

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra pedagogiky



**Zvládání stresu seniorů při přechodu do starobního
důchodu**

Bakalářská práce

Autor: Jiří Belfín Polák

Vedoucí práce: Mgr. Kamila Urban, PhD.

2020

ČESKÁ ZEMĚDĚLSKÁ UNIVERZITA V PRAZE

Institut vzdělávání a poradenství

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jiří Belfín Polák

Specializace v pedagogice
Poradenství v odborném vzdělávání

Název práce

Zvládání stresu seniorů při přechodu do starobního důchodu

Název anglicky

Managing the stress of seniors on transition to retirement

Cíle práce

Cílem bakalářské práce bude na základě analýzy názorů seniorů zjistit, jak zvládají či zvládli přechod do starobního důchodu.

Metodika

Metodou použitou v teoretické části bude analýza informací z odborné literatury, elektronických zdrojů a statistických dat. V praktické části budou použity metody hloubkové rozhovory se seniory a na základě jejich analýzy a komparace zjištěných informací bude navrženo doporučení pro seniory, jak se připravit na přechod do starobního důchodu.

Doporučený rozsah práce

dle pravidel pro psaní bakalářských prací

Klíčová slova

senior, starobní důchod, stres

Doporučené zdroje informací

GRUSS, Peter. Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. 222 s. ISBN 978-80-7367-605-6

HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie. Praha: Grada, 2011. 141 s. 978-80-247-3604-4

THOROVÁ, Kateřina. Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt. Vyd. 1. Praha: Portál, 2015. 575 s. ISBN 978-80-262-0714-6

VOŘÍŠEK, Vladimír. Starobní důchod. Vyd. 1. Praha: Linde, 2004. 311 s. ISBN 80-7201-481-1

Předběžný termín obhajoby

2019/20 LS – IVP

Vedoucí práce

Mgr. Kamila Urban, PhD.

Garantující pracoviště

Katedra pedagogiky

Elektronicky schváleno dne 11. 2. 2020

Ing. Karel Němejc, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 11. 2. 2020

Ing. Karel Němejc, Ph.D.

Pověřený ředitel

V Praze dne 09. 03. 2020

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

„Zvládání stresu seniorů při přechodu do starobního důchodu“ vypracoval samostatně a citoval jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použil, a které jsem rovněž uvedl na konci práce v seznamu použitých zdrojů.

Jsem si vědom, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědom, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním dle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V Praze dne 25.3.2020

.....

PODĚKOVÁNÍ

Rád bych touto cestou velice poděkoval především vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Kamile Urban, PhD. za vstřícný přístup, výbornou spolupráci a rychlé odpovědi na mé dotazy. Dále bych rád poděkoval i své přítelkyni Bc. Radce Hejdukové za velikou podporu a pomoc při shánění materiálů pro mou práci. Také děkuji členům Klubu seniorů Kolín za spolupráci při dotazníkovém šetření.

Abstrakt

Bakalářská práce „Zvládání stresu seniorů při přechodu do starobního důchodu“ se věnuje přechodu seniorům do starobního důchodu. Cílem práce bylo zjistit, jak tento přechod zvládali, zda měli obavy nebo se potýkali se stresem. Práce zahrnuje hloubkové rozhovory se třemi seniory a dotazníky od dalších 177 seniorů. Dotazník zahrnoval otázky o obavách z odchodu do starobního důchodu, jak se vyrovnali s touto výraznou změnou ve svém životě a kdo jim pomáhal se s touto změnou vyrovnat. Autor dále zjišťoval, jak dlouho trvalo zvyknout si na nový životní styl u těch, kteří ve starobním důchodu již jsou a zda se nyní věnují nějakým zájmovým aktivitám, na které neměli v době pracovního vytížení čas. Z výzkumu vyplynulo, že se v období starobního důchodu senioři svým koníčkům věnují. Po zhodnocení dat z dotazníkového šetření a hloubkových rozhovorů bylo seniorům doporučeno, jak postupovat při přechodu do starobního důchodu a kde hledat pomoc. Dále jim bylo doporučeno, jakým aktivitám se věnovat a kde hledat instituce pro seniory, které nabízejí zájmové aktivity pro seniory.

Klíčová slova

senior, starobní důchod, stres, zvládání odchodu do důchodu

Abstract

The bachelor thesis „Coping with stress of seniors in retirement" addresses the transition of seniors from active workforce to retirement. The aim of this scholarly work was to glean how the seniors managed this transition, whether they were worried about stress or if they faced stress. The work includes in-depth interviews with three seniors and questionnaires completed by additional 177 seniors. The survey focused on questions about fears of retirement, coping with this significant change in the lives of seniors and who helped the seniors to deal with this change. The author also investigated the length of time it took to get accustomed to the new lifestyle for those who are already in retirement and whether they are now engaged in some leisure activities for which they had no time during active employment. The research showed that seniors are engaged in their hobbies during retirement. After evaluating the data from the questionnaires and the in-depth interviews, the seniors received recommendations regarding transition from employment to retirement and where to look for assistance. They were also advised on what activities to engage in and where to look for information about institutions for the elderly that offer engaging activities for the elderly.

Keywords

senior, old-age pension, stress, retirement management

OBSAH

ÚVOD.....	10
TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	11
1 Cíl a metodika.....	11
1.1 Cíl.....	11
1.2 Metodika.....	11
2 Vývojové období – stáří.....	12
2.1 Stárnutí.....	15
2.2 Důchodce.....	15
2.2.1 Důchodový systém a jeho vznik.....	17
2.2.2 Důchodový systém v České republice.....	17
2.3 Senior.....	18
2.4 Období odchodu do starobního důchodu.....	19
2.5 Potřeby seniorů.....	20
2.6 Příprava na starobní důchod.....	22
2.6.1 Psychické změny.....	24
2.6.2 Fyziologické změny.....	25
2.6.3 Sociální změny.....	27
3 Stres.....	29
3.1 Stres, příčiny a důsledky.....	29
3.2 Odborná pomoc seniorům při zvládnání stresu.....	31
3.2.1 Kluby seniorů.....	33
3.3 Obavy seniorů z přechodu do starobního důchodu.....	33

PRAKTICKÁ ČÁST	35
4 Cíl práce	35
4.1 Výzkumné metody	35
4.1.1 Výzkumná metoda – dotazník	35
5 Dotazníkové šetření	37
5.1 Výzkumný postup dotazníkového šetření	37
5.2 Výzkumný vzorek dotazníkového šetření	37
5.3 Výsledky dotazníkového šetření	38
6 Individuální hloubkové rozhovory	42
6.1 Výzkumná metoda – rozhovor	42
6.2 Výzkumný postup rozhovorů	42
6.3 Výzkumný vzorek v rozhovorech	42
6.4 Výsledky rozhovorů	43
7 Porovnání dotazníkového šetření a hloubkových rozhovorů	46
8 Vlastní doporučení	49
ZÁVĚR	51
SEZNAM PŘÍLOH	57

ÚVOD

Lidé, kteří přecházejí do starobního důchodu, se staví před otázky, co budou dělat, jak budou potřební pro společnost, pro své okolí, jak budou zvládat svou finanční stránku žití, či zda budou mít konečně čas na své koníčky. Velké množství z nich přechází do starobního důchodu z trhu práce, ale jsou tu i tací, kteří jdou z invalidního důchodu, z evidence na Úřadu práce nebo z jiných oblastí. V tomto okamžiku se ale většina z nich vystavuje poměrně velkému stresu a velice často upadají do depresí nebo u nich vznikají psychické problémy. Bylo by dobré seniorům pomoci v těchto pro ně tak složité životní situaci pomoci, a to je právě to, čemu se má bakalářská práce na téma „Zvládání stresu seniorů při přechodu do starobního důchodu“ věnuje.

Práce je rozdělena do dvou částí. První část s názvem Teoretická východiska se věnuje rozboru odborné literatury spojené s pojmy stárnutí, senior, starobní důchod, stres a pomoc seniorům. Druhá část nazvaná Praktická část se věnuje zjištění obav seniorů, jejich představám o trávení času ve starobním důchodu a návrhů na pomoc, která by jim měla být poskytnuta. Ze své pracovní pozice vedoucího oddělení elektro ve stavební společnosti se setkávám s lidmi, kteří do starobního důchodu odchází. Proto vím, že obavy z odchodu do starobního důchodu mají. Ti všichni nějakým způsobem řešili své obavy.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Cíl a metodika

1.1 Cíl

Cílem bakalářské práce bylo na základě analýzy několika hloubkových rozhovorů, dotazníkového šetření mezi seniory a komparace zjištěných informací, zjistit jaké jsou mezi seniory obavy z přechodu do starobního důchodu. Dále zjistit jejich potřeby a následně navrhnout doporučení pro seniory, jak se co nejlépe připravit na přechod do starobního důchodu, bez velkého stresového zatížení.

1.2 Metodika

Metodou použitou v teoretické části byla analýza informací z odborné literatury, elektronických zdrojů a statistických dat. V praktické části byly použity metodou hloubkové rozhovory se seniory a dotazníkové šetření mezi seniory.

2 Vývojové období – stáří

Psychologie vývoje člověka neboli vývojová psychologie je samostatná vědecká disciplína. Opírá se o neustále ověřování a pozorování člověka a je stará něco přes sto let. Předmětem jejího zkoumání je člověk. Jako věda vznikla v průběhu druhé poloviny 19. století a zaměřovala se většinou na malé děti od narození po prvních pár let. Až později se začala soustředit i na oblast dospívání. Období dospělosti a stáří bylo dlouho odkládáno, neboť někteří psychologové pokládali vývoj jedince za ukončený kolem 20. roku života. Měli za to, že zhoršování psychických funkcí je pouze smutným osudem jedince. Byli zde ale i ti, kteří vývoj jedince považovali od jeho početí až do smrti. Svou úvahu o vývoji vyjadřoval ve svém díle Vševýchova J. A. Komenský, který popsal vývoj člověka v celém jeho průběhu života (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 20).

Rozdělení do jednotlivých období dle vývojových změn se liší nejen kvantitativně, tj. dle vnímání a výkonů v motorických činnostech, ale i kvalitativně podle období předešlých a následujících. Vývoj totiž znamená „nejen více, ale i jinak“. Langmeier s Krejčířovou (2006, s. 23) jsou toho názoru, že rozdělení do jednotlivých období není přijato jednotně. Období lidského jedince rozdělují dle znaků znamenající pokrok směrem k novému a dokonalejšímu fungování lidského života.

Ve své bakalářské práci se věnuji poslednímu období, které je označováno za stáří. Dle Langmeiera a Krejčířové (2006, s. 167) začíná toto období mezi 60. – 65. rokem života jedince a lze jej dále dělit na časně a vysoké. Jiní autoři, např. Vágnerová (2000) uvádějí velmi podobné dělení a jedním z kritérií bývá nejčastěji věková hranice. Vzhledem k její nepřesnosti bývají jednotlivá období dle autorů lehce posunuta.

Vágnerová (2000, s. 7-8) dělí stáří na 2 období:

- období raného stáří 60–75 let,
- období pravého stáří 75 a více let.

Stáří je postvývojová fáze či období v období jedince, která je plná nadhledu, moudrosti, pocitu naplnění, ale také i úbytkem energie. Osobnost jedince se mění směrem ke konci svého života. Jedinec si uvědomuje ztráty ve všech oblastech. Dle Vágnerové (2007, s. 299) je v teorii Erika Homburgra Eriksona hlavním úkolem stáří

dosáhnout integrity v pojetí vlastního života. Integrita značí a projevuje se přijutím života jako celku. Jedinec v období stáří hodnotí celý svůj život jako tzv. ukončené dílo, teprve poté přijme i jeho následný konec. Vyrovnání se s tímto faktem mu usnadňuje přijutí smrti jako nevyhnutelného důsledku. Starý člověk by měl přijmout i vlastní nedokonalosti a nedostatky včetně činů, které i po čase vyvolávají pocity zahanbení a viny.

Erikson patří mezi nejvýznamnější psychology zabývajícími se vývojem lidského jedince. Zkoumal jednotlivá stádia vývoje od narození a v nich vycházel z pojetí psychologa Sigmunda Freuda. Dle Eriksona (2015) je v každém stádiu určitý vývojový úkol, a aby byl splněn, musí člověk získat potřebnou zkušenost při řešení vývojového sporu. Osmé stádium v době stáří označil za krizi neboli vývojový spor „integrity proti zoufalství“. Smrt neboli horní linii tohoto období nelze předvídat. Podle Eriksona (2015) se postupně všechna stádia vrací k prvním stádiím po narození, a nejinak je tomu i u období stáří. Staří lidé se stávají opět dětmi a mají potřebu někam patřit. Pocitu zoufalství propadají staří lidé například v případě, že jim není z nějakého důvodu dopřáno plnit funkci prarodičů. Přerušení kontinuity rodinného života je pak velmi často přivádí do ordinací psychologů s nemalými problémy. Integrita, která v pojetí Eriksona stojí na opačné straně vývojového sporu osmého stádia, značí uspořádanost a celistvost. Tento pocit u starých lidí nastává v případě, že jsou do koloběhu rodinného života v roli prarodiče plně integrováni. Výsledkem celého vývoje jedince je specifická ctnost – moudrost. Její síla a hloubka poznání je závislá na podmínkách života, uvažování a udílení rad v běžném životě. Moudrost je výsledkem životních zkušeností. Pokud člověk přijme své schopnosti, úspěchy, ale i neúspěchy, překoná zoufalství i beznaděje a jeho osobnost se stává moudrou. Člověk si je vědom, že jeho život nebyl marným, ale naopak byl smysluplným (Erikson, 2015, s. 59-69).

Stáří se též označuje jako jedna z fází v ročním období. Toto období je vnímáno jako podzim života, druhé mládí, nebo za zlaté roky. Je totiž poslední a nevyhnutelnou etapou v životě jedince, kterou si prožije každý z nás, pokud nebyl jeho život předčasně a z nějakých příčin ukončen. Je to období, kterým si prochází také každý zcela jinak. Klevetová a Dlabalová (2008, s. 11) uvádějí: *Etapa stáří je stejně důležitá jako každá jiná a zaslouží si stejný důraz na rozvoj jako dospělost a mládí.*“

Haškovcová (1990, s. 58) charakterizuje stáří jako jednu z přirozených etap lidského života. Je názoru, že stáří není nemoc, ale normální proces změn trvajících celý život. Stáří je jedna z vývojových etap v životě každého jedince. Hlavní důraz je kladen rozvoj osobnosti v psychosociální oblasti a na uchování pohybových dovedností. Konec života není období stáří, konec života je smrt neboli skon jedince (Kleťetová, Dlabalová, 2008, s. 11).

Vágnerová (2007, s. 302) uvádí, že dle Junga má stáří smysl, jelikož označuje vrchol v rozvoji osobnosti a zvládnout tuto fázi v životě je významným úkolem ve vývoji.

Někdy kolem 60 roku života, kdy si jedinec ještě udržuje tělesné a duševní schopnosti v přijatelné úrovni a ač žije uspokojivě a nezávisle, tak si začíná uvědomovat přicházející stáří vlastního těla fyzicky, psychicky, ale i třeba ve vztazích mezi lidmi. Člověk si začíná připouštět počínající svobodu v rozhodování o sobě, ale pro někoho to může být i zátěží v případě, že nenalezne přijatelnou náplň ve svém aktuálním životě. Staří lidé se někdy ocitají ve stavu ohrožení, a to je poté vede k tomu, že volí stav co největší kontroly nad svým životem a riziko ztrát tak omezí. Toto řízení svého vlastního života je vede často k tomu, že se brání jakýmkoli změnám, jelikož jejich důsledek berou za nebezpečný. Staří lidé si postupně začínají připouštět, že toto období se nevyhnutelně dotýká a zasáhne každého z nás a začnou jej řešit. Uvědomí si i jednotlivé problémy, které se se stářím pojí a začnou bilancovat ve svém životě. Cílem bilancování je vyrovnaní vztahu k sobě samému a k okolnímu světu.

Starší člověk by se měl zaměřit na 3 důležité věci:

- Na to, co je skutečně významné.
- Naučit se těšit z toho, co zůstalo zachováno.
- Akceptovat to, co nelze změnit (Vágnerová, 2007, s. 298-305).

Úsek, období, fáze, či epocha, Každý autor nebo starý člověk pojmenovává období jinak. Někdo použije termín úsek, jiný epochu, tak či tak, je to období s hranicemi přibližně stejnou a dle Kleťetové a Dlabalové (2008, s. 11) trvajících skoro 30–40 let. Je to období, které by měl každý z nás respektovat a pozornost si zaslouží i zájem nejenom ze strany starého člověka, ale mělo by být i ze strany státní sociální a zdravotní politiky.

Stáří a jeho hranice není dána pevně. Kdy tedy můžeme o někom říci, že je starým člověkem? Jinak to totiž můžeme říci ve věku mladistvém a jinak ve věku, kdy se lehce k této hranici přibližujeme, anebo se u nás už příznaky stárnutí začínají projevovat. Vzpomeňme si, že jinak jsme posuzovali staré lidi, když jsme byli ještě žáky třeba školou povinní. Za starého člověka jsme skoro považovali osobu s kalendářním věkem kolem 30 let. Jinak se totiž posuzuje v 10, 20 a jinak ve 40 letech. Toto je běžný stav a stáří je pojem velmi relativní.

2.1 Stárnutí

Pojem stárnutí vyjadřuje oproti pojmu stáří v kapitole výše proces. Proces znamenající určitý děj se změnami. Můžeme tedy rozumět, že stárnutí je souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu. Tyto přeměny způsobují větší zranitelnost organismu, pokles schopností včetně regenerativních a výkonnost jedince se projevují především v terminálním stádiu (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 202). Terminální stádium vysvětluje Petráčková a Kraus (1998, s. 757) jako stádium v poslední konečné fázi v životě jedince.

Je mnoho studií, které ztvrdí, že stárnutí není jen o ubývajících schopnostech a výkonnostech jedince, ale mění se i například emoční postoje. Starý člověk, nejenže přehodnocuje priority a jejich žebříček, který bývá pomyslným klíčem v hodnocení smyslu jeho života, ale vzrůstají i nově nabyté vědomosti z jiných oblastí, na které dotyčný jedinec neměl časové možnosti (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 21).

Proces stárnutí je dlouhodobého a individuálního charakteru a každá osoba stárne jinou rychlostí. Velmi záleží na fyziologických, psychických, ale i sociálních vlastnostech. Fyziologický věk neboli biologické stárnutí ne vždy odpovídá věku kalendářnímu.

2.2 Důchodce

Pokud zvolím cestu úvahy s oporou ve vyhlášce Ministerstva práce a sociálních věcí ČR č. 182/1991 Sb., kde se v § 72 říká, že „*domovy důchodců jsou určeny především pro staré občany, kteří dosáhli věku rozhodného pro přiznání starobního důchodu a kteří pro trvalé změny zdravotního stavu potřebují komplexní péči...*“, tak docházím k názoru, že důchodcem je člověk, kterému byl přiznán starobní důchod po splnění

podmínek minimální doby pojištění, včetně dosažení důchodového věku. Důchodcem ale může být i poživatel invalidního důchodu, ale ten může být i velmi mlád, např. ve věku 20 let. Je tedy zapotřebí i pohlížet na to, jak typ důchodu důchodce požívá. Ve své práci jsem se zabýval, dle této definice důchodci starobními, poživateli starobních důchodů a seniorům (PS ČR).

Věk k přiznání důchodu nyní činí – jde-li o pojištěnce narozené před rokem 1936:

- a. u mužů 60 let,
- b. u žen
 1. 53 let, pokud vychovaly alespoň pět dětí,
 2. 54 let, pokud vychovaly tři nebo čtyři děti,
 3. 55 let, pokud vychovaly dvě děti,
 4. 56 let, pokud vychovaly jedno dítě, nebo
 5. 57 let (MPSV).

U osob narozených v období let 1936–1971 činí odchod do důchodu například takto:

Muži:

1949–62 let + 4 měsíce

1959–64 let

1965–65 let

Ženy dle počtu vychovaných dětí:

1949–0 dětí -60 let + 8 měsíců, 1 dítě-59 let + 4 měsíce, 2 děti – 58 let, ...

1959–0 dětí 64 let, 1 dítě – 63 let + 2 měsíce, 2 děti – 61 let + 8 měsíců, ...

1965–0 dětí 65 let, 1 dítě – 65 let, 2 děti – 64 let + 8 měsíců, ...

U osob narozených po roce 1971 činí věk odchodu do důchodu 65 let (MPSV).

Kdysi, respektive v minulém století se do důchodu odcházelo dříve. Dnes se věková hranice stále posouvá a zřejmě ani tato poslední verze není konečná. Lidé odcházejí do důchodu stále v pozdějším věku, ale i tak se někteří z nich na odchod připravují

a na změnu se připraví. Jiní nechávají vše osudu nebo si naopak neumějí změnu představit, tak se na ni ani nepřipravují. Celý proces je ovlivněn ději v České republice, zejména stárnutím celé populace, ale oproti tomu potřeba setrvání v produktivním věku a zajištění financí v rodinném rozpočtu. Většina z nich tak odchod odsouvá, ale pak záleží na tlaku mladší generace v daném pracovním procesu, jak se k tomu postaví. Mladší generace je toho názoru, že starší občané zabírají místo mladým lidem a že nejsou tolik výkonní jako ti mladší.

Důvod ke zvyšování věku odchodu do důchodu zmiňuje i Sak a Kolesárová (2012, s. 95) „Základním axiomem expertů je tvrzení, že nízký podíl mladých je důvodem pro zvyšování věku odchodu do důchodu a pro nízký důchod.“

2.2.1 Důchodový systém a jeho vznik

Ne vždy lidé po práci v produktivním věku, měli zasloužený doživotní odpočinek placený ze státního rozpočtu. V dřívějších dobách, myšleno tím před vznikem důchodového systému, se nikdo nezabýval, jak žije starý člověk, který není natolik produktivní, aby vydělal dostatek prostředků na své živobytí. O tyto lidi se většinou starala rodina a ti kteří neměli rodinu, se protloukali ke své smrti, jak jen to šlo.

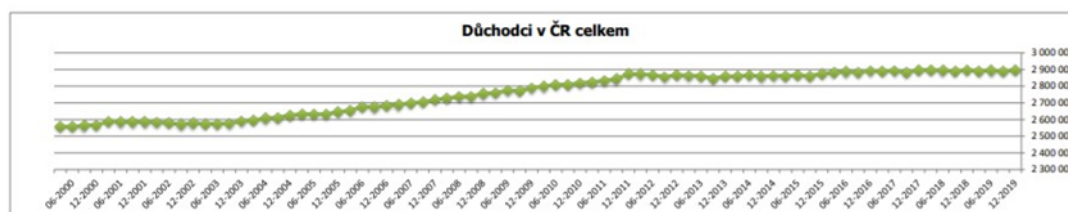
Starobní důchod a nárok na něj, má svou historii. Vznikl v 19. století, ale nejdříve bylo potřeba modernizovat zastaralý systém přerozdělování státních peněz a až poté zavést důchodový systém sociálního pojištění. Prvním, kdo tento systém zavedl, byl Otto Eduard Leopold von Bismarck-Schönhausen, vévoda z Lauenburgu. Systém invalidního a starobního pojištění uzákoněný roku 1889 zahrnoval všechny dělníky od 16 let, ale i některé státní úředníky. Základem byl invalidní důchod skládající se ze základní výměry, z procentní výměry závislé na době pojištění a mzdové třídě a v neposlední řadě z říšského příspěvku. Starobní důchod byl brán jako zvláštní případ. Důchodový věk v té době byl uzákoněn na věk 70 let (Weigl a kol., 2015, s. 41).

2.2.2 Důchodový systém v České republice

Složení lidské populace se nejen v České republice, ale i na celém světě v současné době velmi mění a přibývá starších lidí. S prodlužující se délkou jejich života se stále

více lidí dožívá vysokého věku. Klevetová je toho názoru, že je před námi století seniorů a dle ní to dokazují i různé statistické prognózy. Poprvé bude na zemi žít více osob starších osob nad 60 let než osob mladších 15 let. Už teď se zaznamenává, že narůstá počet lidí starších 80 let (Klevetová, 2008, s. 9).

Obrázek 1 – Počet důchodců v ČR



Zdroj: ČSSZ

Dle statistického úřadu je v České republice 10 649 800 osob (data k 31. 12. 2018), z toho je 25 % osob, které pobírají vdovský, vdovecký či kombinovaný důchod (ČSÚ).

Důchodový systém v ČR je plně v kompetenci Ministerstva práce a sociálních věcí a řídí se zákonem č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, který nabyl účinnost dnem 1. 1. 1996, nicméně od té doby byla přijata řada legislativních změn – většina z nich směřující k úpravě parametrů tak, aby byla zabezpečena finanční udržitelnost důchodového systému při zachování adekvátní úrovně dávek. Základní důchodové pojištění tvoří spolu s nemocenským pojištěním součást tzv. sociálního zabezpečení v České republice (MPSV).

2.3 Senior

V kapitole výše je definováno, že důchodcem, je osoba pobírající důchod, ale ve své bakalářské práci se věnuji seniorům. Kdo je vlastně senior? Pohledů na termín senior je několik. Na rozdíl od termínu „důchodce“ není termín „senior“ právně zakotven. Nejčastěji společnost vnímá seniora jako staršího člověka, který nabyl životní zkušenosti a znalosti. Slovo senior se ve společnosti používá stále častěji. Média, politika, kultura nachází pro tento pojem stále větší uplatnění. Vždyť máme například domovy pro seniory, kulturní akce pro seniory, ale i jiné seniorské projekty. Slovo senior pochází z latinského jazyka a znamená starší, takže vlastně senior je každý

člověk ve starším věku. Mohli bychom také filozofovat a definovat, že seniorem je člověk splňující svou pracovní povinnost vůči státu, odvedl daně a má právo na starobní důchod. Seniorem je ale každý starý člověk v nějakém společenství (Petráčková, Kraus, 1998, s. 684).

Ve své práci definuji seniora, jako člověka, jehož věk se blíží věku odchodu do starobního důchodu, dle definice starobního důchodce. Přesněji řečeno seniorem je člověk starší 60 let.

2.4 Období odchodu do starobního důchodu

Každý z nás si od narození prochází jednotlivými etapami vývoje. Podle Eriksona si každý jedinec musí v dané etapě vyřešit určitý psychosociální konflikt. Jedině v případě, že se mu to zdárně podaří, může se posunout na další vývojový stupeň a z dospělosti se přesune do etapy stáří. Každá lidská osobnost se vyvíjí podle určitých vývojových stupňů, které jsou pro normální vývoj jedince dané. Ohrožení a pozdržení vývoje může nastat v případě, že si jedinec svůj psychosociální konflikt v určitém stupni vývoje nevyřeší. Z každé vývojové etapy si jedinec něco odnese, ale také mu přesun do nové etapy ve vývoji něco nového přinese. Ať to jsou klady nebo zápory, má vše své opodstatnění a svůj význam. Lidský jedinec posunem ve vývoji nabývá další vědomosti, zkušenosti a znalosti pro další etapy svého života. Jedině tak může člověk dosáhnout opravdové osobní integrity ve stáří, která dle Eriksona vyjadřuje i to, že člověk přijme životní běh jako něco, co muselo být tak jak bylo a nemohlo být jinak (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 242–244).

Každý senior přechod do důchodu vnímá odlišně a emoční prožívání je zcela individuální. Průběh v prožitku emocí závisí na psychických, sociálních, ale i fyzických faktorech. Sčítání faktorů a jejich vzájemné ovlivňování je patrné na celkovém chování jedince a na výsledném přístupu k fázi odchodu do důchodu a změnám ve svém životě. Adaptace na novou etapu je také u každého seniora jinak dlouhá. Vyrovnávací schopnosti se velmi liší a nikdo nedokáže odhadnout, jak dlouho se bude senior s touto novou zkušeností seznamovat (Vágnerová, 2007, s. 334).

Jakmile nastane přechod samotný, mění se role dotyčného jedince a přicházejí i změny v postojích k vlastní osobě, ale i k okolí, přehodnocení priorit, žebříčku hodnot

a potřeb. Člověk se může jevit ostatním jako negativní, s čímž souvisí i sociální vztahy. Seniorům je doporučováno udržovat nadále vztahy s lidmi, se kterými se zná i po odchodu do starobního důchodu. Někteří si nedokážou představit, že by vztahy přerušili a někdo se naopak uzavře do sebe a s okolím kolem sebe přestane komunikovat. Ke změnám psychickým, fyziologickým a sociálním dochází u každého jedince, ale záleží na věku, neboť se zvyšujícím se věkem se změny mohou projevat ve větší míře. Všechny tyto změny ovlivňují postavení člověka ve společnosti. Člověk mění svoje role, pozice a mění se také jeho status ve společnosti. Vlastní postoje, návyky, vědomosti, zkušenosti a zážitky od doby dětství, přes období středního věku až do období přechodu do důchodu ovlivňují tyto změny a u každého jedince to bývá zcela individuální záležitost. Všechny postupné změny jsou procesem naprosto přirozeným a nelze jej zastavit ani zvrátit. Faktory, které tyto změny ovlivňují, jsou například genetika nebo prostředí, kde jedinec žije, ale i jeho životní styl (Vágnerová, 2007, s. 305-310).

2.5 Potřeby seniorů

Každý jedinec v lidské společnosti má své potřeby, které spadají v psychologii do okruhu motivace člověka. Zdravý člověk se neustále uspokojuje různými potřebami. V době seniorského věku přiřazujeme potřebám velký význam. Pozornost se upíná na jejich naplnění a jsou hnacím motorem v etapě staří. Čím je člověk starší, tím je složitější uspokojování jeho lidských potřeb. Základní podmínka existence člověka je zajištění základních fyziologických potřeb. Jeli tato podmínka splněna, jsou v pořadí psychické a sociální potřeby.

Výzkumy lidských potřeb se zabývalo několik autorů, kteří je různě definovali a rozdělovali dle specifik. Co autor, to jiný úhel pohledu. Nejcitovanějším psychologem zabývající se lidskými potřebami byl Abraham Harold Maslow. Maslow považoval člověka jako celek se specifickými lidskými potřebami motivující jeho chování. Zkoumal síly lidské motivace ve vztahu k potřebám. Celý svůj život věnoval výzkumu života jedinců a jejich sebeaktualizaci. Soustředil se na interpersonální vztahy a pokládal kontakt jedince s okolím za výsledek sebeaktualizace. Maslow (cit. dle Drapela, 2008, s. 138) byl toho názoru, že: *„Sebeaktualizace je nikdy nekončícím procesem, který postupuje dynamickým sledem stupňů vzhůru po*

kontinuitu“. Aby jedinec byl šťastným a bohatým ve svém vnitřním životě, je potřeba dospět a dosáhnout na vyšší úroveň. Fyziologické potřeby řadil na prioritní úroveň pro přežití jedince. Následně potřeby bezpečí a jistoty považoval za druhé nejdůležitější. Oproti tomu potřeby lásky a úcty, které zajišťují duševní rovnováhu a rozvoj osobnosti považoval za vyšší. Přechod z vyšší úrovně potřeb v sebeaktualizaci považoval za B-úroveň. Do této úrovně Maslow zařadil metapotřeby, které jsou na vrcholu lidského potenciálu. Jednotlivé úrovně potřeb jsou znázorněny na obrázku č. 2 (Drapela, 2008, s. 137-141).

Obrázek 2 – Maslowova hierarchie potřeb



Zdroj: Drapela (2008)

K nejnižšímu stupni v hierarchii potřeb řadí Maslow fyziologické potřeby, mezi které patří potřeba kyslíku a výživy, což znamená jíst a pít. Druhou potřebou jsou potřeby bezpečí. Každá lidská osobnost požaduje jistotu bezpečí a oprostít se od strachu. Jakmile jsou tyto nižší potřeby naplněny může jedinec naplňovat potřeby vyšší. K té náleží v první fázi potřeba lásky. I starý člověk potřebuje se začlenit do společnosti,

být v citovém vztahu a touží po lásce. Bolest člověk prožívá, když má pocit osamění a vylučování ze společnosti. Potřebu úcty Maslow rozděluje ještě na sebeúctu, což značí zvládnání životních nároků a úctu ke druhým. Po naplnění všech těchto potřeb může nastat sebeaktualizace u jedince a postup na danou B-úroveň, což je nikdy nekončící proces a člověk stále o sebeaktualizaci usiluje. Sebeaktualizovaný člověk dokáže být sám, ale necítí se osamělý. Využívá čas k vlastním zábavným aktivitám, které naplní jeho volný čas, a to platí i u starých lidí. Zároveň člověk na B-úrovni je rozhodný a ukázněný. Jeho životní styl je plně v souladu s jeho potřebami plný radosti, originality a tvořivosti (Drapela, 2008, s. 137-141).

2.6 Příprava na starobní důchod

O přechodu do starobního důchodu začíná člověk uvažovat až v pozdějším středním věku, když na sobě začíná vnímat určité známky odcházejícího mládí a fyziologické změny s přicházejícím stárnutím. Jakmile jedinec začne uvažovat o přechodu do starobního důchodu, měl se na něj i řádně připravit. Tímto není myšleno dodatečné penzijní připojištění, které má určité procento lidí ve středním věku, ale připravovat se na novou etapu života. Myslet na to, čemu se bude dotyčný jedinec věnovat po odchodu do starobního důchodu a jak bude vypadat jeho každodenní harmonogram činností. Jde ale i to, zda bude dál pokračovat v pracovním procesu nebo bude procházet etapou klidu? Senioři často řeší finanční stránku rodinného rozpočtu a převážně na tom a také na zdravotní situaci záleží, zda zůstanou aktivní nebo ne. Další varianta je výpomoc mladým jako prarodič, ale ne každý tuto volbu má. Dle Pacovského se člověk na odchod do důchodu nepřipravuje jen těsně před ním, ale tato příprava probíhá téměř celý jeho život. Jeho příprava by dle něj měla začít už v době prvotního primárního vzdělávání. Ke vzdělávání patří nejen výuka a výchova skrz instituce, ale primárním činitelem v těchto oblastech je rodina. První výchovné prvky vedou samotní rodiče už od samotného dětství, kdy učí své děti v komunikaci a jednání se seniory. Nejen se seniory v podobě svých vlastních prarodičů, ale se seniory obecně. Mezi výchovné a morální prvky patří například to, že pustíme starého člověka sednout v dopravním prostředku nebo nabídneme pomoc při vystupování a nastupování z dopravních prostředků (Pacovský, 1981, s. 294-295).

Každý z nás by měl etapu stárnutí tolerovat a brát nejen na seniory, ale i na lidi kolem sebe ohled. Vše toto má vliv i na jeho postoj k dané etapě a zároveň i na jeho adaptaci. Faktorů, které ovlivňují adaptační schopnosti je mnoho, ale mezi ty důležité patří například to, zda má dostatek finančních prostředků. Stává se také například i to, že člověk během produktivního věku nemá tolik času se věnovat rodině, jak by chtěl. To samé platí i u jeho zájmů a koníčků, jelikož ve svém zaměstnání tráví velkou část svého času a tato časová osa se rok od roku prodlužuje. Ve středním věku člověk často myslí na to, že až nastane čas odchodu do starobního důchodu, vše si vynahradí a všemu co nestíhal, se bude věnovat v etapě klidu (Vágnerová, 2007, s. 360-361).

Senior by se měl na etapu přechodu připravovat před i během ní, ale ani zde příprava nekončí. I po přechodu by se senior měl dále zajímat a své etapě se věnovat v co největší míře, ale dle jeho fyzických, materiálních i nemateriálních možností (Pacovský, 1981, s. 294-295).

Proces adaptace na důchod probíhá v několika fázích. První z nich je samotná příprava neboli anticipující adaptace, ve které člověk hodnotí svůj předcházející život. V této fázi člověk zvažuje i jaké výhody mu nová etapa života přinese a čím se jeho život obohatí s ambivalentními pocity. Ty vyjadřují, že se jedinec sice těší na důchod, zbaví se povinností, které byly pro něj nepříjemné a vznikne prostor pro věci radostnější, ale na druhou stranu si je vědom toho, že odchodem do důchodu i něco ztratí. Druhou fází je samotná reakce. Přicházejí pocity očekávaného uspokojení, ale též zmiňované pocity nejistot, obav a ztráty jistot. Tato fáze je plná emočních výkyvů, které se většinou ustálí po jednom až dvou rocích. Často přichází syndrom čtyř stěn, kdy senioři zůstávají sami ve svých domovech bez jakékoliv motivace a často obviňují své okolí, převážně vlastní děti, z toho že na ně nemají čas, že je málo navštěvují a nechají je odložené jako nepotřebné, či dokonce obtěžující. Další fází je období deziluze a přizpůsobování. Tato fáze nastupuje po výrazném ukončení emočních reakcí a přichází stav rozčarování. Senioři většinou s tímto stavem nepočítali v době příprav a začínají vnímat prázdnotu a osamění. Chybí jim povinnosti, činnosti, ale i sociální vazby. Až v tomto období přichází čas uvědomění si důchodu. Zde je velmi důležité najít nový smysl života. Senior by měl realisticky uvažovat a najít si program takový, aby uspokojoval jeho potřeby. Program by měl obsahovat i povinnosti, které by seniora udržovaly v kondici a nenastal pocit zbytečnosti. Poslední fází je adaptace na nový

život důchodce. Stabilizují se role a usazují se hodnoty seniora. Program seniora má ustálenou strukturu a trvalejší charakter. Vše závisí na zdravotním, ekonomickém, ale i sociálním stavu seniora (Vágnerová, 2007, s. 361-363).

Jaké nastávají změny u seniorů, jaké měli obavy z přechodu do starobního důchodu a jak naložili se svými prvotními myšlenkami z doby, kdy o nich jen uvažovali, se zabývá praktická část této bakalářské práce.

2.6.1 Psychické změny

Životní styl a fyziologické změny mají velký podíl na psychických změnách ve stáří. Některé změny jsou podmíněny biologicky a jiné jsou důsledek psychosociálních vlivů. Sociokulturní vliv a okolní prostředí, kde se jedinec pohybuje, se velmi podepisuje na těchto změnách v chování a jednání. Vágnerová uvádí, že starší lidé kladou větší důraz na zpracování informací a méně se soustředí na jejich uchování. Starším lidem netrvá déle jenom zpracování informací, ale i volba adekvátní reakce. Senior bývá v komunikaci pomalejší, jeho reakce na dané věci bývají rozvážnější a často dochází ke kognitivním změnám. Pokud zpomalené reakce staršího člověka okolí nerespektuje a netoleruje, může docházet k očekávaným a někdy i k velmi neobvyklým a rychlým změnám v chování vůči okolnímu světu. U seniora se začne zpomalovat tempo i v psychomotorické oblasti. Koncentrace pozornosti slábne a začíná docházet ke ztrátě paměti. Nejdříve v té tzv. normální stárnoucí rovině, ale může přijít nástup psychického onemocnění a s tím ztráta paměti v daleko větší míře. Faktorem, který ovlivňuje ztrátu paměti, je přenos signálů z jedné oblasti v mozku do druhé. Příčinou je úbytek neuronů (Vágnerová, 2000, s. 319). Někdy si je senior těchto změn vědom, ale někdy tomu tak nebývá a pak nastává tížený problém v nepochopení ve společnosti. Během svého života se učíme novým věcem, přicházejí nové znalosti, zkušenosti a vědomosti, které si postupně ukládáme do své paměti (Vágnerová, 2007, s. 315-319).

2.6.2 Fyziologické změny

▪ Pohybový systém

Pohybový aparát je souhrn orgánů a systémů, které slouží k pohybu člověka. Tvoří jej kostra, klouby a svaly a probíhají zde celý život různé fyziologické změny. Opěrný systém se vlivem věku mění. K určité transformaci dochází ve stavbě kostry. Dochází k úbytku kostní hmoty a tím ke snižování výšky postavy. Držení těla se tak mění, jelikož i vazivo je stále méně pružné a chrupavky kloubů začínají tuhnout. Mírný předklon je často viděn právě u seniorů. To je zapříčiněno sesedáním meziobratlových plotének. Kostí se odvápnují a stávají se křehkými. V pozdějším věku dochází ke zlomeninám a následně k výrazně delší době rekonvalescence. Hlavním faktorem jsou genetické dispozice. Lze definovat, že každý člověk má ve svém genetickém kódu naprogramován začátek i celkový průběh stárnutí a pravděpodobnou délku, kvalitu i rychlost svého stárnutí. Proces stárnutí má v sobě zakódován nositel genetické informace a tím je DNA. Tempo stárnutí ovlivňují také i další vnější vlivy (Mlýnková, 2011, s. 21).

▪ Kardiovaskulární systém

Oběhový systém tvoří srdce, tepny a žíly, kterými obíhá krev. Kapacita srdce a jeho činnost se věkem snižuje, a to se projevuje například u fyzické aktivity. Srdce funguje jako pumpa a pokud dojde k napumpování méně krve, dochází k menšímu průtoku i ostatními orgány v lidském těle včetně mozku a obličeje k tzv. arytmií nebo srdečnímu selhání (Mlýnková, 2011, s. 21).

▪ Respirační systém

Respirační neboli dýchací systém tvoří plíce a dýchací cesty. Stejně jako srdce i plíce ztrácí svou schopnost a výkonnost. Kapacita plic se postupně zmenšuje a senior se začne často zadýchávat. To je zapříčiněno tím, jak ochabují mezižeberní svaly a brániční sval. Hrudník tlačí na plíce a ty snižují svou kapacitu (Mlýnková, 2011, s. 21).

▪ Trávicí systém

Trávicí neboli zažívací systém se u seniorů též projevuje. Všechny sekrece vnitřních slin a šťáv, které jsou nutné k trávení potravy, se snižují. Vyprazdňování se vzhledem

k menšímu množství šťáv velmi zpomaluje nebo je obtížné. Postupná ztráta zubů se také podepisuje na špatném trávení. Senior přijímá obtížně potravu, protože žvýkací funkce se postupně oslabují (Mlýnková, 2011, s. 21).

▪ **Vylučovací systém**

Vylučování moči, která se tvoří v ledvinách, se vzhledem ke zvyšujícímu se věku zhoršuje. Seniori si často stěžují, že neudrží moč. To je dáno sníženou silou svěračů, u mužů se začíná projevovat prostatické onemocnění a u žen začne ochabovat pánevní dno, ve kterém je uložen močový měchýř (Mlýnková, 2011, s. 22-23).

▪ **Kožní systém**

Vlivem úbytku tekutin v těle, pozbývá i kůže svou elasticitu a pružnost. Kůže u seniorů vypadá jako pergamenový papír. Na těle seniora se začínají objevovat vrásky a tzv. „stařecké skvrny“, tedy tmavé pigmentové skvrny, které jsou viditelným znakem stáří. Mazové žlázy zhoršují svou funkci, a to se projevuje u ochlupení a vlasů, které začínají šedivět a vypadávat (Mlýnková, 2011, s. 21).

▪ **Nervový systém**

Snížená funkce nervového systému u seniorů se projevuje pomalejšími reflexy v běžném životě, což je zapříčiněno zpomaleným přenosem vzruchů v celém systému. Začnou se objevovat nedostatečné paměťové funkce, které jsou podmíněny stárnutím nebo onemocněním a přicházejí i problémy s učením se čehokoli nového. Paměť se u seniorů vlivem těchto nedostatků postupně zhoršuje. Zhoršující se paměť je běžným projevem stáří a často dochází i k onemocněním, jako je demence, labilita a porucha osobnosti. Vágnerová uvádí že: *„Seniori bývají často přesvědčeni, že jejich paměťové problémy budou ještě horší, než nakonec jsou. Uchování paměťových funkcí závisí na vzdělání a s ním souvisejících faktorech, jako je úroveň rozumových schopností a míra užívání paměti“* (Vágnerová, 2007, s. 322).

▪ **Smyslové orgány**

Člověk má 5 základních smyslů, kterými jsou chuť, čich, hmat, sluch a zrak. Všechny tyto smysly nám umožňují vnímat okolí. U seniorů dochází k postupnému zhoršování všech těchto smyslů. U 90 % z nich dochází po 60. roce ke zhoršení zraku, pak většinou nastupuje zhoršení sluchového vnímání. U každého jedince je však toto zcela

individuální záležitost. Zhoršování smyslového vnímání přináší zdravotní obtíže, především se omezuje možnost například poslechu hudby, komunikace s druhými, četba, a i pracovní výkon je stále omezenější. Velkou roli zde hraje i postoj ke kompenzačním pomůckám, který je u každého staršího člověka zcela odlišný. Někdo brýle přijme neutrálně, jelikož spousta lidí kolem něj brýle užívá, někdo tuto pomůcku odkládá a neuvědomuje si jejich důležitost i prospěšnost pro své zdraví i do budoucna. Podobně ba i hůře jsou na tom naslouchadla. Pro někoho je toto téma tabu a nerad o svém sluchovém problému hovoří, ale právě použití kompenzačních pomůcek přinese starému člověku zlepšení jeho osobní rovnováhy a celkově lepší přizpůsobení fázi stárnutí (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 204).

2.6.3 Sociální změny

Člověk, který odejde do důchodu, má pocit, že už je nepotřebný. Izolace od bývalých spolupracovníků, se kterými se stýkal denně a ztráta jeho profese je hlavním faktorem u změn v sociální oblasti. Musí si zvyknout na nové věci, jako je například denní režim. Jeho životní styl se zcela obmění, a to může vyvolat deprese, úzkostné stavy a jiné psychické změny, v krajním případě i smrt. Vágnerová (2007) uvádí, že muži jsou na tom hůře a odchod do důchodu prožívají velmi obtížně.

Rizikovým může být situace, když se odchod do důchodu týká v poměrně krátké době obou partnerů. Může nastat velké nedorozumění v jejich společné a doposud bezproblémové komunikaci. O trávení volného času v důchodu mohou mít partneři každý jinou představu, například vzhledem k jejich fyzickým možnostem. Sladit režim dne může být příčinou začínajících hádek, ač společný život vedli po x let velmi spokojeně. Z partnera se stává tzv. zlý člověk nesnesitelný pro své okolí. Podobné změny mohou nastat i v době, když nastane smrt jednoho z partnerů. Smrt blízké osoby chápe starší člověk jako ztrátu vlastní identity a velmi často přestane reálně existovat. Pokud v tuto chvíli nepomůže rodina nebo okolní přátelé či známí, stává se velmi často z takového člověka výrazně konfliktní jedinec.

Další možností může být i to, že se starý člověk uzavře do sebe a na okolní svět rezignuje. Pak nastává situace, že dotyčný odchází ve velmi krátké době za zesnulým partnerem. Jakékoliv životní zlomy, jsou pro staré lidi velkým nebezpečím.

Naše společnost se ke stáří a ke starým lidem obecně staví s negativním postojem, starší lidi odmítá a velmi často je podceňuje. Přesvědčuje staré lidi o jejich nízké hodnotě ve společnosti a o jejich nekompetentnosti. Z těchto postojů vychází ageismus. Z pohledu ageismu je stáří plně ztrát. Vágnerová uvádí, že staří lidé mají velmi nízký sociální status, a že jsou společnosti na obtíž. Tento postoj má společnost na základě negativních osobnostních vlastností starých lidí. Společnost má pocit, že od nich nic nezíská, a tudíž od nich nic pozitivního neočekává. Postupně se ze starších lidí stává nevýznamná součást naší společnosti. Smysl stáří je pro společnost často bagatelizován a přehlížen (Vágnerová, 2007, s. 309-310). Není tedy divu, že senioři velmi často díky postoji společnosti k nim a velké životní změně, kterou bezpochyby přechod do starobního důchodu je, podléhají stresu.

3 Stres

Stres je jedno z nebezpečí, které může potkat každého z nás. Měli bychom znát varovné signály stresu, jeho příčiny, ale hlavně způsoby, jak se mu vyvarovat. Důležité je, že pokud se nás či někoho v našem okolí dotkne, tak je prioritní jej co nejdříve řešit, ať sami, s okolím nebo odborníky. Stres je možné řešit dvojím způsobem. Lze se zaměřit na jeho následky nebo se snažit odstranit jeho příčiny.

Pojem stres je převzato z anglického slova „stress“, ale původně vzniklo z latinského slova „strictum“. Dle Křivohlavého (1994, s. 7) a dle latinského slovníku znamená v překladu „utahovat“ nebo „stahovat“. Dá se tedy přeložit, že stres je ve významu tlak na předmět. Pokud je termín převeden do oblastí věd o člověku, znamená výrok „být ve stresu“ - být v tísní.

3.1 Stres, příčiny a důsledky

Stres se může projevit kdykoliv. Už po narození jsou patrné první projevy u novorozenců, například odloučením od matky nebo až v pozdějším věku u starých lidí, například odloučením od svých blízkých. Stres patří k přirozeným projevům a reakcím lidského těla na stresor. Důležité je to, jak na stres jedinec reaguje. Reakce jsou velmi individuální a není předem daný scénář, ani harmonogram průběhu stresu. Když se vysloví pojem stres, mnoho lidí označí tento pojem za důsledek nějaké nepříjemné situace s pocity tlaku, nesnáze a tísně. V odborné literatuře je stres popisován za stav organismu, když je okolím v ohrožení. Za ohrožení můžeme považovat nějakou zátěž. Zátěž je reakcí organismu, pokud jsou na něj vyvíjeny nadměrné tělesné, duševní nebo sociální nároky. Ty přicházejí z okolí. Může to být prostředí, ve kterém se jedinec nachází nebo situace, kterou si jedinec prošel, ale také životní podmínky, ve kterých se jedinec nachází. Tvůrcem teorie stresu a jeho adaptací byl kanadský psycholog maďarsko-rakouského původu Hans Bruno Selye. Zkoumal stres, jeho příčiny, ale i důsledky (Vobořilová, 2015, s. 33).

Selye zkoumal, jaký vliv má stres na organismus jedince. Na základě tohoto zkoumání došel k vytvoření stupňů reakcí na stres a nazval je souhrnně „Generální adaptační syndrom“ – GAS. Tento syndrom souvisí se změnami hodnot fyziologických charakteristik organismu, změnami krevního obrazu a psychickými změnami.

Například výsledkem jeho výzkumu bylo zjištění, že na ohrožení organismus reaguje zajištěním energetických rezerv pro reakci na ohrožující podnět. Popsal tři hlavní stádia GAS:

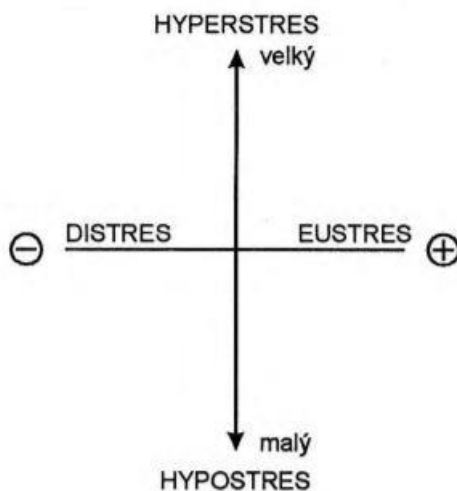
- Stadium rychlé poplachové reakce – k mobilizaci organismu při ohrožení stresory
- Stadium rezistence – probíhající aktivace adaptace
- Stadium exhausce – při vyčerpání zdrojů pro adaptaci

Při svých výzkumech se Selye nezajímal jen o vliv fyzických stresorů na rozvoj stresu, ale i na roli psychiky v lidském organismu. Je toho názoru, že důsledky stresových situací, které působí na člověka, jsou vytvořeny na základě vnímání a hodnocení člověka. Nové poznatky v jeho výzkumech GAS byly například ty, jak se hormony v lidském těle podílejí na vzniku a vývoji stresu. Hormony jsou chemické látky ve všech živých mnohobuněčných organismech, které přenášejí informace v těle. Jsou to například Dopamin – ovlivňující aktivitu, iniciativu a asertivitu u jedince. Nedostatek Dopaminu vede k apatii. Dalším hormonem je Adrenalin. Tento hormon ovlivňuje hladké svalstvo, pot a jeho vylučování, srdeční frekvenci a hladinu krevního cukru. Při stresu se hladina cukru zvyšuje. Hormon Kortizol řídí CNS, svaly, činnost srdce a při dlouhodobém stresu řídí rychlost hubnutí (ČZU, 2009).

Stres přichází, pokud je jedinec vystaven stresorům. Na stresory reagujeme stavem úzkost, depresí nebo se přizpůsobíme. Pokud je stres v mírné formě, tzv. eustres, může být považován i jako motivace pro organismus, na jedince má pozitivní vliv a podněcuje k výkonu. Pojem eustres je odvozen od pojmu euforie, tedy značí dobrou náladu a radost. Jde tedy o stres s příjemnými pocity, které jedince nikterak neohrožují na zdraví. Opakem je distres, který je dlouhodobějšího charakteru a velmi ohrožuje fyzické i duševní zdraví. Distres je též nazýván stresem negativním. Pojem vznikl přidáním předpony di – odvozené od slova dysforie neboli deprese. Menší stres patří mezi každodenní formu reakce organismu jedince na danou situaci, kterou zažíváme třeba během pracovní náplně při komunikaci, se dá zvládnout různými fyzickými nebo psychickými způsoby cvičení, relaxací nebo popřípadě meditací a léky. Hyperstres je stres, který přesahuje přiměřenou hranici adaptability. Hypostres, je oproti tomu typ

stresu, který ještě nedosáhl hranice nezvládnutelnosti, ale kumulací s působením dlouhodobého charakteru může po čase dojít ke zvratu (Vobořilová, 2015, s. 35).

Obrázek 3 – Základní rozměry stresu



Zdroj: Křivohlavý (1994)

Stresory jsou podněty, které přicházejí zvenčí nebo zevnitř organismu. Hlavním činitelem není tedy jen okolí, kde se jedinec nachází, ale i on sám. Co tedy znamená, když člověk říká, že je ve stresu? Ocitá se v tlaku a ten je zátěží pro celý organismus. Odchýlením jedince z běžné rovnováhy vnitřními nebo vnějšími podněty se považuje za ohrožující stav jeho existence a dle Selyeho vede tato zátěž k onemocnění nebo k rychlejšímu stárnutí organismu (Štěpaník, 2008, s. 55).

3.2 Odborná pomoc seniorům při zvládnání stresu

Přechod seniorů do starobního důchodu sebou přináší různé nepříjemné situace včetně stresových situací. Staří lidé se často potýkají s nemalými finančními problémy, s problémy ohledně bydlení, řeší mezilidské vztahy, ale bývají zatíženi i různými ztrátami ve svém okolí. Vlivem rychlého tempa 21. století nerozumí postupům v právních záležitostech, pokud se jich týkají nebo ztrácejí možnost na koho se obrátit v případě nějakého problému. Tyto a další okolnosti mohou mít za následek stres a komplikace s tíživými situacemi v jejich životě.

Senioři, kteří potřebují jakoukoliv pomoc při naléhavé situaci, se mohou obrátit na odborné poradenství. Služby v sociálních poradnách jsou pro seniory, ale i osoby pečující o lidi v seniorském věku zdarma, bez ohledu na jejich rasu, pohlaví, etnický původ věk, sexuální orientaci náboženství či víru. Staří lidé se tak mohou obrátit na odborníky při řešení nepříznivých sociálních podmínek, nemoci, ztráty soběstačnosti, při zdravotním postižení, anebo například i v oblasti poskytování sociálně právních služeb. Cílem poraden je zkvalitnění života seniorů a umožnit jim život kvalitnější a smysluplnější. Odborníky v poradnách jsou kvalifikovaní pracovníci, kteří dodržují práva osob, respektují přání seniorů, zachovávají mlčenlivost a důstojnost všech osob, kteří se na ně obrátí o pomoc.

Mezi základní druhy poradenství patří například sociálně právní poradenství. Zde se v poradnách dostane seniorům pomoc například kde hledat vhodné sociální služby, jak se orientovat v dávkách sociálního systému nebo jen pomohou zprostředkovat kontakt na další navazující sociální služby. Senioři se mohou obrátit též na psychologické poradny. V těchto poradnách mohou řešit otázky mezilidských vztahů, podpory u domácího násilí a týrání seniorů včetně různých psychoterapií. Psychoterapie má za cíl odstranit psychickou, ale i fyzickou bolest jedinců a spočívá v rozboru daného tématu mezi klientem a psychoterapeutem nebo za pomoci skupiny se stejným či podobným tématem. Pochopení souvislostí, přijmutí faktu pomůže seniorovi nalézt způsob, jak případný problém vysvětlí nebo vyřešit. Dalším typem poraden může být právní poradna poskytující poradenství v právních záležitostech. Informace o úřadech, které jsou k problému kompetentní nebo postupy řešení naleznou senioři v těchto typech poraden. Poradenství poskytují různé instituce v soukromém i státním sektoru. Senioři se mohou obrátit na Domovy důchodců, Kluby seniorů, neziskové organizace a občanská sdružení zabývající se poradenstvím pro seniory, odbory městských částí nebo krajských měst a další instituce a webové portály, které se snaží o důstojné stáří v důležité etapě lidského života (Život 90).

V České republice vznikl v roce 2007 na základě zákona č.108/2006 Sb., o sociálních službách registr poskytovatelů sociálních služeb spadající pod Ministerstvo práce a sociálních věcí. Tento registr obsahuje seznam poskytovatelů sociálních služeb fyzických i právnických osob, které nabízejí například pomoc při zvládnutí životních potřeb, výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti a poradenství.

Registr je rozdělen do 32 sekcí, například domovy pro seniory, odborné sociální poradenství, sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením, kontaktní centra a další poskytovatele. Hlavní nabídka je v příloze bakalářské práce. Pomocí filtru lze odbornou pomoc vyhledat ve všech krajích české republiky (MPSV).

3.2.1 Kluby seniorů

Kluby seniorů jsou jedním ze členů sdružení Rady seniorů ČR, o. s. Toto sdružení je nestranickým sdružením organizací pro seniory. Jejich dalšími členy jsou instituce, klubů důchodců a seniorů. Členem se může stát i fyzická osoba. Klubem seniorů může být klub důchodců obecní samosprávy, klub důchodců při domu s pečovatelskou službou, klub důchodců při kulturní instituci nebo klub důchodců při charitativní organizaci.

V České republice je evidováno 195 Klubů seniorů v Radě seniorů. Další kluby seniorů spravují jednotlivé obce či městské části. Náplní těchto klubů je seniorům zkvalitnit život v podobě různých aktivit. Kluby nabízejí cvičení, besedy, zájezdy, různé kurzy, vystoupení kulturních skupin a jiné volnočasové aktivity (Rada seniorů).

3.3 Obavy seniorů z přechodu do starobního důchodu

Dlouhodobé stresy vedou k závažným psychickým i zdravotním problémům. Nejvíce ohroženou skupinou jsou lidé úzkostní a přecitlivělí. Druhou skupinou jsou lidé s charakterem ambicióznosti, soutěživosti a netrpělivosti. Lidé z první skupiny se stresují věcmi, které ostatní lidé ani nevnímají a ti druzí se stresují z toho, že vstoupili do akcí, do kterých by si ti první neodvážili vstoupit ani na pomyslný kraj. I mezi těmito lidmi se nacházejí staří lidé. Jejich obavy z přechodu do důchodu mohou být opodstatněné. V praktické části své bakalářské práce zjišťuji, jaké obavy senioři řešili při přechodu do starobního důchodu. Zda pro ně byla hlavní změna finanční stránky nebo náplně všedního dne a s tím spojených aktivit (Štěpaník, 2008, s. 56).

Závažnost stresu se dá dělit podle jednotlivých stresorů, které bývají hlavním činitelem. Jejich výčet seskupili do Holmes-Rakeovy stupnice dva američtí lékaři a ohodnotili je body dle druhu a jejich nebezpečnosti pro člověka.

Ze všech stresorů na stupnici týkající se seniorů při přechodu do důchodu byly pro příklad vybrány tyto faktory:

- úmrtí partnera (100 bodů)
- úmrtí blízkého člena rodiny (63 bodů)
- onemocnění (53 bodů)
- propuštění z práce (47 bodů)
- odchod do důchodu (45 bodů)
- změna zdravotního stavu člena rodiny (44 bodů)
- změny ve finanční situaci (38 bodů)
- více hádek s partnerem (35 bodů)
- životní partner odchází ze zaměstnání (26 bodů)
- změna životních podmínek (25 bodů)
- přehodnocení osobních návyků (24 bodů)
- změna způsobu trávení volného času (19 bodů)
- změna ve společenských aktivitách (18 bodů)
- změna doby spánku (16 bodů)
- změna v počtu rodinných setkání (15 bodů)
- změna stravovacích zvyklostí (15 bodů)

Jednotlivé stupně a bodové hodnocení udává míru rizika spojeného se stresovou situací a následného onemocnění. Po sečtení všech bodů se jedinec seznámí, s jakou pravděpodobností se stres projeví na jeho zdraví.

Výsledky Holmes-Rakeovy stupnice:

> 300 bodů – velmi vysoká pravděpodobnost onemocnění

= 150–300 bodů – pravděpodobnost onemocnění o 30%

<150 bodů – velmi malá pravděpodobnost onemocnění.

Stupnice hodnocení jednotlivých faktorů stresu se může lišit od subjektivních pocitů jedinců. Každý jedinec prožívá danou situaci jinak a záleží na jeho vyrovnávacích schopnostech a způsobech prožitku. Stejně je to i u reakce organismu, která je závislá na rychlosti a formě přizpůsobení se dané situaci (Štěpaník, 2008, s. 57-59).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Cíl práce

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jak probíhaly přestupy seniorů do starobního důchodu. Pokládal jsem si otázky, zda procházeli obdobím stresu a jaké byly jejich představy oproti realitě. Těšili se seniori do starobního důchodu a plánovali volný čas? Musejí seniori pracovat i ve starobním důchodu nebo volný čas využívají na aktivity, na které třeba v době pracovního procesu neměli čas? Věnují volný čas rodině nebo aktivitám v podobě cestování, výletů za kulturou nebo třeba sportu? Na základě dotazníkového šetření a rozhovorů byly výsledky vyhodnoceny a starým lidem navržen postup, jak přestup do starobního důchodu zvládnout bez obtíží a s jistou grácií.

4.1 Výzkumné metody

Vědy lze rozdělit do dvou kategorií, a to vědy přírodní, zabývající se biologickými a fyzikálními jevy a vědy sociální, které zkoumají lidské společnosti. Sociální vědy se zabývají znalostmi o člověku, jeho kultuře, vztahy mezi lidmi, jednání a chování člověka a mnoho dalšího. K možnostem zlepšení životních podmínek nám slouží v této oblasti vědecké metody. Díky nim a na základě nově zjištěných poznatků, dojdeme k pochopení i řešení nastalých problémů. Na základě sběru dat je možné data analyzovat s cílem dát výsledkům zkoumání význam a provést interpretaci s vyhodnocením. Výzkum neboli proces objevování má své postupy, a to identifikace problému, příprava sběru dat, analýza, interpretace a závěr nashromážděných informací. K metodám výzkumných strategií lze řadit testování, škály a měření, dotazník, pozorování a individuální nebo skupinový rozhovor (Hendl, Remr, 2017, s. 21-23, 81).

4.1.1 Výzkumná metoda – dotazník

Dotazník je nástroj používaný jak v psychologii, tak i v jiných vědách, za jehož pomoci lze zjistit mnoho údajů od většího množství respondentů během krátkého času (například pohlaví, věk, vzdělání). Otázky v dotazníku mohou být otevřené, uzavřené

nebo polootevřené, podle toho, co je daným cílem ke zjištění. Dotazníky se respondentům předávají osobně, elektronicky, poštou nebo za pomoci třetí osoby. Chráska (2007, s. 163) uvádí, že dotazník je sada předem pečlivě připravených a promyšlených otázek, na které respondent odpovídá písemně.

Samotná příprava by měla být důkladná, proto aby výsledek zkoumání byl co nejvíce validní a reliabilní. Validita tazateli ukáže, jaká je správnost, přesnost, platnost a věrohodnost získaných dat. Reliabilitou dotazníku je možno prokázat, zda tazatel má schopnost zachytit zkoumaný jev neboli zda je dotazník spolehlivý a je možné jej zopakovat (Chráska, 2007, s. 171).

Ve třech pobočkách Klubu seniorů bylo celkově rozdáno 177 dotazníků. Návratnost dotazníků byla 100 % a to z toho důvodu, že dotazníky jsem předal osobně a po vyplnění v daný den převzal. Dotazník obsahoval 13 otevřených, polootevřených a uzavřených otázek. Na základě vyplněných odpovědí byla vytvořena excel tabulka s daty a zároveň byly vytvořeny grafy pro lepší přehlednost.

5 Dotazníkové šetření

V praktické části své bakalářské práce jsem oslovil Klub seniorů v Kolíně a jejich klienty. Klub seniorů zřizuje Město Kolín – odbor sociálních věcí a zdravotnictví. Ve třech pobočkách, které slouží jak k odpočinku, tak ke vzdělávání a společenským akcím, se scházejí občané Kolína a blízkého okolí 1x týdně v pátek odpoledne. Vstup do jednotlivých klubů probíhá bezplatně. Pro klub seniorů jsem rozhodl z toho důvodu, že jej navštěvují staří lidé různého věku. Je zde možnost oslovit respondenty jak těsně po přechodu do důchodu, tak v důchodu již nějakou dobu pobývající nebo ty, kteří ač klub již navštěvují, jsou ještě v pracovním procesu nebo staré lidi, kteří jsou plně v důchodu, ale hledají jenom náplň všedního dne. Tato různorodost a možný vyšší počet respondentů mě přiměl k tomu oslovit lidi v Klubu seniorů.

5.1 Výzkumný postup dotazníkového šetření

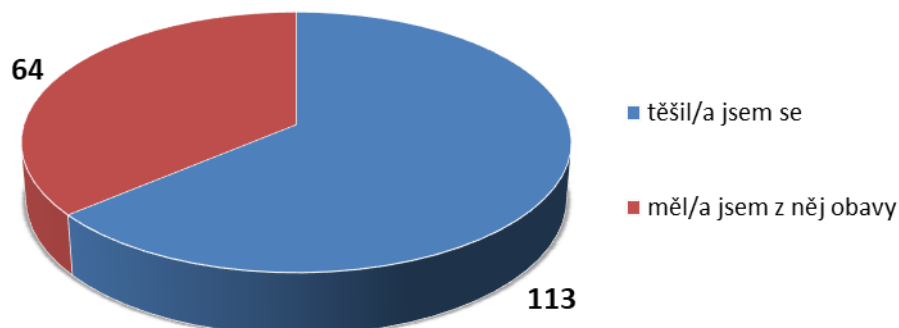
Po dobu čtyř týdnů v listopadu a v prosinci 2019 jsem vždy v pátek navštěvoval Kluby seniorů v čase uvedeném v jejich provozní době. Po domluvě s vedoucími pracovníky byly klientům Klubu seniorů rozdány anonymní dotazníky.

5.2 Výzkumný vzorek dotazníkového šetření

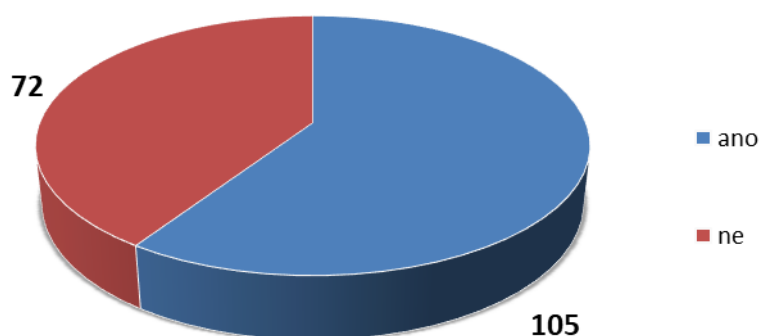
Dotazníkového šetření se účastnilo celkově 177 respondentů, z čehož bylo 152 (85,9 %) žen a 25 (14,1 %) mužů. Ve věku 70 let a více let bylo 152 (85,9 %) seniorů. 17 (9,6 %) seniorů bylo ve věku 66 až 70 let a 8 (4,5 %) seniorů bylo ve věku 61 až 65 let. Věkové skupiny mladší 60 let se dotazníkového šetření nezúčastnil žádný senior. Ze všech 177 seniorů je 120 (67,8 %) seniorů více jak 10 let v důchodu. 48 (27,1 %) seniorů je v důchodu v rozmezí 5 až 10 let a 9 (5,1 %) seniorů je v důchodu méně než 5 let. Těsně před vstupem do důchodu nebyl nikdo z oslovených v Klubu seniorů. V dotazníkovém šetření se 160 (90,4 %) seniorů vyjádřilo, že má ukončené střední vzdělání, 16 (9,0 %) seniorů má pouze základní vzdělání a pouze 1 (0,6 %) senior z celkového počtu 177 má ukončené vzdělání vysokoškolské. Z Klubu seniorů nastoupilo do starobního důchodu standartně 144 (81,4 %) seniorů, 32 (18,1 %) seniorů nastoupilo do důchodu předčasně a 1 (0,6 %) senior nastoupil do starobního důchodu později.

5.3 Výsledky dotazníkového šetření

Graf 1: Těšil/a jste se do důchodu?



Graf 2: Plánoval/a jste, co budete dělat v důchodu?

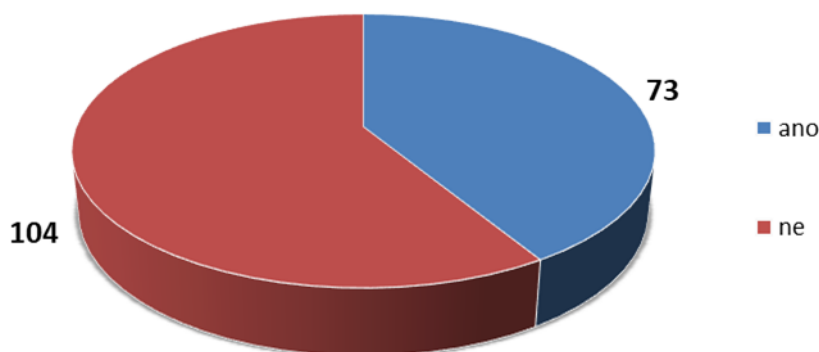


Nastoupit do důchodu se těšilo 113 respondentů z celkových 177 (63,8 %). 64 (36,2 %) respondentů se vyjádřilo v dotazníkovém šetření, že z přechodu do důchodu mělo obavy. Rozložení můžeme vidět na grafu 1.

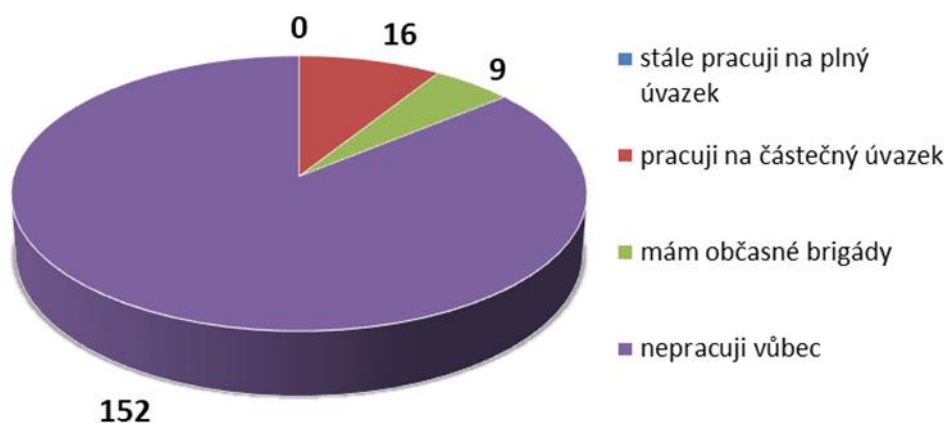
Na grafu 2 je možno vidět, že 105 (59,3 %) respondentů plánovalo, co budou dělat po přechodu do důchodu i to, že své další aktivity plánovali předem. Takovéto představy nemělo 72 (40,7 %) respondentů a aktivity nikterak neplánovali.

Z grafu 1 a 2 vyplývá, že ze 113 respondentů, kteří se do důchodu těšili, se 73 (64,6 %) respondentů vyjádřilo, že plánovali, co budou dělat v době po přechodu do starobního důchodu. Z dotazníkového šetření je patrné, že senioři se převážně do starobního důchodu těší a aktivity ve volném čase si předem plánují.

Graf 3: Přemýšlel/a jste o tom, že budete pracovat i v důchodu?



Graf 4: Pracujete?

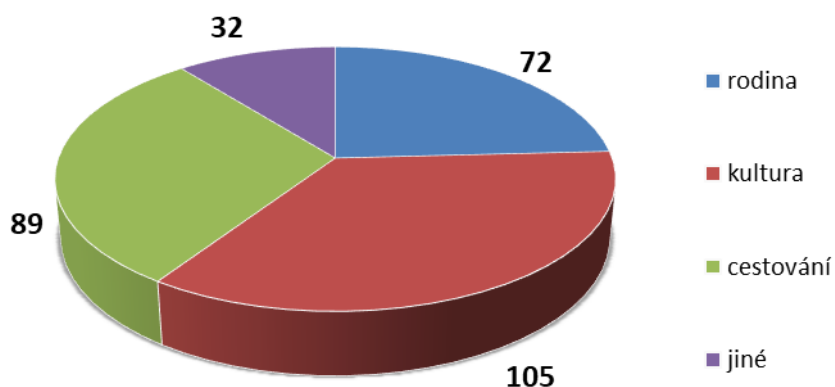


Ze všech 177 respondentů se 104 respondentů (58,8 %) vyjádřilo, že neuvažovali o pracovním poměru i v době po přestupu do důchodu. O pracovním poměru v době důchodu přemýšlelo 73 (41,2 %) respondentů, jak je vidět na grafu 3.

Na grafu 4 je k vidění, že 152 (85,9 %) respondentů již nepracuje, 16 (9,0 %) respondentů pracuje na částečný úvazek a 9 (5,1 %) respondentů přijme občas brigádu.

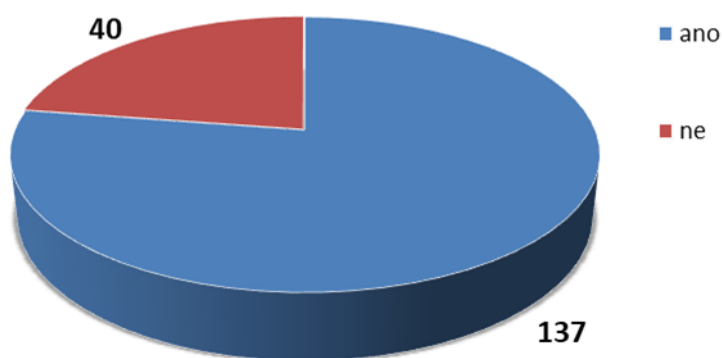
Z údajů grafů 3 a 4 vyplynulo, že 73 respondentů, kteří předem přemýšleli o nějakém pracovním poměru a nyní, v době důchodu pracuje pouze 25 (34,2 %) respondentů. Z čehož 9 seniorů pracuje brigádně a 16 seniorů pracuje na částečný úvazek. Těch, kteří nepracují ve starobním důchodu oproti původním představám, je 48 (65,8 %). Z šetření je patrné, že většina seniorů, ač o pracovním poměru předem přemýšlela, v době důchodu již nepracuje.

Graf 5: Věnujete se v důchodu nějakým zájmovým aktivitám?



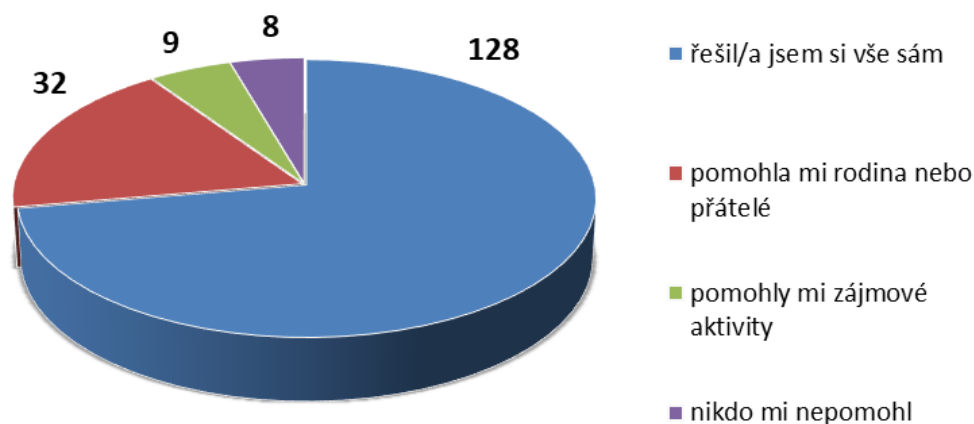
Na grafu 5 je ke shlednutí, jak na otázku ohledně aktivit s možnostmi více odpovědí, se 105 (59,3 %) respondentů z celkového počtu 177 vyjádřilo, že se věnuje kultuře. Po vlastech českých i do zahraničí cestuje 89 (50,3 %) respondentů. Více než třetina, přesně 72 (40,7 %) respondentů věnuje čas v důchodu rodině. Nejvíce respondentů, přesně 32 (18,1 %), odpovídalo na otázku, že se věnuje zahradnickým pracím, houbaření, rybolovu nebo četbě knih.

Graf 6: Věnoval/a jste se těmto zájmovým aktivitám i před odchodem do důchodu?



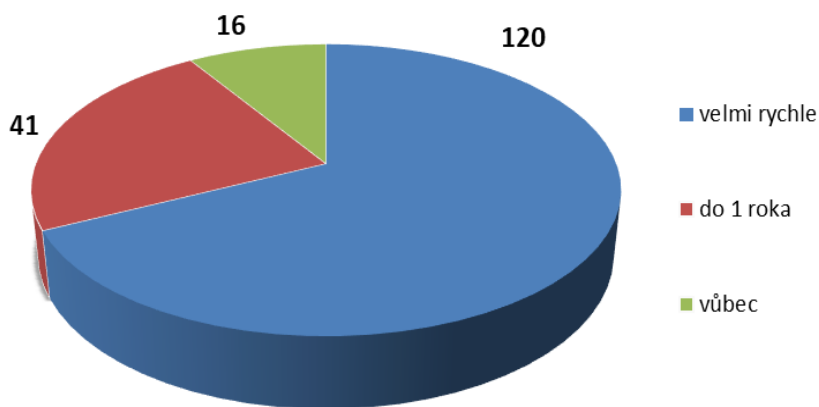
V grafu 6 jsou data o věnování se zájmovým aktivitách. Odpověď 137 (77,4 %) respondentů byla, že se aktivitám věnovalo před odchodem do důchodu a 40 (22,6 %) respondentů se aktivitám, které uvedli v dotaznících, nevěnovalo před odchodem do důchodu.

Graf 7: Co nebo kdo vám pomohl zvládnout přechod do starobního důchodu?



Na otázku, kdo seniorům pomohl s přechodem do důchodu, odpovědělo 128 (72,3 %) respondentů v dotazníkovém šetření, že přechod do starobního důchodu si řešili sami. U 32 (18,1 %) ze všech 177 respondentů dle jejich vyjádření, pomohla rodina nebo přátelé. Pouze 9 (5,1 %) respondentů se vyjádřilo, že jim přechod pomohly překonat jejich zájmové aktivity. Mezi respondenty bylo i 8 (4,5 %) odpovědí od seniorů, kteří se vyjádřili, že jim s přechodem nikdo nepomohl viz graf 7.

Graf 8: Jak dlouho Vám trvalo, než jste si zvykli na životní styl ve starobním důchodu?



V posledním grafu 8 jsou data z odpovědí na životní styl ve starobním důchodu. Ze 177 respondentů si na důchod zvyklo velmi rychle 120 (67,8 %) respondentů. Do 1 roka si zvyklo 41 (23,2 %) respondentů a 16 (9 %) se jich vyjádřilo, že si doposud nezvykli.

6 Individuální hloubkové rozhovory

Druhou výzkumnou metodou použitou v bakalářské práci byly hloubkové rozhovory. Na jejich základě byly od tří osob získány konkrétní informace a názory na zvládnutí období přechodu do starobního důchodu.

6.1 Výzkumná metoda – rozhovor

Rozhovor je dalším z výzkumných nástrojů pro sběr dat. Je to určitý druh verbální komunikace, kdy tazatel je tváří tvář respondentovi. Rozhovory se dělí dle účelu na poradenské, terapeutické nebo výzkumné. Další rozdělení záleží na tom, zda se jedná o rozhovor individuální či skupinový. Tento typ sběru dat slouží výzkumníkovi k získání hlubších informací od respondenta nebo skupiny respondentů, které jsou na základě odpovědí dále zpracovány. Otázky používané při rozhovorech mohou být strukturované – otázky jsou předem sestavené, polostrukturované – připravené otázky, ale tazatel volně přikládá další otázky a nestrukturované – pouze jedna otázka a další jsou pokládány až na základě odpovědí od respondenta (Chráška, 2007, s. 182–183).

6.2 Výzkumný postup rozhovorů

Pro individuální hloubkové rozhovory jsem oslovil 3 osoby z mého okolí, které v důchodu již jsou, ale na toto období mají rozdílné pohledy. Všechny 3 osoby jsem navštívil osobně. Rozhovory byly předem domluvené a probíhaly přibližně 60 minut.

6.3 Výzkumný vzorek v rozhovorech

Respondent 1. - otec pan Jiří, nar. 1949, v zaměstnaneckém poměru byl 25 let, poté byl od r. 1994 OSVČ a do starobního důchodu přešel v r. 2011. Žije sám v rodinném domě ve středočeském kraji.

Respondent 2. – pan Jarda, nar. 1956, v letech 2008–2020 byl zaměstnancem pražské společnosti LS servis CZ, s. r. o. a od 1. března 2020 je ve starobním důchodu. Je rozvedený, má 2 děti a žije s partnerkou v bytě.

Respondent 3. - paní Jaroslava, nar. 1952, v posledním zaměstnaneckém poměru byla přes 20 let v dílnách Národního divadla v Praze. Ve starobním důchodu je od r. 2011, je rozvedená a žije sama.

6.4 Výsledky rozhovorů

Respondent 1. a respondent 3. jsou ve starobním důchodu v rozmezí 5–10 let. Respondent 2. do starobního důchodu odešel 1. března tohoto roku, tedy v době zpracovávání bakalářské práce. Všichni respondenti mají ukončené středoškolské vzdělání.

Do starobního důchodu nastoupil 1. respondent a 2. respondent standartně dle věku a odpracovaných let, oproti 3. respondentovi, kterému finanční okolnosti nedovolili zůstat odkázán pouze na finance ze starobního důchodu a do starobního důchodu odešel o 2 roky později.

Respondent 1. se do starobního důchodu těšil s drobnými obavami, převážně se jednalo o otázky, jak vše bude zvládat po finanční stránce. Pár měsíců mu stačilo k ujasnění situace, urovnání si priorit a nyní vše zvládá bez obtíží. Jelikož se zajímá o rybaření, houbaření a mnoho času tráví pracemi na své zahradě, mohl si dále plánovat a mít reálné cíle. Menší zlom nastal pouze první zimní období, kdy nemohl své zájmy uskutečňovat. Vzhledem k tomu, že 1. respondent je velmi komunikativní a celý život se pohyboval mezi lidmi, které mu v důchodu chyběli, sám se tzv. nastartoval a začal včas problematiku samoty řešit. Nyní si užívá důchodového odpočinku, čas má plně rozložený, jak na své zájmy, tak pro rodinu a jakékoliv obavy se již rozplynuly. Oproti tomu respondent 2. se do důchodu vůbec netěšil. Měl obavy převážně z finanční situace. Nedokázal si vůbec představit, že by nepracoval, zůstal pouze ve starobním důchodu a čas věnoval své partnerce. Ve starobním důchodu je pár týdnů a o aktivitách nebo co bude dělat v době důchodu nikdy nepřemýšlel. Věděl, že nemá jinou možnost, než stále pracovat a hradit závazky, které má. Respondent 3. se do důchodu zprvu těšil, ale s blížícím se odchodem se začaly projevovat obavy. Obavy z financí a obavy ze samoty, jelikož žije sám bez partnera. Aktivitu si sice předem plánoval, ale s postupem času si uvědomoval, že zřejmě tolik času nebude. Že volný čas, který chtěl využít k cestování, kultuře, pro rodinu a vnoučata nebo cestovat tam, kam se v dětství nebo

ve středním věku nikdy nedostal, se asi rozplyne. Během rozhovoru si sám 3. respondent uvědomil, že x let říkal svému okolí, jak spoustu věcí bude dělat v důchodu, protože bude mít mnoho času a vše si vynahradí.

O pracovním poměru respondent 1. vůbec neuvažoval. Nyní v době důchodu nepracuje a čas věnuje aktivitám. Některé měl již před odchodem do důchodu a postupem času si našel i novou aktivitu a 1x týdně dochází do Klubu seniorů. Respondent 2. pracovní poměr po nastoupení do důchodu plánoval, a to z toho důvodu, že má exekuci na plat. Zdravotní důvody ho však přiměly nastoupit do starobního důchodu a zatím dále nepracovat. Jak zvládne svou finanční situaci a zda bude muset pracovat i v době starobního důchodu, ukáže až čas. Respondent 3. o pracovním poměru přemýšlel, jelikož si předem uvědomil, že z dávky sociálního zabezpečení neuhradí nájem a na živobytí mu též nic nezůstane. Respondent 3. nyní pracuje ve 2 pracovních poměrech a oproti respondentovi 1. má o mnoho méně času na zájmové aktivity.

Přechod do důchodu a s ním spojené změny například v sociální oblasti nebo finanční situaci si respondenti 1. a 3. řešili sami. Respondent 1. si obdobím přechodu prošel zcela sám a jeho vyrovnávací období bylo krátké, jelikož volný čas soustředil na své zájmové aktivity. Respondent 2. řešil přechod se svou partnerkou. Zda přechod zvládne a jak naloží s volným časem v důchodu nebo vzhledem k okolnostem nastoupí do pracovního poměru si nedokáže v tuto chvíli představit. Sám sdělil, že potřebuje čas. Respondent 3. řešil přechod sám, popřípadě se obrátil na své děti a požádal o radu nebo se zeptal, zda nepotřebují nějakou pomoc.

Na nový životní styl si respondent 1. zvykl v krátké době, a to z toho důvodu, že není rád sám, rád komunikuje s lidmi a cíleně vyhledává své vrstevníky. Nyní je spokojeným seniorem ve starobním důchodu. Respondent 2. si teprve zvyká na novou etapu svého života. Zda si na volný čas a jiný harmonogram dne zvykne a využije jej k aktivitám nebo bude muset nastoupit do zaměstnání, aby vše finančně zvládl, je velmi brzy k hodnocení, jelikož do starobního důchodu nastoupil nedávno. Respondent 3. si představoval období důchodu zcela jinak, tudíž si doposud nezvykl. Představa byl zcela jiná, oproti realitě. Jelikož respondent 3. žije sám a nemá ve své blízkosti partnera jako respondent 2., se kterým by se podělil o finance nebo plánoval

cíle. Vzhledem k minimálnímu volnému času, má respondent 3. značné psychické problémy. Uzavírá se do sebe, své vrstevníky nevyhledává na rozdíl od respondenta 1. a jediné koho kontaktuje, jsou děti, které ale mají své životy a nemohou se vždy dotyčným věnovat tak, jak si respondent 3. představuje.

7 Porovnání dotazníkového šetření a hloubkových rozhovorů

Cílem práce bylo zjistit, jak probíhal samotný přechod do starobního důchodu a pokládal jsem si mnoho otázek, na které jsem po ukončení dotazníkového šetření a rozhovorů mezi seniory získal odpovědi.

Z dotazníkového šetření a hloubkových rozhovoru vyplynulo, že senioři do starobního důchodu odcházejí ve valné většině standartním způsobem dle věku a odpracovaných let viz kapitola 2. 2 v teoretické části. Ze všech 177 dotazovaných respondentů odcházelo do starobního důchodu ve standartním formě 81, 4 % respondentů. Ze seniorů z individuálních rozhovorů odcházely standartním způsobem 2 senioři – respondent 1. a 2., 1 senior – respondent 3. odcházel do důchodu později. Vágnerová (2007) popisuje, že celkový proces přípravy na odchod do starobního důchodu a adaptace na nové životní změny ovlivňuje mnoho faktorů. Potvrzuje výsledky z šetření, že velký rozdíl je ve způsobu odchodu do důchodu. Rozdílné je, zda senior odešel do důchodu ve standartním období a dobrovolně nebo musel odejít nepřipraven například ze zdravotních důvodů (Vágnerová, 2007, s. 358).

Do starobního důchodu těšilo 63,8 % respondentů. K tomu je vedla představa volného času a osvobození se od každodenních pracovních povinností. V době před odchodem do důchodu nastoupil pocit uspokojení, dobré nálady skoro až euforie, která byl naplněna energií a plány. Ti, kteří se důchodu obávali, měli pocit nejistoty a obav z budoucnosti. Po překlenutí fáze přizpůsobování nastoupila u seniorů fáze stabilizace na nový životní styl (Vágnerová, 2007, s. 360-363). V rozhovorech tomu bylo naopak. Respondent 2. a 3. měli obavy, především z finanční situace. Respondent 1. se do důchodu těšil, jelikož neměl jako předchozí dva senioři finanční závazky a netížil ho stres ohledně financí.

Jak bude probíhat změna životního stylu a co budou dělat po odchodu do starobního důchodu se 59, 3 % vyjádřilo, že aktivity a čas plánovali. Mezi respondenty byli i tací, kteří aktivity neplánovali, ale během pár dnů či měsíců si aktivity našli. Z rozhovorů vyplynulo, že Respondent 1., který svůj čas v důchodu a aktivity neplánoval, nechal všemu volný průběh. Později, po zvyknutí si na novou životní cestu, si aktivity našel a nyní má ucelený harmonogram na několik dnů dopředu. Oproti tomu Respondent 3., který několik let před odchodem do starobního odchodu aktivity plánoval, nyní nemá

čas na své zájmy a ani pro komunikaci se svými vrstevníky. Sama Vágnerová (2007) říká, že je třeba najít přijatelnou náplň ve svém aktuálním životě. To se podařilo Respondentovi 1., který si našel i nové zájmy a jeho starobní důchod je plný energie, plánů a cílů. Respondent 2. do starobního důchodu nastoupil před pár týdny a co bude dále dělat nikterak neplánoval. Tento respondent by se měl v tuto chvíli zaměřit i dle Vágnerové (2007) na to co je v tuto chvíli skutečně významné a důležité. V jeho případě je to v tuto chvíli jeho zdravotní stav. Souhlasím s tvrzením Vágnerové (2007), že lidé byli zvyklí být manipulováni, přijmout co budou dělat v rámci určitého programu a řídit se dle něj. Po přechodu do důchodu si každý senior musí najít program sám a mnozí lidé to nedovedou, tak jako Respondent 3.

Všichni senioři z dotazníkového šetření se nyní ve starobním důchodu věnují mnoha zájmovým aktivitám, kterým se věnovali i před odchodem do starobního důchodu včetně Respondenta 1. Nejčastěji se věnují kultuře v podobě divadel, představení a výstav. Druhou nejvíce preferovanou oblastí v aktivitách bylo cestování, ať už po vlastech českých nebo do zahraničí. Toto je na základě již přijatého faktu na nový životní styl s definicí „*málo prostředků, méně možností a mnoho času*“. Senioři s dostatkem sil a času volili nové cíle v podobě dosažení něčeho nového. Rekonstruují chaty, cestují, věnují se rodině nebo se dále vzdělávají v kulturní oblasti. Vágnerová popisuje, že je velmi důležité najít si program takový, aby uspokojil potřeby jedince. Měl by obsahovat povinnosti, mít strukturu a trvalejší charakter, což dle vyjádření respondentů z dotazníků tomu tak i je (Vágnerová, 2007, s. 360-363). Klevelandová a Dlabalová (2008) doporučují mezigenerační soužití, které má výchovné i etické důvody. Jednou z aktivit, kterou senioři volili byla právě rodina. Mezigenerační soužití složené z prarodičů, rodičů a dětí je obohacené o citové vztahy a odpadá zde problém opuštěnosti starých lidí (Klevelandová, Dlabalová, 2008, s. 80). Čas na aktivity nezbyvá Respondentovi 2. vzhledem k jeho zdravotnímu stavu a finančním okolnostem. Finanční problémy se dotýkají i Respondenta 3., který je plný emočních výkyvů projevující se v náladách s pocitem nejistoty a samoty.

V dotazníkovém šetření se 58,8 % vyjádřilo, že neuvažovali o jakýchkoli pracovních aktivitách v době starobního důchodu, tak jako Respondent 1. Velkou motivací pro seniory byl volný čas, který mohou trávit například s rodinou, na kulturních akcích a cestováním. Někteří senioři, však postupem času a shodou okolností byli vlivem

finanční situace ve starobním důchodu nuceni přijmout pracovní nabídku a do pracovního poměru nastoupit. Stejně tak tomu bylo i u Respondenta 3., který pracovní poměr nepřerušil a doposud je pracující s dvěma pracovními úvazky. U Respondenta 2. se tomu tak nejspíš stane po vyřešení zdravotního stavu, jelikož před odchodem měl velké obavy, jak vše finančně zvládne a ví, že jeho příjmy jsou nedostatečné.

Přestup do starobního důchodu, jeho organizaci, vyřízení si všech povinných náležitostí a náplň všedního dne si senioři řešili převážně sami nebo popřípadě za pomoci rodiny a přátel. Stres ohledně přechodu do starobního důchodu většinou neměli nebo jen ve velmi mírné formě a v prvotní fázi, která bývá krátkého charakteru. Pokud něčemu nerozuměli nebo si nebyli jisti s postupem na úřadě, požádali rodinného příslušníka nebo kolegu v zaměstnání o pomoc. Po nástupu do důchodu si senioři na nový styl života a jeho podobu zvykli převážně velmi rychle, tak jako Respondent 1. Respondent 2. je dlouhodobě ve stresu, který se začal projevovat na jeho zdravotním stavu a psychickém rozložení. Respondent 3. má oproti Respondentovi 2. stres nižšího charakteru, avšak též se u něj projevují psychické problémy. Emoce a stres má dle Vágnerové různý průběh, vše záleží na konstelaci psychických i sociálních faktorů, které se navzájem ovlivňují. Často u seniorů vzniká „syndrom čtyř stěn“, což u seniora značí uzavírání se sám do sebe, není ničím a nikým motivován, jak potvrdil i Respondent 3. Respondenta 1. netrápí choroby ani finanční problémy jako Respondenty 2. a 3. Jeho sociální vztahy jsou uspokojivé a pocit bazální emoční pohody je na velmi vysoké úrovni (Vágnerová, 2007, s. 334).

V individuálních hloubkových rozhovorech i dotazníkovém šetření dávám za pravdu tvrzení Vágnerové (2007), že senioři, kteří nezvládali svou finanční situaci v důchodu, si museli najít méně náročné a časově omezené zaměstnání (Vágnerová, 2007, s. 362).

Zároveň souhlasím s tvrzením Haškovcové (2010), že je třeba předem myslet na finanční rezervy. Někteří dnešní senioři včetně Respondenta 2 a 3 nemohli v době svých pracovních aktivit, kumulovat svůj kapitál. Dnes, kdy jsou ve starobním důchodu, nemají žádné rezervy. Nyní je nový politický systém na stále lepší úrovni a mnozí lidé mohou investovat například do penzijního připojištění. Haškovcová též popisuje, že například nároky budoucích seniorů na bydlení se budou stále zvyšovat oproti dnešním seniorům, kteří mají nároky velmi nízké Haškovcová (2010, s. 178).

8 Vlastní doporučení

Na základě zpracovávání bakalářské práce a výzkumného šetření seniorům doporučuji včas řešit přechod do starobního důchodu. Naplánovat si nejenom volný čas, ale především rozvážit finanční stránku. Seniorům, pokud to lze a jsou ještě v pracovním poměru doporučuji si vytvořit alespoň určitý tzv. finanční polštář. Jeho vytvoření pomůže seniorovi následně po přechodu do starobního důchodu, pokud musí například náhle řešit nenadálou situaci. Nasporení alespoň pár financí pomůže seniorovi především v prvních měsících po přechodu do důchodu, než si člověk na nový způsob života zvykne. Je vhodné si měsíční částku vhodně rozplánovat, aby senior věděl, kolik financí má na stravu a různé poplatky. Teprve po tomto rozplánování senior zjistí, kolik volných financí mu zůstane na volnočasové aktivity. Často se stává, že seniori utratí finance za věci nepotřebné nebo za mnoho aktivit, které senior mohl třeba částečně omezit. Pokud senior potřebuje jakoukoli pomoc či radu, může se obrátit na městské úřady a jejich sociální odbory, požádat o pomoc svou rodinu nebo o odbornou pomoc požádat přímo MPSV. Doporučuji se s předstihem obrátit na některou z institucí nabízející penzijní připojištění.

Být nablízku a v neustálém kontaktu se svými blízkými seniorům velmi doporučuji. Psychická stránka u starých lidí je jako křehká skořápka a pokud dojde k jejímu porušení, ovlivní to následně zdraví seniora. Psychika člověka a zdravotní stav jsou velmi úzce spojeny. Na základě zjištění informací od seniorů během zpracovávání této práce, bych jim doporučil trávit čas s rodinami svých dětí dle jejich potřeb. Neměli by dětem či vnoučatům výrazně zasahovat do chodu jejich běžného života, ale neměli by stáli stranou. Také by se neměli bát zavolat svým potomkům, když se jim bude třeba jen stýskat. Seniorům neprospívá, když se trápí samotou a bojí se, že se na ně budou děti zlobit a vyčítat jim že je obtěžují, když jim zavolají nebo je navštíví.

Pro duševní pohodu a klidné stáří doporučuji seniorům najít si takovou aktivitu, která neomezuje jejich finance a po psychické a fyzické stránce může být pro ně i přínosem. Senior může kontaktovat různé spolky a instituce ve státním i soukromém sektoru, knihovny, Kluby pro seniory, Domovy důchodců a další, kde se seniorům věnují. Například v Klubech pro seniory mohou staří lidé navázat nové kontakty, posedět u kávy či čaje, a přitom si třeba zahrát některou ze společenských her, které jsou

v klubech k dispozici. Mezi velmi žádané a navštěvované akce patří různé přednášky a besedy. Být v kontaktu se svými vrstevníky umožní seniorům důstojné stáří v dnešním 21. století. Souhlasím s Vágnerovou (2007), že je nutné a velmi vhodné udržovat mezigenerační kontinuitu, jak mezi lidmi různého věku, ale i v rámci rodiny (Vágnerová, 2007, s. 309).

Při zpracovávání práce bylo zjištěno, že senioři velmi rádi cestují. Na trhu jsou například specializované cestovní kanceláře, které pro seniory pravidelně připravují různé výlety a akce. Stejně tak v oblasti kultury jsou i představení a výstavy určeny pro lidi v seniorském věku.

Seniorům doporučuji starobní důchod řešit s dostatečným předstihem, aby tak mohli prožít klidné stáří se vším, co s tímto obdobím souvisí a bez stresu ohledně financí. Doporučuji se například obrátit na některou z českých pojišťoven, které nabízejí různé podoby životního pojištění na období důchodu. Obzvláště jim doporučuji navštěvovat instituce, které jsou seniorům nápomocny nebo ty, kde se senioři setkávají, například Kluby pro seniory. Zde mohou s odborníky či se svými vrstevníky pohovořit nejen o svých problémech, nalézt pomoc, ale třeba i organizovat svůj volný čas.

ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma „Zvládání stresu seniorů při přechodu do starobního důchodu“ se věnovala skupině obyvatel seniorů. Senioři jsou občané ve starším věku, převážně lidé starší 60 let, kteří během svého života nabyly zkušenosti a znalosti.

Práce se zabývala otázkami, jak zvládali přechod do starobního důchodu, zda z něj měli obavy, jak zvládali finanční stránku a jak nakládali s volným časem před tím a nyní. Práce byla rozdělena na teoretickou a praktickou část.

V teoretické části bakalářské práce byla hlavní metodou analýza informací z odborné literatury, elektronických zdrojů a statistických dat. Informace byly následně zpracovány a rozděleny do jednotlivých kapitol.

V praktické části byla použita metoda výzkumného šetření za pomoci dotazníků, které byly po určitý čas osobně předávány v Klubu seniorů. Další metodou v šetření byly hloubkové rozhovory se třemi seniory s rozdílnými pohledy na období přechodu do starobního důchodu.

Výsledkem výzkumného šetření mezi seniory bylo zjištění, že do důchodu odcházely ve velké většině ve standartní době a do důchodu se těšili. Převážná část seniorů se věnuje nějakým aktivitám, které jim umožňují být v psychické i fyzické pohodě. Přechod si valná většina řešila sama, jen pokud nevěděli či nerozuměli některým aspektům či postupům při zařizování důchodu, obrátili se na své okolí. Pracovní nabídky a možnost zvýšit si finanční situaci řeší senioři až v době důchodu, když někteří po čase zjistí, že je jejich příjem v rámci starobního důchodu jsou nedostačující. Z práce je patrné, že téma stres se týká pouze malého procenta seniorů a že na nový styl v jednom z posledních období života si senioři většinou zvykají velmi rychle a bez obtíží.

Výsledky šetření v mé páci se dají použít v praxi jako podklad pro instituce zabývající se problematikou seniorů, cestovní kanceláře, či zájmové organizace k tomu, aby se seniorům mohl zlepšit život i společenský kredit.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

MONOTEMATICKE PUBLIKACE

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 272 str. ISBN 978-80-247-1369-4.

DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. Překlad Karel Balcar. 5. vyd. Praha: Portál, 2008. 175 str. ISBN 978-80-7367-505-9.

ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Překlad Jiří Šimek. 2. vyd. Praha: Portál, 2015. 152 str. ISBN 978-80-262-0786-3.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. 416 s. ISBN 80-7038-158-2.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

HENDL, Jan a REMR, Jiří. *Metody výzkumu a evaluace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2017. 372 str. ISBN 978-80-262-1192-1.

KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 202 str. Sestra. ISBN 978-80-247-2169-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80716-9121-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3149-0.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006. 368 str. ISBN 80-247-1284-9.

MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3872-7.

PACOVSKÝ, Vladimír. *O moderním ošetrovatelství*. 2. vyd. Praha: Avicenum, 1981. 76 s.

PETRÁČKOVÁ, Věra a kol. *Akademický slovník cizích slov: [A-Ž]*. 1. vyd. Praha: Academia, 1997. 834 str. ISBN 80-200-0607-9.

ŠTĚPANÍK, Jaroslav, 2008. *Umění jednat s lidmi 3*. 1. vyd. Grada Publishing, a.s. 168 str. ISBN 978-80-247-1527-8.

VÁGNEROVÁ Marie, 2000. *Vývojová psychologie*. 1. vyd. Portál. 524 str. ISBN: 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. 461 str. ISBN 978-80-246-1318-5.

VOBOŘILOVÁ, Jarmila. *Duševní hygiena a stres*. 1. vyd. Praha: České vysoké učení technické, 2015. 123 str. ISBN 978-80-01-05724-7.

WEIGL, Jiří et al. *Otto von Bismarck: 200 let od narození*. vyd. 1. Praha: Institut Václava Klause, 2015. 157 str. Publikace; č. 20/2015. ISBN 978-80-7542-001-5.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

ČSSZ. *Důchodová statistika*. [Online]. [cit. 2020-21-02]. Dostupné z:
https://www.cssz.cz/documents/20143/99428/duchodci_v_cr_v_casove_rade.pdf/c75ba336-7353-69a0-7595-eb4d027db7dd

ČZU. *Chování člověka v krizových situacích*. [Online]. [cit. 2020-18-03]. Dostupné z:
https://moodle.czu.cz/scorms/EPE04E/PS201/resources/17.Hans_Bruno_Selye.htm

MÚ KOLÍN. *Městské kluby seniorů*. [Online]. [cit. 2020-02-20]. Dostupné z:
<https://www.mukolin.cz/cz/obcan/socialni-a-navazne-sluzby/mestska-zarizeni/0840-mestske-kluby-senioru.html>

MPSV. *Registr poskytovatelů sociálních služeb*. [Online]. [cit.2020-01-05].
Dostupné z:
http://iregistr.mpsv.cz/socreg/hledani_sluzby.do?SUBSESSION_ID=1581627823715_3

MPSV. *Starobní důchody*. [Online]. [cit.2020-02-05]. Dostupné z:
<https://www.mpsv.cz/web/cz/starobni- Duchody>

POSLANECKÁ SNĚMOVNA PARLAMENTU ČESKÉ REPUBLIKY. *Předpis 182/1991 Sb.* [Online]. [cit.2020-01-20]. Dostupné z:
<https://www.psp.cz/sqw/sbirka.sqw?cz=182&r=1991>.

RADA SENIORŮ ČR. *Členské organizace RS ČR*. [Online]. [cit.2020-01-22].
Dostupné z: <http://www.rscr.cz/clenske-organizace-rscr/>

SENI. *Odstíny stáří*. [Online]. [cit.2020-01-22]. Dostupné z:
https://seni.cz/cs_CZ/content/odstiny-stari

I60. *Odkdy jsme seniori?* [Online]. [cit.2020-01-15]. Dostupné z:
<https://www.i60.cz/clanek/detail/18960/odkdy-jsme-seniori>

WIKIMEDIA COMMONS. *File: Maslowova pyramida potreb - barevně.jpg*
[Online]. [cit. 2020-01-15]. Dostupné z:
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Maslowova_pyramida_pot%C5%99eb_-_barevn%C4%9B.jpg

ŽIVOT 90. *Odborné sociální poradenství* [Online]. [cit. 2020-01-16]. Dostupné z:
<https://www.zivot90.cz/cs/poradna>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Obrázek 1 - Příjemci důchodu	18
Obrázek 2 - Základní rozměry stresu.....	31
Obrázek 3 - Maslowova hierarchie potřeb.....	35
Graf 1: Těšil/a jste se do důchodu?.....	38
Graf 2: Plánoval/a jste, co budete dělat v důchodu?.....	38
Graf 3: Přemýšlel/a jste o tom, že budete pracovat i v důchodu?.....	39
Graf 4: Pracujete?	39
Graf 5: Věnujete se v důchodu nějakým zájmovým aktivitám?.....	40
Graf 6: Věnoval/a jste se zájmovým aktivitám i před odchodem do důchodu?	40
Graf 7: Co nebo kdo vám pomohl zvládnout přechod do star. důchodu?	41
Graf 8: Jak dlouho Vám trvalo, než jste si zvykli na život ve star. důchodu?.....	41

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Vzor dotazníku

Příloha 2: Webová stránka registru poskytovatele sociálních služeb

Příloha 3: Klub seniorů Kolín

Příloha 4: Rozhovory