnost, svou rodinu a ... vycházíme spolu .. výborně a snažíme se jim pomoc, co se týče třeba (,) já nevím, právě aby nezameškali zaměstnání a tak dále. Když byly vnoučata menší, ve školce, tak to třeba bylo častěji, že jo (,) někdy ta nemoc, to je teďka už (,) to je miň teď, už to je dojít naproti, když jdou ze školy nebo dovízt na kroužek, ale hodně toho dělá manželka, takže já jsem taková záloha.“ (pan Pavel)

Samostatnost dětí – finance

Finančně nevypomáhají svým dětem pan Jindřich, paní Ivana a Ivona. Paní Irena na tuto otázku neodpovídala. Pan Karel a paní Jana vypomáhají svým dětem trochu. Pan Ivan vypomáhá jen některým svým dětem. Paní Hana a pan Pavel svým dětem finančně nevypomáhají, zmiňují jen občasné dárky k narozeninám, svátkům atd.

„E, finančně jim nevypomáháme, jediné když je někdy, že jim dáváme dárek, že jo, nějak takovýdle akce, ale jinak ne.“ (paní Hana)

Vztahy s dětmi

Většina respondentů odpověděla, že vztahy s dětmi se v důchodu nezměnily nebo se zlepšily. Pan Pavel zmiňoval, že se snaží dětem vypomáhat s vnoučaty. Paní Hana zdůraznila, že se snaží nezasahovat svým dětem do života a nějak je zatěžovat.

„Vztahy s dětmi máme dobré, ale nechcem je samozřejmě nijak, e, zatěžovat, takže oni mají svoje životy, svoje rodiny, tak.. telefonujeme si, navštěvujeme se, ale ne nijak“

hodně, že bychom jim zasahovali do jejich života, to ne, tak, museli jsme se smířit s tím, že už mají svůj život a že je nemůžeme ovlivňovat.“ (paní Hana)

Paní Irena vysvětlovala, že v současné době jsou v intenzivnějším styku z důvodu výpomoci s vnoučaty.

„(Pauza) No já bych řekla, že ... no... to je těžký, já nevím. 25 let zpátky holky (,) vyletěly z baráku, že jo, tak ani mě nepotřebovaly, teď třeba mají děti, tak jako my se víc stýkáme, že jo, protože hlídám, hlídám tady, hlídám starší, takže teď se zase spíš, jako víc bych řekla, vidíme (,) protože předtím nebyl čas, že jo.“ (paní Irena)

4.4.6 Odchod do důchodu

Období před důchodem

Na otázku, zda se s dotazovanými zacházelo před důchodem v zaměstnání jinak, odpovědělo 6 respondentů, že ne. Pan Jindřich zmiňoval, že ne, ale že mu bylo líto opustit některé spolupracovníky. Pan Pavel odpověděl, že vedení firmy nechtělo, aby odešel.

„... Nezacházelo.. naopak, nikdo mě nevyháněl.. když jsem oznámil, že jsem pevně rozhodnut odejít tak (,) dokonce.. ss(,) e..sem byl u (,) vedení organizace a bylo mi nabídnuto, jestli nechci pokračovat, takhle, že jim to komplikuju, budou muset hledat náhradu a tak (,) takže půl roku po dovršení důchodového věku jsem ještě v zaměstnání byl, pak jsem odešel.“ (pan Pavel)

Paní Irena, předložila zkušenosti svých kamarádek, které naopak zaměstnavatelé, díky jejich spolehlivosti, vyhledávali.

„Ale co mám takhle zkušenosti, tak myslím, že ne. Ty moje kamarádky, kde byly zaměstnaný u někoho, tak jako určitě ne. Právě naopak, protože na ně bylo spoleh, že jo, na tyhle ty důchodkyně (,) takže každé je chtěl(,) Co já si pamatuju, teda(,) Takže si myslím, že jako v tomhle to určitě neměly.....“ (paní Irena)

Všichni dotazovaní negovali ovlivnění kariéry zdravotním stavem nebo věkem. Z předchozích odpovědí ale vyplynulo, že paní Ivona odešla do předčasného důchodu ze zdravotních důvodů.

„... Hmm, neměl jsem, zaž, závažnější zdravotní potíže, tak můžu říct, že.. těch čtyřicet roků v zaměstnání nebylo z tohoto důvodu nějak (,) žádný problém.“ (pan Pavel)

Příprava na důchod

Pan Karel, paní Jana a Ivona uvedli, že na důchod se nepřipravovali. Paní Ivana a Hana se pozvolna připravovaly zkrácením úvazku.

„Přípravy neprobíhaly žádný (smích), přípravy prostě, kdybych chtěla pokračovat v plném nasazení, tak by byli bývali v práci i rádi, já jsem sama teda řekla, že nechci už plný úvazek, že už chci poloviční a přípravy žádný neprobíhaly.“ (paní Hana)

Pan Ivan zmínil, že se na důchod nepřipravoval vůbec, protože pokračoval dál v zaměstnání beze změny. Činnost ukončil až ze zdravotních důvodů ze dne na den.

„(Pauza), e, u mě žádný přípravy, ee, nepro, nedocházelo k nim, protože jsem věděl, že budu pracovat dál, tak jsem prostě to ani náck jako nevnímal.“ (pan Ivan)

„No, to bylo ze dne na den, protože to bylo takový, to bylo fatální, protože jsem (,) dostal infarkt a odvezli mě z práce, takže to bylo takový náhlý, takový prostě jako blesk z nebe.“ (pan Ivan)

Pan Jindřich se připravoval 2 měsíce před odchodem do důchodu, na mysli měl předání pracovních povinností nástupci. Pan Pavel se zaměřil na přípravy na důchod v rámci pracovní náplně. Zmínil větší objem práce před odchodem, tak aby bylo vše po pracovní stránce pro jeho nástupce v pořádku.

„... No.. spíš jsem z toho měl hlavu, protože nástupce ještě nebyl, e, celkem mám takovou povahu zodpovědnou, snažil jsem se víc nežli tu běžnou agendu ještě (,) já nevím (,) věci (,) prostě říci kolegům, zaarchivovat věci, který do té doby nám třeba nezbyval čas, e, takže bylo to větší vypětí, ne, nežli třeba (,) rok nebo dva před důchodem.“ (pan Pavel)

Vyřízení důchodu

Jasně informace k vyřízení důchodu mělo 5 respondentů. Paní Hana si informace zjišťovala u paní účetní. Pan Pavel získal informace od svého staršího bratra a z tisku.

„V tom nebyl problém, protože (,) takhle v denním tisku, čas od času prostě je informace, že před důchodem se můžete 4 měsíce požádat, že musíte ..e.. doložit nějaký doklady, byl jsem během těch čtyřiceti let ve dvou zaměstnáních (,) e, stáhnul jsem

si z internetu žádost nebo na internetu jsem si ji doplnil (,) e, mam bratra o dva roky staršího, ten mi řek dojdi si tam, došel jsem tam, za čtvrt hodiny sem byl hotovej a za tři měsíce mi přišel důchod.“ (pan Pavel)

Paní Irena, jako živnostník neměla informace a nevěděla na koho se obrátit. Po ukončení rozhovoru a vypnutí nahrávání vyprávěla peripetie se zařizováním důchodu. Úřednice předala paní Ireně mylné informace o započítání doby, kdy pečovala o své rodiče a díky tomu má paní Irena nižší důchod.

„No (,) to bylo horší no (,) Určitě (,) to jako, to jsme moc nevěděli, to vim, to jsem nevěděla vůbec, jak to mám, kam mám jít, na koho se mám obrátit, tak jsem si to zjišťovala, ty informace, ale jako to (,) to by se mohlo změnit, to jako určitě (,) nevím jak je to teďkon, ale tenkrát to tak bylo, že jsme nevěděli, vlastně, pak jsem šla na důchodový v Rumburku .. a tam potom mi řekli, co si mám vyřídit a tak dále, ale když jako o tom nevíte, že jo, tak na koho se máte obrátit? To, ta informovanost to tam nebylo no....“ (paní Irena)

7 respondentů by nevyužilo možnost pomoci s vyřizováním důchodu. Pan Pavel zmínil, že pracoval za celý život pouze ve 2 firmách a tak nebyly s vyřizováním žádné komplikace.

„Ehm.. myslim si, že vzhledem k tomu, co jsem říkal v tom předchozím, že jsem byl ve dvou zaměstnáních (,) tak že žádná komplikace nebude, nebyla, takže, e, jsem si naprosto vystačil s tou informací, kterou jsem (,) přečetl v tom denním tisku nebo mi řekl ten můj starší bratr.“ (pan Pavel)

Paní Hana by tuto nabídku pro jedince, kteří si nevědí rady, schvalovala. Paní Irena by využila této pomoci.

„Pokud někdo to potřebuje nabídnout, tak je to dobré, no, protože jinak si to musí člověk shánět sám. Musí se ptát, kam má jít, kde to je, kdy že jo, co má všechno donést, takže takový ty informace, by byly dobré, no.“ (paní Hana)

Vyrovnaní se s odchodem do důchodu

Vyrovnaní se s odchodem do důchodu nedělalo problém panu Jindřichovi, Ivanovi a Karlovi. Na důchod se těšili, brali to jako dovolenou a odpočinek od práce. Pan Pavel se soustředil na svou zálibu, jízdu na kole.

„Ee.. tak už jsem to říkal (,) v nějaký tý předešlý otázce, e, byl květen byl (,) tak prostě krásnej rok a (,) právě (,) e chtěl jsem se soustředit na, na tu zálibu toho kola ee, mám rád třeba nějakou turistiku, e, e, mám rád četbu takže (,) do, do podzimu do, do zimy jsem nemyslel na to, že jsem v důchodu naopak (,) mi to vyhovovalo byl jsem, z, z, za to rád, pochopitelně, zima je takový období, kdy je dlouho tma brzo tma (,) když máte konkrétní věc, e, tak, e, .. může člověk, ne, neví co.“ (pan Pavel)

Paní Irena se na důchod těšila, zmiňovala, že kdyby mohla jít dřív o deset let, tak tuto možnost využije. Také zmínila rozporuplné pocity své kamarádky, která měla stres z odchodu důchodu, vrátila se zpět do práce a po nějaké době odešla znovu do důchodu.

„Vůbec jako, vůbec jsem si to nepřipouštěla, naopak, já jsem byla spokojená, když jsem byla v důchodu, já jsem měla víc času najednou a prostě (,) kdybych mohla o deset let jít dřív, tak bych šla (smích), fakt jako, vůbec jsem toho nelitovala (,) ale jako měla jsem kamarádky, který prostě měly deprese, když šly do důchodu. Ta prostě řekla, co budu doma dělat a byla z toho úplně jako na nervy, my jsme se divily, protože my už jsme byly jako tři v důchodu a.. a pak šla ještě na chvíli do práce a zase za půl roku skončila a teďkon je v pohodě, ale (,) ze začátku, pro ni to bylo těžší, co jsem se jako divila.“ (paní Irena)

Ivana odchod do důchodu popsala jako rozporuplnou situaci, kdy je člověk smutný, ale zároveň se těší. Paní Jana popisuje odchod do důchodu jako přirozený běh věcí a paní Ivona odpověděla, že situaci brala tak, jak přišla. Paní Hana popisuje pocity z přechodu z jedné životní etapy do druhé a obavy z nového období.

„No tak (,) jako takový pocit to zrovna není asi nejlepší (smích), protože si člověk uvědomuje, že určitá etapa života končí a nastává jiná a taky si říká, co budu dělat, a jak to bude vypadat, a jak vlastně budu mít (,) ten čas (,) no, ale musela jsem se s tím nějak srovnat, tím, že jsem nepřešla hned, že to mám pozvolný, že jsem ještě v té práci, tak bych řekla, že to je, já nevím jak bych to pojmenovala, že to tak nějak celkem jde, no.“ (paní Hana)

Konzultace s psychologem

Možnost konzultace s psychologem by nevyužil žádný dotazovaný muž. Pan Ivan během odpovědi významně zvýšil hlas.

„... Jako proč bych chtěl konzultovat s psychologem, já jsem jako nikdy neměl prostě potřebu, no.“ (pan Ivan)

Paní Jana a Ivana odpověděly, že by také nevyužily možnost konzultace s psychologem. Paní Irena odpověděla, že by využila možnost konzultace s psychologem. Paní Ivona by také využila služby psychologa, ale až v současné době. Paní Hana by konzultaci využila spíše pro vztahové a jiné problémy.

„No v tomhleto případě, co se týká třeba důchodu, tak já jsem tenhle problém neměla, to ne, ale někdy zase třeba i jiný problém, asi ano. No zase nějaký třeba vztahy, vztahový, tak tam asi kolikrát by člověk chtěl se na něco zeptat.“ (paní Hana)

Začátek důchodu

Pocity z prvního období v důchodu měli vesměs všichni respondenti příjemné. Paní Jana popisovala pocit volnosti, pan Jindřich byl šťastný. Pan Pavel popisuje první půlrok jako bezvadný, poté došlo ke změně ročního období a nyní se cítí osaměle. Stejně i paní Irena popisuje začátek důchodu jako úplně super, až nyní je to jiné, vyšší únava a úbytek síly.

„... Úplně super, (pauza) až teď, nějak tak jako poslední 2 roky zpátky, no, to člověk cítí takovou tu únavu, už nemám tu sílu, už to není prostě, jak to bylo dřív, ale tak to prostě je, s tím nic nenadělám.“ (paní Irena)

„Ten první půlrok byl bezvadnej, jak jsem říkal, krá, krásný rok, na, na, naplno mo, mo, mohli ty tyhle záliby.. v zim, zimní období, e, člověk, sou prostě okamžiky, kdy si říká a, a, co teď?.. nakoupit jsme byl, na kole, na kolo nemůžu, na televizi nebudu teda jako koukat celej den (,) noviny si přečtete za hodinu, takže pak čekám až přijde manželka z práce (smích) a může si člověk jakoby bejt s někým dalším, no.“ (pan Pavel)

Paní Ivana počátek důchodu nevnímala z důvodu velkého množství práce kolem domu. Paní Hanu překvapilo, že nemá více volného času ve srovnání s předchozí životní etapou.

„... No, v počátku jsem si myslela, že budu mít víc volna, a že teda jako si i víc odpočinu a víc toho budu stíhat, ale zjistila jsem, že ne (smích) protože, eee, to, co když mám volno, tak zase hlídám děti (,) dost často, no a (,) pak teda protože stíhám ty věci

pomaleji tak doháním to, co nestihnu, když jsem v té práci takže, takže, zatím to je takhle.“ (paní Hana)

Pan Ivan začínal důchod zotavováním se z infarktu, a tak si začátek důchodu neuvědomoval.

„No, jelikož jsem se zotavoval (,) prostě z infarktu a, a, náhlý ještě (,) e, pádu ze střechy, takže (pokašláni) jsem to měl tak nějak jako, ee,.. dá se říct... e... (vzdychnutí) jako byl jsem, dá se říct, v nemocném stavu jo a, a ten důchod sem prakticky nevnímal.“
(pan Ivan)

Hodnocení období odchodu do důchodu

Současný pohled na období odchodu do důchodu popisoval pan Jindřich jako spokojenost s tím, jak se to povedlo. Pan Karel odpověděl, že si užívá důchod. Paní Ivana a Irena a pan Ivan zmiňovali, že do důchodu měli odejít dříve. Pan Pavel popsal, že své původní zaměstnání považuje za uzavřenou kapitolu a už by se tam nechtěl vrátit.

„(Pauza) protože do bývalého zaměstnání chodím, ještě nám poskytují jako nějaký příspěvek na stravování, takže jednou měsíčně tam zavítám, s kolegy se vidím ..a.. když mi říkají, v jakým jsou .. presu, stresu tak (,) mi to stačí a už to zaměstnání je pro mě minulost.“ (pan Pavel)

Paní Hana tím, že pracuje na částečný úvazek, popisovala přechod jako klidný.

„No (vzdychnutí), já to nedovedu posoudit z toho jiného zaměstnání, ale v tom našem zaměstnání, to tak nějak přišlo plynule, já jsem neměla nějaké nárazové jakoby odchod, že teď všechno skončilo a ted' bude něco úplně jiného, tím že jsem zůstala dál v té práci, pouze jsem zvolnila.. Takže ten přechod byl takovej celkem klidnej.“ (paní Hana)

Paní Ivona, zmínila, že ji mrzel odchod do předčasného důchodu.

„(Pauza) no, že byla škoda, že jsem šla dříve, s tím jsem jako nepočítala, ale přijmula jsem to, tak jak to bylo.“ (paní Ivona)

4.4.7 Životní spokojenost

Změna přátelství

Změnu přátelství odchodem do důchodu nepocítilo 5 respondentů. Pan Ivan popsal, že se mu okruh přátel zúžil. Paní Ivana se na důchod odstěhovala a okruh přátel se jí také zúžil. Paní Hana popisuje, že se snížila intenzita přátelství z důvodu méně častějšího kontaktu.

„E, ten okruh se snažím udržovat, ale pravdou je, že s těmi kolegy v té práci už ten vztah není až tak intenzivní, protože jsem tam teda dva dny v týdnu a vlastně ty zbývající tři dny, co se tam třeba děje, tak to mi uniká (,) to nevím, jo, protože to zase oni mi to neřikaj, že v pondělí se tam dělo to a to, takže jako jinak a ty mladší kolegové, tak s něma už ten vztah není takový jako jsme mívali dříve (,) když vlastně mezi těmi vrstevníky no.“ (paní Hana)

Změna zálib

Koníčky a záliby odchodem do důchodu nezměnili 4 dotazovaní. Pan Jindřich i pan Pavel své koníčky zintenzivnili a rozšířili.

„Ee, udržuju si koníčky, některý koníčky naopak na ně mám víc času a některý koníčky jsem přibral, včely.“ (pan Jindřich)

Pan Ivan své koníčky z dřívější doby omezil, aby se mohl věnovat pracím na domě. Paní Ivona omezila své koníčky ze zdravotních důvodů.

„(Pauza) trochu ano, zase ze zdravotních důvodů, nemohu si dovolit, co bych chtěla a jak dlouho bych chtěla.“ (paní Ivona)

Finanční situace

Finanční situace se u 4 dotázaných odchodem do důchodu nezměnila. Paní Ivana a Ivona shodně vypověděly, že se finanční situace v důchodu zhoršila. Pan Ivan čerpá našetřené peníze. Pan Pavel a paní Hana odpověděli, že v současné době, kdy mají příjem ze zaměstnání, je rodinný rozpočet vyrovnaný, po výpadku tohoto příjmu budou muset některé aktivity omezit.

„No zatím ten problém nemáme, protože já vlastně (,) díky to mu, že chodím do práce a že k tomu mám ten důchod, tak podstatně jsem na tom finančně stejně jako, když jsem

byla v té práci, ale pokud bych byla jenom v tom důchodu, tak si myslím, že tam potom ten důchod opravdu stačí jenom na to základní, že nějaký zájezdy a výlety a restaurace, že asi to teda tolik nejde.“ (paní Hana)

Životní styl

Životní styl nezměnila většina respondentů. Pan Ivan využívá našetřených peněz, aby kompenzoval snížení příjmů a neklesl mu životní standard. Pan Jindřich omezil cestování autem.

„... (Pokašláni) no, já si myslím, že, eee,.. že, já jsem jako (,). mě připadá, že mě nepoklesly tak nějak ty příjmy, no, že jsem přeci jenom něco vydělal, našetřil, a že prostě z toho čerpám, no.“ (pan Ivan)

„E, neřekl bych, že by se změnil akorát, že nemám tolik potřebu například cestovat autem dennodenně, takže používám ho třeba jenom dvakrát za týden.“ (pan Jindřich)

Paní Ivona výrazně změnila životní styl po odchodu do důchodu.

Období, ve kterém se dotazovaní cítili nejlépe

Poslední otázka zjišťovala, v jakém období se dotazovaní cítili nejlépe. Pan Karel nedokázal odpovědět. Pouze paní Jana odpověděla, že nejšťastnější je v důchodu. Paní Ivana, Jindřich i Pavel rádi vzpomínají na období, když byly jejich vlastní děti ještě malé.

„Rád vzpomínám na začátek vztahu, pak na začátek, kdy se dva roky po sobě narodily děti, v zaměstnání jsem byl úspěšnej, doma ty malý děti, no.. období kolem třicátýho roku.“ (pan Pavel)

Paní Irena byla nejspokojenější, když jí bylo 39 let a rozvedla se. Pan Ivan uváděl jako své nejšťastnější období věk 40 let.

„(Pauza) (vzdychnutí) ... no, možná, asi když mi bylo 39, když jsem se rozvedla s tím prvním manželem (smích), fakt jako, tak jsem byla najednou taková hodně spokojená a ... no, to bylo tohle období, to bylo takový nejlepší... Děti byly zaopatřeny už, a...a, už to bylo jiný, já jsem byla volná najednou (,) znova začínal život.“ (paní Irena)

Paní Ivona byla nejspokojenější v období mezi 40 a 50 lety. Paní Hana zmiňovala jako své nejšťastnější období dobu, kdy synové dostudovali.

„(Pousmání) Nejspokojenější jsem se cítila asi v té době, kdy už byli hotoví synové, měli vystudováno a vlastně pomaličku odešli z domova a my jsme měli více času s manželem, ještě jsem měla maminku, která byla relativně soběstačná. V současné době, ona na tom je špatně zdravotně, takže musím pomáhat tam, musím se o ní starat, ale snažím se teda pohlídat vnoučata, protože jsou malý a potřebují třeba ze školy vyzvednout a ze školky vyzvednout, takže v současné době, na tom jsem relativně hůř než teda před těmi deseti lety.“ (paní Hana)

5 Diskuze

Cílem zkoumání je zjištění, zda u starších jedinců dochází k markantním změnám při přechodu z období pozdní dospělosti do období raného stáří. Jakým způsobem a zda k těmto změnám u jednotlivých respondentů došlo. Další oblastí šetření je odchod do důchodu, který tento přelom doprovází.

První oblast výzkumu se zabývá odchodem do důchodu. Zjišťuje, zda jedinci využili možnosti předčasného důchodu nebo pokračovali v zaměstnání dále. Předčasný důchod využili z různých důvodů pouze 3 respondenti, 2 dotazovaní odešli do důchodu v řádném termínu, 4 respondenti pracovali nebo pracují dál. Je zajímavé, že při zpětném pohledu na odchod do důchodu odpověděli pouze 3 respondenti, že by odešli do důchodu dříve. 1 respondentka by ráda pracovala v důchodu. Jako vysvětlení malého využití předčasného důchodu, podle informací z praktické části, se nabízí obava seniorů z poklesu finančních příjmů a strach ze sociální izolace.

V teoretické části autorka zmiňuje pokles profesní angažovanosti ke konci profesní dráhy. Toto tvrzení se nepotvrdilo. 4 respondenti pracovali i po odchodu do důchodu a 1 dotazovaná by ráda pracovala dál. Před odchodem do důchodu se u 2 mužů pracovní nasazení naopak zvýšilo.

Druhá oblast se zaměřuje na fyzické změny v období před důchodem a v důchodu. 7 respondentů připouští pokles výkonnosti v období před důchodem. V období odchodu do důchodu 2 dotazovaní nepozorují změnu, ostatní připouštějí další zhoršení výkonu a vyšší unavitelnost. Získané poznatky odpovídají informacím z teoretické části. Nikdo z dotazovaných neupozornil na šedivějící vlasy, ztrátu chrupu nebo postupné ochabování svalstva. Všichni dotazovaní zdůraznili zhoršení zraku před odchodem do důchodu, někteří zhoršení sluchu v období raného stáří. Je možné předpokládat, že jedinci tyto změny považují za přirozené, počítají s nimi a nepřikládají jim důležitost. Je samozřejmé, že stejně staří jedinci nosí již většinou brýle nebo hůře slyší. Tyto změny nenarušují kvalitu života a nezpůsobují ještě významné překážky v běžném životě.

Pokles výkonnosti se neprojevil v oblasti sportovních aktivit. Respondenti v předdůchodovém věku sportovali buď jen rekreačně, nebo vůbec. Po odchodu do důchodu si respondenti udrželi četnost i druh sportovních aktivit. Podle získaných

informací z teoretické části práce je možné usoudit, že jedinci se smiřují se stárnutím lépe, když se mohou dál, ve stejné míře, věnovat svým koníčkům.

Podle informací z teoretické části dochází k zpomalování metabolismu. Úpravu jídelníčku této změně přizpůsobili pouze 4 respondenti, 1 dotazovaná občas zkusí zdravou stravu, poté se vrátí k původnímu jídelníčku. Vysvětlení se nabízí, metabolismus se ještě výrazně nemění, jedinci nejsou ohrožováni nadváhou a není potřeba upravovat kalorický příjem.

Diskriminace vzhledem k věku se u dotazovaných nepotvrdila. Naopak, díky svým zkušenostem a pracovnímu nasazení, byli vyhledávaní na trhu práce a zaměstnavatelé by je rádi udrželi dál v jejich profesi.

Třetí oblast se zaměřuje na psychické změny. Psychické změny nepozorovali 2 dotazovaní. Ostatní připustili určité zpomalení. Pan Pavel podotkl ve své odpovědi, že nelze porovnávat 2 období, která jsou množstvím podnětů rozdílné. Podle získaných informací by jedinci měli být více unavení a podráždění. Tuto informaci nikdo z dotazovaných nepotvrdil.

Emoce jsou, podle zjištění v teoretické části, v obou obdobích vyrovnané a díky zkušenostem i lépe zvládnutelné. Z šetření vyplývá, že 2 dotazovaní nepocítili žádnou změnu, 1 respondent zvládá emoce lépe, další respondent nezažívá v období důchodu tolik stresových situací a cítí se v pohodě. 1 respondentka prožívá běžné situace s pocitem větších obav než dříve a 2 respondenti reagují na určité vjemy více emotivně. Podle odpovědí respondentů lze usoudit, že ke změnám emočního prožívání došlo. Jedna polovina nepocituje změny žádné nebo se vypořádává s pocity lépe, druhá polovina zažívá více stresu a prožívá negativní emoce hůře.

Všichni respondenti se shodli, že se v současné době cítí kladně nebo normálně naladěni. Oproti informacím z teoretické části nedošlo k úbytku kladných emocí a nárůstu negativních emocí.

Čtvrtá oblast se zaměřuje na rodinné soužití a partnerské vztahy. Důležitost manželství se u 5 dotazovaných nezměnila, 3 respondenti uvedli, že důležitost manželství se zvýšila. V této oblasti došlo k potvrzení informací z teoretické části, že partneři jsou si bližší a zároveň jsou na sobě více závislí.

V oblasti sexu se všichni respondenti shodli, že nedošlo k žádné změně. Tuto shodu bych připisovala spíše neochotě odpovídat na tuto intimní otázku.

Vztahy s dětmi uvedli respondenti jako dobré nebo lepší než dříve. Děti bydlí odděleně a jsou samostatné. Respondenti děti finančně nepodporují, kromě 1 respondenta, který vypomáhá jednomu ze svých dětí. Dotazovaní často uváděli, že svým dětem vypomáhají s péčí o vnoučata. Tuto pomoc dotazovaní považují za samozřejmou. Tyto odpovědi se shodují se zjištěním v teoretické části.

Jedna respondentka upozornila na situaci, kdy se stará o svou nemohoucí matku a zároveň pomáhá s vnoučaty. Tento stav vyžaduje velkou časovou dotaci. Podle zjištění v teoretické části se tento stav popisuje jako *sendvičová generace*.

Pátá oblast se zaměřuje na období před odchodem do důchodu. S dotazovanými se v zaměstnání nejednalo ani nezacházelo jinak. Zaměstnavatelé si vážili svých zaměstnanců. To potvrzuje informace z teoretické části, že silná stránka starších pracovníků je spolehlivost, bezkonfliktnost a loajalita k zaměstnavatelům. Věk nebo zdravotní stav neovlivnil kariéru většiny respondentů. 1 dotazovaná odešla do důchodu, ze zdravotních důvodů, dříve. Tato změna byla nechtěná a v dalších odpovědích zaznělo, že by dotazovaná pracovala dále. I tato reakce odpovídá zjištěným údajům z teoretické části.

Příprava na důchod trvá ideálně, podle teoretické části, zhruba 2 roky. Nikdo z dotázaných se takto dlouho na odchod do důchodu nepřipravoval. 3 respondenti se nepřipravovali vůbec, 3 respondenti, po odchodu do důchodu, setrvali v pracovním procesu na zkrácený úvazek. 1 dotazovaný pracoval, po odchodu do důchodu, beze změny na plný úvazek dál.

Pomoc s vyřízením důchodu, pro sebe nebo pro jiné by uvítali jen 2 respondentky. Ostatní vypověděli, že měli jasné informace kam zajít a jaké dokumenty doložit. Předpoklad, že senioři by uvítali pomoc s vyřízením žádosti na úřadě, se v tomto dotazníkovém šetření nepotvrdil.

Vyrovnání s odchodem do důchodu popsali všichni 4 dotazovaní muži jako bezproblémové. Ženy popisovaly odchod do důchodu jako přirozený běh věcí, jejich pocity byly ambivalentní, na jedné straně radost, na druhé straně obava z neznámého. Získané informace z rozhovorů nepotvrzují údaje popsané v teoretické části práce. Muži

mají svou pracovní pozici jako potvrzení sociálního statusu, s odchodem do důchodu se vyrovnávají hůře.

Začátek důchodu respondenti označují jako příjemný. S přibývajícím dobou strávenou v důchodu se dojem z tohoto období postupně mění. Respondenti popisují pocit osamění, vyšší únavu a méně času. Tyto odpovědi souhlasí se zjištěnými informacemi v teoretické části. K tomuto posunu dochází ve druhé a třetí fázi adaptace na důchod.

Konzultaci s psychologem zaměřenou přímo na odchod do důchodu by využila jen 1 dotazovaná. 2 respondentky by konzultace využily k řešení jiných oblastí života. V tomto dotazníkovém šetření se nepotvrdila druhá hypotéza, která předpokládá, že jedinec potřebuje externí psychologickou pomoc s vyrovnáním se odchodem do důchodu.

Samotné hodnocení odchodu do důchodu je vesměs kladné. Respondenti si důchod užívají. Někteří zmiňují, že měli do důchodu odejít dříve. 1 dotazovaná lituje odchodu do předčasného důchodu. Tato reakce přichází, pokud do důchodu odcházejí jedinci nedobrovolně. Dotazovaná odešla neplánovaně, ze zdravotních důvodů, do předčasného důchodu. Tato informace potvrzuje zjištěná data z teoretické části.

Poslední oblastí je životní spokojenost. Odchodem do důchodu se většina přátelství nezměnila. 1 respondentka odpovídala, že intenzita vztahů se snížila, další 2 dotazovaní popisovali, že okruh přátel se zúžil. Koníčky u většiny respondentů zůstaly stejné, u 2 dotazovaných se rozšířily. Tato zjištění odpovídají zjištěným datům v teoretické části práce.

Finanční situace se odchodem do důchodu nezměnila u 4 dotazovaných, 2 dotazovaní odpověděli, že došlo ke zhoršení. 1 respondentka má vedlejší příjem, kterým si kompenzuje pokles příjmů. Životní styl nezměnila většina respondentů. 1 respondent uvádí, že využívá svých úspor proto, aby mu neklesla úroveň, další omezil jízdu vozem. Získaná data odpovídají zjištěným informacím z teoretické části práce, s výjimkou, že většina dotazovaných respondentů finančně nepodporuje své děti.

Na dotaz, ve kterém období se respondenti cítili nejspokojeněji, pouze jedna respondentka odpověděla, že v důchodu. Ostatní odpovědi pokrývaly období od začátku produktivního období až do předdůchodového období. Pracující jedinci se těší

na důchod, na zasloužený odpočinek, ale podle odpovědí toto období nepatří mezi ty uspokojující.

První hypotéza soudí, že životní změny v obou obdobích jsou markantní a jedinci potřebují hodně sil k vyrovnání se s nimi. Tato hypotéza se nepotvrdila. Respondenti určité změny zaznamenali, ale kvalita života se nezhoršila.

Druhá hypotéza předpokládala, že odchod do důchodu je významný životní zvrát, který jedince velmi zatěžuje. Na jeho překlenutí potřebuje člověk externí pomoc – psychickou podporu nebo i pomoc s vyřízením žádosti na úřadě. Tato hypotéza se také nepotvrdila. Většina dotazovaných by tuto nabídku nevyužila.

Závěr

Cílem bakalářské práce je shrnutí problematiky odchodu do důchodu a s tím spojených změn ve vybraných oblastech života. Pro potvrzení nebo odmítnutí získaných informací je použit kvalitativní výzkum založený na strukturovaných rozhovorech.

Porovnávaná období zastupují dvě generace. Obě generace, dospělí i senioři, zažily společenské změny, které ovlivnily jejich pohled na svět. Současní 75 letí jsou nazýváni generací *Baby Boomers*. Narodili se po válce, zažili kolektivizaci a normalizaci. V počátku života poznali chudobu a naučili se šetřit. Život všem řídila komunistická strana, neměli možnost se sami rozhodovat. Současná předdůchodová generace je pojmenovaná *Husákovy děti*. Dětství oproti předešlé generaci měli ideální. Na začátku rodinného a profesního života se museli vyrovnat se změnou režimu. Období jistoty, kdy jedinec měl zaručené zaměstnání, skončilo. Odlišné prožití života ovlivňuje životní názory a postoje generací.

Teoretická část práce vymezuje pojmy pozdní dospělost, rané stáří, tranzitorní krize a kvalita života. Porovnává dvě vývojové etapy člověka, starší dospělost a rané stáří a zjišťuje, k jaké přeměně u jedince dochází. Charakterizuje a popisuje probíhající změny ve vybraných oblastech života. Zaměřuje se na oblast fyzickou, psychickou, emoční, na kvalitu života a na tranzitorní přechod mezi dospělostí a stářím, na odchod do důchodu. Získané informace porovnává s údaji získanými v praktické části.

Praktická část pomocí dotazníkového šetření zjišťuje, jak jedinci prožívali období před odchodem do důchodu, odchod do důchodu a poté důchodový čas. Zkoumá, zda by jedinci využili externí pomoc – psychologickou nebo pomoc se zařizováním důchodové dávky. Na otázky odpovídalo 9 respondentů. 5 žen a 4 muži, jednalo se o jedince starší 64 let a žijící v manželském svazku. Všichni dotazovaní odcházeli do důchodu ze zaměstnání, nikdo nebyl nezaměstnaný nebo zdravotně indisponovaný. Otázky se týkaly fyzických, psychických a emočních změn, zaměřovaly se na změnu kvality života a na odchod do důchodu.

Z výsledku šetření vyplývá, že většina změn, které by v těchto obdobích měly probíhat, jedinci nepocítují, nebo se projevují jen minimálně. Jako nejvýznamnější nepříjemný zvrat považují jedinci zvýšenou únavu, která je v současné době významně neovlivňuje. Četnost a intenzita sportovních aktivit se nezměnila. Involuce se projevuje zhoršením

zraku a sluchu, tato změna také není markantní a nijak neovlivňuje sociální kontakt. Ke zpomalení metabolismu došlo jen minimálně, většina dotazovaných svůj jídelníček neměnila. V rychlosti zpracování informací došlo k mírnému zpomalení, ani tato změna neměla vliv na běžný život. Emoce pociťují respondenti v současné době pozitivní a intenzita se mírně zvýšila. Manželství je pro respondenty v důchodu důležité. Děti žijí samostatně, jsou finančně soběstačné a vztahy mezi rodiči a dětmi jsou v pořádku. Senioři vypomáhají svým dětem s péčí o vnoučata.

V pracovní oblasti před odchodem do důchodu byli jedinci vnímáni velmi pozitivně a nepocítili žádnou diskriminaci. Zaměstnavatelé si jich vážili. Odchod do předčasného důchodu využili respondenti jen v malé míře. Na důchod se respondenti připravovali v minimální míře, spíše se nepřipravovali. Odchod do důchodu respondenti zvládli bez velkých problémů. Nepotřebovali využít psychologickou pomoc ani pomoc s vyřízením žádosti o důchod. Začátek důchodu popisovali dotazovaní jako příjemný. Většina respondentů hodnotí období odchodu do důchodu jako klidné a uspokojující.

Životní spokojenost se také výrazně nezměnila. Přátelství většina dotazovaných udržuje dál ve stejné míře, koníčky také, někteří si přibrali další hobby. Finanční situace se u dotazovaných výrazně nezměnila, nedošlo tedy ani ke změně životního stylu. Poslední výzkumná otázka zjišťovala, ve kterém životním období se dotazovaní cítili nejlépe. Pouze jedna respondentka odpověděla, že nyní, v období důchodu.

Na základě zjištěných dat se nepotvrdila ani jedna z hypotéz. První hypotéza soudí, že životní změny v obou obdobích jsou markantní a jedinci potřebují hodně sil k vyrovnání se s nimi. Druhá hypotéza předpokládá, že odchod do důchodu je významný životní zvrát, který jedince velmi zatěžuje. Na jeho překlenutí potřebuje člověk externí pomoc – psychickou podporu nebo i pomoc s vyřízením žádosti na úřadě.

Uvědomuji si, že toto téma je velmi obsáhlé a bakalářská práce nevyčerpala všechny možné varianty. Do budoucna bych ráda rozšířila teoretickou část o téma spravedlivosti důchodového systému – rodiče dětí versus bezdětní. Toto téma je aktuální v návaznosti na současnou tendenci ekologicky nezatěžovat planetu. Řada jedinců se rozhodla nepožívat si žádné děti nebo jejich počet omezit. K tomuto trendu se hlásí globálně známé osobnosti a celebrity. Další téma je výše důchodu a ohrožení seniorů bídou.

Výzkum bych v budoucnu rozšířila o jedince, kteří jsou dlouhodobě nemocní, rozvedení, žijí sami v domácnosti, o bezdětné a o nezaměstnané a podobně.

Téma odchodu do důchodu je v současné době upozaděno. Doufám, že tato práce pomůže téma odchodu ze zaměstnání zviditelnit zejména pro mladší generace a pro neziskové instituce, které by se na tuto životní krizi mohly zaměřit a pomoci jedinci připravit se a zvládnout tuto významnou životní změnu.

Seznam literatury

BAKALOVÁ, Jana, BOHÁČEK, Radim a MÜNICH, Daniel, 2015. *Komparativní studie věku odchodu do důchodu v České republice*. Praha: Národohospodářský ústav AV ČR. Studie Institutu pro demokracii a ekonomickou analýzu. ISBN 978-80-7344-349-8.

DRAPELA, Victor J., 2011. *Přehled teorií osobnosti*. 6. vyd. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0040-6.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4138-3.

ERIKSON, Erik H., 2015. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Přeložil Jiří ŠIMEK. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0786-3.

FRANKL, Viktor Emil, 2006. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. 2., opr. vyd. Přeložil Josef HERMACH. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. Osudy (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 80-7192-848-8.

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

HEITLINGER, Alena a TRNKOVÁ, Zuzana, 1998. *Životy mladých pražských žen*. Praha: Sociologické nakladatelství. Sociologické aktuality. ISBN 808-5850-56-7.

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

HORYNA, Břetislav, ed., 2002. *Filosofický slovník*. 2. rozš. vyd. Olomouc: Nakladatelství Olomouc. ISBN 8071820644.

HRABĚ, Jiří, MÜLLEROVÁ, Magdalena a EISENSTEINOVÁ, Veronika, 2012. *Senioři a kultura: příklady zapojení starší generace do kulturních projektů*. Praha: Česká kancelář programu Kultura nákladem Institutu umění – Divadelního ústavu. ISBN 978-80-700-8291-1.

HRDLÍČKA, Michal, KURIC, Julián a BLATNÝ, Marek, 2006. *Krize středního věku*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-168-9.

- KEBZA, Vladimír, 2005. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia. ISBN 80-200-1307-5.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2002. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0179-0.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.
- MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČR, 2015. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017: aktualizovaná verze k 31. 12. 2014*. Praha: MPSV, Odbor rodinné politiky a politiky stárnutí, Oddělení politiky stárnutí. ISBN 978-80-7421-111-9.
- ŘÍČAN, Pavel, 2010. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.
- STEKLÍKOVÁ, Eliška, 2014. *Sexualita seniorů*. Praha. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Filozofická fakulta. Katedra psychologie.
- SÝKOROVÁ, Dana, 2007. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-86429-62-5.
- STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV, 2007. *Zdravé stárnutí, výzva Evropě. Stručná verze*. Švédský ústav veřejného zdraví: NRS tiskárna. ISBN 978-91-7257-508-0.
- TOŠNEROVÁ, Tamara, 2009. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-25121-04-7.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 1999. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2010. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1832-6.

Odborné články a publikace

ČAPKOVÁ WOLF, Martina a MAJZLÍKOVÁ, Jana, 2019. Mobilní aplikace První psychická pomoc: pomůcka při stabilizaci člověka v náročné životní situaci. *e-Psychologie: elektronický časopis ČMPS* [online]. **13**(4), 75–76 [cit. 2020-02-29]. Dostupné z: https://e-psycholog.eu/pdf/Wolf-Capkova_Majzlikova-zp.pdf

ČEŠKOVÁ, Eva, 2011. Léčba deprese ve stáří. *Psychiatrie pro praxi* [online]. **12**(3), 100–104 [cit. 2020-01-12]. Dostupné z: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2011/03/04.pdf>

DRÁSTOVÁ, Hana a KROMBHOLZ, Richard, 2006. Deprese v seniu. *Medicína pro praxi* [online]. **5**, 241–243 [cit. 2020-02-01]. Dostupné z: <https://www.solen.cz/pdfs/med/2006/05/08.pdf>

LEE, Ah Ram a kol., 2020. How age-morphed images make me feel: The role of emotional responses in building support for seniors. *Computers in Human Behavior* [online]. **107** [cit. 2020-02-04]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563220300194>

Internetové zdroje

Andromedia, 2020. *Andragogický slovník* [online]. Andromedia.cz, Databanka dalšího vzdělávání [cit. 2020-02-24]. Dostupné z: <http://www.andromedia.cz/andragogicky-slovník>

Česká správa sociálního zabezpečení, 2019. *Statistická ročenka z oblasti důchodového pojištění za rok 2018* [online]. Praha: ČSSZ [cit. 2020-02-05]. Dostupné z: <https://www.cssz.cz/web/cz/statisticke-rocenky>

Česká správa sociálního zabezpečení, 2020a. *Starobní důchod* [online]. Praha: ČSSZ [cit. 2020-02-04]. Dostupné z: <https://www.cssz.cz/web/cz/starobni- Duchod>

Česká správa sociálního zabezpečení, 2020b. *Průměrná výše sólo důchodů v ČR v časové řadě* [online]. Praha: ČSSZ [cit. 2020-02-05]. Dostupné z: https://www.cssz.cz/documents/20143/99428/Prumerna_vyse_solo_duchodu_v_CR_v_casove_rade.pdf/a9b4355f-343f-7f3c-eaef-485a15ec2098

Český statistický úřad, 2018. *Vývoj obyvatelstva české republiky 2017* [online]. Praha [cit. 2020-02-24]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/vyvoj-obyvatelstva-ceske-republiky-2017>

Český statistický úřad, 2019. *Proměny věkového složení obyvatelstva 2001-2050, 2017* [online]. Praha [cit. 2020-02-24]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/promeny-vekoveho-slozeni-obyvatelstva-cr-2001-2050>

Sozialpolitik – aktuell, 2019. *Bericht der Bundesregierung über die gesetzliche Rentenversicherung, insbesondere über die Entwicklung der Einnahmen und Ausgaben, der Nachhaltigkeitsrücklage sowie des jeweils erforderlichen Beitragssatzes in den künftigen 15 Kalenderjahren (Rentenversicherungsbericht 2019) UND Gutachten des Sozialbeirats* [online]. [cit. 2020-02-23]. Dostupné z: http://www.sozialpolitik-aktuell.de/tl_files/sozialpolitik-aktuell/_Politikfelder/Alter-Rente/Dokumente/2019_12_BuReg_Rentenversicherungsbericht.pdf

World health organization, 2019. *10 Priorities: Towards a decade of healthy ageing* [online]. [cit. 2020-02-29]. Dostupné z: <https://www.who.int/ageing/WHO-ALC-10-priorities.pdf>

Seznam příloh

Příloha A: Osnova strukturovaného rozhovoru

Příloha B: Rozhovor č. 1 – pan Karel

Příloha C: Rozhovor č. 2 – paní Jana

Příloha D: Rozhovor č. 3 – paní Ivona

Příloha E: Rozhovor č. 4 – paní Irena

Příloha F: Rozhovor č. 5 – paní Hana

Příloha G: Rozhovor č. 6 – pan Pavel

Příloha H: Rozhovor č. 7 – paní Ivana

Příloha I: Rozhovor č. 8 – pan Jindřich

Příloha J: Rozhovor č. 9 – pan Jan

Příloha K: Znaky a jejich vysvětlivky k rozhovorům

Přílohy

Příloha A: Osnova strukturovaného rozhovoru

Rozhovor je součástí praktické části bakalářské práce, která mapuje dvě vývojové etapy člověka, období před a po odchodu do důchodu, tzn. konec produktivního (50–65 let) a začátek postproduktivního věku (65–75 let). Cílem kvalitativního šetření je zjištění, jak vnímají dotazovaní respondenti nastalé změny v různých oblastech života a zda by uvítali pomoc, radu či podporu z vnější strany. Zjištěné názory by mohly pomoci rozšířit služby v sociální nebo psychologické pomoci.

Dialog bude nejprve nahrán na diktafon a poté přepsán. Otázky, na které nechcete odpovídat, můžete odmítnout. Přepis rozhovoru Vám bude předán a uvedená data můžete upravit. Rozhovor bude zveřejněn v praktické části bakalářské práce. Data získaná z rozhovorů budou mezi sebou porovnávána. Vaše jméno nebude uvedeno.

Otázky:

A. Informace:

1. Kolik je vám let?
2. Jste ženatý/vdaná, žijete s druhem/družkou nebo jste vdova/vdovec?
3. V kolika letech jste odešel/-a do důchodu?
4. Odešel/-a jste do řádného nebo do předčasného důchodu?
5. Z jakého důvodu jste využila/nevyžila možnosti předčasného důchodu?
6. Pracujete nebo máte v plánu pracovat na hlavní nebo vedlejší úvazek?

B. Fyzické změny:

V období pozdní dospělosti a raného stáří dochází ke změnám výkonnosti i k tělesným změnám.

7. Pocítil/-a jste změnu výkonnosti v pracovní oblasti v období před odchodem do důchodu (v období 50–65 let věku)? Např. vyšší únavu, delší čas na splnění úkolu atd.
8. Pocítil/-a jste změnu výkonnosti při běžných činnostech po nástupu do důchodu?
9. Sportoval/-a jste? Jakým způsobem? Sportujete i nadále? (např. kolo, turistika atd.)
10. Současný požadavek společnosti na vzhled je vypadat mladý. Starší člověk je považován za neatraktivního. Pocítil/-a jste někdy diskriminaci z tohoto důvodu?

C. Psychické změny:

V období pozdní dospělosti a raného stáří dochází ke strukturálním a funkčním změnám mozku.

11. Pocítil/-a jste změnu smyslových funkcí (zrak, chuť apod.), pokud ano, v kterém věku?
12. Změnil/-a jste strukturu jídelníčku?
13. Pocítil/-a jste změnu v rychlosti vybavování nebo zpracování podnětů ze svého okolí? Byla tato změna patrná v období poslední dekády před vznikem nároku na odchod do důchodu (tzn. mezi 50 a 65 roky)? Došlo k nějaké změně po odchodu do důchodu (po věku 65 let)? Ve kterém období je tato změna více patrná?

D. Emoční změny

14. Pozoroval/-a jste u sebe změny v reakcích na emočně vypjaté situace? Jak se s těmito situacemi vyrovnáváte?
15. Jak se v současné době cítíte naladěný/-á?

E. Rodina:

16. Jak důležitý byl a jak velký význam pro Vás měl Váš partnerský vztah v období před odchodem do důchodu (období, kdy jste byl/-a zaměstnán/-a) a v důchodu? Změnila se pro Vás po odchodu do důchodu důležitost manželství? Pokud ano, jak?
17. Změnil se Váš sexuální život v předdůchodovém období a v důchodu?

18. Jaké jsou vztahy s dětmi? Změnily se Vaším odchodem do důchodu?
19. Jsou děti zcela samostatné – bydlí odděleně?
20. Vypomáháte finančně svým dětem?

F. Odchod do důchodu:

21. Zacházelo se s Vámi, v poslední dekádě před odchodem do důchodu, v práci jinak?
22. Ovlivnil Váš věk nebo zdravotní stav nějakým způsobem Vaši kariéru?
23. Jak u Vás probíhaly přípravy na odchod do důchodu?
24. Měl/-a jste jasné informace, co vše je potřeba vyřídit a zařídit?
25. Byl/-a byste ráda, kdyby Vám někdo nabídl pomoc s vyřizováním žádosti o důchod?
26. Jak jste se vyrovnal/-a s faktem, že odcházíte do důchodu a stanete se důchodcem?
27. Byl/-a byste ráda, kdybyste mohl/-a konzultovat Vaše pocity s psychologem?
28. Jak jste se cítil/-a první měsíce/roky v důchodu?
29. Jaký je Váš nynější pohled na období odchodu do důchodu?

G. Spokojenost:

30. Udržujete stále svůj okruh přátel? Změnila se nebo omezila se Vaše přátelství Vaším odchodem do důchodu?
31. Udržujete si stále své koníčky nebo zájmy? Došlo ke změně odchodem do důchodu?
32. Byl problém po odchodu do důchodu vzhledem k financím?
33. Změnil se výrazně Váš životní styl po odchodu do důchodu z důvodu poklesu finančních příjmů?
34. V jakém životním období jste se cítil/-a nejspokojeněji?

35. Chtěl/-a byste k otázkám něco doplnit?

Děkuji, že jste mi poskytl/-a svůj čas k rozhovoru.

Klára Slavíková

Informovaný souhlas:

Prosím o poskytnutí souhlasu s Vaší účastí ve výzkumu.

Podle zákona č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů ve znění pozdějších předpisů uděluji souhlas s účastí v uvedeném výzkumném projektu a s poskytnutím výzkumného materiálu.

V:

Dne:

Podpis:

Příloha B: Rozhovor č. 1 – pan Karel

Kolik je Vám let?

„Je mi 72 let.“

Jste ženatý, žijete s družkou nebo jste vdovec?

„Jsem ženatý.“

V kolika letech jste odešel do důchodu?

„V 60.“

Odešel jste do řádného nebo do předčasného důchodu?

„Ne, odešel jsem do řádného (,) důchodu.“

Z jakého důvodu jste nevyužil možnosti předčasného důchodu?

„Nebylo zapotřebí.“

Pracujete nebo máte v plánu pracovat na hlavní nebo vedlejší úvazek?

„Ne, budu si užívat důchodu.“

Pocítil jste změnu výkonnosti v pracovní oblasti v období před odchodem do důchodu, v období 50–65 let věku? Např. vyšší únavu, delší čas na splnění úkolu atd.

„To.. se dá říct, že ano.“

Pocítil jste změnu výkonnosti při běžných činnostech po nástupu do důchodu?

„Velký rozdíl tam nebyl.“

Sportoval jste? Jakým způsobem? Sportujete i nadále? (např. kolo, turistika atd.)

„Eee.. nic moc.. turistika akorát tak.“

Současný požadavek společnosti na vzhled je vypadat mladý. Starší člověk je považován za neatraktivního. Pocítil jste někdy diskriminaci z tohoto důvodu?

„Nepocítil.“

Pocítil jste změnu smyslových funkcí, pokud ano, v kterém věku? Změnil jste strukturu jídelníčku?

„No.. změnu, změnu.. funkci jsem... to už bylo před odchodem do důchodu, co se týče zraku, jinak celkem.. žádný problém nebyl.“

Změnil jste strukturu jídelníčku?

„... V podstatě se dá říct, že jsme se zorientovali na, eee,.. větší konzumaci zeleniny a podobně.“

Pocítil jste změnu v rychlosti vybavování nebo zpracování podnětů ze svého okolí? Byla tato změna patrná v období poslední dekády před vznikem nároku na odchod do důchodu (tzn. mezi 50 a 65 roky)? Došlo k nějaké změně po odchodu do důchodu (po věku 65 let)? Ve kterém období je tato změna více patrná?

„... Těžko říct.. Ne, ne neumím se k tomuhle tomu vyjádřit.“

Pozoroval jste u sebe změny v reakcích na emočně vypjaté situace? Jak se s těmito situacemi vyrovnáváte?

„Eee...v rám.. v rámci určí, určitýho, určité empatie se vyrovnávám s tím lepší, než za mlada.“

Jak se v současné době cítíte naladěný?

„... Docela bych řekl, v pohodě.“

Jak důležitý a jak velký význam pro Vás měl Váš partnerský vztah v období před odchodem do důchodu? Změnila se pro Vás po odchodu do důchodu důležitost manželství? Pokud ano, jak?

„Ne, nezměnil se, vždycky to bylo vel, velmi kvalitní zázemí.“

Měnil se Váš sexuální život v předdůchodovém období a v důchodu?

„Nic zásadního.“

Jaké jsou vztahy s dětmi? Změnily se Vaším odchodem do důchodu?

„... Eee, dalo by se říct v podstatě, že... eee, vztah, řešením problému ve vztazích se utvářejí i lepší vztahy, to znamená před důchodem i po důchodu s přibývajícím zkušenostmi, to bylo lepší.“

Jsou děti zcela samostatné, bydlí odděleně?

„... Tak je to otázka na děti.“

Vypomáháte finančně svým dětem?

„... E, v malé míře.“

Zacházelo se s Vámi, v poslední dekádě před odchodem do důchodu, v práci jinak?

„Ne.“

Ovlivnil Váš věk nebo zdravotní stav nějakým způsobem Vaši kariéru?

„Nee.“

Jak u Vás probíhaly přípravy na odchod do důchodu?

„... Žádné.“

Měl jste jasné informace, co vše je potřeba vyřídit a zařídit?

„... Měl, měl.“

Byl byste rád, kdyby Vám někdo nabídl pomoc s vyřizováním žádosti o důchod?

„No to jsme, to jsem, nepotřebovali.“

Jak jste se vyrovnal s faktem, že odcházíte do důchodu a stanete se důchodcem?

„... No už jsem nemusel do práce, bylo to fajn.“

Byl byste rád, kdybyste mohl konzultovat Vaše pocity s psychologem?

„Ee, není zapotřebí.“

Jak jste se cítil první měsíce, roky v důchodu?

„Jo, bylo to dobrý.“

Jaký je Váš nynější pohled na období odchodu do důchodu?

„... Užívám si důchodu.“

Udržujete stále svůj okruh přátel? Změnila se nebo omezila se Vaše přátelství Vaším odchodem do důchodu?

„Ne, udržuji stále svůj okruh přátel a (.) e, nebyl důvod k žádným změnám.“

Udržujete si stále své koníčky nebo zájmy? Došlo ke změně odchodem do důchodu?

„... Koníčky udržuju pořád stejný.“

Byl problém po odchodu do důchodu vzhledem k financím?

„Ne.“

Změnil se výrazně Váš životní styl po odchodu do důchodu z důvodu poklesu finančních příjmů?

„Nee, neměli jsme přehnané, e, požadavky.“

V jakém životním období jste se cítil nejspokojeněji?

„(Pauza) Těžko říct.“

Chtěl byste k otázkám něco doplnit nebo dodat?

„Ne.“

Děkuji, že jste se účastnil rozhovoru.

Příloha C: Rozhovor č. 2 – paní Jana

Kolik je Vám let?

„70.“

Jste vdaná, žijete s druhem nebo jste vdova?

„Jsem (,) vdaná.“

V kolika letech jste odešla do důchodu?

„V 58.“

Odešla jste do řádného nebo do předčasného důchodu?

„Do řádného.“

Z jakého důvodu jste využila nebo nevyžila možnosti předčasného důchodu?

„Nebylo zapotřebí.“

Pracujete nebo máte v plánu pracovat na hlavní nebo vedlejší úvazek?

„Ne.“

Pocítila jste změnu výkonnosti v pracovní oblasti v období před odchodem do důchodu?

„Ne.“

Pocítila jste změnu výkonnosti při běžných činnostech po nástupu do důchodu?

„(,) Noo, trošku zpomalení.“

Sportovala jste?

„Nee.“

Současný požadavek společnosti na vzhled je vypadat mladý. Starší člověk je považován za neatraktivního. Pocítila jste někdy diskriminaci z tohoto důvodu?

„Ne, ne.“

Pocítila jste změnu smyslových funkcí, pokud ano, v kterém věku?

„No, ve (,) čtyřicátém,.. letech sem trošku, se mi zkažil zrak. Jinak ne.“

A změnila jste strukturu jídelníčku?

„Začali jsme více, e, jíst, e, zeleninu.“

Pocítila jste změnu v rychlosti vybavování nebo zpracování podnětů ze svého okolí?

„No, trošiček.“

Pozorovala jste u sebe změny v reakcích na emočně vypjaté situace? Jak se s těmito situacemi vyrovnáváte?

„Na, na, ne.“

Jak se v současné době cítíte naladěná?

„(Pauza) hmmm (pauza) hm (pauza) celkem dobře.“

Jak důležitý byl a jak velký význam pro Vás měl Váš partnerský vztah v období před odchodem do důchodu a v důchodu? Změnila se pro Vás, po odchodu do důchodu, důležitost manželství? Pokud ano, jak?

„Nezměnila se (,) důležitost (,) tam byla vždycky a je.“

Změnil se Váš sexuální život v předdůchodovém období a v důchodu?

„Ne.“

Jaké jsou vztahy s dětmi? Změnily se Vaším odchodem do důchodu?

„Né.“

Jsou děti zcela samostatné, bydlí odděleně?

„Ano.“

Vypomáháte finančně svým dětem?

„Trošičku.“

Zacházelo se s Vámi, v poslední dekádě před odchodem do důchodu, v práci jinak?

„Nee.“

Ovlivnil Váš věk nebo zdravotní stav nějakým způsobem Vaši kariéru?

„*Nee.*“

Jak u Vás probíhaly přípravy na odchod do důchodu?

„*Žádný neprobíhaly.*“

Měla jste jasné informace, co vše je potřeba vyřídit a zařídit?

„*... Hm.. celkem ano.*“

Byla byste ráda, kdyby Vám někdo nabídl pomoc s vyřizováním žádosti o důchod?

„*Nebylo potřeba.*“

Jak jste se vyrovnala s faktem, že odcházíte do důchodu a stanete se důchodcem?

„*Přirozený běh života.*“

Byla byste ráda, kdybyste mohla konzultovat své pocity s psychologem?

„*Nebylo potřeba.*“

Jak jste se cítila první měsíce, roky v důchodu?

„*Volně.*“

Jaký je Váš nynější pohled na období odchodu do důchodu?

„*(Pauza) žádný (smích) překvapivý (smích) ne to nebyly.*“

Udržujete stále svůj okruh přátel? Změnila se nebo omezila se Vaše přátelství Vaším odchodem do důchodu?

„*Ne, ne.*“

Udržujete si stále své koníčky nebo zájmy?

„*Ano.*“

Byl problém po odchodu do důchodu vzhledem k financím?

„*Ne.*“

Změnil se výrazně Váš životní styl po odchodu do důchodu z důvodu poklesu finančních příjmů?

„*Ne.*“

V jakém životním období jste se cítil/-a nejspokojeněji?

„(Pauza) *No možná, že v tomto důchodu* (smích).“

Chtěla byste k otázkám něco doplnit?

„*Ne.*“

Děkuji, že jste se účastnila rozhovoru.

Příloha D: Rozhovor č. 3 – paní Ivona

Kolik je Vám let?

„65 let.“

Jste vdaná?

„Ano.“

V kolika letech jste odešla do důchodu?

„V 57.“

Odešla jste do řádného nebo do předčasného důchodu?

„Rok (,) v předčasný.“

Z jakého důvodu jste využila možnost předčasného důchodu?

„Hlavní důvod byl zdravotní, ale i pracovní.“

Pracujete nebo máte v plánu pracovat ještě na vedlejší úvazek?

„Ze zdravotních důvodů to nelze jinak bych opravdu ráda.“

Pocítila jste změnu výkonnosti v pracovní oblasti v období před odchodem do důchodu?

„Ano (,) únava a delší čas (,) na myšlení.“

Pocítila jste změnu výkonnosti při běžných činnostech po nástupu do důchodu?

„(,) Myslím si, že ano, když budu upřímná, výkonost se snížila.“

Sportovala jste, a jakým způsobem? Sportujete i nadále?

„Ano, jízda na kole a turistika.“

Sportujete i nadále?

„To samé (,) trvá dále.“

Současný požadavek společnosti na vzhled je vypadat mladý. Starší člověk je považován za neatraktivního. Pocítila jste někdy diskriminaci z tohoto důvodu?

„To ne.“

V tomto věku také dochází ke změně smyslových funkcí, pocítila jste změnu třeba zraku, chuti?

„No (.) řekla bych od těch 63. Zrak ten už byl dříve, tak zhruba v padesáti, padesáti tak sedmi, to už bylo takový znatelný.“

Změnila jste strukturu jídelníčku?

„Ne.“

Pocítila jste změnu v rychlosti vybavování nebo zpracování podnětů ze svého okolí?

„No, když budu upřímná tak jsou to jména, u kterých to jako cítím značně, jinak si myslím, že ne.“

Bylo to v období 50–65 lety nebo třeba později?

„Později, později, až kolem (.) toho šedesátýhopátého, až poslední dobou.“

Pozorovala jste u sebe změny v reakcích na emočně vypjaté situace? Jak se s těmito situacemi vyrovnáváte?

„No, dovolím si říct, že ano.“

Jak se s těmito situacemi vyrovnáváte?

„Jak, kdy. Někdy jsem výbušnější, někdy se uzavřu, ale cítím ty emoce úplně jinak.“

Jak se v současné době cítíte naladěná?

„(Pauza) tak nějak jsem v normálu.“

Jak důležitý byl a jak velký význam pro Vás měl Váš partnerský vztah v období před odchodem do důchodu a v důchodu? Změnila se pro Vás po odchodu do důchodu důležitost manželství?

„Určitě ano.“

A v důchodu?

„Taky tak.“

Změnila se pro Vás po odchodu do důchodu důležitost manželství?

„(Pauza) zřejmě to bylo stejné, jako celý život, co jsme byla vdaná, ne.“

Změnil se Váš sexuální život v předdůchodovém období a v důchodu?

„Na to nebudu, nechci odpovídat.“

Jaké jsou vztahy s dětmi?

„Myslím si tak (,) průměrný, spíše lepší.“

Změnili se vaším odchodem do důchodu?

„(Pauza) noo (,) ani ne, je to stejné.“

Jsou děti zcela samostatné, bydlí odděleně?

„Ano.“

Vypomáháte finančně svým dětem?

„Ne (pousmání).“

Zacházelo se s Vámi, v poslední dekádě před odchodem do důchodu, v práci jinak?

„Ne to nemohu říct (,) ne.“

Ovlivnil Váš věk nebo zdravotní stav nějakým způsobem Vaši kariéru?

„Ne.“

Jak u Vás probíhaly přípravy na odchod do důchodu?

„(Pauza) hm, dá se říct, že tím, že jsem začala mít zdravotní problémy tak (,) tak jo, odešla jsme z práce.“

Jak u Vás probíhaly přípravy na odchod do důchodu, třeba psychicky?

„Ne, nebyla žádná příprava, brala jsem to tak, jak to přišlo.“

Měla jste jasné informace, co vše je potřeba vyřídit a zařídit s odchodem do důchodu?

„Ano.“

Byla byste ráda, kdyby Vám někdo nabídl pomoc s vyřizováním žádosti o důchod?

„Nebylo potřeba, zvládla to sama bez problémů..“

Jak jste se vyrovnala s faktem, že odcházíte do důchodu a stanete se důchodcem?

„(Pauza) no vzhledem k mým zdravotním problémům, e, jsem to brala tak jak to přišlo.“

Takže jste se vyrovnala...

„Dobře, myslím, že dobře.“

Byla byste ráda, kdybyste mohla konzultovat Vaše pocity s psychologem?

„(Pauza) no v poslední době přemýšlím, že ano.“

Takže až teď co jste nějaký čas v důchodu?

„Ano, ano.“

Jak jste se cítila první měsíce nebo roky v důchodu?

„Mohu říct, že dobře.“

Jaký je Váš nynější pohled na období odchodu do důchodu?

„(Pauza) no, že byla škoda, že jsem šla dříve, s tím jsem jako nepočítala, ale přijmula jsem to tak, jak to bylo.“

Udržujete stále svůj okruh přátel? Změnila se nebo omezila se Vaše přátelství Vaším odchodem do důchodu?

„Ano.“

Změnila se nebo omezila se vaše přátelství Vaším odchodem do důchodu?

„... To nemohu říct, ne.“

Udržujete si stále své koníčky nebo zájmy? Došlo ke změně odchodem do důchodu?

„Ano.“

Došlo ke změně v tomto směru odchodem do důchodu?

„(Pauza) trochu ano, zase ze zdravotních důvodů, nemohu si dovolit, co bych chtěla a jak dlouho bych chtěla.“

Byl problém po odchodu do důchodu vzhledem k financím?

„Ano, snížila se úroveň.“

Změnil se výrazně Váš životní styl po odchodu do důchodu z důvodu poklesu finančních příjmů?

„Ano.“

V jakém životním období jste se cítila nejspokojeněji?

„... Od čtyřicítí do padesáti pěti.“

Chtěla byste k otázkám něco doplnit?

„Ne..“

Děkuji, že jste se účastnila rozhovoru.

Příloha E: Rozhovor č. 4 – paní Irena

Kolik je Vám let?

„65.“

V kolika letech jste odešla do důchodu?

„Já jsem odešla,.. 57 mi bylo, já jsem šla o 3 roky dřív.“

Takže jste odešla do předčasného důchodu?

„Ano.“

Z jakého důvodu jste šla do předčasného důchodu?

„Do předčasného (?), protože jsem měla obchod, tam jsem skončila, pak jsem se starala o rodiče a na pracovním úřadě mě nabídli, že můžu jít do předčasného, tak jsem potom šla do předčasného, abych se mohla starat o rodiče.“

Jak vnímáte změnu výkonnosti v pracovní oblasti v období před odchodem do důchodu? Všimla jste si něčeho?

„Ne, ne, eee.“

Současný požadavek společnosti na vzhled je vypadat mladý. Starší člověk je považován za neatraktivního. Pocítila jste někdy diskriminaci z tohoto důvodu?

„Ne, ne, eee, taky ne.“

Pocítila jste změnu smyslových funkcí?

„No, to už asi teřkon, jako tak řák. To už slyřim, ře prý neslyřim (smřch). Á, no, tak jako ted' to tak řák začíná. V 64, tak řák asi tak v tomhle tom roce, bych řekla .. To začínám pocířovat, no.“

Pocítila jste změnu v rychlosti vybavování nebo zpracování podnětů ze svého okolí?

„No, to už taky (smřch). To už taky to všechno teřkon, já bych řekla tak dva roky zpátky, určité. Před odchodem do důchodu nebyla řádná změna, ne. To bylo v pohodě všechno.“

Pozorovala jste u sebe změny v reakcích na emočně vypjaté situace?

„(,) *No tak jako co mi říkají děti, že jsem taková lítostivá, že furt brečím (smích), a to je pravda no. To je takový(,), všechno si moc беру, až teď, předtím jsem to měla všechno tak nějak v pohodě, ale teď.*“

Jaké emoce u Vás v současné době převládají, kladné nebo záporné?

„(Pauza) *no.. těžko říct, tak nějak, eee (pauza) Nevím jak bych to řekla, no kladný asi spíš. Jako prostě vždycky chci, aby to nějak dobře dopadlo, nebo nevim, je mi to líto všechno (pauza) Asi tak (,) nevim.*“

Předtím, když jste chodila do práce tak....?

„... *No, tak to to, já jsem byla asi taky takhle, já nemůžu říct, že, že se to nějak změnilo najednou, prostě asi mám tu povahu takovou, já si všechno moc беру, ale teď je to tak víc, no, bych řekla.*“

Jak se změnil význam manželství? Změnila se pro Vás, po odchodu do důchodu, důležitost manželství?

„*No jo, tak já jsem (,) se rozvedla, to už je 20 roků anebo dýl, vlastně už (pousmání), takže jsem ve druhém manželství, takže... Je to takový nějaký stejný, hm.*“

Došlo ke změně v souvislosti s důchodem, kdy spolu trávíte víc času?

„*No... (vzdychnutí).. došlo ke změně... eee, manžel ten teda dělá ještě (,) já jsem doma (,) a ten půjde příští rok a nevim, jak to budeme dělat, protože (smích), ta změna tam jako bude vidět, no. Změna teprve nastane, si myslím. Zatím je to stejný.*“

Jaké jsou vztahy s dětmi? Změnily se Vaším odchodem do důchodu?

„(Pauza) *No já bych řekla, že ... no... to je těžký, já nevim. 25 let zpátky holky (,) vyletěly z baráku, že jo, tak ani mě nepotřebovaly, teď třeba maj děti, tak jako my se víc stýkáme, že jo, protože hlídám, hlídám tady, hlídám starší, takže teď se zase spíš, jako víc bych řekla, vidíme (,) protože předtím nebyl čas, že jo.*“

Změnil se sexuální život v předdůchodovém období a v důchodu?

„(Smích) *Já myslím, že je to stejný (,) a bude hůř (smích).*“

Zacházelo se s Vámi, v poslední dekádě před odchodem do důchodu, v práci jinak?

„Ale co mám takhle zkušenosti, tak myslím, že ne. Ty moje kamarádky, kde byly zaměstnaný u někoho, tak jako určitě ne. Právě naopak, protože na ně bylo spoleh, že jo, na tyhle ty důchodkyně (,) takže každej je chtěl(,) Co já si pamatuju, teda(,) takže si myslím, že jako v tomhle to určitě neměly.....“

Jak u Vás probíhaly přípravy na odchod do důchodu? Měla jste jasné informace, co vše je potřeba vyřídit a zařídit?

„No (,) to bylo horší no (,) Určitě (,) to jako, to jsme moc nevěděli, to vim, to jsem nevěděla vůbec,jak to mám, kam mám jít, na koho se mám obrátit, tak jsem si to zjišťovala ty informace, ale jako to (,) to by se mohlo změnit, to jako určitě (,) nevím jak je to teďkon, ale tenkrát to tak bylo, že jsme nevěděli, vlastně, pak jsem šla na důchodový v Rumburku .. a tam potom mi řekli, co si mám vyřídit a tak dále, ale když jako o tom nevíte, že jo, tak na koho se máte obrátit? To, ta informovanost to tam nebylo no....“

Byla byste ráda, kdyby Vám někdo nabídl pomoc s vyřizováním žádosti o důchod?

„Určitě .. to určitě.“

Jak jste se vyrovnala s faktem, že odcházíte do důchodu a stanete se důchodcem?

„Vůbec jako, vůbec jsem si to nepřipouštěla, naopak, já jsem byla spokojená, když jsem byla v důchodu, já jsem měla víc času najednou, a prostě (,) kdybych mohla o deset let jít dřív, tak bych šla (smích), fakt jako, vůbec jsem toho nelitovala (,) ale jako měla jsem kamarádky, který prostě měly deprese, když šly do důchodu. Ta prostě řekla, co budu doma dělat a byla z toho úplně jako na nervy, my jsme se divily, protože my už jsme byly jako tři v důchodu a .. a pak šla ještě na chvíli do práce a zase za půl roku skončila a teďkon je v pohodě, ale (,) ze začátku, pro ni to bylo těžší, co jsem se jako divila.“

Byla byste ráda, kdybyste si mohla popovídat s psychologem?

„No, možná jo, hm, hm, já bych řekla, že jo.“

Jak jste se cítila první měsíce, roky v důchodu?

„... úplně super (pauza) až teď, nák tak jako poslední 2 roky zpátky, no, to člověk cítí takovou tu únavu, už nemám tu sílu, už to není prostě, jak to bylo dřív, ale tak to prostě je, s tím nic nenadělám.“

V jakém životním období jste se cítila nejspokojeněji?

„(Pauza) (vzdychnutí) ... no možná, asi když mi bylo 39, když jsem se rozvedla s tím prvním manželem (smích), fakt jako, tak jsem byla najednou taková hodně spokojená a ... no to bylo tohle období, to bylo takový nejlepší ... Děti byly zaopatřeny už a...a už to bylo jiný, já jsem byla volná najednou (,) znova začínal život.“

Chtěla byste k otázkám něco doplnit?

„Ne je to všechno. Děkuji.“

Děkuji, za rozhovor.

Příloha F: Rozhovor č. 5 – paní Hana

Kolik je Vám let?

„Je mi 64 let.“

Jste vdaná?

„Jsem vdaná.“

V kolika letech jste odešla do důchodu?

„Do důchodu jsem odešla v 60 letech, ale ještě jsem teda nenastoupila úplně do důchodu. V 60 jsem ten důchod začala, ale chodím částečně do práce.“

Odešla jste do řádného nebo do předčasného důchodu?

„Do řádného.“

Pracujete na poloviční úvazek. Z jakého důvodu jste se rozhodla pro vedlejší úvazek?

„No, protože jsem si nedovedla představit, co budu dělat doma (smích) celý ty dny, ee, zahrádku tady nemáme, bydlíme v paneláku, takže jsem si říkala, že musím ještě něco dělat a že mě to teda nutí i jako by se o sebe starat, že jo, když jdu do práce tak se musím upravit, ee, musím tam prostě jít a musím se nějak i vzdělávat a držet trošku ten krok s tím...vlastně jak bych to řekla, s tou vědou, no.“

Pocítila jste změnu výkonnosti v pracovní oblasti v období před odchodem do důchodu?

„No to ano, to ano, to ta únava je vyšší, to co jsem zvládla dříve to tak nezvládnou a domů přicházím teda dost vyčerpaná (smích) z té práce.“

Pocítila jste změnu výkonnosti při běžných činnostech po nástupu do důchodu?

„(Vzdychnutí) No jako přímo jenom, že by byl důchod a teď jsem měla tu větší únavu ne, ale postupně samozřejmě se ta únava dostavuje, že jo, je to už, horší než to bývalo, zvládla jsem podstatně víc věcí dříve, v kratším (,) čase než teď.“

Sportovala jste, a jakým způsobem? Sportujete i nadále?

„No, nesportovala jsem, jediné (,) e (,) rekreačně jsem chodila (,) plavat, teď teda už jsem nebyla delší dobu jinak s manželem na procházky, jezdili jsme na kole, to už teda teďka taky jsem asi tři roky nejezdila. Takový rekreační. Lyžovala jsem ráda dříve, za mlada, teď už se teda bojím lyžovat, už jsem taky nelyžovala. Takže ty vycházky, no hlavně, nebo plavání, když někde jsme, je tam bazén, tak chodíme plavat.“

Současný požadavek společnosti na vzhled je vypadat mladý. Starší člověk je považován za neatraktivního. Pocítila jste někdy diskriminaci z tohoto důvodu?

„Co se týká v práci (,) tak myslím, že od kolegů (,) ne (,) ale protože dělám s dětma, tak děti samozřejmě už mě dávají, jakoby mezi ty starší. Ty děti jsou (,) děti vlastně jsou kritický, že jo, takže, když už je někomu kolem třiceti let, tak už ho považují za starýho, takže tam už ty děti třeba kolikrát řeknou, jo něco, že, že už jsem jako babička jejich nebo tak.“

V tomto věku také dochází ke změně smyslových funkcí, pocítila jste změnu třeba zraku, chuti?

„No (,) tak ten zrak (,) to pociťuju, že je trochu horší než jsem měla, stále se dohaduju právě tady s manželem, že musím jít k lékaři, se mi tam nechce, brýle mám ale nenosím je, mám je ve skříni, a (,) jinak snad ani ne, ten, ten zrak, možná sluch (,) že taky teda hůř slyším teď to teda musím říct příklad, že ve škole tam měly nákou takovou pišťalku děti a já jsem to neslyšela, ten tón (,) oni nějaký jak jsou ty tóny už takový hraniční tak (,) to jsem teda neslyšela. Takže ten ten sluch taky no.“

Změnili jste strukturu jídelníčku?

„No, zatím asi moc ne, když si stále říkám, že teda musím změnit trochu (,) ten jídelníček, ale (,) nejsem ukázněná, takže občas mě to napadne, (smích) něco si dám zdravého, ale pak zase sjedu na to nezdravé, tak.“

Pocítila jste změnu v rychlosti vybavování nebo zpracování podnětů ze svého okolí?

„... No, (vzdychnutí) asi taky to je pomalejší to vybavování, jako všechno ostatní.“

Pozorovala jste u sebe změny v reakcích na emočně vypjaté situace? Jak se s těmito situacemi vyrovnáváte?

„To, ano(,) to ano, to teda pozoruju, protože dříve jsem neměla problém různé věci zařídit a dneska, když teda mám někde jít, tak už se mi nechce, když mám jít k lékaři, tak jsem z toho vynervovaná, mám jít někde na úřad něco zařídit, tak se mi nechce, pokud možno tak to odkládám, a už jako mě to třeba v noci děsí, že budu muset zase něco vyřizovat a zařizovat, což dříve ten problém s tím nebyl.“

Jak se v současné době cítíte naladěná?

„... Tak, v současné době se cítím naladěná asi kladně.“

Jak důležitý byl a jak velký význam pro Vás měl Váš partnerský vztah v období před odchodem do důchodu a v důchodu? Změnila se pro Vás, po odchodu do důchodu, důležitost manželství?

„Ten vztah pro mě má důležitost stále stejnou, jak před důchodem, tak po důchodě, nic se nezměnilo v našem vztahu, je to všechno stejné, jako to bylo. Myslím si, že možná ještě teda jako, je to důležitější v současné době než dříve, protože jsme zůstali vlastně doma sami, takže jsme závislí víceméně jeden na druhém.“

Změnil se Váš sexuální život v předdůchodovém období a v důchodu?

„Já myslím, že ne (,) že je to podobné (pousmání).“

Jaké jsou vztahy s dětmi?

„Vztahy s dětmi máme dobré, ale nechcem je samozřejmě nijak, e, zatěžovat, takže oni mají svoje životy, svoje rodiny, tak .. telefonujeme si, navštěvujeme se, ale ne nijak hodně, že bychom jim zasahovali do jejich života, to ne, tak, museli jsme se smířit s tím, že už mají svůj život a že je nemůžeme ovlivňovat.“

Jsou děti zcela samostatné, bydlí odděleně?

„Děti už jsou samostatný, jsou, mají svoje rodiny (,) nás v podstatě už nepotřebují (smích).“

Vypomáháte finančně svým dětem?

„E, finančně jim nevypomáháme, jediné když je nějaký, že jim dáváme dárek, že jo, nějak takovýdle akce, ale jinak ne.“

Zacházelo se s Vámi, v poslední dekádě před odchodem do důchodu, v práci jinak?

„Ne (,) u nás teda v práci ne.“

Ovlivnil Váš věk nebo zdravotní stav nějakým způsobem Vaši kariéru?

„... tomhle případě ne, já jsem neměla nějaký jiný zdravotní problémy než .. v tom období před tím, takže tam mě se tam nezměnilo vůbec nic.“

Jak u Vás probíhaly přípravy na odchod do důchodu?

„Přípravy neprobíhaly žádný (smích), přípravy prostě, kdybych chtěla pokračovat v plném nasazení tak by byli bývali v práci i rádi, já jsem sama teda řekla, že nechci už plný úvazek, že už chci poloviční a přípravy žádný neprobíhaly.“

Měla jste jasné informace, co vše je potřeba vyřídit a zařídit s odchodem do důchodu?

„No, na to jsem se ptala (,) takže i jako sama o sobě jsem je úplně všechny přesně neměla, ale ptala jsem se s naší paní účetní, ta mě řekla, co je potřeba, takže potom jsem teda byla na tom oddělení, kde to zařizují (,) bylo to (,) v pořádku.“

Byla byste ráda, kdyby Vám někdo nabídl pomoc s vyřizováním žádosti o důchod?

„Pokud někdo to potřebuje nabídnout, tak je to dobré, no, protože jinak si to musí člověk shánět sám. Musí se ptát, kam má jít, kde to je, kdy, že jo, co má všechno donést, takže takový ty informace by byly dobré, no.“

Jak jste se vyrovnala s faktem, že odcházíte do důchodu a stanete se důchodcem?

„No tak (,) jako takový pocit to zrovna není asi nejlepší, (smích) protože si člověk uvědomuje že určitá etapa života končí a nastává jiná a taky si říká, co budu dělat a jak to bude vypadat a jak vlastně budu mít (,) ten čas (,) no, ale musela jsem se s tím nějak srovnat, tím že jsem nepřešla hned, že to mám pozvolný, že jsem ještě v té práci tak bych řekla, že to je, já nevím jak bych to pojmenovala, že to tak náck celkem jde, no.“

Byla byste ráda, kdybyste mohla konzultovat Vaše pocity s psychologem?

„No v tomhleto případě co se týká třeba důchodu, tak já jsem tenhle problém neměla, to ne, ale někdy zase třeba i jiný problémy asi ano. No zase někdy třeba vztahy, vztahový tak tam asi kolikrát by člověk chtěl se na něco zeptat.“

Jak jste se cítila první měsíce nebo roky v důchodu?

„... No, v počátku jsem si myslela, že budu mít víc volna, a že teda jako si i víc odpočinku a víc toho budu stíhat, ale zjistila jsem, že ne (smích) protože, eee, to, co když mám volno, tak zase hlídám děti (,) dost často, no a (,) pak teda, protože stíhám ty věci pomaleji, tak doháním to, co nestihnu, když jsem v té práci, takže, takže zatím to je takhle.“

Jaký je Váš nynější pohled na období odchodu do důchodu?

„No (vzdychnutí), já to nedovedu posoudit z toho jinýho zaměstnání, ale v tom našem zaměstnání to tak nějak přišlo plynule, já jsem neměla nějaké nárazové jakoby odchod, že ted' všechno skončilo a ted' bude něco úplně jinýho, tím, že jsem zůstala dál v té práci, pouze jsem zvolnila .. Takže ten přechod byl takovej celkem klidnej.“

Udržujete stále svůj okruh přátel? Změnila se nebo omezila se Vaše přátelství Vaším odchodem do důchodu?

„E, ten okruh se snažím udržovat, ale pravdou je, že s těmi kolegy v té práci už ten vztah není až tak intenzivní, protože jsem tam teda dva dny v týdnu a vlastně ty zbývající tři dny, co se tam třeba děje, tak to mi uniká (,) to nevim, jo, protože to zase oni mi to neříkaj, že v pondělí se tam dělo to a to, takže jako jinak a ty mladší kolegové, tak s něma už ten vztah není takový jako jsme mívali dříve, (,) když vlastně mezi těmi vrstevníky, no.“

Udržujete si stále své koníčky nebo zájmy? Došlo ke změně odchodem do důchodu?

„... Já myslím, že né, že vlastně je to stejné (smích), akorát jak říkám, jsem pohodlnější, línější, nezvládám někdy ty sportovní aktivity jako dříve, ale jinak se snažím chovat stejně jako před tím.“

Byl problém po odchodu do důchodu vzhledem k financím?

„No, zatím ten problém nemáme, protože já vlastně (,) díky to mu, že chodím do práce a že k tomu mám ten důchod, tak podstatně jsem na tom finančně stejně, jako když jsem byla v té práci, ale pokud bych byla jenom v tom důchodu, tak si myslím, že tam potom ten důchod opravdu stačí jenom na to základní, že nějaký zájezdy a výlety a restaurace, že asi to teda tolik nejde.“

Změnil se výrazně Váš životní styl po odchodu do důchodu z důvodu poklesu finančních příjmů?

„Ne, nezměnil.“

V jakém životním období jste se cítila nejspokojeněji?

„(Pousmání) Nejspokojenější jsem se cítila asi v té době, kdy už byli hotový synové, měli vystudováno a vlastně pomaličku odešli z domova a my jsme měli více času s manželem, ještě jsem měla maminku, která byla relativně soběstačná. V současné době, ona na tom je špatně zdravotně, takže musím pomáhat tam, musím se o ní starat, ale snažím se teda pohlídat vnoučata, protože jsou malý a potřebují třeba ze školy vyzvednout a ze školky vyzvednout, takže v současné době na tom jsem relativně hůř než teda před těmi deseti lety.“

Chtěla byste k otázkám něco doplnit?

„Já myslím, že ne, že to stačilo.“

Děkuji, že jste se účastnila rozhovoru.

Příloha G: Rozhovor č. 6 – pan Pavel

Kolik je Vám let?

„Je mi 65 let.“

Jste ženatý?

„Ženatý, ano.“

V kolika letech jste odešel do důchodu?

„Do důchodu jsem odešel v 64 letech a nějaký měsíce.“

Odešel jste do řádného nebo do předčasného důchodu?

„Byl to řádný důchod a půl roku navíc.“

Z jakého důvodu jste nevyužil možnosti předčasného důchodu?

„(,) Nebylo potřeba, zdravotně jsem v pořádku, neměl jsem tu potřebu.“

Pracujete nebo máte v plánu pracovat na hlavní nebo vedlejší úvazek?

„E, nemám už v plánu (,) nemám plán pracovat, e, v květnu to budou dva roky, co, co jsem jako v důchodu a už (,) je prostě, je, je to jiný už by se člověk do toho shonu nevracel.“

Pocítil jste změnu výkonnosti v pracovní oblasti v období před odchodem do důchodu?

„E (,) naopak e než jsem odešel do důchodu, tak jsem měl takovej trochu ... spěch nebo, e, bylo toho víc e, e, chtěl jsem to samozřejmě předat v nějakým pořádku a (,) protože to bylo takový spíš takový hektičtější.“

Pocítil jste změnu výkonnosti při běžných činnostech po nástupu do důchodu?

„... E .. pochopitelně ten život se změní .. ehm ...nevalej se na vás žád, žádný úkoly .. ehm.. nejste už v tom kolektivu lidí pro prostě už.. e.. toho máte da daleko míň, pochopitelně člověk je jakoby pohodlnější, no měl jsem to štěstí, že jsem odcházel do důchodu prvního května nebo začátkem května a takže (,) prostě ta sezona byla bezvadná, kdyby člověk odešel na zimu, tak by to bylo takový markantnější.“

Sportovala jste? Jakým způsobem? Sportujete i nadále? (např. kolo, turistika atd.)

„Eee, nejsem sportovec, ee, jenom mám zálibu (,) jezdit na kole, takže do týdne dvakrát prostě vyjet na kole a to jsem měl i předtím i v současné době.“

Současný požadavek společnosti na vzhled je vypadat mladý. Starší člověk je považován za neatraktivního. Pociťil jste někdy diskriminaci z tohoto důvodu?

„Ne, e, v zaměstnání ne, a teďka, co jsme v důchodu, tak pochopitelně ten okruh lidí s kterými se člověk stýká (,) é, že jo, je omezený, ale nevím o tom, ne, nepociťil.“

Pociťil jste změnu smyslových funkcí jako je zrak a chuť?

„Ano, e .. než jsem odešel do důchodu tak jsem začal chodit (,) e (,) k očnímu lékaři e, mám nákej zvýšenej, ee, oční tlak a samozřejmě přibyly i dioptrie na čtení.“

Změnili jste strukturu jídelníčku?

„Ee (,) ne, ne, ne, nezměnili, ee, .. zůstává to, zůstává to, jak to bylo.“

Pociťil jste změnu v rychlosti vybavování nebo zpracování podnětů ze svého okolí?

„Je to nesrovnatelný, být v zaměstnání a mít třeba nějaký svý oddělení a samozřejmě i nějaký jako lidi, s kterými musíte jakoby vycházet a pak zůstat sám, e, doma, e, obstarávat, ty, jenom věci v domácnosti, věnovat se třeba těm zálibám, četba, kolo, a být k dispozici pro potřeby vnoučat, na kroužek, nachlazení, pohlídat, tak je, je, je to rozdíl.“

Pozoroval jste u sebe změny v reakcích na emočně vypjaté situace?

„E (Pauza) v (,) zaměstnání (,) toho stresu bylo, dal, daleko víc, v důch, důchodě (,) mě nikdo nestresuje (pousmání).“

Jak se v současné době cítíte naladěný?

„E (pauza) tak během dne dobře a po, po ránu je někdy člověk zatuhlý protože (,) tak je no. (pousmání).“

Jak důležitý byl a jak velký význam pro Vás měl Váš partnerský vztah v období před odchodem do důchodu a v důchodu?

„.. Neměnný.“

Změnil se Váš sexuální život v předdůchodovém období a v důchodu?

„(Pauza) není tam změna.“

Jaké jsou vztahy s dětmi? Změnily se Vaším odchodem do důchodu?

„(Odkašlání) ... máme čtyři vnoučata, v současné době, už všichni choděj minimálně do tý základní školy, e, .. e.. byl jsem (,) nebo i s manželkou jsme k dispozici, když je potřeba z důvodu (,) já nevím ...nepřítomnosti ve školce, ve škole (,) a mám, máme dobrý vztahy s dětmi s vnoučaty.“

Jsou děti zcela samostatné, bydlí odděleně?

„Ee, každý má svou domácnost, svou rodinu a ... vycházíme spolu .. výborně a snažíme se jim pomoc, co se týče třeba (,) já nevím, právě, aby nezameškali zaměstnání a tak dále. Když byly vnoučata menší, ve školce, tak to třeba bylo častěji, že jo (,) někdy ta nemoc, to je teďka už (,) to je míň teď, už to je dojít naproti, když jdou ze školy nebo dovízt na kroužek, ale hodně toho dělá manželka, takže já jsem taková záloha.“

Vypomáháte finančně svým dětem?

„E.. dětem (,) nevypomáháme finančně, jsou prostě.. už... máme dva syny s manželkami, jsou zaměstnaný, mají svoji domácnost pochopitelně (,) vánoce a tak dále tak vypomůžem, ale je to spíš forma dáreků nebo při nějakých jubilejních, je, je to nějaký poukaz, na nějaký zážitky.“

Zacházelo se s Vámi, v poslední dekádě před odchodem do důchodu, v práci jinak?

„... Nezacházelo.. naopak nikdo mě nevyháněl .. když jsem oznámil, že jsem pevně rozhodnut odejít tak (,) dokonce .. ss (,) e...sem byl u (,) vedení organizace a bylo mi nabídnuto, jestli nechci pokračovat, takhle, že jim to komplikuju, budou muset hledat náhradu a tak (,) takže půl roku po dovršení důchodového věku jsem ještě v zaměstnání byl, pak jsem odešel.“

Ovlivnil Váš věk nebo zdravotní stav nějakým způsobem Vaši kariéru?

„... Hmm, neměl jsem zaž, závažnější zdravotní potíže tak můžu říct, že ..těch čtyřicet roků v zaměstnání nebylo z tohoto důvodu nějak (,) žádný problém.“

Jak u Vás probíhaly přípravy na odchod do důchodu?

„...No..spíš jsem z toho měl hlavu, protože nástupce ještě nebyl, e, celkem mám takovou povahu zodpovědnou, snažil jsem se víc nežli tu běžnou agendu ještě (,) já nevím (,) věci (,) prostě říci kolegům, zaarchivovat věci, který do té doby nám třeba nezbyval čas, e, takže bylo to větší vypětí, ne, nežli třeba (,) rok nebo dva před důchodem.“

Měl jste jasné informace, co vše je potřeba vyřídit a zařídit?

„V tom nebyl problém, protože (,) takhle v denním tisku čas od času prostě je informace, že před důchodem se můžete 4 měsíce požádat, že musíte.. e.. doložit nějaký doklady, byl jsem během těch čtyřiceti let ve dvou zaměstnáních (,) e stáhnul jsem si z internetu žádost nebo na internetu jsem si ji doplnil (,) e mam bratra o dva roky staršího, ten mi řekl dojde si tam, došel jsem tam, za čtvrt hodiny sem byl hotovej a za tři měsíce mi přišel důchod.“

Byl byste rád, kdyby Vám někdo nabídl pomoc s vyřizováním žádosti o důchod?

„Ehm.. myslim si, že vzhledem k tomu, co jsem říkal v tom předchozím, že jsem byl ve dvou zaměstnáních (,) tak, že žádná komplikace nebude, nebyla, takže, e, jsem si naprosto vystačil s tou informací, kterou jsem (,) přečetl v tom denním tisku nebo mi řekl ten můj starší bratr.“

Jak jste se vyrovnal s faktem, že odcházíte do důchodu a stanete se důchodcem?

„Ee.. tak, už jsem to říkal (,) v nějaký tý předešlý otázce, e, byl květen byl (,) tak prostě krásnej rok a (,) právě (,) e chtěl jsem se soustředit na, na tu zálibu toho kola, ee, mám rád třeba nákou turistiku, e, e, mám rád četbu, takže (,) do, do podzimu, do, do zimy, jsem nemyslel na to, že jsem v důchodu, naopak (,) mi to vyhovovalo, byl jsem z, z, za to rád, pochopitelně, zima je takový období, kdy je dlouho tma, brzo tma (,) když máte konkrétní věc, e, tak, e, .. může člověk, ne neví co.“

Byl byste rád, kdybyste mohl konzultovat Vaše pocity s psychologem?

„E... ke svý..vzhledem ke svý introvertní povaze bych asi nepo, nepotřeboval rozebírat (,) ani jednak nemám nějaký, prostě, závažnější problémy a ty, ty, běžný bych s nikým dalším nerozebíral.“

Jak jste se cítil první měsíce nebo roky v důchodu?

„Ten první půlrok byl bezvadnej, jak jsem říkal krá, krásný rok, na, na, naplno mo, mo, mohli ty tyhle záliby .. v zim, zimní období, e, člověk, sou prostě okamžiky, kdy si říká a, a co teď? .. nakoupit jsem byl, na kole, na kolo nemůžu, na televizi nebudu teda jako koukat celej den (,) noviny si přečtete za hodinu, takže pak čekám, až přijde manželka z práce (smích) a může si člověk jakoby bejt s někym dalším no.“

Jaký je Váš nynější pohled na období odchodu do důchodu?

„(Pauza) protože do bývalýho zaměstnání chodím, ještě nám poskytují jako nějaký příspěvek na stravování, takže jednou měsíčně tam zavítám, s kolegy se vidím ..a.. když mi říkají, v jakým jsou .. presu, stresu tak (,) mi to stačí, a už to zaměstnání je pro mě minulost.“

Udržujete stále svůj okruh přátel? Změnila se nebo omezila se Vaše přátelství Vaším odchodem do důchodu?

„To se nezměnilo, e, jsme neměli zas extra širokej okruh přátel a to přetrvává (,) s těmi jsme v kontaktu ..je, je to pochopitelně ta nejbližší rodina, pak jsou známí, kolegové z mý bývalý práce, první i tý druhý, že jo, manželčini kolegové .. zů, zůstává to, jak to bylo.“

Udržujete si stále své koníčky nebo zájmy?

„No, jak jsem říkal, nejsou moc četný, je, je, je to ně, někam se podívat je, je, je pravda, že (,) manželka byla ve školství, takže předtím jsme jezdili třeba třikrát v roce, jakmile byly prázdniny, jarní, velký, podzimní, (,) u, teďka, už máme tu možnost, času je víc, protože třeba jezdíme i víc nežli jsme jezdili předtím, takže to je zároveň i, i můj koníček někam se podívat a sám teda .. si vy, vyjedu na tom kole ..a pak hodně rád čtu.“

Byl problém po odchodu do důchodu vzhledem k financím?

„... E... vlastní finance... postačujou, e, na to běžný a na, na to, o čem jsem mluvil předtím, na, na ty výlety, dovolený je sam, sam, samozřejmě, manželka má důchod a má ještě z toho částečnýho zaměstnání příjem, takže, e, to dáme do hromady.“

Změnil se výrazně Váš životní styl po odchodu do důchodu z důvodu poklesu finančních příjmů?

„E.. zatím ne, zatím ne.“

V jakém životním období jste se cítil nejspokojeněji?

„Rád vzpomínám na začátek vztahu, pak na začátek, kdy se dva roky po sobě narodily děti, v zaměstnání jsem byl úspěšnej, doma ty malý děti, no .. období kolem třicátýho roku.“

Chtěl byste k otázkám něco doplnit?

„Asi ne.“

Děkuji, že jste se účastnil rozhovoru.

Příloha H: Rozhovor č. 7 – paní Ivana

Kolik je ti let?

„Letos mi bude 65.“

Jsi vdaná?

„Ano, jsem vdaná.“

V kolika letech jsi odešla do důchodu?

„Odešla jsme do důchodu ve dva a šedesáti letech.“

To bylo do řádného nebo do předčasného důchodu?

„To byl už, to už jsem přesluhovala vlastně dva roky.“

Z jakého důvodu jsi nevyužila možnosti předčasného důchodu?

„Eee .. neměla jsem potřebu odcházet dřív.“

Pracuješ nebo máš v plánu pracovat na hlavní nebo vedlejší úvazek?

„Ne, ne, ne, už v žádném případě nebudu pracovat.“

Pocítila jsi změnu výkonnosti v pracovní oblasti v období před odchodem do důchodu například vyšší únavu, delší čas na splnění úkolu?

„Ano, to bych řekla, že trochu ano.“

Pocítila jsi změnu výkonnosti při běžných činnostech po nástupu do důchodu?

„Hmm (,) ano, síly ubývají.“

Sportovala jsi? Jakým způsobem? Sportuješ i nadále?

„Nesportovala jsem, nebyl na to čas ani (,) vlastně chuť a také nesportuju, jenom jízda na kole, v létě plavání turistika.“

Současný požadavek společnosti na vzhled je vypadat mladý. Starší člověk je považován za neatraktivního. Pocítila jsi někdy diskriminaci z tohoto důvodu?

„Ne, nikdy.“

Pocítila jsi změnu smyslových funkcí, jako je zrak, chuť, pokud ano, v kterém věku?

„Hm, ano. Jako špatně vidím, špatně slyším.“

Změnili jste strukturu jídelníčku?

„Strukturu (,) ne nene.“

Pocítila jsi změnu v rychlosti vybavování nebo zpracování podnětů ze svého okolí?

„(Pauza) e, jako (,) jsem pomalejší.“

Pozorovala jsi u sebe změny v reakcích na emočně vypjaté situace?

„Ano.“

Jak se s těmito situacemi vyrovnáváš?

„Nevyhledávám choulostivé situace, nemám ráda násilí ve filmech a tak podobně.“

Jak se v současné době cítíš naladěná?

„Dobře (,) pozitivně.“

Jak důležitý byl a jak velký význam měl partnerský vztah v období před odchodem do důchodu a v důchodu? Změnila se po odchodu do důchodu důležitost manželství?

„...No (,) myslím si, že se to trošku změnilo, že člověk je na tom druhým víc závislejší.“

Změnil se sexuální život v předdůchodovém období a v důchodu?

„Já myslím, že se nezměnil.“

Jaké jsou vztahy s dětmi? Změnily se odchodem do důchodu?

„Ee (,) myslím, že je to stejný.“

Jsou děti zcela samostatné – bydlí odděleně?

„Naprostě samostatný, soběstačný.“

Vypomáháte finančně svým dětem?

„Nevypomáháme.“

Zacházelo se s tebou, v poslední dekádě před odchodem do důchodu, v práci jinak?

„Ne.“

Ovlivnil Váš věk nebo zdravotní stav nějakým způsobem kariéru?

„(,) taky ne.“

Jak probíhaly přípravy na odchod do důchodu?

„(Smích) nijak, já jsem se na to nepřipravovala. Ale vlastně připravovala pozvolna, protože jsem zkrátila pracovní úvazek, takže jsem se připravovala na to volno, pomaličku.“

Měla jsi jasné informace, co vše je potřeba vyřídit a zařídit?

„Ano, měla.“

Byla by si ráda, kdyby ti někdo nabídl pomoc s vyřizováním žádosti o důchod?

„Nebylo potřeba.“

Jak ses vyrovnala s faktem, že odcházíš do důchodu a staneš se důchodcem?

„Na jednu stranu to bylo smutný, na druhou stranu jsem se těšila.“

Byla by si ráda, kdybys mohla konzultovat pocity s psychologem?

„Ne.“

Jak ses cítila první měsíce, roky v důchodu?

„Ani jsem to nepocítovala (,) jako (,) člověk měl takový práce, že nebyla potřeba.“

Jaký je nynější pohled na období odchodu do důchodu?

„Že jsem to klidně mohla udělat dřív, odejít do důchodu.“

Udržuješ stále svůj okruh přátel? Změnila se nebo omezila přátelství odchodem do důchodu?

„E, změnilo se, protože sem se vzdálila vlastně z té práce, takže se to změnilo, hm.“

Udržuješ si stále své koníčky nebo zájmy? Došlo ke změně odchodem do důchodu?

„Ne, nedošlo ke změně.“

Byl problém po odchodu do důchodu vzhledem k financím?

„No to bych řekla, že jo (,) že to je menší ten důchod než výplata že je to znát.“

Změnil se výrazně životní styl po odchodu do důchodu z důvodu poklesu finančních příjmů?

„Nezměnil.“

V jakém životním období ses nejspokojeněji?

„(Pauza) když jste byli malinký, když jsem byla na mateřské dovolené...“

Chtěla byste k otázkám něco doplnit?

„Já myslím, že ne.“

Děkuji, že ses účastnila rozhovoru.

Příloha I: Rozhovor č. 8 – pan Jindřich

Kolik je ti let?

„Bude mi 65 let.“

Jsi ženatý?

„Jsem ženatý, ano.“

V kolika letech jsi odešel do důchodu?

„Odešel jsme do důchodu v šedesáti jedna letech.“

To bylo do řádného nebo do předčasného důchodu?

„Šel jsem do předčasného důchodu.“

Z jakého důvodu?

„Protože jsem to chtěl, abych měl čas na svoje hobby.“

Máš v plánu pracovat na hlavní nebo vedlejší úvazek?

„Nemám v plánu se vrátit do práce.“

Pocítil jsi změnu výkonnosti v pracovní oblasti v období před odchodem do důchodu například vyšší únavu, delší čas na splnění úkolu?

„Ee, minimálně.“

Pocítil jsi změnu výkonnosti při běžných činnostech po nástupu do důchodu?

„Ee, není to nijak výrazné, řek bych, že to je minimálně.“

Sportoval jsi? Jakým způsobem? Sportuješ i nadále?

„Ee, sportoval jsem minimálně a nadále sportuji taky minimálně.“

Současný požadavek společnosti na vzhled je vypadat mladý. Starší člověk je považován za neatraktivního. Pocítil jsi někdy diskriminaci z tohoto důvodu?

„Ne, nepocítil jsem to nikdy.“

Pocítil jsi změnu smyslových funkcí jako je zrak, chuť, pokud ano, v kterém věku?

„(Pauza) eem, chuť se mi nezměnila, určitě ne a zrak se nám jako všem samozřejmě trošičku krátí, takže na dálku vidím výborně na blízko vidím (,) e (,) přiměřeně svému věku.“

Změnili jste strukturu jídelníčku?

„... Ee, asi ano, protože v důchodu už jím teplá jídla doma vařená, před důchodem jsem jedl v kantýně jídla, která nebyla moc dobře vařená.“

Pocítil jsi změnu v rychlosti vybavování nebo zpracování podnětů ze svého okolí?

„Ani ne, ne.“

Pozoroval jsi u sebe změny v reakcích na emočně vypjaté situace? Jak se s těmito situacemi vyrovnáváš?

„Hmm,.. řekl bych, že (,) e .. třeba zhlédnutí některých filmů ve mně vyvolává emotivnější situace, než když jsem byl mladší, před důchodem.“

Jak se v současné době cítíš naladěný?

„Stále výborně.“

Jak důležitý byl a jak velký význam měl partnerský vztah v období před odchodem do důchodu a v důchodu? Změnila se po odchodu do důchodu důležitost manželství?

„Důležitost manželství se nezměnila, naopak v důchodu sme si bližší.“

Změnil se sexuální život v předdůchodovém období a v důchodu?

„Nijak výrazně.“

Jaké jsou vztahy s dětmi? Změnily se odchodem do důchodu?

„Řekl bych, že (,) se trošičku zlepšily.“

Jsou děti zcela samostatné – bydlí odděleně?

„E, jsou zcela samostatné. Bydlí odděleně, od nás teda.“

Vypomáháte finančně svým dětem?

„Nepotřebují to.“

Zacházelo se s tebou, v poslední dekádě před odchodem do důchodu, v práci jinak?

„(Pauza) v poslední dekádě, sss, se, se mnou nijak (,) eee, hůř (,) ne, nezacházelo, řekl bych, že jenom, že, ee, z toho kolektivu z kterýho prakticky jsem měl odejít, tak se to někteřejm, li, jako někteří nebo s některými, ee, mi to bylo líto odejít, ale jako chtěl jsem odejít, takže to bylo jako..“

Ovlivnil Tvůj věk nebo zdravotní stav nějakým způsobem kariéru?

„Ne neovlivnil, vůbec.“

Jak probíhaly přípravy na odchod do důchodu?

„Poslední dva měsíce už probíhaly jako, poslední dva měsíce.“

Měl jsi jasné informace, co vše je potřeba vyřídit a zařídit?

„Měl jsem jasné informace s tím, že jsem v první řadě, ee, viděl to, abych zabezpečil svého nástupce.“

Byl by si rád, kdyby ti někdo nabídl pomoc s vyřizováním žádosti o důchod?

„Ne.“

Jak ses vyrovnal s faktem, že odcházíš do důchodu a staneš se důchodcem?

„Výborně, byl jsem spokojenej hned, bylo to, jako když nastupuju dovolenou.“

Byl bys rád, kdybys mohl konzultovat pocity s psychologem?

„Není důvod, proč bych měl konzultovat.“

Jak ses cítil první měsíce, roky v důchodu?

„Šťastnej, byl jsem celou dobu šťastnej, že jsem v důchodu.“

Jaký je nynější pohled na období odchodu do důchodu?

„Pořád jsem spokojenej z toho, co, jak se to takhle povedlo.“

Udržuješ stále svůj okruh přátel? Změnila se nebo omezila přátelství odchodem do důchodu?

„Ne, udržujeme přátelství .. přátelství udržujeme stále.“

Udržuješ si stále své koníčky nebo zájmy? Došlo ke změně odchodem do důchodu?

„Ee, udržuju si koníčky, některý koníčky naopak na ně mám víc času a některý koníčky jsem přibral, včely.“

Byl problém po odchodu do důchodu vzhledem k financím?

„Ne, nebyl.“

Změnil se výrazně životní styl po odchodu do důchodu z důvodu poklesu finančních příjmů?

„E, neřekl bych, že by se změnil, akorát, že nemám tolik potřebu, například cestovat autem dennodenně, takže používám ho třeba jenom dvakrát za týden.“

V jakém životním období ses nejspokojeněji?

„(Pauza) hm, když byly děti malé.“

Chtěl bys k otázkám něco doplnit?

„Ne nemyslím si, že je potřeba něco doplňovat.“

Děkuji, že ses účastnil rozhovoru.

Příloha J: Rozhovor č. 9 – pan Jan

Kolik je Vám let?

„Téměř 70.“

Jste ženatý?

„Ano.“

V kolika letech jste odešel do důchodu?

„E, v 65 letech.“

Odešel jste do řádného nebo do předčasného důchodu?

„Hh, e, do, pracoval jsem dál, prostě..“

Takže to byl řádný důchod?

„Řádný, pracoval jsem dál.“

Z jakého důvodu jste nevyužil možnosti předčasného důchodu?

„... E, tak samozřejmě jsem chtěl, abych dosáhnul, ee, abych dosáhnul prostě financí takových, jaký, jaký dosahuje prostě každé, no.“

Pracujete nebo máte v plánu pracovat na hlavní nebo vedlejší úvazek?

„Nepracuju (odkašlání), jako pracuju samozřejmě, ale pro sebe jenom, pro, pro, ee, svůj dům.“

Už ne jako zaměstnanec.

„A né, jako zaměstnanec, už.“

Už nemáte v plánu.

„A už nemám v plánu.“

Pocítil jste změnu výkonnosti v pracovní oblasti v období před odchodem do důchodu?

„No (,) jako myslím si (,) že, t, ten, e, ten výkon, už nebyl takovej, jo, pociťoval jsem samozřejmě, é, únavu při, é, při chůzi do schodů (???) jsem musel prostě jako při, při výkonu (,) e svého zaměstnání chodit do schodů, chodit, lézt po žebříku, e, a prostě, a už, už jsem jako cejtil, prostě, že to je jako horší než dřív, no.“

Pocítil jste změnu výkonnosti při běžných činnostech po nástupu do důchodu?

„Eee, ne to ne.“

Sportoval jste? Jakým způsobem? Sportujete i nadále? (např. kolo, turistika atd.)

„Ne, nesportuju.“

Současný požadavek společnosti na vzhled je vypadat mladý. Starší člověk je považován za neatraktivního. Pocítil jste někdy diskriminaci z tohoto důvodu?

„Nepocejtil.“

Pocítil jste změnu smyslových funkcí jako je zrak a chuť?

„Tak určitě se mi zhoršil zrak po šedesáti, po šedesátým roce věku, a, (,) e, určitě jako (,) se mi zhoršil (odkašláni) částečně sluch.“

Změnil jste strukturu jídelníčku?

„(Pauza) určitě jo.“

Zhruba v jakém věku?

„Ee, po šedesátým (,) pátým roce věku.“

Pocítil jste změnu v rychlosti vybavování nebo zpracování podnětů ze svého okolí?

„Ne, to ne.“

Došlo ke změně po odchodu do důchodu?

„Ne, ne, nemohu říct, no.“

Pozoroval jste u sebe změny v reakcích na emočně vypjaté situace?

„Né, to né, to já myslím, že je to jako normální, prostě jako dřív, no.“

Jak se s těmi situacemi vyrovnáváte?

„Asi tak řek bych jako dřív, no.“

Nerozčilujete se víc?

„Myslím si, že ne, myslím si, že jsem klidnější.“

Jak se v současné době cítíte naladěný?

„... Jako, (pokašláni) hmm, jako (,) naladěn (,) tak jako, myslím si, že jsem, jako v takový kladný dá se říct, pozici, no.“

Jak důležitý byl a jak velký význam pro Vás měl Váš partnerský vztah v období před odchodem do důchodu?

„(Vzdychnutí) (,) hm, já si myslím, že tohle to nemusím, jako, na tohle odpovídat, ne, to je prostě, ryze, taková soukromá věc.“

Změnila se pro vás důležitost manželství po odchodu do důchodu?

„Já myslím, že ne, že pořád to bylo stejné no.“

Změnil se Váš sexuální život v předdůchodovém období a v důchodu?

„(Pauza) no, (odkašláni) já si myslím, že (,) že se nezměnil no, že prostě jako, e, (odkašláni) pokud se jedná o výkon, (smích) tak bych řek, že je, byl, je takovej stejnej, no.“

Jaké jsou vztahy s dětmi? Změnily se Vaším odchodem do důchodu?

„Jako (,) s vlastními dětmi jo?“

S vlastními.

„No, jako myslím si, že docela jako dobrý no.“

A změnil se vztahy vašim odchodem do důchodu?

„Né.“

Jsou děti zcela samostatné?

„... No.. určitá, závi, určitá závislost dětí na nás jako na rodičích a my zase na nich, ee, tady pořád jako přetrvává, no.“

Bydlí děti odděleně?

„Nebydlíme odděleně, to, jako odděleně, bydlíme v jednom domě, že jo, a, ale máme oddělený byty.“

Vypomáháte finančně svým dětem?

„Já si myslím, že jo.“

Všem?

„Já si myslím, že ne.“

Zacházelo se s Vámi, v poslední dekádě před odchodem do důchodu, v práci jinak?

„Ne.“

Ovlivnil Váš věk nebo zdravotní stav nějakým způsobem Vaši kariéru?

„(Pauza) ne, ee, určitě ne.“

Jak u Vás probíhaly přípravy na odchod do důchodu?

„(Pauza) e, u mě žádný přípravy, ee, nepro, nedocházelo k nim, protože jsem věděl, že budu pracovat dál, tak jsem prostě to ani nějak jako nevnímal.“

Chystal jste se nějak na konec pracovního procesu v tom zaměstnání v důchodu?

„No to bylo ze dne na den, protože to bylo takový, to bylo fatální, protože jsem (,) dostal infarkt a odvezli mě z práce, takže to bylo takový náhlý, takový prostě jako blesk z nebe.“

Měl jste jasné informace, co vše je potřeba vyřídit a zařídit?

„No měl jsem informace už z dřívějšíka no, jako věděl jsem co a jak, no.“

Byl byste rád, kdyby Vám někdo nabídl pomoc s vyřizováním žádosti o důchod?

„Ee, to nebyl vůbec problém, prostě to přišlo, ee, takhle, a, náhle, a, vlastně se to vyřešilo vlastně samo.“

Jak jste se vyrovnal s faktem, že odcházíte do důchodu a stanete se důchodcem?

„Těšil jsem se na to.“

Byl byste rád, kdybyste mohl konzultovat Vaše pocity s psychologem?

„... Jako proč bych chtěl konzultovat s psychologem, já jsem jako nikdy neměl prostě potřebu, no.“

Jak jste se cítil první měsíce nebo roky v důchodu?

„No, jelikož jsem se zotavoval (,) prostě z infarktu, a, a náhlý ještě, (,) e, pádu ze střechy, takže (pokašláni) jsem to měl tak nějak jako, ee, .. dá se říct, ... e, ... (vzdychnutí) jako byl jsem, dá se říct, v nemocným stavu, jo, a, a, ten důchod sem prakticky nevnímal.“

Jaký je Váš nynější pohled na období odchodu do důchodu?

„Ten pohled je takovej, že sem měl jít daleko dřív.“

Udržujete stále svůj okruh přátel?

„Já myslím, že jo.“

Změnila se nebo omezila se Vaše přátelství Vaším odchodem do důchodu?

„E (pokašláni) ..no (,) abych tak pravdu řek, tak se spíš trochu zúžilo.“

Udržujete si stále své koníčky nebo zájmy?

„Ne.“

Kdy došlo ke změně?

„No, došlo ke změně, prot, ke změně určitě došlo (,) protože (,) ee, je tady řada věcí kolem domu a kolem zahrady, který se musej udělat, a intenzivně na nich pracuju.“

Kdy došlo ke změně?

„Došlo odchodem do důchodu.“

Byl problém po odchodu do důchodu vzhledem k financím?

„... Neměl.“

Změnil se výrazně Váš životní styl po odchodu do důchodu z důvodu poklesu finančních příjmů?

„... (Pokašláni) no já si myslím, že, eee.. že, já jsem jako (,).. mě připadá, že mě nepoklesly tak nějak ty příjmy, no, že jsem přeci jenom něco vydělal, našetřil a že, prostě z toho čerpám, no.“

V jakém životním období jste se cítil nejspokojeněji?

„Ve čtyřicátém roce věku.“

Chtěl byste k otázkám něco doplnit?

„Nechtěl.“

Děkuji, že jste se účastnil rozhovoru.

Příloha K: Znaky a jejich vysvětlivky k rozhovorům

(.)	zcela krátká přestávka v projevu
..	krátká pauza
...	střední pauza
(pauza)	dlouhá pauza
hmm	vyplnění pauzy, signál očekávání odpovědi
(.)	poklesnutí hlasu
(-)	kolísání hlasu, nerozhodný tón
(')	zdvižení hlasu
(?)	tázací intonace
(z)	zábrany ve vyjádření, váhání
(k)	označená korektura (zdůraznění konečné verze)
<u>jistě</u>	nápadné zdůraznění
jistě	protahovaně
(smích)	charakterizace neslovních znaků projevu, stojí (rychle) před odpovídajícím místem
&	nápadně rychlé pokračování
(..), (...)	nesrozumitelně
(Je to tak?)	není již zcela rozumět
A: [nemohl jsem dál	dva lidé mluví najednou
B: [chtěl jsem přece říct	

Zdroj: (Hendl, 2016, s. 213)