



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Vyrovnávání se s odchodem do důchodu

Dealing with a retirement

Vypracovala: Eliška Škarková
Vedoucí práce: Mgr. Jana Kouřilová, Ph.D.

České Budějovice 2020

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne

.....

Eliška Škarková

Poděkování

Na těchto řádcích bych ráda poděkovala paní Mgr. Janě Kouřilové, Ph.D. za odborné a zároveň lidské vedení, její čas a cenné rady. Dále bych ráda poděkovala mé skvělé rodině a přátelům, kteří mi byli vždy velkou oporou. A v neposlední řadě bych chtěla poděkovat také všem, kteří se účastnili výkumu, za jejich ochotu a nadšení.

Abstrakt

Název práce: Vyrovnávání se s odchodem do důchodu

Autor práce: Eliška Škarková

Vedoucí práce: Mgr. Jana Kouřilová, Ph.D.

Počet stran: 59

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou odchodu do důchodu. Cílem práce je zjistit, k jakým změnám dochází v životech lidí po odchodu do důchodu a jak se s těmito změnami vyrovnávají.

Práce má dvě části – teoretickou a empirickou. Teoretická část se zabývá tématy jako je stáří a vyrovnávání se s ním, ageismus, odchod do důchodu a s ním spojené psychologické aspekty, adaptační teorie a reakce člověka na změny. V poslední kapitole teoretické části jsou zmíněny možnosti využití volného času po odchodu do důchodu.

V empirické části práce je specifikován výzkumný cíl a výzkumné otázky, je zde popsána metodologie výzkumu, včetně sběru dat pomocí polostrukturovaného rozhovoru a následné analýzy otevřeným kódováním. Dále etické aspekty výzkumu, popis výzkumného souboru a výsledky prezentované pomocí kategorií a kódů.

Klíčová slova: odchod do důchodu, stáří, emoce, adaptace

Abstract

Title: Dealing with a retirement

Author: Eliška Škarková

Supervisor: Mgr. Jana Kouřilová, Ph.D.

Number of pages: 59

This bachelor's thesis is concerned how people dealing with a retirement and how they are handling these changes which affecting their life.

This thesis has two parts – theoretical and empirical. The theoretical part explains topics such as old age and coping with it, ageism, retirement and related psychological aspects, adaptation theories and human responses to change. The last chapter of the theoretical part mentions the possibilities of enjoying free time after retirement.

The empirical part of the thesis specifies the research goal and research questions, it describes the research methodology, including how data was collected by semi-structured interview and subsequent analysis by open coding. Furthermore, the ethical aspects of the research, the description of the research file and the results presented by codes and categories.

Key words: retirement, old age, emotions, adaptation

OBSAH

Úvod.....	- 7 -
I. Teoretická část	- 8 -
1. Stáří.....	- 9 -
1.1 Fyziologické změny ve stáří	- 9 -
1.2 Psychické změny ve stáří	- 10 -
1.2.1 Deprese	- 11 -
1.3 Sociální změny ve stáří	- 12 -
1.4 Teorie stárnutí	- 13 -
1.5 Strategie vyrovnávání se se stářím.....	- 14 -
1.6 Příprava na stáří.....	- 16 -
1.7 Identita a sebepojetí seniorů	- 16 -
1.8 Věkové normy.....	- 18 -
2. Ageismus.....	- 19 -
3. Odchod do důchodu	- 21 -
3.1 Adaptace a reakce člověka na změny	- 23 -
3.2 Psychologické aspekty odchodu do důchodu	- 26 -
4. Možné aktivity po odchodu do důchodu.....	- 29 -
4.1 Aktivity související s rodinou	- 29 -
4.2 Vzdělávání.....	- 30 -
4.3 Sport	- 30 -
4.4 Práce	- 31 -
II. Empirická část	- 32 -
5. Cíl výzkumu a výzkumné otázky.....	- 33 -
5.1 Výzkumné otázky.....	- 33 -

6.	Metodologie výzkumu	34 -
6.1	Typ výzkumu	34 -
6.2	Výzkumný vzorek.....	34 -
6.3	Metody získávání dat.....	35 -
6.4	Zpracování dat	36 -
7.	Etika výzkumu	37 -
8.	Výzkumný soubor	38 -
8.1	Popis výzkumného souboru	38 -
8.1.1	Jana	38 -
8.1.2	Zdeněk.....	38 -
8.1.3	Klára	39 -
8.1.4	Alena	39 -
8.1.5	Ladislav.....	39 -
9.	Výsledky výzkumu	40 -
9.1	Před odchodem do důchodu	40 -
9.2	Práce	41 -
9.3	Po odchodu do důchodu	42 -
9.4	Sociální interakce po odchodu do důchodu	45 -
9.5	Klady a zápory důchodu	46 -
9.6	Stáří.....	47 -
10.	Diskuze	49 -
11.	Závěr.....	52 -
	Citovaná literatura	54 -
	Seznam tabulek.....	58 -
	Seznam příloh	59 -

ÚVOD

Téma odchodu do důchodu a vyrovnávání se se změnami s tím souvisejícími, se týká většiny populace - přípravou na důchod již v produktivním věku a nebo prožívání důchodu jako takového.

Ve 20. století začalo stáří přesahovat na celospolečenskou úroveň a začalo docházet k demografickému stárnutí, které je způsobeno zlepšováním společenských podmínek, oddalováním úmrtí a snížením plodnosti a porodnosti (Dimitrová, 2007). Zároveň je stále více pracujících důchodců (Beehr & Bennett, 2015). Z těchto důvodů vidím jako důležité, se o totu problematiku zajímat.

Odchod do důchodu je v životě každého jedince nepochybně jedním z velkých mezníků. Život má již určitý řád, který se ze dne na dan změní a celý dosavadní harmonogram činností je nutné přeorganizovat. Jedná se o zcela novou, dosud nepoznanou životní situaci.

Je potřeba se smířit s tím, že především práce, ve většině případů, již nebude hrát v životě jednu z hlavních rolí a vyvstane otázka, co s množstvím nově nabytého volného času a co i s případným pocitem nepotřebnosti pro společnost. Jak se lidé cítí před a po odchodu do důchodu? Jak vnímají vlastní stáří, které s tímto tématem úzce souvisí? Dokáží svůj život naplnit různorodou činností, zájmy, péčí o vnoučata a připadat si v důchodovém věku spokojení? Na tyto a další otázky se snažím v této práci nalézt odpovědi.

V teoretické části se zabývám stářím jako takovým, změnami, které se stářím souvisejí, různými teoriemi stárnutí, strategiemi, které vedou k vyrovnání se s tímto životním obdobím. Zamýšlím se nad možnostmi, jak se na stáří připravit a současně se zaměřuji na identitu a sebepojetí seniorů a věkové normy. Dále je v teoretické části práce rozebrána problematika ageismu. Věnuji se i samostatně odchodu do důchodu, jeho psychologickým aspektům, možnými reakcemi na změny a také adaptaci na ně.

Empirická část je zpracována analýzou polostrukturovaných rozhovorů. Cílem této práce je zjistit, co se změnilo v životech respondentů po odchodu do důchodu a jak se s těmito změnami vyrovnávali.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. STÁŘÍ

Tématem stáří jsem se v této práci rozhodla zabývat, neboť právě v tomto vývojovém období lidé nejčastěji odcházejí do důchodu.

Podle světové zdravotnické organizace (WHO) (in Malíková 2011) je stáří časově vymezeno takto:

- 60 – 74 let časné stáří
- 75-89 let vlastní stáří
- 90 let a více dlouhověkost

Dále Malíková uvádí členění dle Mühlpachra (2004, in Malíková 2011), které se podle autorky používá stále častěji:

- 65-74 let mladí senioři
- 75-84 let staří senioři
- 85 let a více velmi staří senioři

Člověk se v této etapě života vlivem stárnutí velmi mění, nicméně ne natolik, aby se nutně musel stát pasivním a závislým (Vágnerová, 2007). Dle autorky je toto vývojové stadium stáří obecně spjato s nadhledem, moudrostí, pocitem naplnění, ale i poklesem energie či změnou osobnosti. Dle Eriksona (2015) v tomto posledním vývojovém stádiu lidé prochází krizí, kdy proti sobě stojí integrita a zoufalství, ctností je zde moudrost. Moudrost popisuje jako „*informované a nezaujaté zabývání se životem jako takovým tváří v tvář smrti.*“ (Erikson, 2015, p. 65) . Integritu lze popsat jako smíření se se svým dosavadním životem, s čímž souvisí připravenost na konec životní cesty, tedy smrt (Vágnerová, 2007).

1.1 Fyziologické změny ve stáří

Jak uvádí Wernerová a Zvoníková (2016), stárnutí je v podstatě celoživotní proces, kdy dochází k různým změnám v organismu. Tento děj je ovlivňován mnoha faktory, např. vnějším prostředím, zdravotním stavem, životním stylem, sociálně-ekonomickými vlivy,

ale i vlivy psychickými (Wernerová & Zvoníková, 2016). Autorky dále tvrdí, že změny, které zapříčiňuje stáří, se týkají čtyř hlavních oblastí – tělesné, duševní, smyslové a sociální.

Nyní se zaměřím na oblast tělesnou. Pro tělesné změny v období stáří je charakteristický pojem involuce, tedy úbytek (Stuart-Hamilton, 1999). Autor dále uvádí, že dochází například ke ztrátě pružnosti pokožky nebo ke snížení výkonnosti buněk, což vede ke snížení funkce orgánových soustav – vylučovací soustava se zpomaluje, trávicí soustava hůře vstřebává živiny, dochází k úbytku svalové hmoty, dýchací soustava je schopna zprostředkovat menší množství kyslíku než dříve, srdce je čím dál slabší, ale zároveň potřebuje více energie kvůli zúžování cév. Všechny tyto změny mají samozřejmě špatný vliv na mozek, tudíž i na psychiku (Stuart-Hamilton, 1999). Také se zhoršuje smyslové vnímání, zejména sluch, kdy nejčastěji hovoříme o nízké citlivosti pro vysoké tóny a nedoslýchavosti, dále zrak, který bývá citlivý na silné světlo a často postihován různými chorobami, které mohou vést až ke slepotě a v neposlední řadě mají negativní vliv na tělo také psychické stresy, které přicházejí spolu se stářím – málo radosti, ponižování nebo špatně snášený zármutek (Říčan, 2004).

Vágnerová (2007) zmiňuje také důležitost genetických dispozic, které ovlivňují začátek a průběh stárnutí i naši pravděpodobnou délku života. Autorka tyto dispozice nazývá jako primární stárnutí. Jako sekundárně podmíněné stárnutí označuje vnější faktory, které ovlivňují, jak se člověk přiblíží své maximální délce života.

1.2 Psychické změny ve stáří

Tak jako psychika ovlivňuje tělo, tak i tělo ovlivňuje psychiku (Říčan, 2004). Haškovcová (2010) pokládá za důležité prozkoumání celé jedincovy minulosti předtím, než se odvážíme hovořit o jeho současném psychickém stavu, nicméně i přes individualitu lidských bytostí máme mnoho věcí společných, stejně jako některé psychické změny starých lidí, například to, že ke stáří se zvyrazňují naše povahové rysy.

Psychické změny jsou velmi ovlivněny biologickými a sociokulturními vlivy, tyto změny lze pozorovat v oblastech vnímání, pozornosti, paměti ale i změn

osobnosti (Wernerová & Zvoníková, 2016). Autorky také uvádí, že lidé v této vývojové etapě mají zhoršenou adaptaci na neznámé životní situace, dochází ke zpomalení psychomotorického tempa, snižuje se sebedůvěra, zhoršuje se úsudek, lidé se stávají více emočně labilními. V neposlední řadě upozorňují autorky na příbytek duševních poruch, nejčastěji se jedná o depresi a demenci.

Zpomalení psychomotorického tempa – projevuje se jako těžkopádnost a nemotornost, pokud se tyto příznaky spojí se snadnou psychickou unavitelností a snížením smyslové výkonnosti, dochází k ochuzení fantazie a nechuti hledat si nové zájmy, proto často staří lidé bývají konzervativní.

Emoční labilita – staří lidé často neovládají svoje emoce a snadno přecházejí z jedné nálady do druhé. Toto úzce souvisí se zvýšenou sugestibilitou, to znamená, že jejich nálada je často odvislá od prostředí, ve kterém se právě nacházejí.

Povaha a osobnost – jak již bylo zmíněno výše, ve stáří dochází k eskalaci povahových rysů jedince. Někteří mohou být lakomí, jiní zase prožitkářští. Často dochází k nadužívání alkoholu. Co se introverze týká, může vyústit až v samotářství, naopak extroverze v obtěžující žvanivost.

Poruchy myšlení – staří lidé mnohdy odbíhají od hlavního proudu myšlení k vedlejším tématům nebo k nepodstatným maličkostem.

Poruchy paměti – dochází k problémům s přijímáním informací, jejich ukládání do paměti a jejich následným zpracováním. Typicky se vyskytuje jev zvaný Riborův zákon regrese, kdy je horší novopaměť nahrazena zesílením staropaměti. Tento jev může být i velice nebezpečný, pokud ho zasadíme do kontextu pravidelného užívání léků – nejednou takto došlo k intoxikaci.

Kladné jevy stáří – vyšší rozvaha, trpělivost, stálost at' v názorech nebo vztazích. (Baštecký & Kümpel & Vojtěchovský, 1994)

1.2.1 Deprese

Se stářím se může zvýšit výskyt depresí, které mohou vznikat jako reakce na těžkou ztrátu např. manželky nebo pokud jedinec opustí rodinu a přestěhuje se do domova důchodců nebo se může jednat o tzv. endogenní deprese, u kterých není dostatečně znám původ, ale předpokládá se, že jde o změnu biochemie v mozku v kombinaci s nezhojenými duševními ranami a aktuálními stresy (Říčan, 2004).

Baštecký a kolektiv upozorňují, že je pro lékaře následně velice složité rozpoznat, kdy se jedná o krátkodobý a přechodný smutek a kdy se jedná o depresi patickou či existencionální. Symptomy, se kterými přichází lidé s patickou depresí ke svému obvodnímu lékaři jsou následující: únava trvající většinu dne, poruchy spánku, podrážděnost, pocity smutku bez zjevné příčiny, trpí různými bolestmi, mají potíže s trávicím ústrojím, chybí jim elán a následně nevěří, že právě jejich deprese může být léčitelná (Baštecký et al., 1994).

1.3 Sociální změny ve stáří

Venglářová (2007) shrnula sociální změny, ke kterým dochází ve stáří, takto:

- Odchod do důchodu
- Změna životního stylu
- Změna bydliště
- Ztráta blízkých osob
- Osamělost
- Ekonomické obtíže

Minibergerová & Dušek (2006) se taktéž ve své publikaci zabývali sociálními změnami ve stáří, například smrtí partnera, kterou popisují jako jednu z nejnáročnějších zkoušek, kterými si musí staří lidé projít. Jak píše Vágnerová (2007), ačkoli je tato situace velice pravděpodobná, lidé na ni připravení nebývají a také se následně většinou nesnaží zemřelého partnera nahradit.

Co se změny bydliště týče, vidí Minibergerová & Dušek (2006) jako nejpravděpodobnější příčiny odchod potomků z domova, zhoršenou finanční situaci a sníženou hybnost. Dále zdůrazňují, že se jedná o podstatnou změnu v životě člověka, neboť opustit svůj domov znamená rozloučit se s minulostí, často již do konce života. Zbylé sociální změny budou zmíněny v dalších kapitolách.

1.4 Teorie stárnutí

Hrozenká s Dvořáčkovou (2013) uvádějí, že těchto teorií existuje mnoho, ovšem jedna sjednocující chybí, avšak podle mnoha výzkumných faktorů je stárnutí zapříčiněno buď poruchou syntézy bílkovin nebo pokračováním programu od nitroděložního vývoje až po stárnutí a smrt. Tyto teorie se dají dle autorek rozdělit do dvou podskupin. Tou první zaštiťující je teorie z opotřebování, které vysvětlují stárnutí jako důsledek poškozenými strukturami a funkcemi lidského těla. Tou druhou jsou teorie, které nazírají na stárnutí jako na program, který vede ke změnám v genech. Tato teorie se zakládá na předpokladu, že pokud se rodiče dožili vysokého věku, tak se se velkou pravděpodobností i jejich děti dožijí vysokého věku a naopak. Předpokladem pro dožití se vysokého věku je zde genetický materiál vyskytující se v oplodněném vajíčku.

Autorky tedy následně popisují alespoň následující teorie stárnutí organismu:

1. **Mutační teorie** vychází z předpokladu, že během lidského života dochází v buňkách k mutacím a ty následně zapříčiňují proces stárnutí.
2. **Teorie volných radikálů** popisuje stárnutí jako důsledek stoupání volných radikálů (nejčastěji kyslíku), které jsou velmi reaktivní a stoupají při patologických stavech organismu. Tyto radikály následně reagují s významnými molekulami a mění jejich složení a funkci, a to na úrovni genů, buněčných membrán nebo cytoplazmě buněk.
3. **Neuroendokrinní teorie** je založena na předpokladu, že systém, který je zodpovědný právě za stárnutí je součástí endokrinního systému.
4. **Pacemakerové teorie** se snaží najít řídicí systém stárnutí v některé ze soustav lidského těla, prozatím nejpravděpodobněji se jeví hormon epifýzy melatonin.
5. **Teorie spravedlnosti** popisuje stárnutí jako selhávání orgánů a systémové nadbytečnosti – nižší úmrtnost v pozdějším věku je zapříčiněná výskytem nejsilnějších jedinců.

Farková (2009) rovněž upozorňuje na množství těchto teorií a uvádí následující:

1. **Teorie genetického programu**, dle které je proces stárnutí geneticky zakódován a vnější vlivy mohou tento proces ovlivnit jen pokud zasáhnou do genomu.

2. **Imunologická teorie** vidí jako příčinu stárnutí snižující se funkci imunitního systému – chybné dělení buněk a vznik buněk nových má za následek vyšší výskyt autoimunitních onemocnění, což vede ke zvýšení výskytu nemocí i nádorů.
3. **Hormonální teorie** uvádí jako příčinu stárnutí postupný pokles funkce hormonů.

Jak si můžeme povšimnout, výběr autorky je téměř shodný s některými teoriemi od autorek Hrozenkové a Dvořáčkové (2013).

Také Stuart-Hamilton (1999) uvádí ve své publikaci několik možných teorií stárnutí:

1. **Hayflickův jev** – buňky mají limit, kolikrát se mohou za svůj život dělit
2. **Teorie stárnutí somatickou mutací** vysvětluje stárnutí jako chybné dělení buněk, buňky nové nejsou totožnými kopiemi té původní.
3. **Teorie katastrofických chyb** se opírá o téměř stejnou teorii jako teorie stárnutí somatickou mutací jen s tím rozdílem, že na vině jsou chybné kopie proteinů.
4. **Autoimunitní teorie** stárnutí je definována stejně jako u předchozí autorky.
5. **Teorie volných radikálů** opět vysvětluje stárnutí jako reakci volných radikálů s molekulami organismu.
6. **Teorie buněčného odpadu** – buňky kromě volných radikálů uvolňují i odpadní produkty, které následně v buňce zůstávají a mohou se stát jejími znečišťovateli.

1.5 Strategie vyrovnávání se se stářím

Dle Reichardové (1962 in Langmeier & Krejčířová, 2006) existuje pět typů, jakými je možno se vyrovnat se stářím:

1. **Konstruktivní strategie** – Lidé, kteří se se stářím vyrovnávají pomocí této strategie jsou specifictí tím, že jsou stále aktivní a neopouští je radost ze života a z vřelých citových vazeb. Tito lidé jsou si vědomi svých vlastních limitů a jsou realističtí ohledně své budoucnosti, což zahrnuje i akceptaci možné smrti,

kteřou vnímají beze strachu a přehnaného zoufalství. Jsou stále velice přizpůsobiví, neopouští je humor, dokáží si najít potěšení v běžných činnostech, nezanedbávají své zájmy a dokáží se bez agresivity vůči druhým prosadit. V anamnéze těchto lidí se často objevuje spokojené dětství i pozdní dospělost, šťastné manželství a rodičovství, což ale neznamena, že nebyli vystaveni žádným obtížím, které život běžně přináší.

2. **Strategie závislosti** – Tato strategie se projevuje pasivitou a závislostí na druhých lidech, kterým důvěřují více než svým vlastním silám. Postrádají cíle a ambice, raději se uchylují do vlastního soukromí a odpovědnost a povinnosti přenechávají mladším generacím. Muži rozhodování nechávají na ženě, která se rázem stává dominantní, jako byli tito muži zvyklí u svých matek. Oproti konstruktivní strategii je tato méně příznivá, nicméně stále sociálně přijatelná.
3. **Obranná strategie** – Specifikem této strategie je přehnaná aktivita člověka, jejímž účelem je zahnat myšlenky na vlastní obtíže a možnost blízké smrti. Tito lidé často velmi regulují své emoce a jednají přesně podle zvyků a konvencí, což může působit až pedantně.
4. **Hostilní strategie** – Tito lidé si neustále na něco stěžují, vinu za svoje vlastní neúspěchy dávají druhým lidem, jsou často podezřívaví a agresivní.
5. **Strategie sebenenávisti** – Pro tuto strategii je typické, že lidé obracejí vlastní agresivitu vůči sobě – jsou k sami k sobě přehnaně kritičtí, svůj dosavadní život hodnotí jako naprosté selhání, aniž by dávali najevo přání prožít jej znovu.

V anamnéze těchto lidí se vyskytuje ambivalentní vztah k rodičům, neuspokojivé manželství, stále dokola opakující se pocit osamělosti. Tito lidé vnímají smrt jako vysvobození.

Dále tito autoři zdůrazňují lidskou individualitu a nemožnost hodnotit použité strategie jako horší či lepší a důležitost akceptace stylu, který si starý člověk vybral, okolím.

1.6 Příprava na stáří

Dle Mlýnkové (2011) není příprava na stáří otázkou několika let, nýbrž celoživotní proces. Přípravu na stáří můžeme dle Polákové (2007 in Mlýnková 2011) rozdělit do tří kategorií:

1. **Dlouhodobá příprava** – má počátky již v dětství, kdy rodiče své děti učí respektu, úctě a správným formám chování ke starým lidem. Tyto informace rodiče dětem předávají prakticky, tedy tím, jak se chovají ke svým vlastním rodičům, jak o nich mluví, jak probíhá jejich vzájemná komunikace. Příkladem je také schopnost postarat se o seniora v rámci rodiny a přístup k celé této situaci.
2. **Středně dlouhá příprava** – začíná ve středním věku a měla by být cílená. Může vypadat tak, že se lidé začnou více zamýšlet nad vlastní životosprávou, nad cvičením, nad vztahy s přáteli... Dospělí lidé se již často zamýšlejí nad tím, jak bude jejich stáří vypadat, tedy nad tím, kde budou moci být, s kým, kdo se o ně bude moci postarat až na to nebudou stačit sami a podobně. Neměli by opomenout ekonomickou stránku stáří a zajištění z vlastních zdrojů, jelikož výše penze nemusí být dostatečná.
3. **Krátkodobá příprava** – probíhá zhruba tři roky před odchodem do důchodu a měla by se týkat praktických věcí, jako je úprava bytu nebo obměna elektrospotřebičů, jejichž koupě může být po odchodu do penze velmi finančně náročná. Součástí této přípravy je i zamýšlení se nad tím, jak následně vyplnit svůj volný čas.

1.7 Identita a sebepojetí seniorů

Trusínová (2011) ve svém článku uvádí, že chronologické stáří se řadí mezi charakteristiky, které ovlivňují to, jaké máme momentální práva a povinnosti vzhledem ke společnosti, jaký máme status mezi ostatními lidmi a také to, jak prožíváme náš každodenní život. Dále tvrdí, že uvědomění si vlastního věku může být prospěšné ve velkém množství situací, kdy nám není jasné, jak se chovat – co je a co naopak není správné. Pokud si totiž v takových situacích podle autorky uvědomíme svůj věk, zařadíme se do určité věkové kategorie, což nám pomůže odhadnout, jak bychom se

měli nebo neměli chovat, jak bychom měli vypadat, zda pracujeme a trávíme volný čas správným způsobem a podobně.

Vágnerová (2007) tvrdí, že staří lidé jsou sami se sebou již smířeni, akceptují sami sebe a že pokud dojde k významnější změně v sebepojetí, bylo by to zapříčiněno pravděpodobně ztrátou osobní hodnoty, což může souviset se změnou vzhledu, se zhoršujícím se zdravotním stavem nebo právě s odchodem do důchodu.

Sýkorová (2009) se ve své studii zabývala věkovou identitou. Výsledkem bylo, že mladí lidé (dvacátníci a třicátníci) se cítí přiměřeně svému věku, jsou se svým věkem spokojeni, pokud by měli svůj věk posunout, tak by byli raději mladší než starší, často by se rádi vrátili do období adolescence, které vnímají jako bezstarostné. Starší lidé se často cítí být mladšími, tento fenomén se zlehka začíná objevovat po čtyřicátém roce života, kdy si lidé svůj věk nepřipouštějí, netouží být mladší, protože jejich věk přináší jisté výhody, oceňují tedy hlavně autonomii spojenou s jejich věkem. Po padesátém roce života se již jedinci cítí mladší než na svůj věk a často tvrdí, že je tak vnímá i okolí. Muži v tomto období zaznamenávají nižší fyzickou kondici a za znak mládí považují tedy v první řadě „myslet mladě“. Po šedesátém roce ovlivňují vnímání svého věku fyzické a zdravotní problémy, důležitá je tedy hlavně psychika a přístup, s jakým se tito lidé ke svému věku a svým limitům postaví.

V dalším výzkumu Trusinová (2012) upozorňuje na důležitost věkové identity v dnešní české společnosti, jelikož míra identifikace s některou z uvedených věkových skupin (mládí, střední věk a stáří) je vysoká, u nejmladších a nejstarších věkových skupin je tato identifikace nejsilnější. Dále uvádí, že věk je pro většinu Čechů nezanedbatelným zdrojem identity.

Vágnerová (2007) také upozorňuje na profesní roli jako důležitou složku identity člověka a že její ukončení, ač je očekávané a společensky uznávané jako normální, se v tomto směru projevuje. Dále uvádí, že tento přechod zvládají lépe lidé, kteří mají kvalitní sebepojetí již před odchodem do důchodu než lidé, kteří jsou nejistí a nevyrovnaní.

1.8 Věkové normy

Jak vyplývá z výše uvedeného, to jak o sobě smýšlíme my sami a jak staří se cítíme být, velmi ovlivňuje názor našeho okolí. Vidovičová s Gregorovou (2007) provedly zajímavý výzkum zabývající se věkovými normami. V průběhu výzkumu se ptaly respondentů například na to, kdy nosit krátké sukně a vysoké podpatky, kdy se osamostatnit, kdy mít děti, kdy ukazovat city na veřejnosti, kdy se stát prarodičem, kdy skončit se sexuálním životem a podobně.

Uvedené autorky zjistily, že ne všechny události, na které se dotazovaly, vyvolávají asociace s věkem, jednalo se například o otázku ohledně transplantace srdce a kdy skončit se sexuálním životem. Mezi otázky pevně svázané s chronologickým věkem se řadily tyto: kdy se stát prezidentem a kdy odejít do důchodu.

Otázka odchodu do důchodu je dle jejich výzkumu v současnosti velmi diskutovanou a střetávají se zde dva tábory – systém sociálního zabezpečení a veřejné mínění. Respondenti z tohoto konkrétního výzkumu byli většinou toho názoru, že věková hranice pro odchod do důchodu by se měla stanovovat dle fyzické a psychické náročnosti dané profese, nikoli zákonem, který tyto skutečnosti nebere v potaz. I přes to na dotaz na optimální věk odchodu do důchodu byla odpověď do šedesáti let, popřípadě interval od šedesáti do šedesáti pěti let. V případě vyšší věkové hranice vyvstávaly obavy o to, zda si jedinec následně důchod užije, nebo zda se ho vůbec dožije a také o to, že místo toho, aby se pak lidé starali o druhé, například o vnoučata, budou se muset druzí starat o ně samotné. V případě, že by tyto lidé chtěli pracovat i ve vyšším věku, než je zákonem stanoveno, bylo to mnohými akceptováno, nicméně se poté začal často objevovat názor, že by důchodci brali práci mladším.

2. AGEISMUS

„Diskriminace jedinců nebo skupin na základě věku. Většinou se týká věkových skupin, které nedosahují nebo přesahují nějakou hranici.“ (Jandourek, 2012, p. 14). Oproti této definici Pokorná (2010) tvrdí, že ageismus nelze jednoznačně definovat, neboť se jedná o velmi komplexní fenomén, který zahrnuje politiku, sociologii a psychologii. Dle Hrozenské a Dvořáčkové (2013) je trend v preferenci krásy a mládí zakotven již v hluboké minulosti a přetrvává dodnes, kdy jsou staří lidé vnímání spíše jako obtíž. Mlýnková (2011) ve své publikaci uvádí, že ageismus vychází z předpokladu, že jednotlivci každé věkové kategorie mají jiné vlastnosti i jiný společenský status. Jandourek (2012) upozorňuje na to, že ageismus může ovlivnit to, jak o sobě jedinec smýšlí – když o sobě často uslyší, že je starý, a tudíž je nepružný a nevýkonný, začne tomu věřit, i když to nemusí být pravda. S tímto tvrzením se částečně ztotožňuje Brzáková Beksová (2013), která hovoří o sebepodceňování, sebelítosti a zaměření se na negativní aspekty stáří, kterými se vyznačuje dnešní starší populace.

Dle Traxlera (1980 in Tošnerová, 2002) existují čtyři hlavní zdroje ageismu v západních zemích:

1. **Strach ze smrti** – ve východních zemích je smrt chápána jako něco, bez čeho nemůže být život. Naopak v západních zemích není vůbec chápána jako nevyhnutelná a přirozená. Tento problém úzce souvisí s rozvojem medicíny, díky čemuž se neustále prodlužuje délka života a smrt se tak přesunula do etapy stáří. Lidé dnes předstírají, že smrt neexistuje a ignorují ji.
2. **Důraz na mládí a fyzickou krásu** – jestliže jsou staří lidé někde zobrazováni, tak většinou negativně, pravdou je, že jsou dnes spíše ignorováni. Tento důraz na mládí a krásu podporuje pohled nejen společnosti na seniory, ale také pohled seniorů na sebe sama.
3. **Produktivita a ekonomický potenciál** – kdy počátky a konce života jsou viděny jako neproduktivní, avšak péče o děti je vnímána jako investice do budoucnosti, zatímco péče o staré je vnímána jako finanční dluh.
4. **Způsob provádění výzkumů** – především v Americe posílily špatně provedené gerontologické studie ageismus, jelikož se zapříčinily o negativní pohled na

staré lidi tím, že tyto výzkumy probíhaly v institucích i přes to, že v ústavech pobývá pouze 5 % osob starších šedesáti pěti let.

Tošnerová (2002) sama uvádí nejčastější představy o stáří, které jsou nekriticky přijímány společností, jedná se o:

- Všichni staří lidé jsou stejní.
- Muži a ženy mají stejné stáří.
- Staří lidé již nemají čím přispět společnosti.
- Staří lidé potřebují péči, jelikož jsou křehcí.
- Staří lidé jsou pro společnost ekonomickou zátěží.

Pokorná (2010) informuje také o fenoménu, který nazývá „nový ageismus“, ten vzniká jako dobře míněné ale přehnané ochranitelství vůči seniorům, kteří se tak dostávají do pasivní role a stávají se snadnou kořistí „zlého ageismu“.

Traxler (1980 in Tošnerová 2002) definoval tři stádia vlivu ageismu na vlastní sebepojetí:

1. stádium – přijetí označení, které ho vytrhává z předchozí role a určuje mu roli novou, například vdovec.
2. stádium – upevňování závislosti na přiděleném označení. Pokud se jedná o označení vesměs pozitivní, nedochází ke ztrátě sebeúcty, je-li označení negativní, začíná se rozvíjet třetí stadium.
3. stádium – v této fázi člověk ztrácí sebeúctu, začíná akceptovat vnější negativní postoje a stává se závislým.

Dle Brzákové Beksové (2013) je stáří nyní nedílnou částí lidského života, protože se neustále zvyšuje životní standard, z čehož plyne, že se stále více lidí dožívá pokročilého věku. Dále autorka hovoří o délce této vývojové etapy, kdy se může jednat až o třetinu lidského života a je proto třeba potlačit „ageisticky-fobické a ekonomicko-apokalyptické“ postoje, a naopak posílit pozornost v pozitivním slova smyslu.

3. ODCHOD DO DŮCHODU

V České republice se odchod do důchodu řídí zákonem č. 155/1995 Sb. Zákona o důchodovém pojištění. Dle tohoto zákona lze odejít buď do řádného starobního důchodu, předčasně trvalého starobního důchodu nebo odloženého starobního důchodu ("Ministerstvo práce a sociálních věcí"). Na stránkách ministerstva práce a sociálních věcí se dále dočteme, že odchod do řádného a trvale kráceného starobního důchodu je odvislý od doby pojištění a věku a že důchodový věk v České republice činí 65 let pro osoby narozené po roce 1971.

Dle Saka a Kolesárové (2012) se do údaje věku, ve kterém se v dané zemi odchází do důchodu, promítají společenské procesy spojené se stářím – ekonomické, demografické, sociální i politické.

Špatenková (2004) zařazuje odchod do důchodu mezi přechodové (neboli tranzistorní) krize. Dle autorky se takové krize vyznačují tím, že lze předvídat, obvykle se jedná o přechod z jedné fáze do jiné a to znamená, že se na ně může jedinec připravit a do určité míry je kontrolovat, stále se ale jedná o změnu, je tedy potřeba určité adaptace.

Reakci na krizové situace popsal Caplan (1964 in Špatenková 2004):

1. **fáze:** Nastává konflikt, kdy proti sobě stojí na jedné straně vědomosti, dovednosti a schopnosti jedince a na straně druhé událost, která zapříčinila krizi. Dovednosti, schopnosti a vědomosti se v této konfrontaci ukazují jako nedostačující, což způsobuje napětí.
2. **fáze:** Člověk nacházející se v krizové situaci pociťuje neschopnost vypořádat se s danou situací. Snižuje se sebevědomí, opět narůstá napětí.
3. **fáze:** Toto neustálé zvyšování napětí způsobí mobilizaci veškerých psychických rezerv, které mají pomoci s hledáním řešení dané situace a většinou zbývají jen dvě východiska – překonání krize a opětovné nabytí emoční rovnováhy nebo odmítnutí existujících problémů. Právě v této fázi vzniká riziko, že se krize stane chronickou. Pokud ovšem jedinec krizi ani nepřekoná a ani nedojde k jejímu odmítnutí, nastává další fáze.

4. **fáze:** Napětí dosáhne takové míry, že se stává nesnesitelným. Člověk nacházející se v této fázi může sice působit jako by situaci zvládal, ale uvnitř dochází k dezorganizaci a chaosu. Může se objevit chování, které je typické pro ventilaci negativních emocí jako například podrážděnost, sebevražedné tendence, zvýšená konzumace alkoholu a podobně.

Victor (1994, in Osborne 2012) identifikoval pět fází, které se dějí po odchodu do důchodu, jedná se o:

1. **fáze:** zvýšený zájem o důchod
2. **fáze:** počáteční euforie
3. **fáze:** stres
4. **fáze:** úpravy životního stylu
5. **fáze:** usazení se

Mahrová a Venglářová (2008) ve své knize popisují odchod člověka do důchodu jako velkou životní změnu, při které dochází ke změně statusu osoby a označení „důchodce“ jako něco, co omezuje individualitu, zásluhy a dělá z lidí anonymní příjemce důchodu. Čavela, Kalvach a Čeledová (2012) vnímají odchod do důchodu jako závažný stresor. Toto období popisují jako změnu životních návyků, omezení kontaktů, snížení finančních zdrojů, ztrátu prestiže a nižší možnost seberealizace. Na což navazuje Dvořáčková (2012), která doporučuje vytvořit si program pro nenadálou přemíru volného času. Tvrdí totiž, že aktivitou lze předcházet ztrátě autonomie a že navazování nových kontaktů, setkávání se s lidmi svého věku i s lidmi jiných generací mají vliv na kvalitu prožívání stáří. Doporučení toho, jak docílit „úspěšného stárnutí“, přirovnává k obecným zásadám psychohygieny: aktivita v rovnováze s odpočinkem, životní náplň obsahující fyzické i psychické aktivity, snažit se adaptovat na nové požadavky, pečovat o staré vztahy a navazovat vztahy nové.

Ne zcela optimisticky vidí odchod do důchodu také Jeffers (2010), podle které dochází při odchodu do důchodu k naprostému rozkladu osobnosti u těch, kteří byli ke své práci emočně připoutáni. Říčan (2004) zmiňuje ale i ty, kteří se na odchod do důchodu těší a pro které je vysvobozením od těžké dřiny. A velice optimisticky vidí odchod do důchodu Křivohlavý (2011), který si je vědom toho, že sice něco končí, ale také něco jiného začíná. Mezi to, co nás čeká po odchodu do důchodu, řadí například:

dostatek času, samostatné stanovování denního programu, klid, osobnostní dozrávání, uvolnění, sebepoznávání, klidnější plynutí času apod. Minibergerová a Dušek (2006) vidí odchod do důchodu jako příležitost k realizaci plánů, na které doposud nebyl čas.

3.1 **Adaptace a reakce člověka na změny**

Podle Zacharové, Hermanové a Šrámkové (2007) je život stálá adaptace od narození až do smrti. Pojem adaptace lze definovat takto: *„Obecně představuje takové chování systémů, které jim umožňuje přizpůsobení se podmínkám (prostředí, okolí), v nichž existují, a tak je nezbytnou podmínkou jejich fungování a u živých organismů také přežití a vývoje.“* (Paulík, 2017, p.13).

Definice od Nového a Suryňka (2006) klade důraz na aktivní složku adaptace, popisují jí jako proces, který je aktivním přizpůsobováním se životním podmínkám a jejich změnám. Tvrdí dále, že člověk se nepřizpůsobuje jen pasivně, nýbrž se aktivně snaží přizpůsobit podmínky, ve kterých žije, dle svých potřeb, hodnot, zájmů a cílů.

Tyto dvě definice lze tedy spojit a tvrdit, že adaptace může mít buď podobu pasivní, tedy formou akomodace, což znamená, že se jedinec přizpůsobuje okolí nebo formu aktivní, neboli asimilace a to znamená, že si jedinec okolí přizpůsobuje (Zacharová et al., 2007).

Podle Nového a Suryňka (2006) má proces adaptace čtyři fáze:

1. **Přípravná fáze:** časový úsek před samotnou změnou podmínek
2. **Fáze globální orientace:** tato fáze začíná při působení nových podmínek
3. **Fáze uvědomělé orientace:** tato fáze probíhá, když již člověk vyvine úsilí k tomu, aby zvládl změny
4. **Zvládnutí nových požadavků prostředí:** tato fáze je již výsledkem adaptačního procesu a může být buď dočasná nebo trvalá.

Dle Vágnerové (2007) se před odchodem do důchodu mění vztah k práci a také její význam pro člověka, a sice:

1. Význam profese může stoupat, zejména u lidí, kteří nemají další oblasti zájmů. Může se jednat o potřebu kompenzace neúspěchu v jiné oblasti života. V tomto

případě se lze domnívat, že je práce prostředkem pro uspokojení vlastního sebevědomí.

2. Lidé, kteří oplývají nadhledem a přijetím doposud dosaženého mají vyzrálý postoj k profesní roli. Tito lidé bývají bez napětí, jsou ochotni předávat své poznatky svým nástupcům, je pro ně důležitý klid v rámci pracovního prostředí.
3. Pokud zaměstnanec ztratí zájem o pracovní činnost, můžeme usuzovat, že se tak děje z důvodu pocitu vyšší zátěže, což souvisí s větší unavitelností anebo také s nižší stresovou tolerancí.
4. Pokud u člověka dojde ke změně hodnotové orientace a zároveň k úbytku sil, je možné, že došlo k vyčerpání až vyhoření. Toto se projevuje nízkou sebedůvěrou a absencí smyslu vlastní práce. Tento okamžik nastává u lidí, kteří své práci mnoho věnovali a měli vysoké cíle, obzvláště pak pokud tyto cíle dlouhodobě nebyly naplňovány dle jejich představ.

Dle Čevely, Kalvacha a Čeledové (2012) může mít adaptace konkrétně na stáří trojí podobu, a sice:

1. **Teorie aktivního stáří**, přičemž se lidé snaží zachovat maximum z dosavadního života, co se týče aktivit. O tomto tématu hovoří ve svém článku i Dionysiotis (2018), který uvádí, že podle Evropského výboru během druhého Světového shromáždění o stárnutí zahrnuje aktivní stárnutí orientaci na politiku a praxi a to v těchto ohledech: celoživotní vzdělávání, prodlužování pracovního života, pozdního a postupného odchodu do důchodu, aktivní životní styl po odchodu do důchodu a zapojení se do aktivit udržujících a zlepšujících zdravotní stav. Podle tohoto autora je základem aktivního stárnutí celoživotní vzdělávání, které v posledních letech profesního života zajišťuje rozvoj dovedností, zlepšuje sociální fungování, zajišťuje pohodu po odchodu do důchodu a poskytuje potenciální aktivní účast ve společnosti, jako například dobrovolnictví či politickou participaci.
2. **Substituční teorie**, kdy se lidé snaží udržet pouze aktivity, které jsou schopni zvládat a zbytek aktivit nahradit jinými (Čevela et al., 2012). Podle Mühlpachra (2001) se jedná o teorii požadující zaplnění prostoru uvolněného

penzionováním. Tedy zachovávání zájmových aktivit ve středním věku a jejich racionální upřesnění pro další období ve věku předdůchodovém (Mühlpachr, 2001). Zároveň autor upozorňuje na význam prevence maladaptace na pensionování se ztrátou smyslu života a s projevy degradace.

3. **Teorie postupného uvolňování**, dle které se jedinci vědomě postupně vzdávají svých dosavadních aktivit a smiřují se se svými deficity.

Dle autorů ani jedna z uvedených teorií není horší nebo lepší než druhá, zvolená teorie by měla vycházet z osobnosti každého jedince a měla by souviset s jeho ambicemi a očekáváními, je potřeba dbát na to, aby nebyla projevem rezignace či deprese.

Pro srovnání další teorie, kdy též příprava a adaptace na důchod probíhá v několika fázích:

1. **Příprava na důchod**: Pohled na stáří ovlivňuje spokojenost života v důchodu. Vágnerová (2007) nazývá funkci této fáze jako „anticipující adaptaci“, kdy lidé mohou zvažovat různé možnosti jejich nové pozice ve společnosti. Vzorem pro život po odchodu do důchodu může být to, jak v něm žili naši rodiče, známí, příbuzní či médii předkládané možnosti. Zdůrazněná je zde příprava na důchod, přičemž lidé, kteří se začali připravovat minimálně dva roky předem, zvládli tento zlom o poznání lépe. Tato fáze je spjatá se dvěma protichůdnými pocity. Na jednu stranu se lidé těší, až se zbaví povinností a na klid, na druhou stranu je přítomná myšlenka toho, že zároveň něco ztratí (pozici, kontakty apod.)
2. **Bezprostřední reakce na změnu**: Jde o situaci, kdy člověk již opustil práci, nicméně si ještě nevytvořil nový životní styl. Též je spojena se spoustou pocitů, od vítaného klidu a euforie až po pocit ztráty jistot. Někteří důchodci i nadále dodržují své zvyklosti, které byly s prací spjaté, ale nyní jsou již nepotřebné, např. brzké vstávání, což je známkou potřeby delšího adaptačního období.
3. **Deziluze a postupné přizpůsobování**: Po velkém přívalu emocí může nastat fáze, kdy se lidé v důchodu budou nudit a cítit prázdně. K tomuto problému může dojít i u jedinců, kteří se na důchod těšili, začali se věnovat novým koníčkům, ale brzy se jimi nasytili. Až nyní přichází uvědomění, že jde o novou fázi života. Je nutné, aby byl nalezen nový životní stereotyp. Někteří se s touto

fází vypořádávají pomocí nalezení nenáročného zaměstnání, to ale autorka považuje pouze za fázi smlouvání.

4. Fáze adaptace a stabilizace

(Sterns and Gray, 1999; Whitbourne, 2001; Kim and Moen, 2001 in Vágnerová 2007).

Ve stručnosti ještě pětifázová teorie od Atchleye (2000, in Žídek 2010), která téměř koresponduje s předchozí uvedenou teorií.

1. **Fáze líbánek:** Vyznačuje se euforií, pocitem svobody a zvýšenou aktivitou.
2. **Fáze odpočinku a uvolnění:** Senior je v této fázi klidný, věnuje se činností, na které neměl dříve čas.
3. **Fáze rozčarování:** K této fázi dochází, pokud nejsou naplněny seniorovy představy. Charakteristické jsou pocity bezmocnosti, někdy až deprese.
4. **Fáze reorientace:** Nastává lepší orientace v nové situaci a tomu přizpůsobená očekávání.
5. **Fáze rutiny:** Přizpůsobení životního stylu nové situaci, vytvoření nového stereotypu.

Člověk, který je úspěšně adaptován se vyznačuje tím, že je schopen uspokojovat své potřeby, vede bohatý sociální život, cítí se spokojeně a seberealizovaně a je schopen využívat veškerý svůj potenciál (Nový & Surynek, 2006). Naopak dle těchto autorů člověk neúspěšný při procesu adaptace se může cítit ohrožen, může pociťovat neustálé napětí a nespokojenost a následky neúspěšné adaptace se časem mohou projevit na psychickém i fyzickém zdraví.

3.2 Psychologické aspekty odchodu do důchodu

Osborne (2012) považuje za psychologické důsledky odchodu do důchodu například tyto:

- Narušení identity
- Paralýzu rozhodování
- Snížení sebevědomí
- Hledání smysluplné angažovanosti ve společnosti

- Strach z blížící se smrti
- Seberealizace
- Rozvoj životní struktury

Dle Vágnerové (2007) může odchod do důchodu ovlivnit všechny složky osobnosti a také se může objevit v rámci psychických potřeb a to následovně:

- **Potřeba stimulace:** Po odchodu do důchodu se může stát, že člověk přijde o důležité podněty a nový denní režim se může stát stereotypním. Pokud si člověk tyto stimuly nenajde, je možné, že bude pociťovat nudu a bude se cítit nevyužitý a méněcenný. Pozitivem však je, že si podněty sám může regulovat.
- **Potřeba orientace a adaptace:** Po ztrátě pevně daného denního režimu je třeba se nové situaci přizpůsobit a najít si novou životní náplň, často to bývá rodina. Lidé, kteří odešli do důchodu také mění postoj k některým věcem a událostem, a to tím způsobem, že jim mohou připadat důležitější než dříve, jelikož došlo ke zúžení „jejich světa“.
- **Potřeba aktivity:** I člověk v důchodu potřebuje být činný, problém ovšem nastává při výběru aktivity, ne všechny se totiž zdají být smysluplné. Další překážkou mohou být ubývající síly, unavitelnost a pohodlnost. Ani společnost neulehčuje důchodcům naplňování této potřeby, vnímá je totiž většinou jako nepotřebné, nic od nich nečeká, mnohdy jejich činnost dokonce odmítá.
- **Potřeba sociálního kontaktu:** S odchodem do důchodu se zvyšuje riziko izolace, neboť se lidem v důchodu po odchodu ze zaměstnání zužuje okolí přátel a často jsou v kontaktu jen se svou rodinou, pár přáteli a lidmi ze sousedství.
- **Potřeba citové jistoty a bezpečí:** I po odchodu do důchodu potřebuje člověk někam patřit, tuto potřebu většinou naplňuje rodina a přátelé. S odchodem do důchodu se většinou ztenčují i finanční prostředky, což souvisí se strachem z budoucnosti a nenadálých výdajů.
- **Potřeba seberealizace:** Práce je možnou cestou seberealizace, po odchodu do důchodu je tedy potřeba najít si cestu jinou, s čímž často souvisí změna postavení hodnot a postojů.

I Křivohlavý (2011) se zabýval změnami, které po odchodu do důchodu nastávají, jedná se o identitu, sociální styky, zájmy, hodnoty a postoje a očekávání od života.

Ve Švédsku se zabývali výzkumem úrovně well-being osob po odchodu do důchodu pánové Nordenmark a Stattin (2009), kteří došli k těmto závěrům:

- Lidé, kteří odešli do důchodu z placeného zaměstnání, mají nižší hodnotu negativních psychosociálních symptomů (např. pocit neštěstí, osamělosti, podřadnosti)
- Lidé, kteří již jsou v důchodu a jsou ve věku 65 - 74 let, měli nejpozitivnější psychosociální well - being. Mohlo by nás to vést k myšlence, že je to tím, že tito lidé odešli do důchodu teprve nedávno. Nicméně lidé v tomto věku, kteří stále chodili do práce, měli hodnotu well-being ještě o něco vyšší a zároveň lidé v důchodu ve věku 55-64 let uváděli více negativních psychosociálních symptomů než ti ve věku 65-74 let (důchodový věk ve Švédsku je 61-67 let ("Česká správa sociálního zabezpečení")).
- Jako nejčastější příčiny předčasného odchodu do důchodu lidé uváděli zdravotní problémy a zvyšující se náročnost práce.

4. MOŽNÉ AKTIVITY PO ODCHODU DO DŮCHODU

„Nikdy v historii neměl člověk tak dlouhé stáří. (...) Kdysi měl člověk i po dobu stáří uznávaný a jasný životní program; věděl, co ho ve stáří čeká a nemine, znal roli starého člověka. Snad proto se tolik nebál. Co však dělat teď, když je program stáří nejasný a kdy je jasné, že pouhé získání životního času „navrch“ štěstí nepřináší.“ (Haškovcová, 1989, p. 83).

Stuart-Hamilton (1999) se ve své knize zamýšlí nad důvody, proč jsou někteří senioři aktivní a jiní se straní společnosti a uvádí, že jsou na vině tyto faktory: finanční situace, zdravotní stav a typ osobnosti.

Jak již bylo zmiňováno výše, po odchodu do důchodu přibývá volného času, který mají penzisté k dispozici. Senioři, kteří trpí pocitem přebytku volného času, by měli být zapojeni do mnoha různorodých aktivit (Moisescu, 2014). Nyní se zaměřím na způsoby, kterými lze svůj volný čas vyplnit.

4.1 Aktivity související s rodinou

„Překvapuje dominantní pozice dětí a vnoučat. Jejich pozice je ještě důležitější než pozice partnera. Potvrzuje se, jak je v české společnosti silná vazba mezi dětmi, rodiči a prarodiči. Zatímco vztah mezi mladou a starou generací je zřejmě historicky nejhorší, vlastní dědeček či babička je pro velkou část mladé generace autoritou.“ To uvádí v kontextu vlastního výzkumu Sak & Kolesárová (2012, p. 101). Vágnerová (2007) se domnívá, že vztah seniorů s jejich potomky je velice důležitý, neboť může docházet k uspokojování mnohých z jejich psychických potřeb, jedná se například o:

- poskytování velkého množství podnětů
- zpřístupnění nových poznatků a zážitků
- poskytnutí citové jistoty
- pomáhají seniorům udržet si svoji autonomii
- někteří senioři si skrze své potomky naplňují potřebu seberealizace

4.2 Vzdělávání

Mezi nejvýraznější formy vzdělávání seniorů patří pravděpodobně univerzity třetího věku (Špatenková & Smékalová, 2015). Tyto univerzity jsou vázány na univerzity, které často obměňují nabídku oborů, zatím jsou však bez profesionálního zaměření, tudíž na nich nelze dosáhnout vyšší kvalifikace či získat vysokoškolský titul (Zormanová, 2017). Tato autorka také popisuje způsob zakončení univerzity třetího věku – absolventi obdrží osvědčení o absolutoriu, které je podmíněno na každé univerzitě jinak, nakonec jsou k vidění tři možnosti a sice: seminární práce, písemný test či ústní pohovor. Hlavní myšlenkou zakladatelů první univerzity třetího věku bylo přijít s programem pro osoby, které dříve, než v důchodu studovat nemohli či studovali, ale chtěli by se rozvíjet dál (Haškovcová, 1989).

„Akademie třetího věku jsou vzdělávací instituce (...). Seniorům by tato instituce měla být dostupná v místech, kde se nenachází vysoká škola. Akademie třetího věku bývají organizovány pod záštitou různých institucí (například kulturní domy, střední školy, knihovny apod.). Výuka probíhá v krátkodobých i dlouhodobých cyklech. Nejčastěji jde však o jednorázové akce, kde jsou probírána různá témata. (...) Obsahové zaměření akademií třetího věku se netýká jen samotného studia, ale i doplňujících aktivit zájmových a pohybových, jako jsou například turistika, exkurze či kultura a umění, čímž je umožněno vzdělávání na všeobecně přístupné úrovni.“ (Špatenková & Smékalová, 2015, p. 94).

Motivace k dalšímu vzdělávání je ovlivněná především dosaženým vzděláním, předešlou zkušeností s dalším vzděláním, druhem vzdělání a zájmem o rozvinutí vědění (Holczerová & Dvořáčková, 2013).

4.3 Sport

Klevetová & Dlabalová (2008) zdůrazňují důležitost pohybu, jelikož lidem působí radost, ať už sám o sobě nebo důsledky, které přináší. Dále uvádějí, že míra, do jaké dokážeme být v pohybu ovlivňuje naše sebevědomí a dokonce může zpomalit proces stárnutí. Tuto tezi potvrzuje i Moisescu (2014), který tvrdí, že tělesná aktivita má zásadní roli při předcházení předčasnému stárnutí, udržování funkční nezávislosti,

snižování rizikových faktorů pro vznik postižení, pomáhá udržovat pod kontrolou chronická onemocnění a zvyšuje kvalitu života. Autor dále uvádí i čtyři různé kategorie cvičení vhodných pro seniory:

1. **Resistentní cvičení a aktivity** – použitelné v každodenním životě, jedná se například o chůzi či jízdu na kole. Jedná se o nejdostupnější a nejpřirozenější aktivity, které zlepšují výkon srdce a plic.
2. **Silová cvičení** – jedná se o aktivity, jejichž důsledkem je nárůst svalové hmoty a hmotnosti, což jedinci pomáhá postarat se o sebe v každodenním životě a zvyšuje vlastní nezávislost. Mezi další výhody patří zrychlení metabolismu s čímž souvisí snížení rizika vzniku diabetu nebo snižování rizika vzniku osteoporózy.
3. **Bilanční cvičení** – tato cvičení jsou zaměřena na rozvoj síly a rovnováhy a jsou doporučena především starším seniorům, neboť mohou pomoci předcházet zraněním, která jsou u této věkové skupiny velmi nebezpečná.
4. **Cvičení mobility a flexibility** – podporují udržování koordinace, přirozenosti a efektivity pohybů.

4.4 Práce

Splnění podmínek pro odchod do důchodu však neznamená povinnost tak učinit, lidé i nadále mohou vykonávat výdělečnou činnost, poté hovoříme o tzv. „přesluhování“, kterým se navíc zvyšuje procentuální výměra důchodu a velká část seniorů se v zaměstnání realizuje až do vysokého věku (Holczerová & Dvořáčková, 2013). Dle Haškovcové (1989) je však pracujícím seniorům přidělována zpravidla podřadná práce, nicméně pro některé penzisty je toto postavení lepší než úplná ztráta dosud zažitého programu, i přestože je nízko hodnocená jak společensky, tak finančně.

Zajímavým faktem také je, že dle výzkumu Hesse (2018) vysoce kvalifikovaní odborníci očekávají a zároveň chtějí do důchodu až později, zatímco pracovníci s nižší kvalifikací by raději odešli do důchodu brzy, ale očekávají, že budou muset pracovat déle, pokud si chtějí zajistit přiměřený důchodový výměr.

II. EMPIRICKÁ ČÁST

5. CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cílem výzkumného šetření k této bakalářské práci bylo zjistit, co se změnilo v životech lidí po odchodu do důchodu, a jak se s touto životní změnou vyrovnávají.

5.1 Výzkumné otázky

Na základě výše uvedeného výzkumného cíle byla stanovena jedna výzkumná otázka a jedna dílčí:

1. Jaké změny nastaly v životech jednotlivců po odchodu do důchodu?
 - Jak se s těmito změnami jedinci vyrovnávali?

6. METODOLOGIE VÝZKUMU

Dle Ferjenčíka (2000) má být v metodologii výzkumu popsán způsob, jakým byl výzkum prováděn, aby bylo případně umožněno jinému výzkumníkovi zhodnocení nebo dokonce opakování našeho výzkumu. V této kapitole bude tedy popsán zvolený typ výzkumu. Dále bude popsán postup při výběru výzkumného souboru a také to, jak byla data získávána a zpracovávána.

6.1 Typ výzkumu

Pro naplnění cílů výzkumu této bakalářské práce jsem se rozhodla vydat cestou kvalitativního výzkumu, a to nejen z důvodu možnosti hloubkových rozhovorů s jednotlivými respondenty, ale také kvůli možnosti získání více konkrétních a detailnějších informací.

Jelikož si kladu za cíl pochopit, jak se jednotlivci vypořádávali s poměrně specifickým problémem, zvolila jsem plán případových studií. Případovou studii Ferjenčík (2000) popisuje jako intenzivní výzkum vybrané osoby.

6.2 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek byl vybrán na základě metody nepravděpodobnostního prostého záměrného výběru, který Miovský (2006) specifikuje jako postup, kdy cíleně vybíráme respondenty s určitou vlastností, kteří splňují naše kritéria buď určitou vlastností nebo stavem a zároveň s výzkumem souhlasí.

Kritériem výběru vzorku tohoto výzkumu byla původně pouze doba strávená v důchodu, přičemž minimální požadovaná doba byla tři roky a maximální deset let. Vzhledem k situaci týkající se koronaviru, během které byl výzkum prováděn, vyvstalo další kritérium, a sice aby bylo možné se s probandem spojit přes skype.

Na čtyři z pěti respondentů byl získán kontakt prostřednictvím známých, jeden respondent byl získán pomocí sociálních sítí.

6.3 Metody získávání dat

Jako metodu získávání dat jsem zvolila rozhovor, který byl prováděn pomocí počítačové aplikace Skype tak, aby byla zachována také možnost pozorování. Tyto rozhovory byly prováděny na přelomu března a dubna roku 2020.

Rozhovory můžeme rozdělit na nestrukturované, polostrukturované a strukturované, přičemž pro tento výzkum jsem zvolila rozhovor polostrukturovaný, který dle Miovského (2006) řeší nevýhody rozhovorů strukturovaných a nestrukturovaných. Pro tento typ rozhovoru se předem připravují okruhy otázek, které mají postihnout jádro rozhovoru a zaručit, že se na tato témata skutečně dostane (Miovský, 2006). Z tohoto důvodu byl předem vypracován seznam otázek, které jsou k nahlédnutí jako příloha č. 1 – Seznam otázek k polostrukturovanému rozhovoru. Tyto otázky byly kladeny v různém pořadí, někdy dokonce byly některé z nich vynechány anebo naopak doplněny o další, které mě spontánně napadly a připadaly mi jako užitečné k tématu, rozvíjející respondentovu odpověď či pomáhající ke správnému pochopení respondenta.

Rozhovor byl vždy prováděn pouze s jedním respondentem ve stejný čas, přičemž jsme se předem pomocí sociálních sítí či telefonního spojení domluvili na termínu a času rozhovoru a následně byl proveden rozhovor skrze aplikaci Skype. Prostředí bylo vždy na obou stranách klidné a soukromé, maximální doba rozhovoru nebyla stanovena. V přibližně čtyřicetiminutových rozhovorech jsem se snažila zmapovat život a emoce jednotlivých probandů před a po odchodu důchodu, zachytit, jaké nastaly změny a jak se s těmito změnami jednotliví probandi vypořádávali. Všechny tyto rozhovory byly nahrávány pomocí diktafonu, o čemž byli probandi před započítím rozhovoru seznámeni a s čímž všichni zúčastnění souhlasili. Možnost zaznamenávání rozhovoru na diktafon vnímám jako velikou výhodu, kdy se mohu soustředit pouze na respondenta. Přepis rozhovoru s jedním z probandů je připojen jako příloha č. 2 - Přepsaný rozhovor s respondentem Ladislavem.

6.4 Zpracování dat

Nahrané rozhovory byly následně přepsány, vytisknuty a započal proces kódování. Otevřené kódování probíhalo formou tužka-papír, což je možná časově náročnější než využití počítačových programů, ale pro mě přirozenější. Kódováním prvního rozhovoru vzniklo několik kódů a s každým dalším rozhovorem přibývaly nové, zatímco se některé opakovaly. Na konci tohoto procesu jsem měla zhruba dvacet provizorních kategorií a přibližně sto šedesát kódů. To dalo vzniknout seznamu, který se následným slučováním a redukováním kategorií a kódů zúžil na následujících šest kategorií:

- Před odchodem do důchodu (1-3 roky před)
- Práce
- Po odchodu do důchodu
- Sociální interakce
- Klady a zápory důchodu
- Stáří

Seznam kategorií a příslušných kódů je k nahlédnutí jako příloha č. 4 - Seznam kategorií a kódů.

7. ETIKA VÝZKUMU

Každému respondentovi byl na začátku rozhovoru přečten informovaný souhlas, který zahrnoval veškeré informace o projektu jako je název projektu, pracoviště a kontakty na mě a vedoucí této práce. Dále byl výzkum stručně popsán, účastníci byli ujištěni o anonymitě a byli informováni o možnosti z výzkumu kdykoliv odstoupit. Následně jsem je požádala o souhlas s jejich účastí ve výzkumu a zároveň o možnost nahrávání rozhovoru, všichni souhlasili. Mnou použitý informovaný souhlas je k nahlédnutí jako příloha č. 3 - Informovaný souhlas.

K nahrávkám rozhovorů neměl nikdo jiný kromě mě přístup a po jejich přepsání a anonymizaci byly odstraněny. Veškeré údaje v tomto výzkumu jsou tedy anonymní, veškerá jména a názvy byly změněny.

8. VÝZKUMNÝ SOUBOR

Základní informace o účastnících výzkumu jsou přehledně zpracovány v následující tabulce.

Tabulka 1 – Výzkumný soubor

Jméno	Věk	V důchodu	Děti	Rodinný stav
Jana	63	3 roky	3	vdaná
Zdeněk	69	4 roky	3	ženatý
Klára	64	5 let	3	vdaná
Alena	66	6 let	2	vdaná
Ladislav	72	10 let	2	vdovec

Zdroj: zpracováno autorkou na základě získaných dat

8.1 Popis výzkumného souboru

V následující podkapitole budou stručně shrnuty informace o jednotlivých probandech, což může dopomoci v chápání a interpretaci výsledků a dokreslit situaci, za jakých okolností odcházeli do důchodu.

8.1.1 Jana

Janě je šedesát tři let a v důchodu je nyní něco přes tři roky. Žije s manželem, který je také v důchodu a mají tři děti. Před odchodem do důchodu pracovala jako jednatelka v soukromé firmě. V práci trávila hodně času, dost kvůli ní cestovala a jednala s lidmi. Sama práci popisuje jako psychicky náročnou.

8.1.2 Zdeněk

Zdeněk je šedesáti devíti letý muž, který je nyní v důchodu čtvrtým rokem. Má tři samostatně žijící děti, žije v domácnosti se svou manželkou, jenž je také v důchodu.

Práci, ze které odcházel do důchodu hodnotí jako psychicky i fyzicky náročnou, jednalo se o profesi klempíře.

8.1.3 Klára

Kláře je šedesát čtyři let, má manžela, který je také v důchodu a tři děti, přičemž dvě už jsou naprosto samostatné a žijící jinde, jedno je studující a žijící s Klárou a jejím manželem ve společné domácnosti. Klára je nyní v důchodu pátým rokem a před odchodem do důchodu se živila jako švadlena a dílnu měla ve vlastním domě. Tato sedavá profese jí způsobila zdravotní komplikace, tím pádem byla nucena ještě před odchodem do důchodu práci změnit a našla si pozici vrátné, kde dělá s menší prodlevou dodnes.

8.1.4 Alena

Aleně je šedesát šest let, v důchodu je šestým rokem, žije s manželem, který je stále pracovní aktivní a mají dvě děti, které jsou již samostatně žijící. Alena šla do důchodu z úřadu práce, protože ze zaměstnání, které předcházelo důchodu, byla dle jejích slov „vyšachovaná mladšími“, když byla doma na nemocenské a následně jí byla předložena výpověď. Jednalo se o místo ve spisovně a na podatelně.

8.1.5 Ladislav

Ladislavovi je sedmdesát dva let, v důchodu je desátým rokem, má dvě samostatně žijící děti a je vdovec. Minulý rok v prosinci se přestěhoval ze svého domu do domova s pečovatelskou službou. Před odchodem do důchodu se živil jako plynař, práci hodnotí jako psychicky i fyzicky náročnou, byl ale také velmi aktivní a cítil se „výborně“. Pár let před odchodem do důchodu si našel přítelkyni. Necelé dva roky po odchodu do penze mu bylo diagnostikováno závažné onemocnění a začal pociťovat únavu. Život v domově s pečovatelskou službou si netroufá vzhledem k aktuálním opatřením kvůli koronaviru hodnotit (zákaz návštěv a omezení vycházení).

9. VÝSLEDKY VÝZKUMU

V následující kapitole budou zmíněny a popsány všechny kategorie, které vznikly během procesu analyzování rozhovorů.

9.1 Před odchodem do důchodu

Jelikož všech pět respondentů bydlelo před odchodem do důchodu v domě, jejich odpovědi se shodují v tom, že jejich nejčastější **aktivitou** byla (mimo práci) péče o dům, zahradu a domácnost, která zabrala hodně volného času. „*Když máš chalupu, tak je furt co dělat. V létě na zahradě a okolo chalupy, v zimě topení a to víš, okolo chalupy je furt, co dělat.*“ (Zdeněk). Jana k danému říká: „*Uklidit, uvařit a domácnost jsem měla na starosti. A protože máme barák, tak práce na baráku, venku, vevnitř... Prostě jsem se nezastavila, no.*“ O víkendu se většinou respondenti snažili dohnat, co nestihli v týdnu, takže se zde opět vyskytovala péče o domácnost, dům a zahradu, například Alena uvádí: „*Víkend, no, uklidit, vyprat, navařit, vycházky se psem, na zahradu a zas bylo pondělí.*“ Klára dokonce občas o víkendu pracovala. Tuto skutečnost bych přisuzovala tomu, že si Klára mohla svůj pracovní režim sestavit sama, v rozhovoru totiž uvádí: „*Šít, vařit, dělat zahrádku a prostě jsem si mohla svůj pracovní den naplánovat, jak jsem chtěla. (...) Nekončila jsem v sedm, v osm, v devět, prostě když jsem chtěla mít volno, tak jsem ho měla. Když jsem potřebovala dělat, dělala jsem i v neděli.*“ Klára také jako jediná zmiňuje péči o nejmladší dítě jako před-důchodovou aktivitu. Jana a Ladislav si našli také chvílku na sport. Zdeněk se jako jediný zmiňuje o víkendovém odpočinku.

Co se týče **emocí před odchodem do důchodu**, tak se všichni kromě Kláry těšili. Jako důvody uváděli:

- Psychický odpočinek (Zdeněk)
- Únik starostem (Jana)
- Pracovní vyhoření (Alena)
- Nedostatečnost mladším, nechutí nadále jednat s lidmi (Ladislav)

Klára na otázku, jak se cítila před odchodem do důchodu, uvedla: „*Jako nepotřebný kus hadru? Bylo to hrozný. Smířit se s tím, že už jsi nepotřebná.*“ V tomto Kláry výroku lze

pravděpodobně najít souvislost s Ladislavovým pocitem nedostatečnosti mladším. Pokud se respondenti zmínili o obavách týkajících se odchodu do důchodu, pak se jednalo o soužití s manželem. Takové obavy vyjádřila Klára a Jana. Jana uvádí: *„Akorát jediný, čeho jsem se bála, bylo, co pak budu dělat s dědou, až spolu budeme v důchodu, co s ním...“* Klára sdílela podobnou obavu: *„Teď jsem v důchodu, a jelikož bych se s chlapem doma zbláznila, tak chodím na brigádu. (...) Dva lidi v důchodu, to nedělá dobře, když na sebe nejsou zvyklí. Celej život každej dělá svoje a pak zůstaneš doma s někým, tak to je na zbláznění, ne?“*

Další kód, který analýzou rozhovorů vznikl, jsem nazvala **přípravou na důchod**. Zdeněk si zjišťoval informace od kamarádů, kteří již v důchodu byli, řekl: *„(...) nějaký ty známý už okolo mám, který už jsou v důchodu, tak to pro mě žádná nová věc nebyla.“* Jana se připravovala finančně, v rozhovoru uvedla: *„Na důchod je potřeba se dobře připravit a pak může bejt důchod bezstarostnej. Protože, krucifix, kdybych měla žít jenom od důchodu do důchodu, tak s tím asi stejně vydržím, ale pořád musím mít za zádama polštář, pro jistotu.“* Klára přemýšlela, jak naloží s volným časem. Jana uvedla, že na přemýšlení neměla čas. Ladislav za přípravu na důchod považuje stavbu domu, ve kterém chtěl dožít se svým synem, v rozhovoru na otázku týkající se přípravy na důchod odpověděl: *„No připravoval jsem se, jo, že mám chalupu, že jsem jí jako postavil kvůli tomu, že budu mít zahradu a že tam kluk bude se mnou a ono to dopadlo (...) Měl jsem tohleto připravený, že on tam bude se mnou, budeme mít rodinnej domek a že já tam dožiju.“*

9.2 Práce

Zdá se, že **zaměstnání, ze kterého odcházeli respondenti do penze**, koreluje s tím, zda se do důchodu těšili či nikoliv. Čtyři z pěti respondentů, kromě Kláry, uvedli, že jejich předchozí zaměstnání bylo náročné, ať už psychicky, fyzicky nebo obojí. Klára jako jediná pracovala doma a o náročnosti zaměstnání nehovořila a následně uvedla, že celý život pracovala na sebe, není zvyklá „natahovat ruku“ a najednou je v důchodu, že to jí vadilo. Lze říci, že se u Kláry vyskytl pocit závislosti. Proto doma moc nepobyla a hned šla zpět do práce. Zbytek respondentů se do důchodu těšil.

Co se **práce po odchodu do důchodu** týče, tuto možnost využily dvě respondentky – Klára a Alena. Klára jako **motivaci** uvádí: „*Ted' jsem v důchodu a jelikož bych se s chlapem doma zbláznila, tak chodím na brigádu.*“ Domnívám se, že Aleny motivace byla utéct ze stereotypu a získat nějaké finance navíc, neboť v rozhovoru řekla: „*(...) jestli nechci brigádu a já jsem řekla, že určitě jo. (...) To byl záhul. No měla jsem k tomu taky nějaký penízky, ty přišly vhod. (...) A když jsem nastoupila pak na ty brigády, tak to sice byla těžká práce, ale bylo to osvobozující. (...) byla jsem sice unavená, ale bylo to fajn. Já jsem to prostě už potřebovala změnit.*“, kvůli stále se rozrůstající se rodině ale nakonec brigády opustila. Jana pracovala v důchodu jeden rok, ale pouze aby předala kontakty, které za svou pracovní kariéru získala. Dále prý zvažovala, že by si našla práci „*třeba na nějaký recepci*“, jako motivaci uvedla kontakt s lidmi. Ladislav chtěl jít do práce za svou přítelkyní a aby mu nevyčítala, že ona do práce chodí a on ne. Nakonec ale podnik zkrachoval a on jinde než s ní pracovat nechtěl. Zdeněk také o práci v důchodu uvažoval, chtěl chodit vypomáhat do podniku, kde pracoval téměř celý život, ale ten také zkrachoval ještě dřív, než Zdeněk stačil odejít do důchodu. Jinde už pracovat nechce kvůli zdravotním komplikacím a nedostatku volných pracovních míst v době, kdy do důchodu odcházel.

9.3 Po odchodu do důchodu

Mezi **emocemi**, které se po odchodu do důchodu vyskytovaly, převažovaly ty pozitivní. Postupně se zaměřím na jednotlivé respondenty.

Jana se před odchodem do důchodu cítila „v jednom kole“, práci považovala za psychicky náročnou a do důchodu se těšila, protože předpokládala vymizení starostí. Tento předpoklad se, dle jejího tvrzení, naplnil.

Zdeněk se na odchod do důchodu také těšil, hlavně kvůli psychickému tlaku z vedení a neustálému pocitu časového presu, ačkoliv uvedl, že často přemýšlel, co bude v důchodu dělat, až bude „odstavenej“. Kvůli situaci, ze které do důchodu odcházel, ho doslova popsal jako „vysvobození“. Nicméně se u něj nějakou dobu vyskytoval provinilý pocit z toho, že ostatní jezdí do práce, do školy a on je doma. Měl

pocit, jako by se „ulejval“. Za nějaký čas si ale zvykl. Pomohl mu, dle jeho slov, nový denní režim.

Alena označila odchod do důchodu jako „světlo na koci tunelu“. Její předchozí práce už jí nebavila, neviděla za sebou žádné výsledky, považovala ji za stereotypní, cítila se vyhořele. Z práce ji vyhodili, zatímco byla na nemocenské, ona sama o této situaci řekla: *„(...) jsem zrovna marodila a začal tam boj těch mladších holek a ta jedna si prostě vykopala, že já mám před odchodem do důchodu a že musím z kola ven. (...) Ale už jsem byla unavená z toho věčného papírování, tak jsem byla ráda, že jsem doma.“*

Jak už jsem výše zmiňovala, Klára se přes odchod do důchodu nesla těžko. Cítila se nepotřebně. Přijala tedy téměř okamžitě nabídku práce. Na otázku, jak se s odchodem do důchodu vyrovnávala řekla, že *„není žádnéj cíťa, věci bere vždycky tak, jak přijdou a že lítost ještě nikdy nikomu nepomohla.“*

Ladislav se zhruba první dva roky v důchodu cítil dobře, věnoval se svému domu a přítelkyni, které se spoustou věcí pomáhal a podnikaly různé společné aktivity. Protože je ale Ladislavova přítelkyně o osm let mladší, začal po nějaké době pociťovat, že jí nestačí a i ona mu to dávala najevo. Následně mu byla diagnostikována leukémie a mozkový tumor, lékaři mu dávali pět let života. Tuto dobu Ladislav překonal a stále se nevzdává, sám říká, že *„se nedá, že to tu musí nějak doklepat a to co nejdýl.“*

Lze tvrdit, že nedostatkem **aktivit po odchodu do důchodu** ani jeden z respondentů netrpěl. Opět vyvstává otázka, zda je to dáno vlastnictvím domu či nikoliv. Všichni probandi totiž péči o domácnost, dům a zahradu mezi po-důchodovými aktivitami zmiňují. Jana mimo tyto aktivity v penzi začala více sportovat, cestovat a také začala tvořit. Mimo uvedené ráda ve volném čase čte a sleduje televizi. Zdeněk též začal více sportovat, jako důvod uvádí diagnózu cukrovky. Volný čas také vyplňuje četbou, kterou má rád, ale před důchodem na ni neměl dostatek času. Alena měla velikou radost z toho, že nemusí brzy vstávat. Volný čas vyplňuje mimo jiné procházkami se psy, četbou, televizí a scházením se s kamarádkami ze stejné obce. Ladislav svůj volný čas obvykle vyplňuje aktivitami se svou přítelkyní, buď jí pomáhá se starostmi kolem jejího domu, nebo spolu jezdí na výlety. Když nemohou být spolu, tak sleduje televizi, čte si, luští křížovky nebo se schází s ostatními nájemníky domu

s pečovatelskou službou a hrají deskové hry. Klára o volném čase uvádí: „*Když mi půjčí vnoučata, hlídám vnoučata, když mi je nepůjčí, tak dělám to, co nestihnu, protože nejsem doma.*“ Mimo uvedené ve volném čase hraje hry na telefonu, dívá se na televizi, ráda si čte aktuální informace na internetu a fotografuje.

Čtyři z pěti probandů také vyjádřili různými způsoby obavy z **budoucnosti**. Jediná Jana nevyjádřila obavu žádnou. Zdeněk k tématu řekl následující: „*Teďka můžu zatím, ale mám strach z toho, co bude, až nebudu moct. (...) já se nemám na koho spolehnout (...) nemám nikoho, kdo by za mě tu těžkou dřinu udělal. (...) Tak z toho mám strach, z ničeho jinýho ne, jen ze svý neschopnosti až jednou nebudu moct.*“ Klára se obává o budoucnost své nejmladší, stále studující, dcery. Dále uvedla, že se bojí toho, že bude nesamostatná a obává se, že jí rodina jednou umístí do domova důchodců. Alena Klářinu obavu z nesoběstačnosti sdílí, nerada by byla někomu na obtíž, v rozhovoru řekla: „*Třeba jak maj lidi toho Alzheimerera a jsou nesoběstačný a odkázaný na pomoc ostatních, tak to bych nechtěla.*“ Ladislav se obává, aby si vlastní nepozorností něco nezpůsobil a také se obává bolesti, která se v jeho životě nyní vyskytuje relativně často. Pokud bych tyto obavy shrnula, jednalo by se o obavy z bezmocnosti, závislosti, úbytku sil a schopností a také z bolesti.

Další kód, kterému dala analýza rozhovorů vzniknout, se věnuje bydlení v **domě nebo v bytě**. Domnívám se, že skutečnost, že všech pět respondentů bydlelo v době odchodu do důchodu v domě, sehrálo velikou roli. Respondenti Alena a Ladislav si prošli oběma variantami, a tak je možné nastínit alespoň malé srovnání.

Alena bydlela v bytě ještě před tím, než odešla do penze, dům si s manželem pořídili až později. Nutno podotknout, že vyrůstala v rodinném domě. Její popis života v bytě je následující: „*Ještě jsme bydleli v paneláku, takže tam se nic moc nedalo. (...) Jak králíkárny pro mě. Nikdy jsem si tam nezvykla.*“ Ladislav si postavil dům, který následně prodal a nyní si pronajímá byt v domově s pečovatelskou službou, o kterém říká toto: „*No tak to je hrozný. (...) doma jsem všechno možný dělal, každý den, na zahradě jsem mohl dělat (...) tady nemůžu (...).*“ Zároveň ale uvedl, že se lidé v produktivním měli v bytech líp, neboť jim tím odpadla spousta starostí. Klára si život v jednom bytě v paneláku s partnerem vůbec neumí představit, děsí ji hlavně představa, že by neměla kam utéct. Jana a Zdeněk se shodují, že pokud člověk žije

v rodinném domě, má o aktivity postaráno. Zdeněk to dokonce považuje za výhodu, nemusí si totiž aktivity hledat sám.

Na otázku týkající se toho, co probandy aktuálně v životě **naplňuje** byla nejčastější odpovědí rodina. Takto odpověděla Jana, Zdeněk, Alena a Klára. Alena dále hovořila o tvoření, výsledcích své práce a v neposlední řadě o klidu v přírodě a prostém pocitu bytí. Zdeňka mimo rodinu naplňuje, stejně jako Alenu, když vidí výsledky své práce. Ladislavova odpověď byla netradiční a sice, že jeho naplňuje absence bolesti. Mezi běžné radosti ale zařadil kontakt s ostatními lidmi. Janě dělá mimo rodinu radost, když se jí podaří uvařit dobré jídlo, zhlédne pěkný film či přečte pěknou knihu.

9.4 Sociální interakce po odchodu do důchodu

Rodina se zdála být nejčastěji zmiňovanou sociální interakcí vůbec. Hovořil o ní každý jeden z respondentů. Jana, Klára a Alena běžně hlídají vnoučata. Zdeněk má radost, když za ním vnoučata přijdou, ale zdá se už býti na druhé koleji. Ladislav také hovořil o kontaktu se svými dětmi a sestrami. Klára se mimo práci běžně stýká jen se svou sestrou, kterou má za sousedku, protože ostatním lidem moc nevěří. V rozhovoru uvedla: *„Já snad asi ani nevěřím na důvěrný kamarádství. Já si myslím, že tě každéj jednou podrazí.“*

Co se **vztahů** týče, všichni kromě Ladislava, který je vdovcem, uvedli, že se jejich manželský vztah po odchodu do důchodu nezměnil. Jana v rozhovoru řekla, že jí a jejího manžela za ty roky, které jsou svoji, nemá už co překvapit. Také dodala, že ji manžel „rozčiluje“, ale z rozhovoru vyplývá, že to očekávala. Zdeňka mrzí, že s ním manželka nekomunikuje a nechce společně s ním chodit mezi vrstevníky, ostatním párům občas závidí. Odchodem do důchodu to ale pode něj není, nicméně se někdy cítí osaměle. Aleny manžel stále chodí do práce a je zvědavá, jak to bude, až bude v penzi také, protože jen společně strávené víkendy jí stačí. V rozhovoru uvedla: *„To Tonda je doma a v neděli už mi leze na nervy. On mi tu narušuje trochu ten můj ranní rituál.“* Nicméně tím samým dechem dodala, že nedávno byli nuceni spolu strávit doma dva týdny v kuse a všechno proběhlo víceméně v pořádku. Kláry manžel je také ve starobním důchodu a do práce již na rozdíl od Kláry nechodí. To pro ni bylo motivací,

aby ještě nastoupila do práce, nicméně čekala stejnou péči, jakou měl on, když chodil do práce a ona pracovala doma, což se nenaplnilo. Také má pocit, že je manžel „*čím dál protivnější*“ a že na rozdíl od ní nedisponuje pracovitou povahou. Ladislavův vztah s přítelkyní je stále stejný jako před odchodem do důchodu.

Probandi jsou v **kontaktu s okolím** různými způsoby. Jana začala pravidelně chodit do města, kde se potkává se sobě podobnými lidmi. Je v neustálém kontaktu s rodinou a pomocí sociálních sítí také s kamarádkami. Jako důležité vidí mít kolem sebe mladé lidi, kteří podle jejího názoru poskytují „*úplně nový pohled na svět*“. Zdeněk vidí v tomto směru znatelný rozdíl v porovnání se situací před odchodem do důchodu. Dříve jezdil spolu se svou manželkou a společnými kamarády na dovolené, dnes už ne. Jako důvod uvádí nechuť manželky dále v těchto společných aktivitách pokračovat. Po čase ale dle vlastních slov rezignoval a také uvedl následující: „*A ono mezi lidmi... Ono jako časem, jak se pár let mezi lidma nepohybují, tak mi to přestává i chybět. Že bych se možná ani necítil dobře v nějaké společnosti velký.*“ Jak již bylo zmíněno výše, Kláry jediný kontakt s okolím, kromě práce, je její sestra. Také ale hovořila o kamarádech své dcery, ke kterým se připojí, když přijdou za dcerou na návštěvu. Z rozhovoru je patrné, že mladší generaci velmi podporuje. „*To já mám ráda mladý lidi. O mě je známo, že fandím mladejm lidem. Já je neodsuzuju, nepomlouvám (...) a vždycky se mladejch lidí zastávám.*“ (Klára). Alena se kromě rodiny stýká ještě s kamarádkami ze vsi, se kterými se pravidelně navštěvují. Ladislav je v kontaktu s rodinou, často jezdí na návštěvy a výpomoc ke své přítelkyni a navštěvuje se s ostatními nájemníky domu s pečovatelskou službou, se kterými chodí hrát i různé deskové hry.

9.5 Klady a záporny důchodu

Na **kladech** vyplývajících z odchodu do důchodu se respondenti povětšinou shodovali a z rozhovorů vplynuly tři hlavní pozitiva týkající se času, financí a nezávislosti. Jana je ve své výpovědi shrnula všechny: „*Kladný je teď spousta času najednou, málo starostí (...) finanční jistota, že každé měsíc přijde důchod, nemusím mít starosti, jestli seženu prachy nebo ne. (...) Já si myslím, že dělám, co chci.*“ Zdeněk vidí jako největší plus důchodu to, že si může konečně odpočinout. Podle Kláry je

největším kladem příjem peněz, aniž by pro to musela cokoliv udělat. Alena spatřuje jako velkou výhodu důchodu to, že ji netíží čas. *„Že nekoukám na hodinky a neříkám si pořád, že nestíhám. Celej život člověka tlačil čas a že musí tohle a musí tamto. Já teď nemusím. Můžu, ale nemusím.“* (Alena) Ladislav spatřuje největší pozitivum v nezávislosti a v možnosti naplánovat si den.

Zápory byly nakonec zmíněny ve třech oblastech, a sice v oblastech souvisejících s věkem, financemi a možné izolace. Zdeněk, Ladislav, Klára a Jana se shodli na tom, že záparem důchodu je bezesporu stáří, které dle nich souvisí s přibývajících nemocemi a ubývajících silami. Jana ještě dále zmínila pokles příjmů. Alena uvedla jako zápor důchodu to, že se lidé musí hlídat, aby neupadli do izolace.

9.6 Stáří

Kódem souvisejícím se stářím, který vykrystalizoval po zhodnocení rozhovorů, jsou **zdravotní problémy**. Jana v rozhovoru přímo uvádí, že stáří souvisí s úbytkem sil a přibýváním nemocí. Zdeněkovi se po odchodu do důchodu projevila cukrovka. Na základě této diagnózy změnil svou životosprávu – omezil cukry, přestal kouřit, téměř i pít a začal sportovat. Klára vidí zdravotní potíže v důchodu hlavně jako omezení. Lékaři jí diagnostikovali ortopedickou vadu zad a byl jí sděleno, že jakýkoliv špatný pohyb může mít za následek upoutání na invalidní vozík, čehož se Klára pochopitelně bojí a ze strachu nekoná aktivity, které by jinak ráda podnikla. *„No, je to taková blbost, ale mě by bavilo lézt po těch stromech, jak dělají takový ty lanový stezky. Mě by se líbilo jít na kolotoč, mě by se líbilo skočit padákem, ale už se o sebe bojím. (...) Jeden špatnej pohyb a skončím na vozejku.“* (Klára)

Probandi si proces **stárnutí** začali **uvědomovat** v rozdílných situacích. Jana označila za počátek svého stáří dobu kolem padesáti let. *„(...) když se překulí padesátka, tak to začne bejt: „Ježiši kryste, padesátiletá baba.“* (Jana) Zdeněk si začal uvědomovat, že stárne po tom, co mu lékaři diagnostikovali cukrovku. *„Do té doby jsem si myslel, že zbořím svět.“* (Zdeněk) Klára považuje za počáteční bod svého stáří moment, kdy jí byl vyměřen důchod. Alena měla, dle jejích slov, krizi kolem padesáti pěti let, kdy měla pocit, že už ji toho v životě moc nečeká. Pro Ladislava byl v tomto

smyslu zlomovým okamžikem moment, kdy přestal stačit své o osm let mladší přítelkyni, v té době mu bylo kolem šedesáti pěti let.

Každý **se s** přicházejícím **stářím vyrovnával** jinak. Jana řekla, že se zhruba po deseti letech podívala na své vrstevníky a bylo patrné, že je čas dohnal všechny. Nicméně předtím přemýšlela o plastické operaci, ke které nakonec nedošlo, neboť Jana tvrdí, že „je to v hlavě“. Tím, že pro Zdeňka byla zlomem diagnóza cukrovky, k vyrovnání se se stářím mu pravděpodobně pomohlo, když dostal tuto nemoc více méně pod kontrolu. Klára si přicházející stáří uvědomila vyměřením důchodu a následně šla zpět do práce, a i toto může být cesta, jak se se stářím vyrovnat. Aleně se střídaly dvě etapy. První byla kolem padesáti pěti a poté znovu v šedesáti pěti, kdy si říkala, že už jí toho moc nečeká a že už může také zanedlouho zemřít. Druhá etapa byla pravým opakem. Alena v ní tyto myšlenky zcela vypustila a důchodu si užívala, tato etapa se vyskytla kolem šedesáti let a následně kolem šedesáti šesti let. Ladislav se za své přicházející stáří styděl a nechtěl si ho připustit. Dle něj přišlo velmi nenápadně. Nakonec si řekl, že je to věc, se kterou nemůže nic dělat.

Posledním kódem v této kategorii je **označení „důchodce“**. Janě označení důchodce vadí, protože je spjato s předsudky a stereotypy, které ona sama osobně nepodporuje. „(...) když se řekne důchodce, tak se automaticky myslí, že to jsou nějaký nesvéprávní lidi (...) jo, to jsou ty, co za salám jezdí se šmejdama na výlety (mě to prostě rozum nebere, že tohleto může někdo dělat.“ (Jana) Zdeňkovi toto označení nevadí, vnímá ho jako realitu, kterou přijal. I Klára je ovlivněna předsudky vytvořených o důchodcích, v rozhovoru uvedla: „Nevím, já na důchodce nadávám (...) Jako mě to vadí. No já doufám, že opravdu nejsem takový důchodce jak ti všichni ostatní. (...) mám takovej divnej názor na ty důchodce, i když už mezi ně patřím.“ Alena přijala označení důchodce zcela bez problému, dokonce o tomto tématu s kamarádkami žertují. Ladislav to stejně jako Zdeněk přijal jako věc, která se stala a se kterou stejně nic neudělá. Je mu jedno, co si myslí a říká okolí.

10. DISKUZE

V počátku empirické části byla položena výzkumná otázka a jedna dílčí, jejichž zodpovězení se právě tato kapitola bude věnovat.

1. Jaké změny nastaly v životech jednotlivců po odchodu do důchodu?

- Jak se s těmito změnami jedinci vyrovnávali?

Bakalářská práce se zabývá tím, co se změnilo v životech lidí po odchodu do důchodu a jak se s těmito změnami vyrovnávali.

Z provedeného výzkumu vyplývá, že největší změna, s jakou se respondenti potýkali, bylo nenadálé **množství volného času**. Někteří tuto změnu nadšeně přijali a začali si užívat zaslouženého klidu, jiní se začali věnovat svým koníčkům a další znovu pracovat. Vyskytovala se i kombinace více možností. Před odchodem do důchodu se téměř veškerý volný čas soustředil na péči o domácnost, dům a zahradu. Teprve až po odchodu do důchodu byly zmínky o volnočasových aktivitách jako je cestování, četba, sporty a podobně. Toto mé zjištění doplňuje i studie, která říká, že s rostoucím věkem se snižuje účast na kulturních akcích, platí ale, že se jich účastní více ženy, než muži (Scherger et al., 2011). Tento výzkumý kolektiv též prokázal, že ve výběru a účasti na volnočasových aktivitách, hraje roli vzdělání, pracovní kvalifikace, finanční zajištěnost a zdravotní stav.

Další pozorovanou změnou, která po odchodu do důchodu nastala, bylo **přiznání si vlastního stáří**, včetně jeho negativních aspektů, jako je změna vzhledu, výskyt nemocí, uvědomění si vlastní smrtelnosti a úbytek sil. Domnívám se, že překážkou k vyrovnání se s touto problematikou jsou především obavy z budoucnosti. Dle výpovědí respondentů je potřeba pozitivního přístupu, přijetí reality jako takové a věnování se koníčkům, zájmům a dění kolem sebe. Jedná se tedy o aktivní stárnutí, které definuje Dionyssiotis (2018) jako nepřetržitou účast ve společenském, finančním, politickém, duchovním a kulturním životě, což nezávisí pouze na schopnosti pracovat a být fyzicky aktivní.

Co se **emocí** před a po odchodu do důchodu týče, dle provedených rozhovorů, je možno předpokládat, že tuto oblast značně ovlivňuje náročnost a situace v zaměstnání vykonávaném před odchodem do penze. Ti, kteří uvedli, že jejich zaměstnání bylo psychicky náročné či ho již nevnímali jako zajímavé, se do důchodu těšili a následně si ho i užívali. Respondetka, která měla flexibilní pracovní dobu, odešla po odchodu do důchodu znovu pracovat. Tuto tezi o ovlivnění spokojenosti po odchodu do důchodu potvrzují ve svém článku Gabriela-Maria Man a Michaela Man (2019), které citují Schmidta & Lee (2008, in Man & Man, 2019), a sice že pozitivní pocity v předdůchodovém zaměstnání vedou k tomu, že odchod do důchodu je vnímán jako ztráta a prožíván bolestně. Autorky dále uvádí, že pokud máme práci vykonávanou před důchodem spjatou s negativní zkušeností, je následně důchod vnímán jako odměna (Osborne, 2012 in Man & Man, 2019).

V **manželství po odchodu do důchodu** nebyly zaznamenány žádné změny. Což potvrzuje Priceová (2005), která píše, že pro páry, které jsou spolu schopny komunikovat a vychází spolu ještě před odchodem do důchodu, bude snazší spolu vyjít a dosáhnou vyšší spokojenosti v manželství i po odchodu do důchodu. Autorka popisuje i opačný případ a to ty páry, které před odchodem do penze mají problematický vztah a cítí se nespokojeně. Takové páry dle Pricové (2005) budou pravděpodobně trpět problémy a nespokojeností i po odchodu do důchodu. Autorka nepopírá, že i ty páry, které měly problematická manželství, se mohou úspěšně sžít a naopak páry, které byly vždy spokojené, mohou potkat rány zasahující jejich společnou blaženost.

Dvě respondentky **pracovaly** i po odchodu do důchodu. Beehr & Bennett (2015) nazývají tento proces jako „přemostění“ a dochází k němu z toho důvodu, že práce dokáže plnit jak manifestní (finanční), tak i latentní (psychologickou) funkci pro člověka. Lidé v této situaci dávají přednost zajímavé práci před prací zajišťující kariéerní postup, protože mají alternativu úplného odchodu do důchodu, pokud by se jim práce nelíbila (Beehr & Bennett, 2015).

Na vyrovnávání se s odchodem do důchodu, má mimojiné vliv i **osobnost člověka**. Výsledky Hoxhaovy studie (2019) naznačily, že typ osobnosti má silný vliv na přizpůsobení se odchodu do důchodu. Lidé, kteří se cítí a vnímají sami sebe s větší

sebeúctou a jsou optimističtější, se s větší pravděpodobností začlení do sociálních aktivit snáze a zažijí lepší psychickou pohodu (Hoxha, 2019). Tyto výsledky studie jsou zároveň pozorovatelné i v mém výzkumu. Respondenti, kteří byli optimističtí, si na problémy spojené s odchodem do penze stěžovali méně, než respondenti u kterých převládalo pesimistické ladění.

Limity studie

Jako limity této práce vnímám nízký počet respondentů a fakt, že poznatky není možné generalizovat. Dále pak i to, že rozhovory byly prováděny online formou skrze aplikaci Skype a občas se vyskytly rušivé elementy, jako například výpadky internetové sítě a podobně.

11. ZÁVĚR

V této bakalářské práci byla řešena problematika související se s vyrovnáváním odchodu do důchodu. Práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou.

V teoretické části byly definovány pojmy a představeny různé teorie a strategie. Tato část práce pojednává o stáří jako takovém, o teoriích vyrovnávání se s ním, jaké přináší do života změny, jak se na něj lze připravit, jak se vlivem stáří mění identita a sebepojetí a také zde byla zmínka o věkových normách. V dalších kapitolách jsem se zabývala ageismem, odchodem do důchodu, jeho psychologickými aspekty a průběhem adaptace a reakce na změny. V neposlední řadě teoretická část nastiňuje možné aktivity, které lze po odchodu do důchodu provozovat.

Výzkumná část byla provedena kvalitativní formou. S pěti respondenty byly provedeny polostrukturované rozhovory, které byly následně analyzovány pomocí otevřeného kódování. Kódy byly následně rozděleny do sedmi kategorií, které jsou v praktické části této bakalářské práce popsány.

Nejvýraznější změnou se ukázalo být náhlé množství nabytého volného času, který respondenti začali vyplňovat volnočasovými aktivitami a nejen péčí o domácnost, dům a zahradu, jak tomu bylo před odchodem do penze.

Další věcí, která se v životech respondentů udála po odchodu do důchodu bylo uvědomění si vlastního stáří včetně jeho negativních aspektů.

Co se emocí po odchodu do důchodu týče, je tato oblast silně ovlivněna tím, jak vnímal jedinec náročnost zaměstnání, ze kterého do důchodu odcházel. Pokud respondenti vnímali své zaměstnání jako náročné, do důchodu se těšili. A naopak pokud práci nevnímali jako náročnou, s odchodem do důchodu se smířovali o něco hůře.

Manželství se po odchodu do důchodu nijak zásadně nemění, spíše lze říci, že pokračuje stejně, jako před odchodem do důchodu.

Práce po odchodu do důchodu lze považovat za tzv. „přemostění“, kdy práce stále naplňuje potřeby člověka, ale danému jedinci už nejde o kariérní postup.

Osobnost člověka odcházejícího do penze též hraje velkou roli. Optimističtější ladění jedinci snáší tuto životní změnu o poznání lépe, než jedinci, kteří jsou laděni pesimističtěji.

Tato práce může být přínosem kdekoliv, kde senioři vystupují v různých rolích, pozicích nebo činnostech. Taktéž by mohla napomoci k vlastnímu sebepoznání jedince a případně by mohla být užitečná i pro rodinné příslušníky, což pokládám jako důležité pro společnost celkově. Domnívám se také, že je tato práce vhodným základem pro další bádání v jednotlivých kategoriích.

CITOVANÁ LITERATURA

- Baštecký, J., Kümpel, Q., & Vojtěchovský, M. (1994). *Gerontopsychiatrie*. Grada.
- Beehr, T. A., & Bennett, M. M. (2015). Working After Retirement: Features of Bridge Employment and Research Directions. *Work, Aging And Retirement*, 1(1), 112-128. <https://doi.org/10.1093/workar/wau007>
- Brzáková Beksová, K. (2013). Geriatrická problematika v pastorální péči: [postulát křesťanské etiky v péči o seniory]. Karolinum.
- Čevela, R., Kalvach, Z., & Čeledová, L. (2012). *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Grada.
- Dimitrová, M. (2007). Demografické souvislosti stárnutí. *Naše Společnost*, (1), 24-30.
- Dionyssiotis, Y. (2018). Active Ageing. *Journal Of Frailty, Sarcopenia And Falls*, 3(3), 125-127. <https://doi.org/10.22540/JFSF-03-125>
- Dvořáčková, D. (2012). Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory. Grada.
- Erikson, E. H. (c2015). Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka. Portál.
- Farková, M. (2009). *Dospělost a její variabilita*. Grada.
- Haškovcová, H. (1989). *Fenomén stáří* (1st ed.). Panorama.
- Haškovcová, H. (2010). *Fenomén stáří* (2nd ed.). Havlíček Brain Team.
- Hess, M. (2018). Retirement Expectations in Germany—Towards Rising Social Inequality?. *Societies*, 8(3). <https://doi.org/10.3390/soc8030050>
- Hoxha, A. (2019). *Psychological Factors Influencing Adjustment to Retirement*. *Prizren Science Journal*, 3(3). <https://doi.org/10.32936/pssi.v3i3.117>
- Holczerová, V., & Dvořáčková, D. (2013). *Volnočasové aktivity pro seniory*. Grada.
- Hrozenská, M., & Dvořáčková, D. (2013). *Sociální péče o seniory*. Grada.
- Jandourek, J. (2012). *Slovník sociologických pojmů: 610 hesel*. Grada.

- Jeffers, S. J. (2010). Uvědom si svůj strach a překonej ho: jak proměnit strach, nerozhodnost a zlost v sílu, akci a lásku. Grada.
- Klevetová, D., & Dlabalová, I. (2008). *Motivační prvky při práci se seniory*. Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (2011). Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají (Vyd. 1). Grada.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2.nd ed.). Grada.
- Mahrová, G., & Venglářová, M. (2008). *Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním*. Grada.
- Malíková, E. (2011). Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních. Grada.
- Man, G. M., & Man, M. (2019). Retirement, Predictive Factors of Retirement and Retirement Adjustment. *Scientific Bulletin*, 24(2), 145-150. <https://doi.org/10.2478/bsaft-2019-0017>
- Minibergerová, L., & Dušek, J. (2006). *Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory*. Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.
- Ministerstvo práce a sociálních věcí: Důchodové pojištění. Retrieved March 3, 2020, from <https://www.mpsv.cz/cs/618>
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.
- Mlýnková, J. (2011). Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost. Grada.
- Moiescu, P. (2014). The Social Integration of Elders Through Free-time Activities. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 4159-4163. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.909>
- Mühlpachr, P. (2001). Gerontagogika - vzdělávání ve stáří a ke stáří. *Pedagogická Orientace*, (2), 90-110.

- Nordenmark, M., & Stattin, M. (2009). Psychosocial wellbeing and reasons for retirement in Sweden. *Ageing and Society*, 29(3), 413-430. <https://doi.org/10.1017/S0144686X08008179>
- Nový, I., & Surynek, A. (2006). *Sociologie pro ekonomy a manažery* (2., přeprac. a rozš. vyd). Grada.
- Osborne, J. W. (2012). Psychological Effect of the Transition to Retirement. *Canadian Journal Of Counselling And Psychotherapy*, 46(1), 45-58.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti* (2., přepracované a doplněné vydání). Grada.
- Pokorná, A. (2010). *Komunikace se seniory*. Grada.
- Price, C. A. (2005). Marriage after retirement. The Ohio Department of Aging. <https://doi.org/10.1.1.295.9542>
- Říčan, P. (2004). Cesta životem: Vývojová psychologie (2.). Portál.
- Sak, P., & Kolesárová, K. (2012). *Sociologie stáří a seniorů*. Grada.
- Scherger, S., Nazroo, J., & Higgs, P. (2011). Leisure activities and retirement: do structures of inequality change in old age? *Ageing And Society*, 31(1), 146-172. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10000577>
- Stuart-Hamilton, I. (1999). *Psychologie stárnutí* (Vyd. 1). Portál.
- Sýkorová, D. (2009). Věková identita. *Sociológia*, 41(2), 149-167. <https://www.sav.sk/journals/uploads/07211253Sykorova%20OK.pdf>
- Špatenková, N. (2004). Krize: psychologický a sociologický fenomén. Grada.
- Špatenková, N., & Smékalová, L. (2015). *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Grada.
- Tošnerová, T. (2002). *Ageismus: průvodce stereotypy a mýty o stáří*. Ambulance pro poruchy paměti.
- Trusinová, R. (2011). Kdo je mladý/střední/starý? *Sda Info*, 5(2), 171-184. http://dav.soc.cas.cz/uploads/aaa09cff79a0eb173ef611a1d77aae988acda650_DaVp171-184%20Trusinova.pdf

- Trusínová, R. (2012). Věk jako zdroj sociální identity. *Sociologický Časopis: Czech Sociological Review*, 48(1).
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří* (Vyd. 1). Karolinum.
- Venglářová, M. (2007). Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky. Grada.
- Vidovičová, L., & Gregorová, E. (2007). Věkové normy v sociologické perspektivě. *Sociální Studia*, 4(1-2), 201-217. https://journals.muni.cz/socialni_studia/article/view/5557/4654
- Wernerová, J., & Zvoníková, A. (2016). Stárnutí, dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav a závislost seniorů. *Revizní a posudkové lékařství*, 19(2), 68-73.
- Zacharová, E., Hermanová, M., & Šrámková, J. (2007). *Zdravotnická psychologie: teorie a praktická cvičení*. Grada.
- Zormanová, L. (2017). *Didaktika dospělých*. Grada.
- Žídek, J. (2010). *Změna úlohy médií v přechodu do seniorského období* [Diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, Katedra žurnalistiky.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 – Výzkumný soubor	- 38 -
-----------------------------------	--------

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – Seznam otázek k polostrukturovanému rozhovoru

Příloha 2 – Přepsaný rozhovor s respondentem Ladislavem

Příloha 3 – Informovaný souhlas

Příloha 4 – Seznam kategorií a kódů

PŘÍLOHY

Příloha 1 – Seznam otázek k polostrukturovanému rozhovoru

1. Jak dlouho jste ve starobním důchodu?
2. Jak vypadal Váš běžný pracovní den před odchodem do důchodu?
3. Jak vypadal Váš běžný víkendový den?
4. Jak jste se cítil/a krátce před odchodem do důchodu? (1-3 roky)
5. Jak jste se cítil/a krátce po odchodu do důchodu? (1-3 roky)
6. Přípravoval/a jste se nějakým způsobem na odchod do důchodu?
 - Jestli ano, jak?
7. Plánoval/a jste si na období po odchodu do důchodu nějaké nové aktivity?
 - Jestli ano, jaké?
8. Co jste od odchodu do důchodu očekával/a?
9. Naplnila se tato očekávání?
10. Jak vypadá Váš běžný pracovní den nyní?
11. Jak vypadá Váš běžný víkendový den nyní?
12. Co Vás nyní naplňuje?
13. Čím vyplňujete svůj volný čas?
14. Co byste nyní v důchodu chtěl/a dělat, ale nemůžete?
 - A proč?
15. Mohl/a byste mi říct nějaké kladné a záporné aspekty starobního důchodu?
16. Jak se nyní cítíte ve starobním důchodu?
17. Při zmínce o přemíře volného času dotaz na volnočasové aktivity a sociální vztahy.
18. Je něco, co se týče starobního důchodu, co byste nyní udělal/a jinak?

Příloha 2 – Přepsaný rozhovor s respondentem Ladislavem

Tazatel: Co jste předtím dělal za práci, než jste šel do důchodu?

Respondent: Dělal jsem topení a plyn.

T: A byla to náročná práce?

R: Jo. Fyzicky i psychicky.

T: Psychicky proč?

R: No protože to muselo bejt stoprocentní, ten plyn udělanej, a pak jednat s lidima a lidi jsou všelijaký. To bylo z chalupy do chalupy, jo, každej den s jinejma lidima jednat, takže to bylo náročný, no. Oni si vymejšleli, no. A fyzicky to bylo že za každýho počasí, venku vevnitř. Změny počasí, změny teplot, dovnitř ven, takže to každej taky nevydržel zdravotně.

T: A jak vypadal Váš běžný den než jste odešel do důchodu?

R: Tak já jsem měl rodinnej domek, kterej jsem si postavil, zahradu a všechno. Takže jsem chodil do práce a musel jsem se starat o tohle, když žena pak už marodila, tak jsem musel dělat spoustu věcí, včetně praního a tak. Tak to jsem lítal z práce a doma dělal. No a někdy nějaká zábava nebo tak, ale jinak jsem toho moc nemohl. Dovolenou jsem se ženou nemoh, protože to bylo, no... No byli jsme taky třeba od ní, jako od zdravotnictví, jsme byli v Orlickejch horách, tak jsem tam byl tejdenn třeba s ní. To bylo dobrý. Jsem se tak jako dožíval do toho důchodu. Předtím jsem stavěl chalupu a měl jsem taky ty funkce v práci, to taky zabralo nějakej čas.

T: Takže nějakej volnej čas...

R: Volnýho času jsem neměl. Postavili jsme, já mám ještě sourozence, tři holky a každá si postavila chalupu. Takže jsem jim taky pomáhal.

T: A víkendy?

R: O víkendu jsem dělal doma na baráku něco. Nebo jsem ještě jezdil mámě pomáhat na vesnicu, protože táta umřel brzo, tak jsem jí tam jezdil pomáhat. Jinak jsme si navzájem pomáhali sourozenci. A ty dovolený, těch moc nebylo. Lidi, když jsem sledoval, tak si užívali život, kor ti co bydleli v panelákách, ti měli královskej život.

T: Myslíte, že by Vám bylo líp v paneláku?

R: Tak nebylo by líp. Ale oni se měli tak, že mysleli jen na práci a plánovali dovolený a tak si užívali život. A my právě jak jsme si se sourozcema vypomáhali, tak nebyl ten čas nějakej volnej.

T: A jak jste se cítil před odchodem do důchodu?

R: No právě to já jsem se cítil výborně! A najednou za dva roky jsem šel na kontrolu a oni mi zjistili, že mám špatnou krev, tak na hematologii do Brna a tam mi zjistili, že to je moc špatný se mnou. Rakovina krve prej. Tak tam pořád jezdím, berou mi krev. Pak mi zjistili nádor na

mozku, kterej zase nejde operovat kvůli tý krvi, že by jí nezastavili, že by se nesrazila. A tak to zdraví teď je úplně podlomený, tak co mi zbejvalo. Tam už jsem dělat nemoh, jo, protože to jak člověk má tu špatnou krev, tak ten kyslík...

T: To Vám teda zjistili před tím, než jste odešel do důchodu?

R: Ne, až pak, za dva roky tak nějak. Až když jsem byl v důchodu. Právě já než jsem šel do důchodu, jak jsem řekl, já jsem byl pořád aktivní. A tak už jsem na to nestačil, a jinýho mi nezbývalo, než buď tam dožít sám, protože děti bydlí ve svých, a to už jsem nevládal. A oni neměli taky čas, aby mi se vším pomohli a tak jsem se rozhodl, že zkusím tady tohle. Rok jsem čekal, rok a půl, až se to v prosinci podařilo, že jsem se sem dostal.

T: A líbí se vám tu?

R: No jak můžu říct líbí, když nás tady zavřeli, tak to nemůžu říct úplně na sto procent. Já jsem byl zvyklej aktivně žít, jo. Jako třeba všechno možný dělat. Já jsem měl rád, když jsem něco za sebou viděl. Tak co můžu, nic. Já mám třeba přítelkyni a tu jsem neviděl dva měsíce. A to to k ní nemám daleko, jen přes kopec. Ona je taky vdova, ale je v rodinným baráku a tak tam pomáhá dceři s vnoučatama.

T: A když se vrátím k tomu odchodu do důchodu, tak jak jste se cítil před tím, než jste do toho důchodu šel?

R: Fyzicky nebo?

T: Psychicky i fyzicky.

R: Fyzicky jsem na tom byl ještě dobře, to jsem se cítil... Na důchod jsem se těšil.

T: Těšil?

R: Těšil, jo. Protože furt se tam s těma lidma dohadovat. A fyzicky taky už, ty mladý už byli rychlejší a tak už jsem si říkal, že mám doma chalupu, budu se starat o stromy, o zahradu, o všechno, tak jsem se těšil. Ale fyzicky jsem se ještě necítil, jo, že by... Já bych mohl dělat ještě dál.

T: A když jste do toho důchodu teda odešel, to Vám bylo jak?

R: No normálně?

T: Splnila se všechna Vaše očekávání, ještě než se zjistilo to s tou krví?

R: No to já jsem ani na sobě nepociťoval. To prostě potom, když se člověk dozví o nějaký nemoci, tak to na něj dolehne psychicky, to začalo, jo, psychicky. Jeden doktor mi tam dokonce řekl, že tu budu už jen 5 let. To jak mi řekl, tak to teda na mě nalehlo. To jsem si říkal, co mi zbejvá. Buď užívat a ještě těch pár let si užít, nebo... To tělo už to nevládalo. Takže nejen psychicky, ale i fyzicky.

T: Abych si to teda srovnala, tohle s tou krví Vám zjistili kdy po odchodu do důchodu, kolik to bylo let?

R: No pár, asi dva nebo tři. Ona už to před tím moje obvodářka předpovídala z krve, jak mi dělala kontrolní odběry každé rok.

T: A ty dva nebo tři roky, co jste to ještě nevěděl, ale už byl v důchodu, to jste dělal co?

R: To jsem byl doma a to už jsem měl tu přítelkyni, tak jsem jezdil za ní a to jsme si vypomáhali. Ona pomáhala doma mně a já jí pomáhal tam, protože to je stavení velký, takže tam bylo práce.

T: Takže volnej čas?

R: Volnej čas zase žádněj. A když jsme měli volnej čas, tak jsme někam vyrazili. Jezdili jsme třeba do Maďarska do těch lázní, do těch termálních, každé měsíc. A jezdili jsme kamkoliv, tady s důchodcema, to jsme jeli občas někam.

T: A jak Vám bylo?

R: To mi bylo dobře, ale pak ke konci taky, než mi to zjistili, tak ona, ona je o 8 let mladší, takže ona na tom je dobře, jo, a ona na mě pak už že „hele, dělej, a ty už nemůžeš a ty seš pomalej.“ a tohleto. No já už jsem nestačil, ale nechtěl jsem to přiznat. Ale to už jsem měl takový malý problémy, no. Ale snažil jsem se do důsledka. No a teď už nic. Zajedno mi kvůli tomu nádoru zakázali pracovat. Teď mi přidali prášky zase. No necítím se dobře, někdy jsem z toho úplně hotovej. No a s tou přítelkyní je to ještě horší, jak sem teď nemůže, na psychiku jako. Tady žádný akce nemůžou bejt. Před Vánocema, jak jsem sem nastoupil, to byli všelijaký akce, jo, děcka tu vystupovaly, nějaký soubory, člověk se zabavil, jo. A teď tady není nic, mrtvo.

T: Ono to zas přejde a bude dobře.

R: Já už se nemůžu ani dívat na televizi, mě je špatně z toho, to je hrozný. Tak uvidíme, kdy se to tu změní, abych vyrazil. Já jsem byl zvyklej pořád pohybu prostě, ají když jsem byl mladší, tak jsem sportoval. Jsem hrál hokej až do 55 let. Já jsem byl aktivní pořád. Fotbal taky. Jinak jsem pak už neměl čas na nic, jak jsem všem pomohal. Ale zase mám za sebou věci, na mě může vzpomínat každé v dobrým. Jinak člověk, co už může, když přijde to stáří.

T: A to jste začal pozorovat kdy, že přichází to stáří? Co byl takovej ten zlom?

R: Zlom to byl až mi to začala ta přítelkyně naznačovat, že se mnou něco není v pořádku, že jí nestačím. To třeba i když jsme šli někam na procházku, nebo na houby nebo někde jsme byli na vejletě, tak už jsem měl problémy.

T: A to Vám bylo zhruba kolik?

R: No takovejch 65, možná 66. Vždyť já jsem ve dvašedesáti ještě lezl po stromech tak, že mě ani neviděli. Bez problému. Já jsem prostě byl pořád akční. Ještě ke konci, když jsem pracoval, tak mě lidi obdivovali, jak já se dokážu pohybovat. Já jsem v 60ti vyběhl panelák osmiposchoďovej až nahoru. Nemyslím jako rychle, ale vyběhl. Takhle pak přijde zlom jednou a

je to. Jednou, ani to člověk nepozoruje na sobě, jak to pomalu na toho člověka naležá. Postupně, až on zjistí, že opravdu něco je špatně. A to už je pozdě. A nechce tomu věřit člověk.

T: A jak jste se s tím smiřoval?

R: No, smiřoval. Všelijak, protože co na tom můžu změnit? Musím ještě dožít, jak budu moct. Já jsem byl už ke konci unavenej. Prostě já jsem třeba trhal strom, jabka na podzim a dřív jsem ten strom měl otrhanej v tu ranu a pak už jsem to trhal třeba dva dni, jsem nebyl schopen absolutně. Já už jsem tam nemohl dělat nic, jsem to musel prodat tu chalupu. Tak jsem to v březnu prodal a je to. Já jsem psychicky odolnej, mě jen tak něco neskolí. Ženská ta by to asi brala jináč, ale já jsem si říkal, že se nedám, že to nějak musím doklepat. A co nejdýl.

T: Mohl byste mi popsat rozdíl, mezi důchodem v tom baráku a mezi důchodem tady v tom bytě?

R: No tak to je hrozný. Tady já vopravdu, zatím teda se s tím smírím, že tady musím bejt. Ale doma jsem všechno možný dělal, každej den, na zahradě jsem mohl dělat, jsem měl fyzicky nějakou zátěž. Tady nemůžu, ani bych nemoh, teď už v tomhle stádiu nemůžu. Mě to nejde prostě. Já jsem tady už ke konci, asi před tejdnem, musel chodit po pokoji sem a tam, abych se vůbec nějak pohyboval, protože ono jak některý lidi jenom ležíjou, já to nedovedu pochopit. Doma jsem měl všechno možný, tam jsem mohl na zahradu jít, vobešel jsem všechno možný, když jsem nemoh, tak jsem si zase sedl, támhle jsem viděl to, tak jsem to udělal a když má člověk zahradu, tak musí furt něco dělat. Tak jsem se pohyboval a byl to jinej způsob, takovej akční. Tady to je takovej jenom sedět a buď si tady luštit křížovky, nebo sudoku nebo si jen něco číst a jinak nemůže. Tam jsem taky chodil za nima, oni tam hrajou všelijaký hry, na zasedačce, tak tam za nima taky jdu a jinak tady zatím. Jak říkám, teď to zavřeli, tak nemůžu posoudit, jak tady je někdo zabydlenej kolik let, tak má nějaký styl. No vydržet tady musím, jinak mi nic nezbejvá, že jo. Jinak by se mi tady asi nelíbilo. Až to uvolníjou, tak jsem hned pryč, to pojedu támhle a támhle a za tou přítelkyní a bude zase jinej život, že jo. Ale teď je to dost takový stísněný. Tam jak jsem byl akční a tady jsme zavřený, tak to na člověka taky působí. Já to teda nedám najevo, ale trochu se pohybovat můžu, tak jsem rád, když třeba něco udělám. Ale hlavně já jsem byl zvyklej tvořit hodnoty a to mě těšilo, jo, když jsem něco udělal a ten člověk měl z toho radost. Ale člověk je v důchodu, tak se musí s tím smířit, jinak to nejde. Doma jsem měl dílnu všechno a tady se nedá nic, tady musím jen dožívat.

T: A připravoval jste se nějak na důchod?

R: No připravoval jsem se, jo, že mám chalupu, že jsem si jí postavil kvůli tomu, že budu mít zahradu, že tam bude kluk se mnou a ono to dopadlo... On šel do Prahy se ženskou, že tam nadělá peníze a nakonec zkrachoval a zas odtud utekl. Měl jsem tohleto připravený, že on tam bude se mnou, budeme mít rodinnej domek a že tam dožiju. Tam jsem byl na to zvyklej. Tak

jsem se měl dobře, že jsem tam mohl být. Ale dopadlo to takhle, kluk pryč a já se zdravím taky pryč a... Tak uvidíme, jak to bude pokračovat. Ale co mi jiného zbejvá.

T: A měl jste nějaký očekávání od toho důchodu, jak to bude vypadat?

R: No to jsem právě, jak jsem šel do toho důchodu, tak jsem myslel, že budeme jezdit do lázní a užívat si, jezdit na dovolený, jenomže potom děcka, vnoučata, tak se to omezovalo a omezovalo.

T: A byly nějaký konkrétní aktivity, který jste si plánoval?

R: Úplně aktivity jsem si plánoval jenom být v klidu doma. Já jsem dělal od rána od 6 do 6 do večera celý život, 12 hodin. Tak jsem povídal, už v tom důchodu si odpočnu a že si budem užívat s přítelkyní. Ale ona se pak musela ještě jezdit starat o rodiče a takové věci se neplánují. Život se musí brát tak, jak je. Může si naplánovat co chce, ale tak to přijde a je to.

T: A co vás nejvíc překvapilo?

R: Překvapilo mě, že ten kluk tam nezůstal se mnou, že taky chtěl mít svůj život no, že jsem zůstal sám. Žena mi zemřela. Oni když jsou na stáří dvě, tak jsem si myslel, že právě takhle to bude, to stáří, ale ke konci když už na tom byla moc špatně, tak to potom je to špatný no prostě, to všechny ty plány a to všechno padá. Když jsou dvě, tak si pomáhají, jinak jim ten život plyne. Jinak tady člověk všechno sám, na nikoho se nemůže spolehnout. No a že je to tady pečovatelský, to není ono, manželství je manželství, ty dva jsou spolu a pomáhají si. I když tady taky hodně pomůžou. Kdybych bydlel jenom tak, ať kdybych bydlel v paneláku, tak já si to nedovedu představit, tam by to bylo horší, no. Musí tam člověk uklízet ty chodby, to nevím, jak bych to dělal. Jsem rád, že jsem se semka dostal. Jiného mi nezbejvá, musím se s tím smířit. Takovej život je.

T: A jak vypadá Váš běžnej den teďka, když jste tady? Co děláte normálně přes den?

R: Tady celkem je to každý den stejný. Vstanu ráno, najím se, podívám se na zprávy a potom tady si vypiju kafe, něco si přečtu, nebo křížovky, jdu pro oběd, tak se najím a odpoledne se někde projdu a jdu si s nima něco tam zahrát nebo pokecat a je večír.

T: A jaké máte vztah tady s ostatními nájemníky?

R: Zatím tady akorát okolo a pak s těma lidima, co chodí pro oběd, tak si pokecáme vždycky. Já jsem měl ať se sousedama vztahy dobrý, já jsem žádný konflikty neměl. Já jsem s každým vycházel na rovinu a dobře. Tady jsou lidi starý, třeba že přijdou za mnou nebo já za nima, zatím se s nima seznamuju, ale jsou to lidi starý a mají svoje neduhy a tak se s nima taky vyrovnávají. Každýho něco bolí.

T: A co označení důchodce?

R: Já myslím, že mi to ještě nikdo neřekl.

T: A co si o tom myslíte?

R: Když je opravdu na tom psychicky, fyzicky dobře, tak to ani na něm lidi nepoznají.

T: A vám osobně vadí označení důchodce?

R: Ne. Vůbec. Ať si to říká kdo chce co chce. Já jsem prostě zestárl, jsem starej, tak ať si to myslí kdo chce co chce. To ten život tak uteče, když se vohlídne zpátky, to je v tu ranu. Ale aspoň mám pocit, že za mnou něco zůstalo.

T: A co vás teďka naplňuje?

R: Jenom aby mě nic nebolelo. Ta moje nemoc, to nějak přechází do kloubů a do kostí, to vás tak začne bolet nějaká část těla, že aby už to přestalo. To ráno vstanu a jsem rád, že mě nic nebolí.

T: A z čeho máte radost?

R: Když někdo přijde si pokecat. Člověk tak zavzpomíná, má z toho radost. To člověka tak jako naplňuje. Chlapi se sem chodí občas vypovídat, ségra když jde nakupovat, tak se staví.

T: Takže o sociální styky nemáte nouzi?

R: Ne. Já jsem celej život žil mezi lidima, denodenně jsem řešil věci mezi lidima, takže pro mě lidi byli jako pro nějakýho zpěváka publikum.

T: Je něco, z čeho teď máte strach?

R: Teď mám jenom strach, aby se mi nic nestalo. Že se třeba vybourám, nebo zapomenu vypnout plyn nebo tak. Člověk neví, v tom stáří, jak najednou skončí. Z toho mám strach, abych něco nevyvedl. A ty bolesti, se obávám, aby nebyly ještě horší.

T: A můžete mi říct nějaký špatný a dobrý aspekty důchodu jako takového?

R: To dobrý je to, že člověk si rozhodne sám, co bude nebo nebude a může si zařídit ten den, když je zdravej, nebo měsíc dovolený a tak. No a špatný, to je to, když přijde nějaká ta nemoc, že to stáří to s sebou nese. Musí se s tím smířit a jinýho nemůže.

T: A co vztah s dětma po tom, co jste odešel do důchodu, mělo to na to nějaký vliv?

R: Ne. Ne. Ty sou stejný.

T: A je něco, co byste teď udělal jinak, kdybyste šel do toho důchodu zase?

R: No, ne. No říkal jsem si, že bych dělal v jedný provozovně, jak dělá přítelkyně, ale tam to zkrachovalo. To řemeslo moje už jsem fyzicky nezvládal, s těma mladejma se to nedalo, už měli nároky, každej chvátal.

T: A o jiný práci v důchodu jste nepřemýšlel, že byste šel, kromě tadytýhle, co vám neklapla?

R: Ne.

T: Proč?

R: Já jsem si chtěl odpočnout. Tam bych dělal s přítelkyní, aby mi nevyčítala, že ona chodí do práce a já se válím doma. A potom nějak jsem musel jít k synovi bydlet, abych mu pomoh, ještě u ní pomohat. Tak jsem byl tady, ona tam a byli jsme domluvený, že půjde ona za mnou sem.

Ale ona pak cukla zpátky, kvůli děckám, dcera jí prej řekla, že jestli odejde z baráku, tak neuvidí vnoučata, takže se lekla. Měl jsem tady dva byty, kdyby náhodou si to rozmyslela, ale ona si to nerozmyslela, tak mám tenhle menší byt. Jsem se tu akorát vyspal a vypadl sem.

T: A to jste chodil kam?

R: No na barák, to ještě nebylo prodaný a nebo za ní, to ona byla jako ráda. Nebo za sestrou, za vnučkama, prostě jsem vypadl, jsem si tady nemohl zvyknout, jak tady ty lidi posedávaj a smířili se s tím a nic nedělaj. Ale já tady takhle plakat nebudu. Musím mít trošku pohybu, já se musím pohybovat.

Příloha 3 – Informovaný souhlas



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Etická komise Pedagogické fakulty

Ethics Board of the Faculty of Education

Informovaný souhlas účastníka výzkumu:

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se zásadami etické realizace výzkumu¹ Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci *bakalářské práce*.

Název projektu: Vyrovnávání se s odchodem do důchodu

Řešitel projektu: Eliška Škarková; e-mail: skarke00@pf.jcu.cz; tel.: +420 722 933 762

Název pracoviště: Katedra pedagogiky a psychologie Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Vedoucí práce: Mgr. Jana Kouřilová, Ph.D.; e-mail: jkouril@pf.jcu.cz

Cíl výzkumu: Zjistit, co se mění v životech lidí po odchodu do důchodu a jak se s těmito změnami vypořádávají.

Popis výzkumu: Bude prováděn zhruba 45 minut dlouhý hloubkový rozhovor na téma odchodu do důchodu. Rozhovor bude nahráván, následně v anonymizované podobě přepsán a záznam zlikvidován. Osobní údaje budou anonymizovány a nebude tedy možné respondenty identifikovat. Tyto údaje také nebudou poskytnuty nikomu jinému než řešiteli projektu. Respondent se zapojuje pouze dobrovolně a má možnost kdykoliv během výzkumu svou účast bez udání důvodu zrušit.

.....
datum a podpis řešitele projektu

Prohlášení a souhlas účastníků s jejich zapojením do výzkumu:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl/a možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal/a jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí resp. mého dítěte.

Jméno a příjmení účastníka:..... Datum narození:.....

Adresa trvalého bydliště účastníka:.....

Podpis účastníka:

¹ Všeobecnou deklaraci lidských práv, nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů) a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jimiž jsou zejména Helsinská deklarace přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964, ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013), zákon č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zákon o zdravotních službách), ve znění pozdějších předpisů, zejména ustanovení jeho § 28 odst. 1, a Úmluva na ochranu lidských práv a důstojnosti lidské bytosti v souvislosti s aplikací biologie a medicíny: Úmluva o lidských právech a biomedicíně publikované pod č. 96/2001 Sb. m. s., jsou-li aplikovatelné).

Příloha 4 – Seznam kategorií a kódů

<p>Před odchodem do důchodu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivita před odchodem do důchodu • Pocity před odchodem do důchodu • Příprava na odchod do důchodu
<p>Zaměstnání</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Předšlé zaměstnání • Zaměstnání v důchodu • Motivace k práci v důchodu • Demotivace k práci v důchodu
<p>Po odchodu do důchodu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivita po odchodu do důchodu • Pocity po odchodu do důchodu • Budoucnost • Dům/byt • Co naplňuje
<p>Sociální interakce</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rodina • Vztahy • Kontakt s okolím
<p>Klady a zápory důchodu</p>	<p>Klady:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čas • Finanční jistota • Nezávislost <p>Zápory:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Věk • Finance • Závěř života • Možná izolace
<p>Stáří</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zdravotní problémy • Označení důchodce • Uvědomění si stáří • Vyrovnávání se se stářím • Strach