

Biografické a sociální souvislosti odchodu do starobního důchodu

Kateřina Smutná

Bakalářská práce
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kateřina SMUTNÁ**
Osobní číslo: **H118283**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Biografické a sociální souvislosti odchodu do starobního důchodu**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v materiálu IMS "Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách" (IMS 2009). Případně podle dalších materiálů, z nichž některé jsou obsaženy v literatuře připojené k tomuto studijnímu textu. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- detailní studium určitých společných či rozdílných znaků jednotlivých seniorů,
- popis sociálních problémů spojených s odchodem do starobního důchodu seniorů ve věku od 65 let do 70 let.

Součástí práce bude sběr dat - realizovaný výzkum kvalitativní (individuální hloubkový rozhovor, pozorování, analýza dokumentů) a kvantitativní (dotazník) zaměřený na seniory, kteří v nedávné době ukončili pracovní poměr a stali se poživateli starobního důchodu v rozmezí od 65 let do 70 let věku seniora.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Miovský, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada, 2006. Mühlpachr, P., Bargel, M. ml. Senioři z pohledu sociální pedagogiky. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2011. Punch, K. Základy kvantitativního šetření. Praha: Portál, 2008. Surynek, A. Základy sociologického výzkumu. Praha: Management Press, 2001. Vidovičová, L., Rabušic, L. Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí. z pohledu české veřejnosti. Zpráva z empirického výzkumu. VÚPSV, 2003. Další literatura bude obsažena v Projektu bakalářské práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Michal Vavřík, Ph.D.**
Katedra společenských věd

Datum zadání bakalářské práce: **11. listopadu 2013**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2014**

V Brně dne 11. listopadu 2013


doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
vedoucí ústavu




Mgr. Michal Vavřík, Ph.D.
vedoucí katedry

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

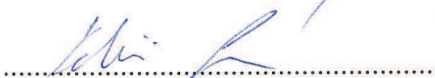
Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Kateřina Smutná

Jméno, příjmení studenta

V Brně 11.3.2014



Podpis

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu, k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihledne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se v teoretické části věnuje problematice odchodu z aktivního pracovního procesu do starobního důchodu. Cílem práce je poukázat na to, co pro jedince takový odchod znamená, s čím vším je spjat. Jaká má pozitiva, jaká negativa. Jak se starobní důchodci sžívají s novou životní rolí. Praktická část obsahuje kvalitativní výzkum, jehož úkolem bylo zjistit, jaké mají postoje a co znamená pro důchodce odchod do starobního důchodu.

Klíčová slova:

Stáří, senior, starobní důchod, starobní důchodce, zdravotní stav, životní úroveň, finance, změny ve stáří, volnočasové aktivity, rodina, pomoc

ABSTRACT

The Bachelor thesis deals with the issue of retirement (the end of working proces and the beginning of retirement) in theoretical part. The aim is to point out what such leaving means for individuals. What are the positives and the negatives? How are the pensioners getting used to a new life role? The practical part contains qualitative research, it's task was to find out what retirees' attitudes are and what retirement means for them.

Keywords:

Old age, retirement, retiree, pensioner, old age pensioners, health, life standard, finance, old age changes, leisure activities, family, help

Ráda bych zde poděkovala svému vedoucímu práce panu Dr. Michalu Vavříkovi, za jeho ochotu, rady, připomínky a za metodickou pomoc při zpracování této práce. Dále rodině a blízkému okolí, zejména Martině, za jejich podporu. Také za vstřícnost a ochotu všem seniorům při poskytování rozhovorů.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 STÁRNUTÍ POPULACE V ČR, CHARAKTERISTICKÁ STÁŘÍ, STAROBNÍ DŮCHODCE	12
1.1 DEMOGRAFICKÝ VÝVOJ V ČR	12
1.2 CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ Z POHLEDU PSYCHOLOGIE	14
1.3 CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ Z POHLEDU PEDAGOGIKY	15
1.4 VYMEZENÍ POJMU STAROBNÍ DŮCHODCE.....	17
1.5 VÝŠE STAROBNÍHO DŮCHODU	18
2 SOCIÁLNÍ SOUVISLOSTI	20
2.1 ZVLÁDNUTÍ KRIZÍ, KONFLIKTŮ	20
2.2 ZAČLEŇOVÁNÍ, SOUNÁLEŽITOST S OSTATNÍMI	21
2.3 ODBORNÁ POMOC.....	23
3 BIOGRAFICKÉ SOUVISLOSTI	24
3.1 ZMĚNY MEZI MINULOSTÍ A PŘÍTOMNOSTÍ	24
3.2 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ	25
3.3 NOVÉ ŽIVOTNÍ HODNOTY	26
3.4 NOVÝ SOCIÁLNÍ STATUS.....	27
II PRAKTICKÁ ČÁST	30
4 METODA VÝZKUMU	31
4.1 METODA ZPRACOVÁNÍ	31
4.1.1 Výzkumný záměr	31
4.1.2 Předmět a cíl výzkumu.....	31
4.1.3 Objekt výzkumu a výzkumný vzorek	32
4.1.4 Základní tematické okruhy rozhovorů	32
4.2 CHARAKTERISTIKA RESPONDENTŮ	33
4.2.1 Sociodemografická charakteristika respondentů.....	33
4.3 ROZHOVORY S RESPONDENTY	34
4.3.1 Shrnutí výzkumného šetření rozhovorů	43
4.4 DOTAZNÍK.....	44
4.4.1 Uspořádání dat a vytvoření tabulek.....	44
4.4.2 Shrnutí výzkumného šetření dotazníků.....	50
ZÁVĚR	51
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	53
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	56
SEZNAM OBRÁZKŮ	57
SEZNAM TABULEK	58
SEZNAM PŘÍLOH	59

ÚVOD

V poslední době se ve společnosti neustále hovoří o vyspělých technologiích spojených s výnosnější produktivitou práce a na staré spoluobčany se pozapomíná. Jsou spíše spojováni s tím, že jsou pro společnost nadbyteční. Se seniory se každý z nás setkává, někdo více, někdo méně. Neodmyslitelně však patří do života každé společnosti. Jaký je náš postoj k seniorům, prokazujeme jim úctu, tolerujeme je nebo jsou nám na obtíž?

Téma mé bakalářské práce se zabývá biografickými a sociálními souvislostmi odchodu do starobního důchodu. Po provedených rozhovorech jsem se více zaměřila na změny v životě seniorů, které nastávají při odchodu ze zaměstnání do starobního důchodu. Je víceméně známo, jak stárne populace nejen u nás v České republice, ale i v celé Evropě. Mění se věková struktura obyvatelstva a dochází ke zvyšování počtu starších občanů v poměru k počtu občanů mladších.

Co vlastně vede seniory k odchodu do starobního důchodu? Je to mezigenerační konkurenční boj v zaměstnání, nebo se jedná o opotřebovaný organizmus, který není již fyzicky schopen vykonávat každodenní činnosti v pracovním procesu? Je zde také možnost seniora, který se těší na svůj důchodový věk, který je jedním z faktorů umožňující mu odchod do starobního důchodu.

Jestliže ukončí senior svůj aktivní život v pracovním procesu a stane se poživitelem starobního důchodu, co se pro něj, jako starobního důchodce, změní nejen v rodinné oblasti, ale i v oblasti společenské? A jak se změní pohled společnosti?

Cílem bude objasnění těchto otázek v praktické části mé bakalářské práce pomocí metody kvalitativního výzkumu. Jedná se o popis kazuistik příslušných jedinců. Půjde o individuální polostrukturované rozhovory u vybraného vzorku respondentů. Zde se zaměřím na sledování skutečností souvisejících s odchodem do starobního důchodu. Součástí praktické části bude také dotazník zaměřený na stejnou problematiku jako rozhovory.

Teoretická část bude zaměřena na demografický vývoj v České republice. Další kapitola se bude zabývat pohledem na stáří jak z úhlu psychologie, tak i pedagogiky. Budou zde objasněny pojmy starobní důchod a starobní důchodce, spolu s výší starobního důchodu v České republice.

Druhá kapitola se bude zabývat sociálními souvislostmi spojenými s odchodem do starobního důchodu, zvládnutím krizí a konfliktů při začleňování se do společnosti. Bude zde rozvedena problematika odborné pomoci.

Třetí kapitola bude pojednávat o biografických souvislostech zaměřených na změny mezi minulostí a budoucností při odchodu do starobního důchodu. Bude zde poukazováno na životní hodnoty a na nové postavení starobních důchodců ve společnosti.

V praktické části je zakomponován proces a průběh výzkumu, od popisu výzkumu k procesu samotného dotazování a sběru dat. Poslední empirická část pak bude uvádět shrnutí výsledků výzkumu a zjištění, jak na seniory působí odchod do starobního důchodu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ POPULACE V ČR, CHARAKTERISTICKÁ STÁŘÍ, STAROBNÍ DŮCHODCE

1.1 Demografický vývoj v ČR

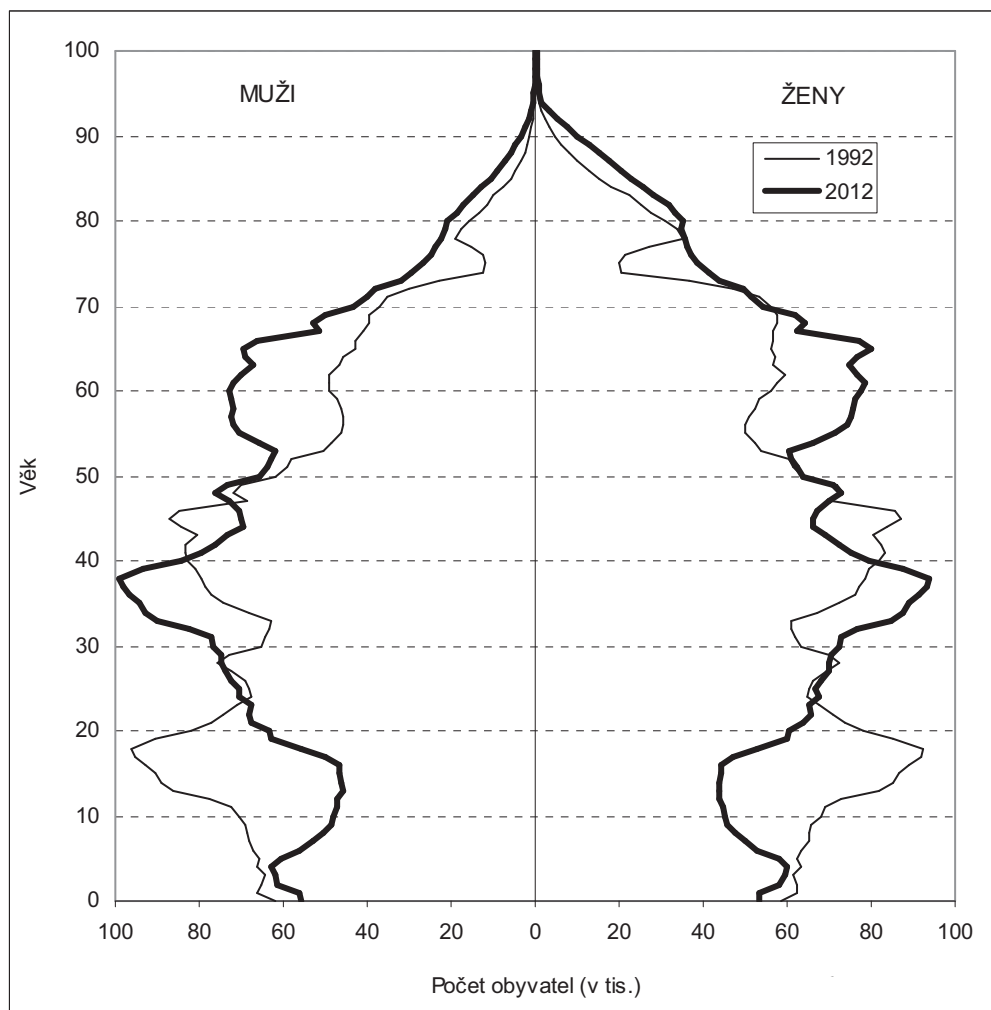
Stárnutí populace je způsobeno změnou věkové struktury obyvatel. „Z demografického hlediska je stárnutí populace proces, v jehož průběhu se postupně mění věková struktura obyvatelstva určité geografické jednotky tak, že se zvyšuje podíl osob starších 60 či 65 let a snižuje se podíl osob mladších 15 let.“ (Rabušic, 1995).

Podle údajů Českého statistického úřadu bylo koncem roku 2012 v České republice 1,768 milionu osob starších 65 let, tato skupina představuje 16,8 % obyvatel ČR (údaje ze Statistické ročenky ČR 2013). V rámci věkové kategorie 65 a více let byl největší meziroční relativní přírůstek zaznamenán u osob 65–74letých, jejichž počet se zvýšil o 6,2 %, čímž překročil hranici 1 milionu, a dosáhl 1,060 milionu osob.

Oproti tomu v roce 2007 bylo 1,556.152 osob starších 65 let, což připadá na 14,8 % obyvatel ČR (údaje ze Statistické ročenky ČR 2008) a v roce 2004 1,434.630 obyvatel starších 65 let, kteří tvořili 14 % obyvatel ČR (údaje ze Statistické ročenky ČR 2005). Tyto statistické údaje nám tedy jasně vypovídají o tom, jak naše populace stárne. Demografické stárnutí a jeho důsledky mají dopad nejen na budoucí rozvoj naší společnosti, ale i na způsob bytí jednotlivce v této společnosti.

„Index stáří, což je počet osob 65letých a starších připadajících na 100 dětí ve věku 0–14 let, se zvyšuje už od poloviny 80. let 20. století. Nárůst pokračoval i v uplynulém roce, kdy k 31. 12. 2012 připadlo na 100 dětí mladších 15 let více než 113 osob 65 a víceletých. Index závislosti, tedy poměr počtu osob ve věku ekonomicky aktivním, jenž je vymezen věkem 15–64, resp. 20–64 let, a věku ekonomicky neaktivním, klesal od počátku 90. let 20. století, kdy na 100 osob ve věku 20–64 let připadalo 72 osob ve věku ekonomicky neaktivním. Svého minima dosáhl index ekonomické závislosti v roce 2007, kdy na 100 aktivních připadalo 54 neaktivních. Od roku 2008 se však vzájemný poměr počtu osob ve věku ekonomicky aktivním a neaktivním mírně zhoršuje a v roce 2012 připadlo na 100 osob ve věku 20–64 let 57 osob mladších 20 let nebo starších 65 let.“ (Dle zprávy Českého statistického úřadu „Obyvatelstvo podle věku a rodinného stavu“ z roku 2013).

Obrázek č.1 Věková struktura obyvatelstva v letech 1992 a 2012 (k 31. 12.)



S příchodem seniorského věku, spojeného s ukončením pracovního poměru a odchodem do důchodu, přichází také ztráta společenského kreditu. Rané stáří je spojeno s problematikou krátkodobé přípravy na stáří s adaptací na starobní důchod a penzionování. Čím je člověk starší, tím je citlivější na jakékoliv změny ve svém okolí, ať už spojené s jeho zdravím, či se změnou kvality jeho života.

„Průběh stárnutí může být modulován také pozdními důsledky vlivů v tzv. kritických vývojových periodách, vyznačujících se mimořádnou vnímavostí a ovlivnitelností organismu. Je to kontinuální proces, součást celoživotního vývoje organismu“ (Mühlpachr, 2009).

Rabušicová a Rabušic (2008) se také zabývají touto tematikou. Demografické stárnutí je vlastně zvyšující se průměrný věk osob ekonomicky aktivních a celkové zvyšování počtu osob pobírajících starobní důchod. Z tohoto důvodu je hlavním cílem sociální politiky udržet seniorskou populaci na trhu práce, a to snížením počtu odchodů do předčasného starobního důchodu a zvyšováním věku odchodu do starobního důchodu. Motivovat seniory setrvat v pracovním procesu, zejména i tehdy, jestliže mají nárok na odchod do starobního důchodu.

„Před sociology, psychology a pedagogy proto stojí jasný úkol: naučit člověka stárnout“ (Rabušicová, Rabušic, 2008, s. 273).

1.2 Charakteristika stáří z pohledu psychologie

Psychickým vývojem charakterizovaným jako proces vzniku změn psychických procesů a vlastností osobnosti člověka se zabývá vývojová psychologie, kterou můžeme v širším pojetí rozdělit (dle H.D. Smidta) do čtyř předmětných okruhů:

- Fylogenezi psychiky – těsně souvisí s ontogenezí a zabývá se vývojem jedince coby živočišného druhu.
- Antropogenezi psychiky – jde o vývoj lidské psychiky napříč různými historickými obdobími, civilizacemi, kulturami.
- Ontogenezi psychiky – širší studium vývojové psychiky jedince od jeho početí po smrt.
- Aktuální genezi – vývoj duševních procesů při myšlenkových úkonech v procesu učení, osvojování si speciálních dovedností (Olga Doňková, Jan Sebastian Novotný, 2010 IMS, s. 13).

Každý z nás se ve svém životě smíruje, nebo se bude muset smířit, se změnou procesu stárnutí organismu. Biologické stárnutí se odráží ve zvládnání psychických funkcí, projevujících se v každodenních činnostech jedince. Psychická činnost u seniorů, na rozdíl od mladého organismu, je kompletně zpomalená. Seniori mají potíže se soustředěním se na nezbytné informace. Seniorům dělá problém rozlišit důležité informace od podružných. Psychické změny ve stáří se odvíjí od biologických a sociokulturních vlivů. Přejít do stáří je u každého jedince zcela odlišný, záleží na mnoha vedlejších faktorech, které proces

stárnutí urychlí nebo zpomalí. Stárnutí je však nevyhnutelnou součástí života každého z nás. Stáří je výsledný stav procesu stárnutí.

„Změny postihují tělesné tkáně a orgány, avšak neprobíhají u každého jedince stejně, jsou determinovány genetickými dispozicemi a životním stylem. Jednotlivé systémy v těle zaznamenávají zpomalení a oslabení dřívějších funkcí a pokles biologických adaptačních mechanismů“ (Klevetová, & Dlabalová, 2008 s. 19).

1.3 Charakteristika stáří z pohledu pedagogiky

Každému z nás udává genetická výbava, spolu s různými životními podmínkami, životním stylem a zdravotním stavem, odlišné tempo ve stárnutí organismu. Mühlpachr určuje 3 druhy stáří: (Mühlpachr, 2009, s. 13).

Biologické stáří se neshoduje s věkem kalendářním ani mentálním, jde o stupeň biologické vyspělosti či involuce tělních tkání jedince. Biologické stárnutí postihuje celý organismus jedince.

Biologické stáří udává dva přístupy:

- Epidemilogický přístup poukazuje především na vnější vlivy spolu s příznivými podmínkami, kde se ke smrti přistupuje jako k nehodě.
- Gerontologický přístup uvádí, že smrt ve stáří existuje a život se i při příznivých podmínkách neprodlouží.

Sociální stáří - „Sociální stáří je dáno změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění.“ (Mühlpachr, 2004, s. 14). Sociální stáří je často spojováno se změnou sociální role a současně je také obdobím nároku na starobní důchod nebo odchod do penze.

Kalendářní - chronologické stáří je vymezeno dosažením určitého stanoveného věku. Ve 20. století ustanovila World Health Organization (Světová zdravotnická organizace WHO), jako hranici stáří věk 60 let v následujícím členění:

1. období 60-74 – senescence, počínající časné stáří
2. období 75-89 – kmetství, senium, vlastní stáří
3. období 90 a více let – patriarchum, dlouhověkost

Věda zkoumající nauku o stárnutí a stáří, zejména z pohledu biologického, sociálního a demografického, se nazývá gerontologie.

Gerontologii lze rozdělit na experimentální, která je zaměřena na biologické a psychologické stárnutí člověka a na gerontologii sociální poukazující na sociální dopady způsobené sociálními faktory, zejména na uspokojování sociálních potřeb seniorů a gerontologii klinickou neboli geriatrii. Tato část gerontologie je vlastně lékařský obor zaměřený na choroby ve stáří, na zvláštnosti spojené u více chorob současně (Haškovcová, 2010, str. 202).

Pohled na svět, který říká, že člověk se učí jen v mládí, je již dávno překonán. Vzdělávání se stalo celoživotním procesem velmi důležitým pro aktivní život ve společnosti. Nacházíme se v 21. Století - století velkých objevů, sociálního a ekonomického pokroku. Celoživotní vzdělávání se tedy stalo nedílnou součástí života, zejména života seniorů. Znalosti a dovednosti formují povahu člověka a jeho postoj k okolnímu světu.

Oblastí vzdělávání a výchovou seniorů se zabývá vědní disciplína gerontopedagogika. Při práci se seniory je velmi důležité dodržovat určité zásady. Je třeba si uvědomit, že starší člověk se již učí jiným způsobem než děti a lidé v produktivním věku. Je třeba seniory správně motivovat a tím je vybízet k aktivnímu získávání nových informací.

Edukační činnost je jedním z významných faktorů zajišťujících kvalitní život seniora, který si tak utváří pocit užitečnosti a začlenění ve společnosti. Edukace seniorům usnadňuje plnění jejich každodenních úkolů a adaptaci na jednotlivé přicházející změny.

Z literatury je všeobecně vnímáno, že studium u seniorů má velký význam pro jejich psychickou pohodu, která je přímo spojená s jejich zdravotním stavem a překonáváním různých překážek neodmyslitelně patřících ke stáří. Také je doloženo, že si tito senioři nevnímají až tak zdravotních potíží a jsou méně nemocní (Haškovcová, 2010 s. 126).

„Opakovaně bylo doloženo, že když staří lidé studují a mají tedy jeden z jasných společensky garantovaných programů, méně si všímají existujících potíží stáří, lépe je překonávají a skutečně méně stůňou.“ (Haškovcová, 1990, s. 148)

Gerontopedagogika je teoreticko-empirická disciplína, která se zabývá zabezpečením komplexní péče o seniory spojené s pomocí a podporou seniorů při uspokojování jejich potřeb v nemedicínské dimenzi, ale paralelně s ní (Mühlpachr, 2009).

1.4 Vymezení pojmu starobní důchodce

Období, kdy se senior stane poživitelem starobního důchodu, se odvíjí od důchodového věku a splnění podmínky minimální doby pojištění, a to na základě zákona č. 155/1995 Sb. o důchodovém pojištění.

Důchodový věk se stále zvyšuje. Je velmi složité určit hranici důchodového věku, většinou se odvíjí od stěžejní pozice, kdy se senior stane poživitelem starobního důchodu.

Starobní důchod je finanční částka, kterou pobírá senior za svou celoživotní práci. Její výše se odvíjí od druhu práce a počtu odpracovaných let. Důchodový věk závisí na roku narození, je rozdílný pro muže a ženy, u žen závisí také na počtu vychovaných dětí.

Důchodový věk je upraven v § 32 zákona o důchodovém pojištění. Je rozdělen na skupiny pojištěnců narozených před rokem 1936, v rozmezí let 1937 až 1977 a pojištěnce narozené po roce 1977. Potřebná doba pojištění se postupně prodlužuje, a to v závislosti na důchodovém věku pojištěnce.

Podmínku výchovy dítěte pro nárok ženy na starobní důchod upravuje § 32 zákona č. 155/1995 Sb., zákona o důchodovém pojištění.

„Podmínka výchovy dítěte pro nárok ženy na starobní důchod je splněna, jestliže žena osobně pečuje nebo pečovala o dítě ve věku do dosažení zletilosti alespoň po dobu deseti roků. Pokud se však žena ujala výchovy dítěte po dosažení osmého roku jeho věku, je podmínka výchovy dítěte splněna, jestliže žena osobně pečuje nebo pečovala o dítě ve věku do dosažení zletilosti aspoň po dobu pěti roků; to však neplatí, pokud žena před dosažením zletilosti dítěte přestala o dítě pečovat.“

Mimo důchodový věk se posuzuje i individuální důchodový věk, který se určuje dle zařazení pracovních kategorií různých profesí. Toto rozdělení se týká i zaměstnanců pracujících ve služebním poměru.

Z popsané problematiky je tedy zřejmé, že dle zákona o důchodovém pojištění lze přesně určit den, kdy se stane jedinec poživitelem starobního důchodu. Působením celé řady vedlejších faktorů však nelze přesně vymezit dobu, kdy je jedinec na tuto velkou životní změnu připraven a zda se na ni dá připravit.

Od 1. 1. 2010 došlo k některým změnám zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění (dále jen ZDP). Jednou ze zajímavých změn pro starobní důchodce je, že po přiznání starobního důchodu mohou tento pobírat v plné výši při jakékoliv výdělečné činnosti, kterou při pobírání starobního důchodu vykonávají.

Pojištěnec, který vykonává výdělečnou činnost i poté, co splní podmínky nároku na starobní důchod náleží podle § 29 odst. 1,2,2 ZDP nárok na zvýšení procentní výměry jeho starobního důchodu.

1.5 Výše starobního důchodu

Relace průměrného starobního důchodu k průměrné nominální mzdě

		2010	2011	2012
Průměrná hrubá měsíční mzda	Kč	23 864	24 455	25 112
Průměrná měsíční výše důchodu	Kč	10 093	10 543	10 770
Průměrná čistá měsíční mzda	Kč	18 513	18 820	19 372
Důchod/hrubá mzda	%	42,3	43,1	42,9
Důchod/čistá mzda	%	54,5	56,0	55,6

Z uvedených informací je patrné, že měsíční důchod tvoří přibližně polovinu částky průměrné měsíční čisté mzdy.

Počet starobních důchodců daného roku

Rok	Počet důchodců muži	Počet důchodců ženy	Počet důchodců celkem
2012	1 140 727	1 725 329	2 866 056
2011	1 139 080	1 733 924	2 873 004
2010	1 108 146	1 710 947	2 819 093

Od ledna 2014 se zvýšily všechny starobní důchody, tedy i předčasné starobní důchody o 10 Kč. Procentní individuální výměra důchodu se zvýší o 0,4 % v závislosti na získaných dobách důchodového pojištění a dosahovaných příjmech. Zvýšení všech důchodů proběhlo na základě vyhlášky Ministerstva práce a sociálních věcí č. 296/2013 Sb. (ČSSZ, 2014).

2 SOCIÁLNÍ SOUVISLOSTI

2.1 Zvládnutí krizí, konfliktů

Konflikt je jinak řečeno nesouhlas, neshoda, rozpor. Konflikt se vyskytuje v životě každého jedince. Problémem se stane ve chvíli, kdy trvá příliš dlouho a člověk ho není schopen řešit.

Rozeznáváme konflikty interpersonální a intrapersonální. Interpersonální konflikt je konflikt mezi dvěma osobami, či konflikty ve skupině, popřípadě mezi skupinami. Intrapersonální konflikt je konflikt uvnitř jedné osoby, tzv. osobní konflikt (Křivohlavý, 2008, s. 34).

Náhle vyhrocená situace, způsobená dlouhodobým nahromaděním problémů má za následek narušení psychické rovnováhy. Psychická krize nastane až v době, kdy jedinec svou situaci vyhodnotí jako krizovou. Krize je vlastně zlom v životě jedince, něco, co se musí nezvratně stát, musí přijít něco jiného, něco nového. Přichází možnost žít nějak jinak. Krize je tedy nevyhnutelnou součástí života každého jedince, jde o bod zlomu, kdy je potřeba se rozhodnout a něco dělat. Krize není nemoc, je to normální reakce na nenormální situaci (Špaténková, 2004, s. 17).

Každý jedinec ve svém životě projde několika vývojovými etapami. Jak jsme v jednotlivých etapách aktivní se odrazí v kvalitě našeho života, zejména v pozdějším věku. Každá etapa života poskytuje jedinci jiné možnosti a zkušenosti, záleží jen na nás samotných, jak těchto nabídek využijeme.

Jednotlivé krize provází lidstvo již od jeho počátku, v poslední době je slyšet slovo krize takřka na každém kroku. Jakákoliv krize nám však dává šanci něco změnit, nad něčím se zamyslet a někam se posunout. Ne vždy se však jedná o posun vpřed. Každá krize v našem životě má svoji vývojovou fázi a nelze ji přeskočit.

Neméně důležitým momentem v životě člověka je ukončení pracovního procesu spojené s odchodem do důchodu. Toto období jde často ruku v ruce s jistými problémy. Je to také období, kdy lidé touží po jistotě, bezpečí a užitečnosti pro své okolí, zejména své blízké. Krize způsobená odchodem do důchodu může být o to horší, přijdou-li zdravotní problémy a člověk se ocitne najednou sám, bez přátel a svých blízkých.

Nabízí se tedy otázka, zda se dá na ukončení pracovního poměru a odchod do důchodu připravit. Nejde však jen o psychickou přípravu, ale v poslední době si musí každý jednotlivec zajistit výplatu svého starobního důchodu a tím i materiální prostředky k životu. Nelze však vyloučit i různé dávky sociální péče, které upravují příslušné legislativní normy.

Především by měla mít zájem rodina, která by měla novopečenému důchodci pomoci s jeho problémy, vzniklými s odchodem do důchodu. Mohou však nastat i takové situace, kdy se stane nutností vyhledat pomoc odborníka. Většinou potřebují senioři nějaký počáteční impuls od svého okolí, neboť je pro ně velmi nepříjemné připustit si nezvládnutí nové situace.

Krizi lze zvládnout několika způsoby, ať již svépomocí, či s pomocí rodiny a blízkých přátel, nebo vyhledáním odborné pomoci.

2.2 Začleňování, sounáležitost s ostatními

Seniorská populace je nejvíce ohrožena sociálním vyloučením. Děje se to zejména různými omezeními, která souvisí s věkem, finančními problémy a možným využitím všech moderních výtvarných současných společnosti. To vše seniorům způsobuje větší riziko sociální izolace.

Proto je velmi důležité začlenění seniorů do aktivního života přiměřeně jejich fyzickým a psychickým schopnostem. Starší člověk je však, na rozdíl od těch později narozených, obdařen velkým darem a tím je trpělivost. Senioři jsou skupinou, která je značně heterogenní a z této rozdílnosti pramení i různorodá očekávání jejich potřeb. Velmi špatným názorem v péči o seniory je popírání odlišností jejich osobností.

Ve větších městech je seniorům k dispozici velká síť sociálních služeb, od terénních až po ambulantní. V poslední době také začala působit řada institucí, která pomáhá seniorům aktivně se začlenit do společnosti.

Kupříkladu v městě Brně působí Kancelář Brno-Zdravé město a spolu s Kanceláři strategie města, Magistrátu města Brna, iniciovaly vytvoření **Plánu aktivního stárnutí**. (<http://www.brnovinky.cz/foto-zpravodajstvi-z-brna-a-okoli/senioru-v-brne-pribyva-znika-aktivni-plan-starnuti>). Jedná se o jeden z prvních dokumentů svého druhu v České

republice. Hlavní vizí Plánu aktivního stárnutí je umožnit seniorům vést aktivní plnohodnotný a bezpečný způsob života.

Velmi důležitý je vlastní aktivní přístup seniorů, neboť nicnedělání vede k pasivitě a útlumu, který se přesouvá k pocitu špatně využitého času, což má velký vliv na psychiku každého jedince. Je prokázáno, že pasivní lidé oproti aktivním se cítí méně spokojení a méně fyzicky a psychicky odolní. Aktivita je především učení se novým věcem a pozitivní přístup k navazování nových společenských kontaktů. Jde především o komplexní životní postoj a tvořivý způsob myšlení.

Jedním z důsledků odchodu do důchodu je přebytek ničím nevyplněného času. Čas lze rozdělit na čas pracovní a mimopracovní. Čas pracovní je čas, který jedinec tráví v práci. Čas mimopracovní můžeme rozdělit na vázaný a volný čas. Vázaný čas nám vyplňují každodenní činnosti života (spánek, jídlo, osobní hygiena ..). Zatímco volný čas není ničím omezen. Většinou však zahrnuje relaxaci, zájmové činnosti aj. (Dufková, 2008).

Velká část seniorů má obavy, že nedokáže správně využít svůj volný čas. Proto psychologové varují, že především odchod do důchodu spojený s ukončením pracovního procesu, často vede k začínajícím problémům, které sami senioři bez odborné pomoci těžko zvládnou. Důležité je neskouznout k pasivnímu způsobu života. Přiměřená fyzická aktivita pomáhá seniorům k vytržení z letargie a má pozitivní vliv na psychiku člověka.

Pohyb ve stáří je velmi důležitý, neboť fyzické aktivity mají významný vliv na celkovou pohyblivost člověka, od které se může odvíjet i sociální izolace jedince.

Neméně důležitou součástí je i cvičení paměti, byť jen obyčejným čtením či návštěvou kurzů tréninku paměti a různých klubů aktivního stáří. Velmi důležitý je častý kontakt s lidmi, nejvhodnější jsou pro společenský kontakt kluby seniorů.

Celkový proces začlenění seniorů do společnosti závisí na jednotlivém přístupu každého seniora. Stáří je moudrost, zkušenost, užívání si života a ne utrpení. Senioři jsou pro společnost důležití v předávání svých letitých zkušeností mladým lidem, a to je první krok ke spokojenému společnému soužití.

Prodloužením střední délky života se období stáří prodlužuje a nabývá stále většího významu v životě jedince. Stáří se tedy stává důležitou fází v životě člověka, která otevírá seniorovi spoustu nových příležitostí (Haškovcová, 2010, s. 35).

2.3 Odborná pomoc

Pro staršího člověka je velmi důležitá pomoc ostatních lidí. Trpí zejména nedostatkem informací, neboť ne každý důchodce je aktivním seniorem. Prvotním a velmi těžkým úkolem je získání důvěry seniora a identifikace jeho problému. Ve většině případů jde o problém skrytý, který si senior vůbec neuvědomuje a nepřipouští.

Věřit ve smysluplnou budoucnost je velmi náročné a nepodaří se to ze dne na den, jde o dlouhodobý proces adaptace na novou životní situaci. Důležitou součástí je nejen zachování současných kontaktů, ale navazování nových kontaktů v okolí a hledání nových zájmů.

Jestliže se to však jedinci nedaří, měl by hledat pomoc především u svých blízkých. Pokud není ani tato pomoc dostačující, je třeba vyhledat pomoc odborníka.

Podle Balogové (2003) zvládají odchod do důchodu nejhůře ti, kteří se řadí mezi vyšší a schopnější pracovníky a svou práci hodnotí velmi vysoko. Na zvládnutí odchodu do důchodu se podílí i ostatní faktory, zejména postavení důchodců ve společnosti a výše starobního důchodu. „Odchod ze zaměstnání vede k hlubokým změnám v životní situaci, ke změně role. Ve většině případů odchod ze zaměstnání nevede k přeorientování se, ale může vyvolat (zvláště u mužů) krizovou situaci, šok“ (Balogová, 2003 s. 198).

3 BIOGRAFICKÉ SOUVISLOSTI

3.1 Změny mezi minulostí a přítomností

Přechod z ekonomicky aktivního života do starobního důchodu provází řada otázek, na jejichž zodpovězení závisí, jak se nám bude dařit v dalším životě. Každý z nás ví, že jednou zestárne, ale ne každý se na toto období připravuje. Člověk se odchodem do starobního důchodu nestane zcela bezbranným, ale přece jen dochází k významné změně v jeho životě.

Všichni se alespoň jednou v životě setkají s nějakou očekávanou změnou. Ovšem i očekávaná změna může každým z nás otrást. Mimo očekávaných změn se mohou ještě přidat i ty, které nečekáme. Vše nám však může být přínosem při hledání vlastního cíle.

Velkým přínosem je brzké ztotožnění s novou rolí starobního důchodce. Výsledkem bude pravděpodobně nižší společenský status, zhoršení finanční situace, ale na druhé straně i více času a znalostí ke zvládnutí tohoto velkého kroku. Začínající senior si musí především uvědomit hodnotu dosavadního života, vážít si toho, co mu nové postavení přináší a těchto výhod umět využít. Netrápit se tím, o co již přišel, to je nevratný stav.

Dnešní senioři jsou generací, která byla vychovávána v tom, že společnost se o člověka, který celý život pracoval, ve stáří postará. To však již po velkých změnách v roce 1989 neplatí. Ne každý dokázal na tyto změny reagovat a využít je ve svůj prospěch. Velmi diskutovaným tématem se v poslední době stala důchodová reforma. Důchodová reforma by měla představovat soubor mnoha opatření, které by měly změnit důchodový systém v ČR. Je však jisté, že tato změna se již začínajícího starobního důchodce netýká.

Je toho mnoho s čím se musí starobní důchodce vypořádat, ale pomáhá mu zkušenost, s jakou zvládal řešení dřívějších problémů. U povahových rysů a charakteru člověka dochází velmi zřídka k zásadní změně, spíše se prohlubují. Tudíž ten, kdo si vždy uměl s problémem poradit a vyřešit ho, nedopustí, aby své stávající problémy neřešil.

Co je však zarážející a nemorální, je názor nejen některých mladých lidí, ale i některých politiků, že starobní důchodce je společnosti přítěží. Nekladou důraz na to, že většina seniorů celý život pracovala a odváděla státu část své mzdy a že nyní nastal čas, aby jim stát naopak peníze vyplatil.

3.2 Příprava na stáří

Nedílnou součástí zajištění plnohodnotného a kvalitního stáří je příprava. Příprava záleží na mnoha okolních faktorech, rozlišujeme dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou přípravu na stáří.

Dlouhodobá příprava by měla být zakořeněna v každém z nás již odmalička ze styku a citových vazeb s prarodiči. Dlouhodobá příprava na stáří záleží na každém jedinci, na tom, jak je zodpovědný za svůj život nejen v mládí, ale i ve stáří.

Střednědobá příprava na stáří se datuje posledních 10 ekonomicky aktivních let, které zbývají do odchodu do starobního důchodu. Má-li se jedinec v budoucnu něčím zaobírat, je třeba tuto činnost začít postupně rozvíjet už v období aktivního života. Těžko můžeme chtít po někom, kdo celý život seděl jen v křesle a četl si, aby prožíval aktivní stáří formou cvičení v tělocvičně jen proto, že je to prospěšné pro tělo i ducha. Proto je nutné vycházet z potřeb jedince, jen na něm samotném záleží odpovědnost za jeho stáří.

Krátkodobá příprava na stáří probíhá v období 3 – 5 let před odchodem do starobního důchodu, což se jeví jako velmi krátká doba. V tomto období je ještě člověk ekonomicky aktivní. Měl by přizpůsobovat své bydlení tomu, že bude už jen stárnout a bude mít stále méně fyzických sil. Nedílnou součástí je také vybudování si příslušné finanční rezervy (Haškovcová, 2010, s. 173).

Zajímavostí je, v jakém období a kdy si lidé uvědomí, že je třeba se na stáří začít připravovat. Vše vychází ze způsobu života a postavení jedince ve společnosti. Záleží na každém jednotlivci, jaký vede život a jak si přeje prožít své stáří. Podpora rodiny je velmi důležitou součástí života ve stáří.

Příprava na stáří by měla nutně zahrnovat i finanční gramotnost. Důležité je budování finančních aktiv v průběhu celého života, neboť s odchodem do starobního důchodu se také výrazně změní měsíční příjem jedince. Jde o to, aby seniorům nezbývalo hodně volného času a málo peněz, nebo vůbec žádné. Jde o to, moci si v seniorském věku dopřávat stále své koníčky a zůstat finančně nezávislý. Nemůžeme se spoléhat pouze na stát, že se o nás ve stáří postará. Ideální by bylo odejít do důchodu zdravý a bohatý a ne starý a závislý.

3.3 Nové životní hodnoty

Životní hodnoty jsou jedním z ukazatelů postojů a chování jedinců. Pořadí životních hodnot se v průběhu života mění, to co je důležité pro mladé lidi, na to si starý člověk těžko vzpomene. Posun jednotlivých životních hodnot je bezesporu také odrazem strukturálních změn ve společnosti. Různorodost životních hodnot je také dána i důsledkem změn priority životních potřeb.

Odchod do starobního důchodu je koncem pracovní kariéry. Stále se zvyšující produktivní věk občanů a jejich vitalita s sebou však přináší nový fenomén - pracující důchodce. Podle Českého statistického úřadu mají nejvíce zájem o práci starobní důchodci vysokoškolského vzdělání, bydlící ve větších městech, před lidmi, kteří vykonávali manuální práci.

Nejdůležitější je pro pracující důchodce udržet si životní úroveň a zůstat stejně aktivní, jak tomu bylo v době před odchodem do starobního důchodu. Na tento fakt navazuje také potřeba užitečnosti, získávání nových sociálních kontaktů - někam patřit. Často také bývá velkým impulzem finanční soběstačnost, hůře jsou na tom důchodci, kteří žijí sami bez životních partnerů a nemají se s kým podělit o běžné denní výdaje a výdaje spojené s užíváním bytu.

Existuje nepřeberně množství životních hodnot, které může odchod do starobního důchodu přinést. Každý jedinec je osobností. Je proto velmi těžké zobecnit, která hodnota je ta pravá. Důležitou součástí získávání nových hodnot je prostředí, ve kterém se senior nachází, pro někoho to mohou být právě narozená vnoučata, pro jiného zapsání se do kurzu tréninku paměti.

Důležité jsou takové aktivity, které jsou smysluplné a inspirativní pro trávení volného času. Mezi nejčastější činnosti seniorů patří vzdělávání, ať už formou návštěv kurzů či četbou knih a časopisů. Velmi důležitou součástí se stává i návštěva divadel, koncertů a výstav, kde si senior stále uvědomuje, že je součástí společenského dění. Zajímavými se stále více stávají i speciální pohybové aktivity seniorů, společné výlety a různá cvičení spojená s relaxací. Senior by také neměl zapomínat na své koníčky z doby aktivního života a dále se jim věnovat. Je třeba brát v potaz schopnosti, možnosti a potřeby jednotlivých seniorů. Seniori, jako sociální skupina, jsou značně odlišní od ostatních skupin ve společnosti. Jejich diferencovanost spočívá v životních zkušenostech, různých stupních vzdělání, finanční jistotě a rodinném zázemí.

V poslední době se stává mezi seniory velmi populární forma vzdělávání tzv. univerzit třetího věku, zakládaných při vysokých školách. Podmínkou je však ukončené středoškolské vzdělání. Další nabídkou jsou akademie třetího věku a volného času, které jsou zřizovány pod záštitou organizací jako je např. Červený kříž a domy kultury, především se jedná o místa, kde není možnost studia při univerzitách.

Mühlpachr (2009) ve své knize poukazuje na to, že univerzity třetího věku jsou uznávané instituce, které umožňují starším lidem vzdělávat se na vysokoškolské úrovni. Jde o jednu z nejnáročnějších forem vzdělávání seniorů. Mühlpachr (2009) ve své knize dále uvádí, že v roce 1973 vznikla ve Francii první Univerzita třetího věku na univerzitě společenských věd v Toulouse, jejímž cílem bylo dát možnost vzdělání stárnoucí populaci. Stále větší počet univerzit třetího věku vedl k založení Mezinárodního sdružení univerzit třetího věku. V roce 1977 bylo založeno Mezinárodní sdružení univerzit třetího věku AIUTA (Association Internationale des Universités du Troisième Age) se sídlem v Toulouse. Podnětem k jejímu založení byl stále vzrůstající počet univerzit třetího věku a jejich potřeba spolu komunikovat. V České republice byla v roce 1993 založena Asociace univerzit třetího věku a v témže roce se stala Česká republika členem AIUTA.

Ve městě Brně je další vzdělávání seniorů organizováno a uskutečňováno na všech brněnských vysokých školách, a to na Masarykově univerzitě, Mendelově zemědělské a lesnické univerzitě, Vysokém učení technickém, Veterinární a farmaceutické univerzitě a Janáčkově akademii múzických umění. Pro větší bezpečnost seniorů je velkým přínosem zřízení dvouletého studia organizovaného Městskou policií Brno, jehož součástí je i kurz sebeobrany.

První univerzita třetího věku začala vyučovat v Olomouci ve školním roce 1986/87, přednášející byli vysokoškolští pedagogové a celou akci zaštitil Československý červený kříž. Oficiálním zřizovatelem se stala olomoucká univerzita až v roce 1991. První univerzitou třetího věku, která se konala pod garancí univerzity, byla fakulta všeobecného lékařství na Univerzitě Karlově v Praze ve školním roce 1987/88 (Haškovcová, 2010 s. 129).

3.4 Nový sociální status

Každý člen ve společnosti zastává nějakou pozici a tím vykonává roli, která se od něj očekává. Pozice je vlastně postavení člověka ve struktuře určité skupiny, např. v rodině,

v zaměstnání. Status je vlastně vyjádření pozice jedince v určité skupině, spojené s mírou ocenění ze strany druhých, vymezuje práva a povinnosti a také určuje míru chování, které se od držitele určitého statusu očekává. Známe status vrozený (biologicky přidělený), status připsaný (status získaný bez vlastního přičinění, např. zděděný) a status získaný (vzděláním či profesí).

Role je určitý způsob chování, který vychází z určitého sociálního statusu. Role je spojující článek mezi jedincem a společností. Role je garance chování člověka určitý způsobem.

Role máme:

- připsané (pohlaví, věk)
- získané (privilegia, prestiž)
- vnucené (nezaměstnanost, výkon trestu).

Pojem sociální status (latinsky socialis – společný, status – místo) je v sociologii označení pro zařazení jedince v sociální hierarchii, zejména postavení člověka ve společnosti. Také se může používat název sociální pozice či sociální postavení. V sociologii nemá pojem sociální status jednoznačný význam. Max Weber popisuje sociální status jako prestiž, či osobní důstojnost, která není přímo spojena s mocí a majetkem (Nakonečný, 1999 s. 59).

Socializace je přijetí určitých sociálních rolí, což je vlastně způsob chování, který očekává okolí od jedince, které vyplývá z jeho pohlaví, věku a společenského statusu. Je to něco očekávaného, něco s čím se jedinec identifikuje v různorodé míře na základě vnějších podnětů. Může to však být i zcela přirozený jev, jako je role matky. Role udává sociální status jedince (Nakonečný, 1999 s. 71).

Nové postavení seniora může vést i k sociální izolaci, vyloučení jedince ze společnosti. Přesto lze chápat dnešního seniora zcela jinak, než tomu bylo dříve. Současný senior je zcela odlišný od seniora před 40-50 lety. V té době byl senior skutečný stařík, zatímco v dnešní době se stírá hranice mezi střední generací a seniorem.

Neustálé rozvíjení zdravotní péče s možností využití vědeckých poznatků se také odráží ve zdraví nynější generace seniorů. Velký vliv na odlišnosti dnešního seniora má i rozdílné chápání postavení seniorů a výrazné změny v oblékání. Senioři se v poslední době také chtějí pěkně a moderně oblékat. Dnešní média umožňují seniorům větší kontakt se světem a větší přínos informací, které mohou senioři využít. Nynější senior stále více pečuje nejen

o své zdraví, ale i o svůj vzhled. To vše je pro seniory důležitým faktorem, který ovlivňuje jejich životní styl. Dnešní senior má názory a myšlení, které je ovlivněno dobou, ve které se nachází. Případně také možnostmi, které umožňují seniorům se stále více realizovat. Dnešní senior je také, bohužel, více pohlcován konzumní společností.

Na druhou stranu existuje problém, který dřívější generace seniorů nemusela řešit. Tím jsou nástrahy na seniory ve formě „individuů“ přicházejících do domácností seniorů a nabízejících jim „nové kvalitnější a hlavně levnější“ služby. Ať už „výhodné“ tarify telefonních společností či „výhodnější“ ceny plynu a elektřiny. V lepším případě jim pouze změní dodavatele energie, telefonního operátora, v horším je oberou i o jejich celoživotní úspory, popřípadě ublíží na zdraví. Dalším problémem je dnešní drzost a vulgarita některých mladých lidí v přístupu k seniorům. Dokonce již děti na základních školách bývají ke starší generaci velmi netolerantní. Spousta seniorů se tohoto přístupu v chování obává, a tak omezuje svůj pobyt venku, v parcích, na procházkách a tím se stále více izoluje od okolního světa.

(http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III_vlada__Akcní_plan_staruti_.pdf)

Vliv stárnutí s sebou nese velkou změnu v ekonomické a sociální oblasti života jedince. S tím je spojen i názor mladých lidí na vzdělanost, soběstačnost a ekonomickou aktivitu seniorů. To způsobuje mezigenerační konflikty, které neprospívají komunikaci ve společnosti. Je proto velmi důležité pochopit starší občany, pomáhat jim v jejich životních situacích a naučit se vedle sebe spokojeně žít. Velký počet seniorů považuje za důležité zůstat samostatným a nezávislým. Závislost, ať už na rodině, či jiné pomoci okolí, pro ně bývá velmi zásadním problémem, kterému se chtějí vyhnout. Život seniora s sebou přináší hodně překážek, které je potřeba se naučit překonávat. Pomoc rodiny a odborníků by měla být samozřejmostí a ne něčím, za co by se měl senior stydět.

Je zřejmé, že život seniora má svá specifika ve způsobu života, životních názorech i v myšlení. V životě seniora je méně stresu a výstředností, ale i více konzervativnosti. V důsledku demografických změn se mění i přístup společnosti k seniorům.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODA VÝZKUMU

4.1 Metoda zpracování

Jako nejvhodnější metodu pro zjištění záměrů, postojů, přání a názorů jednotlivých seniorů při jejich odchodu do starobního důchodu, jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor (Miovský, 2006).

Rozhovory probíhaly v klidném nerušeném prostředí. Velmi důležité bylo pro seniory proč a z jakého důvodu se rozhovor uskutečňuje, co by mělo být smyslem rozhovoru a jaký bude přibližně jeho obsah. Také jsem se snažila navodit optimální klima, které by umožnilo jednotlivým respondentům lépe odpovídat na položené otázky a tím získání potřebných informací. Otázky jsem formulovala nenásilně s pozvolným přechodem mezi jednotlivými okruhy. V jednotlivých rozhovorech nevyvstala žádná nezodpovězená otázka a nikdo z respondentů se nevyhýbal žádné položené otázce. Na závěr jsem všechny respondenty oslovila s dotazem, zda nemají ještě potřebu se vyjádřit k daným tématům a zda nechtějí ještě něco doplnit. Příslušné rozhovory jsem nahrávala na diktafon a pro lepší orientaci ihned přepisovala.

4.1.1 Výzkumný záměr

Výzkumná část se zabývá problematikou změny životního stylu při odchodu do starobního důchodu. Tím, zda jsou potřeby poživatelů starobního důchodu uspokojeny i v postprofesní době, zda je jejich starobní důchod dostačující k pokrytí důležitých finančních potřeb v životě. Dále se výzkumná část zabývá sžitím se s novou životní rolí – rolí starobního důchodce, která s sebou přináší řadu velkých životních změn.

4.1.2 Předmět a cíl výzkumu

Kvalitativní výzkum je zaměřen na změny životního stylu jednotlivých seniorů při odchodu do starobního důchodu. Zda se vůbec jedná o nějaké změny, či nikoliv. Půjde o to, jak sami senioři vnímají svůj odchod do starobního důchodu. Důležitým prvkem je zde také životní rytmus starobních důchodců a jejich postavení ve společnosti. Také se zde bude jednat o zjištění životního stylu starobních důchodců.

4.1.3 Objekt výzkumu a výzkumný vzorek

Jedná se o 13 vybraných respondentů ve věku 65 až 70 let. U vybraných respondentů se na první pohled předpokládá, že se jedná o starobní důchodce. Podle předběžných zjištění bylo upřesněno, že všichni jsou poživateli starobního důchodu. Všech 13 respondentů vystupuje pod pseudonymem.

4.1.4 Základní tematické okruhy rozhovorů

V úvodu se bude jednat o stručnou sociodemografickou charakteristiku jednotlivých respondentů. Prvotní informací bude, zda jsou poživateli starobního důchodu a kdy se uskutečnil jejich odchod do starobního důchodu. Dále půjde o uvedení životního rytmu jednotlivých respondentů a jejich každodenních činností.

Neméně důležitým zjištěním bude informace o tom, zda vykonávají vedle svého starobního důchodu ještě nějaké zaměstnání. Jestli ano, co je vedlo k uzavření pracovního poměru? Bude zde kladena i otázka týkající se výše starobního důchodu v souvislosti s běžným životem. Půjde také o zjištění volnočasových aktivit spojených s doplňováním vzdělávání a cvičení paměti. Velmi důležité budou informace o jejich zdravotním stavu, o péči o zdraví. Závěr rozhovorů bude věnován životní úrovni současných starobních důchodců. Témata okruhů rozhovorů jsou korespondující s otázkami v dotazníku.

4.2 Charakteristika respondentů

Tabulka č. 1 charakteristika respondentů

Respondent	Věk	Pohlaví	Nejvyšší dosažené vzdělání	Rodinný stav
Josef	65	Muž	Vysokoškolské	Ženatý, žije s manželkou v bytě
Karel	67	Muž	Středoškolské s maturitou	Ženatý, žije s manželkou a synem v bytě
Petr	67	Muž	Vysokoškolské	Ženatý, žije s manželkou v domku
Tomáš	68	Muž	Vyučen, strojní zámečnick	Ženatý, žije s manželkou v bytě
Václav	67	Muž	Vyučen	Rozvedený, žije sám v bytě
Alena	66	Žena	Vysokoškolské	Rozvedená, žije sama v bytě
Eva	68	Žena	Středoškolské s maturitou	Rozvedená, žije se synem v domku
Iva	68	Žena	Středoškolské s maturitou	Vdaná, žije s manželem a rodinou syna v domku
Jana	67	Žena	Vyučena, prodavačka	Vdaná, žije s manželem v bytě
Lenka	66	Žena	Středoškolské s maturitou	Vdaná, žije sama
Marie	65	Žena	Středoškolské s maturitou	Vdaná, žije sama s rodinou dcery
Pavla	65	Žena	Středoškolské s maturitou	Rozvedená, žije v bytě sama se synem
Zdenka	67	Žena	Vyučena, prodavačka	Rozvedená, žije s přítelem v bytě

4.2.1 Sociodemografická charakteristika respondentů

Jedná se o třináct respondentů ve věku 65 až 70 let, pět mužů a osm žen. Vysokoškolské vzdělání mají 3 respondenti, středoškolské vzdělání má šest respondentů a čtyři respondenti jsou vyučení. Všichni respondenti bydlí shodně ve městě Brně. Respondenti byli ochotni k provádění hloubkových rozhovorů, ženy byly v rozhovorech sdílnější než muži.

V době realizace rozhovorů bylo všech 13 respondentů poživateli starobního důchodu.

4.3 Rozhovory s respondenty

ŽIVOTNÍ RYTMUS

Denní režim je uzpůsoben tomu, zda respondent vykonává nějakou pracovní činnost – buď na částečný, nebo plný úvazek, nebo je pouze poživitelem starobního důchodu a nemá žádné pracovní závazky. Z provedených rozhovorů je patrné, že tři respondenti jsou zaměstnání a ostatní nevykonávají žádnou pracovní činnost. Začátek dne probíhá u všech respondentů stejně, jako tomu bylo před odchodem do starobního důchodu, jedná se o ranní hygienu a snídání.

„Momentálně již druhý měsíc chodím na brigádu do svého bývalého zaměstnání, kde pracuji jako záskok za dlouhodobě nemocnou paní. Každé ráno vstanu o půl sedmé, nasnídám se, odcházím do práce. Můj pracovní úvazek je 42,5 hodiny týdně“.
(Respondentka Alena)

Respondenti, kteří momentálně nemají žádné pracovní závazky vše provádí s větším klidem a nejsou časově nijak omezeni.

„Nechodím do práce, nejsem vázána časem, který člověk stráví v práci. Když nikam dopoledne nejdu, tak většinou vstávám, až se sama probudím, pokud mám nějakou povinnost, ať už doma nebo mimo domov, tak si pro jistotu natočím budíka, abych nezaspala. Dám si snídání, u toho vyluštím křížovku a sudoku, pak si třeba čtu.“
(Respondentka Lenka)

Ženy opět tráví i ve starobním důchodu více času v kuchyni, než muži. Senioři mají více času připravit si teplý oběd a ne se něčím odbyť pouze jako tomu bylo v době, kdy byli aktivní a každodenně chodili do zaměstnání.

„Já si skoro myslím, že co jsem v důchodu, jím zdravěji, než když jsem pracovala. Jednak ty obědy, když jsme chodili do restaurace, nebyly nic moc a člověk si nemůže vybírat. Neovlivní suroviny ani přípravu. Zatímco teď si to mohu ovlivnit. Stravuji se zdravěji.“ (Respondentka Lenka)

ZAMĚSTNÁNÍ

Z celkového počtu respondentů jsou tři zaměstnání. Většina respondentů uvádí, že by měla zájem o vykonávání pracovní činnosti, neboť ta s sebou přináší i větší finanční jistotu.

Vedle finanční jistoty poukazují i na možnost komunikace s jinými lidmi, než jsou pouze starobní důchodci. Opět se jim rozšíří i okruh informací z ostatních oblastí, které přímo nesouvisí se starobním důchodem.

„Od 1. ledna 2010 jsem zůstala doma. Od té doby mi byla až letos nabídnuta brigáda z mého bývalého zaměstnání. Již měsíc chodím na brigádu jako záskok za nemocnou kolegyni. Mělo by to být na dobu 5 měsíců. Je to příjemná změna. Mám opět větší možnost komunikace s mladšími lidmi a vydělám si i peníze. Dokonce jsem už i zhubla, značka ideál“. (Respondentka Alena)

(http://zlin.idnes.cz/duchod-penzistum-casto-nestaci-rodinny-rozpocet-si-museji-vylepsovat-1mt-/zlin-zpravy.aspx?c=A100902_202241_zlin-zpravy_bor)

Větší zájem o práci mají respondenti s vyšším vzděláním. Respondenti, kteří po celý život manuálně pracovali, touží už po odpočinku a duševní pohodě.

(<http://duchody-penze.moneymag.cz/2902-duchodu-se-nedockaji-nekteri-lide-budou-pracovat-do-konce-zivota>)

„O další zaměstnání už zájem nemám. Celý život jsem v zaměstnání poskakovala, obsluhovala jiné. Teď chci sedět, mít klid a luštit křížovky.“ (Respondentka Zdena)

Jedna respondentka uvádí, že je pro ni radostí a ne starostí, aktivně se zapojit do výchovy svého vnuka. Jedná se u ní o každodenní pomoc i při vypracovávání domácích úkolů a chystání jídla.

„Nemám žádné zaměstnání, jsem zaměstnaná svým vnoučkem, o kterého se starám. Pomáhám tím hlavně mladým, ale jsem ráda, že se o něj můžu starat“. (Respondentka Iva)

ZDRAVÍ

Otázka zdraví je více o subjektivním názoru jednotlivých respondentů. Všichni respondenti, až na dva, hodnotí svůj zdravotní stav jako úměrný jejich věku. Respondenti ve většině případů navštěvují pravidelně preventivní lékařské prohlídky. Někteří z nich užívají podpůrné vitamínové doplňky stravy a uvádějí, že cena léků se postupně zvyšuje. Jeden respondent poukazuje na velké zhoršení zdravotního stavu v poslední době. Z uvedených rozhovorů vyplynulo, že zdravotní stav jednotlivých respondentů je individuální a nelze přesně určit příčinu různorodosti jejich zdravotních problémů. Respondenti shodně uvádějí, že postupně očekávají zhoršení svého zdravotního stavu.

„Už to není to, co bývalo, ani jsem nečekal, že to bude s tím zdravotním stavem tak hrozné, totální výměna kyčelního kloubu mě hodně vzala a spíš mně to psychicky ublížilo. Můj zdravotní stav je ještě o to horší, že jsem běchtěrevik. Pečuji o své zdraví, chodím pořád na prohlídky. Musím si dávat pozor na nachlazení, je to velmi zánětlivé, zánět se dá jen utiřit, nedá se léčit.“ (Respondent Václav)

(<http://vademecum-zdravi.cz/mudr-eva-topinkova-csc-starneme-jiz-od%c2%a0narozeni/>)

Naopak někteří respondenti si zhoršení svého zdravotního stavu vůbec nepřipouští a lékařům se raději vyhýbají.

„Současný zdravotní stav je dobrý. Preventivní návštěvy lékařů já neabsolvuji, lékaře, já nemusím, takže k nim nechodím. Nebyl jsem nemocen snad 25 let.“ (Respondent Josef)

(http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III_vlada__Akcní_plan_staruti_.pdf)

FINANCE

Z odpovědí respondentů vyplývá, že ti, kteří mají ke starobnímu důchodu možnost si přivydělávat, nemají žádné finanční problémy. Podobně ti, kteří jsou závislí pouze na starobním důchodu, ale nežijí sami, nemají také žádné výraznější problémy s pokrytím běžných výdajů a svých zálib.

„Když jsme dva tak to jde, kdybych byla sama, tak si nedovedu představit. Že jsme dva, tak si na finanční stránku nestěžuji. Zbývají mi občas prostředky i na moje zájmy“.
(Respondentka Jana)

(<http://www.zijemenaplno.cz/Clanky/a437-Pracujte-i-v-duchodu.aspx>)

Jeden respondent, který je odkázán pouze na svůj starobní důchod, musí vynakládat velké úsilí při rozdělování měsíčních finančních prostředků. Naproti tomu jedna respondentka, žijící sama, nemá nedostatek finanční hotovosti, protože se přibližně 10 let připravovala na odchod do starobního důchodu, a tím si vytvořila patřičnou finanční rezervu (Haškovcová, Fenomén stáří, 2010).

„Mám úspory, na to jsem tedy pamatovala už X let zpátky a prostě si vytvořila takovou finanční zásobu, na kterou můžu sáhnout. 30% z důchodu tvoří nájem i inkaso a v tom je zahrnutý telefon i internet. Stravování - jídlo to by bylo tak těch necelých 30 %. Zbytek je na koničky, oblečení a něco se dá občas i ušetřit.“ (Respondentka Alena)

Z rozhovorů vyplynulo, že finance jsou pro respondenty velmi citlivé téma. Postupně se však i na toto téma rozhovořili. Respondenti uvádí, že za velmi malé někdy až směšné, zvýšení starobních důchodů může vláda. Uvádí, že je úplně jedno jestli má většinový podíl v parlamentu pravicová, či levicová strana (zvýšení důchodů teoretická část viz. s. 21).

„Nejlepší kombinace je být zdravěj a mít finance. Tím že jsme doma tři a nežiji sám, je to lepší. Každěj starší je už skromnější ve stravě, skromnější v oblíkání a pořizování si nových věcí. Je ale fakt, že musím být skromnější, protože kdybych žil tak, jak předtím, než jsem šel do důchodu, tak by mi to nestačilo na ty moje potřeby. (Respondent Karel)

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Jedna respondentka uvádí, že většinu svého času věnuje vnukovi. Další respondentka uvádí občasnou výpomoc v rodině své dcery, se kterou bydlí.

„Na prvním místě je mým koníčkem můj vnouček a zahrada. Práce na zahradě mně činí velké potěšení. Je to taková moje celoživotní láska.../...ale taky ráda a občas chodím do divadla a do kina. Je pravdou, že vstupenky do divadla jsou dost drahé. Na zahrádce mám hlavně květiny, jahody a rajčata, nic jiného nepěstuji“. (Respondentka Iva)

Ostatní respondenti uvádí, že si vždy najdou dostatek prostoru pro své volnočasové aktivity. Jejich aktivity se jednak odvíjí od jejich zdravotního stavu a také od různosti sociálních kontaktů. Tento čas si však dopředu naplánují. Z výzkumu je patrné, že ženy většinu svého volného času tráví na zahrádce a návštěvou kulturních zařízení. Zatímco muži se více věnují sportovní činnosti. Ženy jako fyzický pohyb uvádí především delší procházky.

(http://ona.idnes.cz/zabava-i-v-duchodu-venuňte-se-konickum-vzdelavejte-se-cestujte-p7q-/spolecnost.aspx?c=A110725_153547_spolecnost_abr)

Volnočasové aktivity zahrnují nejrůznější aktivity stále se rozrůstající. Volnočasové aktivity lze rozdělit do několika skupin: kulturní aktivity, sportovní (fyzické) aktivity, sociální aktivity, vzdělávací aktivity, veřejné aktivity, rekreační a cestovatelské aktivity, hobby a manuální aktivity, hry (Duffková, 2008).

„Nejradši čtu, někdy se projdu, podívám na nějakou výstavu obrazů, občas kino nebo přednáška na téma, které mě zrovna zajímá“. (Respondentka Lenka)

„Stále je mým koníčkem sport. Já vlastně cvičím 2x týdně po čtyřech hodinách. Také vedu mladé judisty 2x v týdnu, jsem jejich trenérem, i když v poslední době neustále klesá zájem ze strany mladých lidí o sport. Pokud mi však zdraví a čas dovolí, budu mít, vždy čas na své zájmy“. (Respondent Josef)

(<http://www.vemeste.cz/2011/05/seniori-a-pohybova-aktivita>)

DOPLŇOVÁNÍ VZDĚLÁVÁNÍ, CVIČENÍ PAMĚTI

Jedna respondentka navštěvuje univerzitu třetího věku a dále se vzdělává samostudiem. Jeden respondent se vzdělává ve svém zaměstnání. Ostatní respondenti shodně uvádí, že kurzy jsou pro důchodce finančně nevýhodné a vzdělávají se samostudiem, a svoji paměť bystří zejména pomocí křížovek a sudoku.

„Možek trénuji křížovkami a sudoku...musím přečíst, co je nového, a to teď nový občanský zákoník, nové DHP, DPH slovenské jo. Je to takové moje sebevzdělávání a kamarádi co podnikají, tak jim pomáhám s účetnictvím. Mám takové své samostudium, veřejné kurzy jsou drahé pro důchodce.“ (Respondent Karel)

„Vzdělání - denně luštím křížovky, sudoku, to je můj denní rituál. Ráno si po snídání udělám kávu, popíjím ji a luštím sudoku a křížovky. Univerzita třetího věku a kurzy paměti“. (Respondentka Pavla)

Existenční osamělost. Tento problém lze řešit kvalitními mezigeneračními vztahy, nejen v rodině, ale i mimo ni. Dalším možným řešením existenční osamělosti se jeví edukace seniorů v celoživotním vzdělávání (univerzity třetího věku). Zde se pak výchova a vzdělání stává jedním z důležitých faktorů podílejících se na smyslu a kvalitě života seniorů (Balogová, 2009).

DŮCHODCI A PC

Po provedených rozhvorch bylo zajímavým zjištěním, že všichni respondenti stráví denně přes dvě hodiny prací s počítačem. Počítač a zejména internetové připojení slouží

k vyhledávání informací a ke komunikaci s přáteli. Všichni respondenti shodně uvedli, že v žádném případě by nenavázali kontakt s neznámou osobou přes počítač.

„Vlastním PC, mám emailovou adresu a internet využívám. Počítač využívám, doma jsem ho používala už hodnou dobu před důchodem. Ne, to přímo nesnáším, navazovat nové kontakty přes počítač. Pouze komunikuji se svými starými přáteli přes e-mail.“
(Respondentka Iva)

(http://brno.idnes.cz/internet-i-rady-maji-seniori-v-brne-zdarma-senior-pointy-zridi-i-jinde-1ko-/brno-zpravy.aspx?c=A110907_1647416_brno-zpravy_dmk)

„Teď používám počítač daleko víc než, když jsem chodila do práce a nebyla v důchodu.“ (Respondentka Eva)

Využívají počítač také k provádění různých cvičení sloužících k bystření paměti. Počítač je pro ně důležitý pro sbližování s okolím a levnější formou získávání informací a novinek z různých oblastí. Někteří respondenti také uvádí, že možnost korespondence přes počítače jim úplně vzala korespondenci formou běžný dopisů. Sami však uvádí, že již dlouhou dobu nenapsali žádný dopis vlastní rukou, pouze nějaké pohlednice o svátcích.

„Často používám internet ke komunikaci s přáteli, které mám. Mám velmi čilou komunikaci, každý den chodím na internet i na svůj email. Na poslední ručně napsaný dopis už si ani nevzpomenu, pouze o Vánocích lístek. Hodně taky využívám internet k tréninku paměti.“ (Respondentka Pavla)

(<http://www.freegame.cz/magazin/clanky/neco-o/seniori-a-pocitace/139>)

RODINA A PŘÁTELE

Z uvedených respondentů žijí sami pouze tři. Respondenti žijí s manželem, manželkou, přítelem, přítelkyní nebo s dětmi. Dva respondenti žijí navíc ještě s rodinami svých dětí. Z rozhovorů je patrné, že osamělí respondenti se více stýkají se svými přáteli, než ti co žijí s rodinou, či rodinou svých dětí. Z uvedených zjištění tedy vyplývá, že respondenti žijící sami jsou obklopeni více přáteli a jsou více aktivní ke společnému posezení, schůzkám či návštěvám kulturních zařízení.

(<http://www.svetsejorou.cz/blogy/strelec/pratelstvi-kamaradstvi>)

„Já jsem bezdětná, rozvedla jsem se zhruba ve třiceti letech. Do té doby jsme se nějakou dobu snažili, ale přesto jsme děti neměli. Pak už jsem se neprovdala a děti

nemám.../. Někteří z mých přátel chodí se mnou i do divadla, já totiž organizuji návštěvy divadel“. (Respondentka Alena)

„Žiji sama v dvougeneračním domku s dcerou a její rodinou. Stýkám se s rodinami svých dětí, ale snažím se je příliš nezatěžovat, jsou zaměstnaní. Se známými a přáteli teď trávím víc času, asi tak průměrně dvě hodiny týdně“. (Respondentka Marie)

ODCHOD DO STAROBNÍHO DŮCHODU

Respondenti se středoškolským a vysokoškolským vzděláním přesluhovali, zatímco respondenti vyučení odešli shodně v roce, ve kterém jim vznikl nárok na odchod do starobního důchodu. Respondenti, kteří přesluhovali, uvedli, že pozdější odchod byl pro ně finančně výhodnější. Jednomu respondentovi umožnil zaměstnavatel rok souběh důchodu a zaměstnání. Souběh důchodu a zaměstnání umožnil zaměstnavatel v případě, že bylo pro něj výhodnější ponechat si ještě rok zaměstnaného důchodce, než zaučovat nového pracovníka. Bylo to z důvodu příchodu pracovnice z mateřské dovolené.

(<http://www.finance.cz/duchody-a-davky/vse-o-duchodech/starobni-duchody/podminky-naroku-na-starobni-duchod/>)

„Odchod do důchodu byl katastrofální, byl pozdější o 2,5 roku, rozhodl jsem se sám a využil jsem ekonomických informací o tom, kdy je pro mě nejvhodnější odejít do důchodu.“ (Respondent Karel)

Respondenti shodně uvedli, že na ně okolí reaguje zcela běžně, bez nějakých velkých změn. Pouze tři respondenti uvedli, že se občas stýkají s bývalými spolupracovníky. Shodně, až na dva, všichni respondenti uvedli, že je nové postavení starobního důchodce nijak nepřekvapilo, naopak pociťují velkou výhodu v tom, že si sami mohou organizovat svůj volný čas a mají méně povinností.

„Jsem vyrovnanější. Jsem spokojenější v tom, že člověk není až tak vázaný časem, ten si člověk rozloží sám. Sám se rozhodne co, si naplánuje. Volnost je větší a toho času je více.“ (Respondent Tomáš)

Jedna respondentka uvádí, že měla velké problémy s využitím volného času a poměrně dlouho jí trvalo naučit se ho organizovat.

„Odchod do důchodu určitě nešel lehce, je to velká životní změna, což je známo i z různých psychologických prací, a to jsem si osobně vyzkoušela. Člověk si musí na hodně věcí zvyknout. Musí si zvyknout na to, že už nepracuje. (Respondentka Lenka)

Příprava na odchod do starobního důchodu proběhla pouze u dvou respondentů, jednalo se o našetření finanční hotovosti.

Respondenti mají stejný názor na pomoc od státu seniorům, pokud si věci nezařídí sami nebo s pomocí nejbližších, nedostane se jim žádná podpora od státu, pouze vyplácení jejich starobního důchodu.

„Okolí na můj odchod nějak jinak nereagovalo, když jsem odešel do důchodu. Jen když v baráku zjistili, že jsem v důchodu, tak chtějí, aby se to zprivatizovalo, abych to zjistil co je k tomu potřeba a začal to zařizovat“. (Respondent Karel)

Polovina respondentů uvádí, že si občas připadá pro společnost vcelku zbytečná, druhá polovina si tuto skutečnost vůbec nepřipouští. Přejít do role starobního důchodce nebyl nakonec tak násilný, jak si většina respondentů myslela.

„Určitě se odchodem do důchodu z něho nestane člověk, který se vehementně věnuje svým koníčkům a přátelům, když je před odchodem do důchodu neměl. Ten den D nezmění příliš povahu člověka, jaký je, ani způsob života, jaký vedl před důchodem“. (Respondentka Lenka)

„Slovy básníka řečeno, i když se cítím na šestnáct, orgány mi stále fungují pouze na mých skutečných 70 let“. (Respondent Václav)

Velká změna na vytvoření sociální pozice je daná odchodem do starobního důchodu. Je to změna, která přisuzuje jedinci horší sociální status a s tím spojené omezení výsad (Vágnerová, 2007, s. 56).

SOUČASNÉ ŽIVOTNÍ HODNOTY

Životní hodnoty se víceméně nezměnily, zůstávají stále stejné, jako tomu bylo před odchodem do důchodu. Respondenti kladou velký důraz na rodinu a rodinné zázemí. Žádné velké cíle si již nekladou, skutečně důležité je pro ně zdraví, rodina a přátelé.

Respondenti hledí s obavami do budoucnosti. Velkou obavu vzbuzuje rostoucí kriminalita spolu se sociálně patologickými jevy a zvyšující se agresivitou některých mladých lidí vůči

seniorům. Někteří respondenti si uvědomují, že by nechtěli skončit tak, aby byli někomu ve stáří na obtíž nebo skončili v nemocnici pouze jako ležící pacienti.

„Životní hodnoty vnímám stále stejně. Je pro mě důležité mít rodinu a přátele, a moc si přeji, aby byli zdraví a spokojeni. Nekladu si už žádné cíle. Nerada bych byla jednou na obtíž svým nejbližším, ale to není možné zaručit. Nezabývám se problémy budoucnosti, nechci se zabývat záležitostmi, které nemůžu řešit, ani ovlivnit“. (Respondentka Marie)

Střední a starší generace již nenachází tu jistotu, že je čeká poklidné stáří, které jim umožní jejich starobní důchod (Keller, 2009).

ŽIVOTNÍ ÚROVEŇ

Životní úroveň se respondentům shodně snížila. Respondenti, kteří mají možnost brigády, ze které jim plynou finanční příjmy, nemají v tomto období tak viditelné snížení životní úrovně. Snížení životní úrovně je připisováno výši starobního důchodu, který je podstatně menší než příjmy, které plynou ze zaměstnání, či jiné výdělečné činnosti (výše starobního důchodu v teoretické části viz. s. 18). Z toho plyne, že hlavní motivací starobních důchodců v možnosti hledání zaměstnání není až tak využití jejich času, nýbrž viditelnost zvýšení finančních příjmů za příslušné období. Životní úroveň se starobním důchodcům snížila, i když nemají takové nároky, které měli před vstupem do starobního důchodu. Snížení nároků deklarují i tím, že již nepotřebují tolik oblečení, které bylo nutností při každodenním chození do zaměstnání.

(<http://duchody-penze.moneymag.cz/3400-duchodci-teste-se-pokud-se-sliby-budou-plnit>)

„Životní úroveň se mi snížila i přesto, že nyní již nemám takové nároky, jako dříve“. (Respondentka Eva)

Životní úroveň se změnila k horšímu, že si nemůžu dovolit to, co jsem si dovolil předtím, když jsem pracoval. Já jsem si mohl dovolit koupit dražší potravinu, teď už ne, dřív jsem si třeba mohl kopit Poličan a teď musím levnější salám. Je to třeba i v oblečení, mohl jsem si koupit něco, co dělají naši a je to kvalitnější a teď musím přemýšlet, jestli si to můžu koupit nebo nemůžu“. (Respondent Karel)

Seniorem se člověk stane odchodem do starobního důchodu. Tím se pro nás stává věk sociogenním prvkem, který nadále ovlivní náš dosavadní život. Odchodem do starobního

důchodu dojde také ke změně pracovního statusu, výše finančních příjmů a ke změně rytmu života (Vidovičová, Rabušic, 2003, s. 29).

4.3.1 Shrnutí výzkumného šetření rozhovorů

Při kvalitativním výzkumu bylo zjištěno, že nynější generace seniorů, kteří právě odešli do starobního důchodu, je generací sestávající z jedinců, kteří větší část svého aktivního života prožili za socialismu a stává se tak přelomovou generací seniorů. S prodloužením délky středního věku se prodloužila i délka fyzických a psychických schopností seniorů. Tím jsou dány jiné, větší možnosti nynějším seniorům ve srovnání s předchozími generacemi seniorů. Srovnání života v období profesní aktivity a života ve starobním důchodu, představuje pro seniory významný rozdíl v množství volného času. Překvapivě byli všichni senioři spokojeni s narůstajícím volným časem, kdy nemusí mít neustále na paměti, co musí vykonávat a v jakém časovém horizontu. Je pro ně důležité rozvrstvení času dle jejich představ a možností. Pro seniory, kteří žijí sami, se stává nutností učení se organizování jejich volného času. Velmi zajímavým zjištěním je využívání počítačů seniory. Všichni senioři vlastní počítač a každý den se připojují na internet. Počítač používají jak ke zjišťování informací, tak i ke komunikaci se svými přáteli. Nynější senioři jsou velmi aktivní a mají zájem o zjišťování nových informací.

Výše starobního důchodu jim stačí k pokrytí běžných měsíčních výdajů, ale jakékoliv zvyšování cen, ať už nájemného, vody, plynu, elektřiny či zdražování potravin, je pro ně tíživé. Většina seniorů touží při požívání starobního důchodu po zaměstnání, které by jim přineslo vyšší životní úroveň.

Z uvedených rozhovorů vyplývá, že nynější starobní důchodci jsou velmi aktivní. Jejich starobní důchod, jako jediný finanční zdroj, neumožňuje seniorům vést tak aktivní a spokojený život, jak by si představovali. Zdravotní stav seniorů je úměrný jejich věku. Společenský status starobního důchodce je dle seniorů přijatelný. Každý senior vlastní PC a nejméně dvě hodiny denně je aktivně připojen na internet. Volnočasové aktivity seniorů jsou odlišné, a to nejen z důvodu finanční náročnosti, nejčastěji však jde o četbu, procházky, práci na zahradě, různé kulturní a sportovní činnosti. Životní styl seniorů je odlišný z pohledu zaměstnanosti, vzdělání, finanční jistoty, bydlení v domku, bytě, s partnerem/partnerkou, rodinou či sám. Důležitým prvkem životního stylu seniorů je nejen péče o zdraví, ale i jejich kondice a vzhled. Pocit nedůležitosti je pouze u seniorů, kteří žijí

osamoceně, tento pocit si kompenzují různými společenskými aktivitami a frekventovanějšími návštěvami přátel a rodiny. Zaměstnání při požívání starobního důchodu je pro seniory důležitý zdroj příjmů, který jim umožňuje uskutečňovat své volnočasové aktivity. Pro seniory s vyšším vzděláním je významné pro seberealizaci.

4.4 Dotazník

Součástí praktické části je i další výzkumná metoda získávání dat, a to dotazník. Dotazník byl předán studentům univerzity třetího věku při Masarykově univerzitě v Brně. Dotazník obsahuje 17 otázek. Otázky byly vytvářeny srozumitelně s dostupností pro celý průzkumný vzorek. Jedná se o otázky výběrové, aby jednotliví respondenti měli možnost označit jednu z nabízených možností. Na konci dotazníku je uveden návod k vyplnění. Při rozdávání dotazníků jsem respondentům sdělila, k čemu bude vyplněný dotazník sloužit a ubezpečila je o anonymitě při vyplňování dotazníku. Dotazník vyplnilo 62 respondentů.

Dotazník slouží jako doplnění stanovení provádění rozhovorů. Proto budou zpracována pouze data respondentů ve věku 65-70 let, který je shodný s věkovým rozmezím respondentů, se kterými byly prováděny rozhovory. Z celkového počtu 62 respondentů, bylo pouze 37 ve věkovém rozmezí 65-70 let.

4.4.1 Uspořádání dat a vytvoření tabulek

Otázka č. 1 – Pohlaví, věk

Pohlaví	61-64 let	65-70 let	Nad 70 let
Počet žen	9	27	10
Počet mužů	3	10	3

Posluchači univerzity třetího věku se koncentrují do určitého věkového okna, což se mi jeví jako zajímavá informace. Je možno si klást otázku, co je toho příčinou? Může se jednat o to, že témata přednášek jsou spíše vhodná pro určitou věkovou kategorii? Nebo

jsou senioři v tomto věku ještě stále vitální a po dosažení 70 let věku se jejich vitalita výrazně snižuje?

Otázka č. 2 – Jaký je Váš zdravotní stav?

Respondenti shodně vypověděli, že zdravotní stav je vzhledem k jejich věku dobrý. Nabízí se otázka, zda je zdravotní stav seniorů důležitým faktorem při navštěvování univerzity třetího věku? Odpovědi respondentů odkazují na to, že dobrý zdravotní stav je při vzdělávání seniorů podstatný.

Otázka č. 3 Jak dlouho jste již ve starobním důchodu?

Pohlaví	1-3 rok	4-5 let	6-7 roků	7 roků	8 let	9 a více let
Počet žen		10	13	2	2	
Počet mužů	1	3	3	3		

Odpověď na otázku, zda jsou všichni respondenti ve starobním důchodu, je spíše informativní. Z odpovědí respondentů nám vyplývá, že nejvíce posluchačů univerzity třetího věku je již 4 až 7 let ve starobním důchodu.

Otázka č. 4 – Vykonáváte ještě nějakou pracovní činnost?

Pohlaví	Ne	Ano-příležitostně	Ano-trvale
Počet žen	22	5	
Počet mužů	8	2	

Zde by se mohlo jednat o další otázku, která se týká toho, v jakém oboru senior pracoval a jakého oborou se týkají jeho přednosti. Pro některé seniory je velmi jednoduché získat pracovní příležitost, aniž by o ni měli zájem. Jiní senioři by rádi pracovali, bohužel o ně není zájem, neboť mají praxi v takové činnosti, o kterou není na pracovním trhu zájem.

Otázka č. 5 – Z jakého důvodu vykonáváte pracovní činnost?

Zde respondenti uvádějí, že důležitým faktorem je pro ně finanční přínos. Jsou skutečně peněžní prostředky tak důležité? Pomáhají seniorům se více integrovat do dění ve společnosti. Umožňují jim rozvíjet jejich volnočasové aktivity.

Otázka č. 6 – Jaký směr převažuje ve Vaší volnočasové aktivitě?

Pohlaví	Sportovní	Kulturní (divadlo, kino)	Četba	zahrada	Procház ky
Počet žen		7	11	4	5
Počet mužů	2	1	4		3

Z odpovědí respondentů je patrné, že ženy se více věnují kulturním činnostem a muži mají přece jen občas zájem i o sportovní vyžití. Shodně se pro obě pohlaví jeví četba a procházky.

Otázka č. 7 – Kolik času věnujete svým zálibám?

Pohlaví	Každý den	Pouze o víkendu	Méně než 3 dny v týdnu	Více než 3 dny v týdnu, ale ne každý den	Žádný
Počet žen	1	4	2	20	
Počet mužů		2		8	

Respondenti poukazují na to, že si vždy najdou čas na uskutečnění svých zálib. Je možné, že by se jejich čas, věnovaný zálibám, odvíjel také od jejich zdravotního stavu nebo i možnosti využití určitého finančního obnosu?

Otázka č. 8 – Vlastníte počítač?

Pohlaví	Ano	Ne
Počet žen	27	
Počet mužů	10	

Z odpovědí na tuto otázku vyplývá, že počítač je již zcela běžnou součástí domácnosti i u seniorů.

Otázka č. 9 – Kolik času denně strávíte u počítače?

Pohlaví	Každý den	Každý druhý den	Pouze o víkendu	Pouze ve všední den	Vůbec
Počet žen	16	6	1	4	
Počet mužů	10				

Z odpovědí seniorů je možné odvodit, že většina seniorů užívá počítač každý den. Počítač se stal nedílnou součástí jejich života. Bylo by zajímavé zjistit, v jaké oblasti senioři počítač nejvíce využívají a jaký mají z něj přínos.

Otázka č. 10 – Jsou pro Vás rodina a přátelé důležití?

Senioři shodně vypověděli, že jak rodina, tak i přátelé, jsou velmi důležitou součástí jejich života.

Otázka č. 11 – Jak často se stýkáte s rodinou?

Pohlaví	Každý den	Pouze o víkendu	1x za týden	1x za dva týdny	1 x měsíčně	2 x měsíčně	vůbec
Počet žen	2	2	4	10	6	3	
Počet mužů		1		3	4	2	

Odpověď respondentů na tuto otázku je velmi různorodá. Příčinou různorodosti ve styku s rodinou může být příliš velká vzdálenost mezi rodinnými příslušníky. Další možností by mohla být i zhoršená komunikace mezi nimi.

Otázka č. 12 – Jak často se stýkáte s přáteli?

Pohlaví	Každý den	Pouze o víkendu	1x za týden	1x za dva týdny	2 x měsíčně	1 x měsíčně	vůbec
Počet žen			17	6	4		
Počet mužů			5	5			

Odpovědi respondentů ukazují, že přátelé a komunikace s přáteli je velmi významným činitelem v jejich životě.

Otázka č. 13 – Umožňuje Vám výše starobního důchodu uskutečňovat záliby (sport, návštěva divadel, kin, koncertů)?

Pohlaví	Ne	ano	Občas
Počet žen	1	5	11
Počet mužů	1	1	8

Ve většině případů jsou záliby respondentů limitovány jejich finančními možnostmi.

Otázka č. 14 - Jaké životní hodnoty jsou pro Vás nejdůležitější?

Respondenti dávají jednoznačně přednost zdraví před jakýmikoliv jinými hodnotami.

Otázka č. 15 – Znamenal pro Vás odchod do starobního důchodu velkou změnu, či nikoliv?

Pohlaví	Ano velkou změnu	Ne žádná změna nastala	Spíše ano	Spíše ne
Počet žen			15	12
Počet mužů		1	5	4

Co znamená pro respondenty odchod do starobního důchodu? Z odpovědí respondentů vyplynulo téměř shodně, že polovina připouští nějakou změnu a polovina je toho názoru, že spíše k žádné změně nedošlo.

Otázka č. 16. Jaká je Vaše životní úroveň?

Pohlaví	dobrá	Spíše lepší	horší	Spíše horší	špatná
Počet žen	3		7	17	
Počet mužů	2		2	6	

Životní úroveň respondentů je po odchodu do starobního důchodu spíše horší až horší. Tato skutečnost je daná tím, že výše starobního důchodu je podstatně nižší, než příjmy ze zaměstnání.

Otázka č. 17 – Jak jste spokojen/a se svým současným životem?

Pohlaví	ano	Spíše ano	ne	Spíše ne	špatná
Počet žen	2	17	3	5	
Počet mužů	2	7		1	

Odpověď na tuto otázku ukazuje, že senioři jsou víceméně spokojeni se svým současným životem.

4.4.2 Shrnutí výzkumného šetření dotazníků

Výsledky provedeného šetření formou dotazníkové metody potvrdily zjištěná data, která vyplynula z provádění polostrukturovaných rozhovorů s jednotlivými starobními důchodci. Z výzkumného šetření došlo k potvrzení vyšší aktivity nynějších starobních důchodců, než tomu bylo v minulosti. Zejména uskutečňování jejich aktivit v provázanosti na výši starobního důchodu, či možnosti dalšího finančního příjmu mimo jejich starobní důchod. Hlavním motivem respondentů pro vykonávání pracovní činnosti je jednoznačně finanční příjem. Svůj zdravotní stav jako dobrý, či úměrný věku, potvrdili shodně všichni respondenti. Dotazníková metoda sběru dat potvrdila velký význam rodiny a přátel pro starobní důchodce. Další zjištěnou skutečností je čas starobních důchodců trávený u počítače. Podle provedeného výzkumu pomocí dotazníkové metody je také potvrzena nižší životní úroveň starobních důchodců oproti životní úrovni v jejich produktivním věku. Samotný odchod do starobního důchodu nepřinesl výraznou změnu pro polovinu oslovených respondentů.

ZÁVĚR

Bakalářská práce obnáší závěry kvalitativního výzkumu pořízeného formou polostrukturovaného rozhovoru doplněného dotazníkem. Nejdříve jsem si připravila výzkumné otázky. Stěžejní téma otázek souvisí s odchodem do starobního důchodu. Proč se aktivní jedinci v určitou dobu rozhodli odejít z pracovního procesu. Jak samotní senioři vlastně pocítují tento odchod. Co je pro ně motivací, jak se změnila a zda se vůbec změnila jejich životní úroveň po odchodu do starobního důchodu. Jaké aktivity provozují ve svém čase. Mají-li stále zájem o nové informace, a zda si doplňují své dosavadní vzdělání. Zda se vůbec na odchod do starobního důchodu připravovali, neboť současná generace starobních důchodců prožila větší část svého aktivního života v socialismu.

Odchod do starobního důchodu se bude v budoucnu dotýkat každého z nás, někoho později, někoho dříve, proto je důležité se na tuto novou životní roli připravit a nepodceňovat její dopad na způsob bytí jednotlivce ve společnosti. Odchod do starobního důchodu je často v podvědomí nás všech považován za konec středního věku a začátek stáří, spojený s představami neproduktivity a nečinnosti. Je to vlastně takový velký krok do neznáma, změna sociálního statusu v životě, spojená s určitou nutnou změnou v chování.

S příchodem seniorského věku, spojeného s odchodem do starobního důchodu, je velmi důležitý osobní přístup spojený s přípravou na využití spousty volného času, pomocného přístupu rodiny, jednotlivých odborníků v oblasti sociální pomoci, či z hlediska přípravy finanční gramotnosti.

Cílem bakalářské práce je popsání změny sociální role, sociálního statusu spojeného s odchodem do starobního důchodu. Výzkum byl zaměřen na životní styl a životní aspiraci jednotlivých seniorů, kteří právě odešli do starobního důchodu. Cílem výzkumu je zmapování jednotlivých individuálních problémů, jevů a životních drah začínajících seniorů.

Z jednotlivých případových studií vyplynulo, že většina dnešních seniorů se na své stáří začínala připravovat přibližně v padesáti pěti letech. Zejména senioři s vyšším vzděláním se začali zajímat o finanční výši svých starobních důchodů v souvislosti s odpracovanými roky a jejich příslušnou délkou, sloužící k navýšení starobního důchodu.

Dále z výzkumu vyplývají zajímavé skutečnosti, týkající se volnočasových aktivit jednotlivých starobních důchodců. Ženy se zajímají nejen o kulturní činnosti, ale i činnosti

sportovní odpovídající jejich fyzické kondici a zdraví. Zatímco muži se zabývají pouze sportovní činností.

Dalším faktorem, ovlivňujícím čas starobních důchodců, je trávení času u počítače. Všichni respondenti shodně uvedli, že vlastní počítač s připojením na internet. Zajímavostí je délka času stráveného u počítače. Shodně se jedná zhruba okolo dvou hodin denně, někdy i více. Počítač a zejména internetové připojení je jim nápomocno při hledání různých informací, týkajících se nemocí, novinek, návodů a názorů ostatních. Je také velmi významné při komunikaci s přáteli, všichni ovšem shodně vypověděli, že v rámci komunikace na počítači nenavazují žádné nové kontakty.

Velmi choulostivou a důležitou otázkou starobních důchodců jsou jejich finance. Téměř všichni, kteří nemají vedlejší finanční příjem, mají zájem o další pracovní činnost, která by přinesla zvýšení jejich měsíčního příjmu. Od něj se odvíjí nejen životní úroveň, ale i volnočasové aktivity a všeobecná spokojenost ve stáří.

Za úplně nejdůležitější pokládají starobní důchodci dobrý zdravotní stav nejen svůj, ale i jejich blízkých.

Celkově převažuje neutrální hodnocení odchodu do starobního důchodu. Podle většiny starobních důchodců neměl odchod do starobního důchodu žádný vliv na jejich psychický stav, na vztahy s rodinnými příslušníky, ani na jejich okolí. Pouze v případě, že se jednalo o starobní důchodce, kteří žili osamoceni bez dětí i bez partnerů. Pro ty se stalo nutným naplánování volného času. Tato manipulace s volným časem nebyla vůbec jednoduchá a bylo potřeba se ji naučit.

Velký vliv na to, jak jedinec zvládne odchod do starobního důchodu má i jeho osobnost a přístup k určitým věcem, který mu může prospět nebo naopak ublížit.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BALOGOVÁ, B. *Seniori*. Akcent Print, 2009, 158 s. ISBN 978-80-8929-518-0.
- [2] BALOGOVÁ, B. *Seniori v spektre súčasného sveta*. Akent Print, 2009, 103 s. ISBN 978-80-8929-519-7.
- [3] BALOGOVÁ, B. *Senioři ve společnosti. Strategie zachování osobní autonomie*. Boskovice: Albert, 2003, 103 s. ISBN 80-7326-023-9.
- [4] DOŇKOVÁ, O., NOVOTNÝ, J.S. *Vývojová psychologie pro sociální pedagogy*. Brno: IMS, 2010, 13 s.
- [5] DUFFKOVÁ, J. *Sociologie životního stylu*. Plzeň, vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, 240 s. ISBN 978-80-7380-123-6.
- [6] HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. vyd. 2.,. Podstatně přepracované a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [7] KELLER, J. *Nejistota a důvěra aneb k čemu je modernitě dobrá tradice*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2009. 173 s. Studie (Sociologické nakladatelství) ISBN 978-807-4190-025.
- [8] KLEVETOVÁ, D., & DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. 202 s. ISBN 978-80-24721-69-9.
- [9] KŘIVOHLAVÝ, J. *Konflikty mezi lidmi*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008. 192 s. ISBN 978-80-7367-407-6.
- [10] MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha Grada, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- [11] MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 2. vyd Brno: Masarykova univerzita, 2009. 203 s. ISBN 978-80-210-5029-7.
- [12] MÜHLPACHR, P., Bargel, M. ml. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2011. 146 s.
- [13] NAKONECNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 1999. 287 s. ISBN 80-200-0690-7.
- [14] RABUŠICOVÁ, M., RABUŠIC, L., *Učíme se po celý život? O vzdělávání dospělých v České republice*. Brno: Masarykova Univerzita, 2008. 340 s. ISBN 978-80-210-4779-2.
- [15] SCHNEIDER, W. J. *O smyslu a důležitosti životních krizí*. Hranice: Fabula, 2005. 218 s. ISBN 80-86600-27-07.

- [16] Stuart – Hamilton, I. 1999. *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha: Portál. 319 s. ISBN 80-7178-274-2.
- [17] ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *Krize: Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing, 2004. IBSN 80-247-0888-4.
- [18] VÁGNEROVÁ., M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd.. Praha. Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [19] Vidovičová, L., Rabušic, L. *Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu české veřejnosti. Zpráva z empirického výzkumu*. Brno VÚPSV, 2003, 67 s. ISBN 80-239-1351-4.

ZÁKONY

- [20] Zákona č. 155/1995 Sb., zákona o důchodovém pojištění, ve znění pozdějších předpisů

INTERNETOVÉ ZDROJE

- [21] Fianance, vývoj starobních důchodů [online]. 2014 [cit.2014-03-22]. Dostupné z: <http://www.finance.cz/duchody-a-davky/duchody-v-cislech/vyvoj-starobnich-duchodu/>
- [22] Český statistický úřad. Stárnutí populace [online]. 2014 [cit.2014-02-23]. Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/t/9F00347E6B/\\$File/170217-14.pdf](http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/t/9F00347E6B/$File/170217-14.pdf)
- [23] Ministerstvo práce a sociálních věcí. Příprava na stárnutí [online]. 2014 [cit.2013 0405]. Dostupné z < <http://www.mpsv.cz/cs/2856>
- [24] idnes.cz. Důchod penzistům často nestačí rodinný rozpočet si musejí vylepšovat [online]. 2010 [cit. 2014-04-05]. Dostupné z: http://zlin.idnes.cz/duchod-penzistum-casto-nestaci-rodinny-rozpocet-si-museji-vylepsovati-1mt-/zlin-zpravy.aspx?c=A100902_202241_zlin-zpravy_bor
- [25] MoneyMAG.cz. Důchodu se nedočkájí. Někteří lidé budou pracovat do konce života [online]. 2013 [cit. 2014-04-05]. Dostupné z: <http://duchody-penze.moneymag.cz/2902-duchodu-se-nedockaji-nekteri-lide-budou-pracovat-do-konce-zivota>
- [26] Svět seniorů. Přátelství a kamarádství [online]. 2012 [cit. 2014-04-05]. Dostupné z: <http://www.svetseioru.cz/blogy/strelec/pratelstvi-kamaradstvi>
- [27] Freegame.cz. *Senioři a počítače* [online]. 2008 [cit. 2014-04-06]. Dostupné z: <http://www.freegame.cz/magazin/clanky/neco-o/seniori-a-pocitace/139>

- [28] Vemeste.cz. *Senioři a pohybová aktivita* [online]. 2011 [cit. 2014-04-06]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/05/seniori-a-pohybova-aktivita>
- [29] Vademecum zdraví. *Stárneme již od narození* [online]. 2010 [cit. 2014.04-07]. Dostupné z: <http://vademecum-zdravi.cz/mudr-eva-topinkova-csc-starneme-jiz-od%c2%a0narozeni/>
- [30] MoneyMAG.cz. *Důchodci těšte se. Pokud se sliby budou plnit* [online]. 2014 [cit.2014-04-07]. Dostupné z: <http://duchody-penze.moneymag.cz/3400-duchodci-teste-se-pokud-se-sliby-budou-plnit>
- [31] MoneyMAG.cz. *Důchodci těšte se. Pokud se sliby budou plnit* [online]. 2014 [cit.2014/04/07]. Dostupné z: <http://duchody-penze.moneymag.cz/3400-duchodci-teste-se-pokud-se-sliby-budou-plnit>
- [32] Brnovinky.cz. *Plán aktivního stárnutí* [online]. 2013 [cit.2014-02-04]. Dostupné z: <http://www.brnovinky.cz/foto-zpravodajstvi-z-brna-a-okoli/senioru-v-brne-pribyva-vznika-aktivni-plan-starnuti>
- [33] Mpsv.cz. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013-2017* [online]. 2013 [cit. 2014-04-07]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III_vlada__Akcni_plan_staruti_.pdf
- [34] iDnes.cz. *Internet i rady mají senioři v Brně zdarma. Senior Pointy zřídí i jinde* [online]. 2011 [cit. 2014-04-08]. Dostupné z: http://brno.idnes.cz/internet-i-rady-maji-seniori-v-brne-zdarma-senior-pointy-zridi-i-jinde-1ko-/brno-zpravy.aspx?c=A110907_1647416_brno-zpravy_dmk
- [35] iDnes.cz. *Zábava i v důchodu? Věnujte se koníčkům, vzdělávejte se, cestujte* [online]. 2011 [cit. 201-04-08] Dostupné z: http://ona.idnes.cz/zabava-i-v-duchodu-venuajte-se-konickum-vzdelavejte-se-cestujte-p7q-/spolecnost.aspx?c=A110725_153547_spolecnost_abr
- [36] žijemenaplno.cz. *Staňte se senzačním seniorem* [online]. 2011 [cit. 2014-04-09]. Dostupné z: <http://www.zijemenaplno.cz/Clanky/a1200-Stante-se-senzacnim-seniorem.aspx>
- [37] žijemenaplno.cz. *Pracujte i v důchodu* [online]. 2012 [cit. 2014-04-09]. Dostupné z: <http://www.zijemenaplno.cz/Clanky/a437-Pracujte-i-v-duchodu.aspx>
- [38] finance.cz. *Podmínky nároku na starobní důcho.* [online]. 2014 [cit. 2014-04-02]. Dostupné z: <http://www.finance.cz/duchody-a-davky/vse-o-duchodech/starobni-duchody/podminky-naroku-na-starobni-duchod/>
- [39] czso.cz *Statistické ročenky ČR* [online]. 2014 [cit. 2014-02-03]. Dostupné z: http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/statisticke_rocenky_ceske_republiky

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

s. strana

vyd. vydání

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 Věková struktura obyvatelstva v letech 1992 a 2012 k (31.12.)

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 Charakteristika respondentů

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P 1: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Kateřina Smutná a jsem studentkou Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulty humanitních studií, Institutu mezioborových studií v Brně. Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění anonymního dotazníku, týkajícího se období odchodu do starobního důchodu. Cílem je získání informací o změnách při vstupu do starobního důchodu. Vámi poskytnuté informace budou použity výhradně ke zpracování mé závěrečné práce. Vážím si Vašeho času a předem děkuji za vyplnění dotazníku.

DOTAZNÍK – ODHOD DO STAROBNÍHO DŮCHODU

1. Pohlaví, věk:

Muž

Žena

- a) 61 až 64 let
- b) 65-70 let
- c) nad 70 let

2. Jaký je Váš současný zdravotní stav:

- a) velmi dobrý
- b) dobrý
- c) uspokojivý
- d) špatný

3. Jak dlouho jste již ve starobním důchodu:

- a) 1-3 roky
- b) 4-5 let
- c) 6-7 let
- d) 7 roků
- e) let
- f) 9 a více let

4. Vykonáváte ještě nějakou pracovní činnost:

- a) ne
- b) ano – trvale
- c) ano – příležitostně

5. Z jakého důvodu vykonáváte pracovní činnosti:

- a) volný čas
- b) finanční přínos
- c) zábava

6. Jaký směr převažuje ve Vašich volnočasových aktivitách:

- a) sportovní
- b) kulturní (divadlo, kino)
- c) četba
- d) zahrada
- e) procházky

7. Kolik času věnujete svým zálibám:

- a) každý den
- b) pouze o víkendu
- c) méně než 3 dny v týdnu
- d) více než 3 dny v týdnu
- e) žádný

8. Vlastníte počítač:

- a) ano
- b) ne

9. Kolik času denně trávíte u počítače:

- a) každý den
- b) každý druhý den
- c) pouze o víkendu
- d) pouze ve všední den

e) vůbec

10. Jsou pro Vás rodina a přátelé důležití:

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

11. Jak často se stýkáte s rodinou:

- a) každý den
- b) pouze o víkendu
- c) 1x týdně
- d) 1x měsíčně
- e) 2x měsíčně
- f) vůbec

12. Jak často se stýkáte s přáteli:

- a) každý den
- b) pouze o víkendu
- c) 1x za týden
- d) 1x za dva týdny
- e) 2x měsíčně
- f) vůbec

13. Umožňuje Vám výše starobního důchodu uskutečňovat záliby (sport, kino, divadlo)

- a) ano
- b) občas
- c) ne

14. Jaké životní hodnoty jsou pro Vás nejdůležitější:

.....
.....

15. Znamenal pro Vás odchod do starobního důchodu velkou změnu:

- a) ano velkou
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne žádná změna

16. Jaká je Vaše životní úroveň

- a) dobrá
- b) spíše dobrá
- c) spíše horší
- d) horší

17. Jak jste spokojen/a se svým současným životem

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

Děkuji za vyplnění dotazníku.