

Aktivita seniorů po odchodu do důchodu

Pavína Řičánková

Bakalářská práce
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Pavína Řičánková
Osobní číslo:	H20411
Studijní program:	B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Aktivita seniorů po odchodu do důchodu

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti seniorského věku, sociální politiky a volného času seniorů.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvalitativního výzkumu formou hloubkových rozhovorů.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

Seznam doporučené literatury:

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava, 2013. Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a senierek. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON). ISBN 9788074191527.

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ, 2016. Volný čas seniorů. Praha: Grada. ISBN 9788024755359.

ŠRAMO, Ján, 2012. Příprava na stáří. Praha: Občanské sdružení Melius. ISBN 9788087638002.

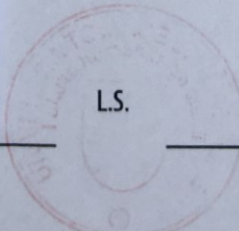
ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, 2014. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál. ISBN 9788026206446.

TOMEŠ, Igor a Kateřina ŠÁMALOVÁ, 2017. Sociální souvislosti aktivního stáří. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 9788024636122.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Zuzana Hrnčířková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **20. ledna 2023**

Termín odevzdání bakalářské práce: **28. dubna 2023**



Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 20. ledna 2023

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 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(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně14. 4. 2023

.....

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 nevýdělečně 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). Odpirá-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 přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Předkládaná bakalářská práce pojednává o aktivitě seniorů po odchodu do důchodu. Práce je však zaměřena pouze na důchod starobní. Teoretická část je v první části zaměřená na období stárnutí a stáří. Další kapitoly se věnují kvalitě života seniorů a odchodu do starobního důchodu. Celou teoretickou část pak uzavírá kapitola zaměřená na možné aktivity ve starobním důchodě. Praktická část je zpracovaná na základě kvalitativního výzkumu a jejím cílem bylo prozkoumat, jak odchod do starobního důchodu ovlivňuje aktivitu seniorů. Dalším cílem bylo zjistit, jak se projevuje život z období zaměstnanosti na životu seniorském a zároveň jsme chtěli zjistit, jak probíhá proces vyrovnání se s odchodem do starobního důchodu. Z výzkumu vyplynulo, že senioři, kteří odchod do starobního důchodu dokázali přijmout, prožívají starobní důchod aktivně a spokojeně. Do svého programu začleňují nejrůznější aktivity, stýkají se s přáteli a užívají si volného času. Naopak senioři, kteří se s přechodem do starobního důchodu nedokázali vyrovnat, mají náplň tohoto období převážně pasivní. Jedinci nemají zájem vykonávat jakékoliv činnosti, vídat se s přáteli. Většinu dne tráví sledováním televize či posloucháním rádia. Tato neaktivita pak vede k potížím nejen fyzickým, ale i psychickým.

Klíčová slova: stáří, senior, odchod do starobního důchodu, starobní důchod, aktivnost, aktivita, vyrovnávání.

ABSTRACT

The present Bachelor thesis deals with the activity of the elderly after retirement. However, the work is only focused on old-age pensions. The theoretical section is in the first part focused on the period of ageing and old age. The following chapters are dedicated to the quality of life of the elderly as well as to retirement. The whole theoretical part concludes with a chapter focusing on possible activities after retirement. The practical part is based on qualitative research and its goal is to explore how retirement affects the activity of the elderly. Another aim was to find out how the life of the elderly is affected by their previous life in employment; at the same time, we wanted to explore the process of coming to terms with retirement. Research has shown that seniors who have been able to take up retirement

are actively and happily enjoying their retirement. They incorporate all sorts of activities into their programme, socialise with friends and enjoy their free time. In contrast, the elderly, who have been unable to cope with the transition to retirement, are predominantly passive. Individuals have no interest in performing any activities, seeing friends. He spends most of his days watching television or listening to radio. This inactivity then leads to difficulties not only physically, but also psychologically.

Keywords: old-age, the elderly, retirement, old-age pension, activeness, activity, coming to terms.

Tímto bych chtěla poděkovat paní doktorce PhDr. Zuzaně Hrnčířkové, Ph.D., za její vstřícnost, ochotu a pomoc, při psaní mé bakalářské práce. Poděkování patří také respondentům, kteří byli ochotni mi poskytnout rozhovory, bez kterých by se tato práce neobešla. V poslední řadě bych chtěla poděkovat mé rodině a blízkým, kteří mě po celou dobu podporovali ve všech ohledech.

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

OBSAH

ÚVOD	11
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	13
1.1 VYMEZENÍ POJMU SENIOR	13
1.2 STÁRNUTÍ A JEHO ASPEKTY	14
1.3 ÚSPĚŠNÉ STÁRNUTÍ	15
1.4 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ	15
1.5 STÁŘÍ A JEHO DĚLENÍ	16
1.6 ZMĚNY VE STÁŘÍ	18
1.7 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STÁŘÍ	19
2 KVALITA ŽIVOTA	21
2.1 KVALITA ŽIVOTA SENIORŮ	21
2.2 POTŘEBY SENIORŮ	22
2.3 VLIV KVALITY ŽIVOTA NA VYROVNÁVÁNÍ SE S BLÍŽÍCÍ SE SMRTÍ	23
3 ODCHOD DO STAROBNÍHO DŮCHODU	25
3.1 ODCHOD DO STAROBNÍHO DŮCHODU.....	25
3.2 FÁZE ADAPTACE NA ODCHOD DO STAROBNÍHO DŮCHODU	26
3.3 ZMĚNY PO ODCHODU DO STAROBNÍHO DŮCHODU	27
4 MOŽNÉ AKTIVITY VE STAROBNÍM DŮCHODĚ	30
4.2 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ.....	31
4.3 VOLNÝ ČAS SENIORŮ.....	32
4.4 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ	33
II PRAKTICKÁ ČÁST	39
5 METODOLOGIE VÝZKUMU	40
5.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	41
5.2 VÝZKUMNÉ CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	41
5.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	41
5.4 METODA VÝZKUMU A SBĚR DAT.....	43
5.5 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	44
6 PRÁCE S DATY	46
6.1 TRANSKRIPCE ROZHOVORŮ	46
6.2 OTEVŘENÉ KÓDOVÁNÍ.....	46
6.3 AXIÁLNÍ KÓDOVÁNÍ	54

6.4	SELEKTIVNÍ KÓDOVÁNÍ	56
6.5	SHRNUTÍ VÝZKUMU	57
6.6	DISKUSE	60
ZÁVĚR		62
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....		63
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....		66
SEZNAM TABULEK A SCHÉMAT.....		67
SEZNAM PŘÍLOH.....		68

ÚVOD

Bakalářská práce se zabývá tématem aktivity seniorů po odchodu do důchodu, zaměřuje se však pouze na důchod starobní. Toto období života čeká každého z nás. Způsoby jeho prožití se od sebe ale mohou výrazně lišit. Na jedné straně může být starobní důchod prožitý aktivně a kladně. Lidé se v tomto období mohou věnovat činnostem, které je baví a na které dosud neměli čas. Také mohou poskytnout více času přátelům či pracím, které je vždy lákaly. Na druhé straně ovšem stojí i pasivní prožití starobního důchodu. Lidé patřící do této oblasti, seniorský život nijak neprožívají a většinu jejich denního programu tvoří sledování televize či poslouchání rádia. Velký vliv na aktivitu seniorů má vyrovnání se s odchodem do starobního důchodu. Způsob přijetí této nové fáze života ovlivní jeho celkovou kvalitu a prožití. Tato oblast seniorského života nás zaujala natolik, že jsme se o ní rozhodli uskutečnit výzkum.

Hlavní cíl bakalářské práce je zaměřen na prozkoumání vlivu odchodu do starobního důchodu na aktivitu seniorů. V teoretické části se budeme zabývat východisky souvisejícími s daným tématem. V první kapitole si vymezíme základní pojmy, které se vztahují k tématu. Zaměříme se především na samotnou osobnost seniora a proces stárnutí. Zmíněný zde bude i proces přípravy na období starobního důchodu a změny s ním spojené. V druhé kapitole se budeme zabývat kvalitou života a její důležitostí nejen v seniorském období. Vynechané nebudou ani potřeby seniorů a ke konci kapitoly se dotkneme i oblasti vyrovnání se s blížící smrtí. Třetí kapitola se bude týkat samotného odchodu do starobního důchodu, jeho fází a změn s ním spojených. Poslední kapitola bude věnována možným aktivitám vykonávaných v této fázi života. Popsán bude i volný čas seniorů a proces aktivního stárnutí.

V praktické části se za pomoci rozhovorů se seniory pokusíme přiblížit, jak odchod do starobního důchodu ovlivňuje aktivitu seniorů. Prodiskutujeme také projevy minulého života na životě seniorském a vynechán nebude ani proces vyrovnávání se s odchodem do starobního důchodu.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Jelikož se naše bakalářská práce zaměřuje na oblast seniorů, v této kapitole vymežíme především aspekty týkající se stáří a stárnutí. Zaměříme se nejen na vymezení těchto pojmů, ale i na úspěšné stárnutí či přípravu lidí na stáří. Zmíněné zde budou i změny v období stáří a strategie jeho zvládnutí.

1.1 Vymezení pojmu senior

Jednoznačně charakterizovat seniora a specifikovat, kdo do této skupiny patří, není vůbec jednoduché. Vidovičová a Rabušic (2003) uskutečnili výzkum, ve kterém se dotazovali osob ve věku 18-75 let, dle jakých faktorů posuzují člověka za starého. Z výzkumu vyplynulo, že největší skupina lidí se řídí fyzickým stavem jedince a nejméně osob se řídí narozením vnoučat.

Jako objektivní faktor, prostřednictvím kterého můžeme člověka označit za seniora se jeví kalendářní věk. Malíková (2011) ve své publikaci uvádí, že stáří je dle světové zdravotnické organizace (WHO) časově vymezeno takto:

- 60–74 let časná stáří,
- 75-89 let vlastní stáří,
- 90 let a více dlouhověkost.

Věk se pokládá za jeden ze základních rysů člověka a důležitý ukazatel. Samotný věkový údaj však nemůžeme považovat za dostatečně vypovídající hodnotu, a to hlavně ve stáří.

V současné době existuje několik druhů členění věkové kategorie podle různých autorů. Mezi častěji užívané a rozšířené můžeme zařadit dělení dle Mühlpachra (2004):

- 65-74 let-mladí senioři: v tomto věku si senioři zvykají na více volného času, penzionování, využívají čas k různým aktivitám a seberealizaci,
- 75-84 let-staří senioři: v této fázi se často mění funkční zdatnost a objevují se atypické průběhy chorob,
- 85 let a více-velmi staří senioři: v tomto období se u seniorů objevuje snížená soběstačnost a je důležité zde hlídat jejich bezpečnost.

1.2 Stárnutí a jeho aspekty

Stárnutí je individuální proces, který u každého člověka probíhá jiným tempem. Proces je ovlivněn životními podmínkami, genetickou výbavou, odlišným zdravotním stavem, interakcemi s prostředím i životním stylem. Zároveň se jedná o období, ve kterém dochází k nerovnoměrnému postihování různých struktur a funkcí organismu, v souvislosti s jejich stimulováním, zatěžováním a poškozováním (Mühlpachr, 2004).

Stárnutí se dělí na několik aspektů, a to na:

Biologické aspekty stárnutí

Biologické aspekty stárnutí představují proces tělesných změn, které jsou typické pro stárnoucí organismus. Změny probíhají u každého jedince jinak, s různou rychlostí a s odlišnou intenzitou. Tento proces se pojí se vznikem a výskytem nemocí, které jsou ve stáří obvyklé. Mezi typické projevy stárnutí řadíme celkové snížení výkonnosti všech funkcí, změny reakcí organismu na určitou činnost a atrofie (Malíková, 2011).

Psychické aspekty stárnutí

Na psychickou stránku má výrazný vliv stránka tělesná. Značné tělesné změny jsou seniorem prožívány negativně a projevují se změnami psychickými. V některých případech vedou tělesné změny i ke změnám intelektovým. Obecně se ale předpokládá, že ani přes pokračující věk by nemělo docházet k zásadním změnám v rysech osobnosti a psychické oblasti (Malíková, 2011).

Sociální aspekty stárnutí

Z pohledu sociálních aspektů, každý člověk v tomto období řeší konflikt mezi integritou a zoufalstvím. Správné zpracování oblasti integrity může vést k tomu, že senior bude přijímat globálně celý svůj život a akceptovat jeho smysl. Začne přijímat své stáří, nedosažené cíle a nesplněná přání, životní omyly a chyby. Jakmile senior bude akceptovat sám sebe takového, jaký je, dostane tím prostor k tomu, svobodně a plnohodnotně dožít svůj život. Jestliže však člověk nezvládne zpracovat tohle téma, může dojít ke změnám rysů osobnosti a také změnám psychickým. V tomto případě zvítězí zoufalství, které člověku již neumožňuje období stáří důstojně prožít (Malíková, 2011).

1.3 Úspěšné stárnutí

Proces dobrého stárnutí bývá zapříčiněn spokojeností a radostí ze života. V současné době je proces žádoucí a rozvíjený tak, aby ho prožívalo co nejvíce seniorů. Důsledkem toho, je od minulého století vyvíjen koncept úspěšného stárnutí, jehož základní myšlenkou je, že lidský život se v současné době může prodlužovat i zkvalitňovat. Aby toho bylo dosaženo, je třeba utvářet podmínky pro smysluplnost a seberealizaci života starých lidí. Dnes je seniorům nabízena celá škála činností, které se přizpůsobují jejich fyzickému i psychickému stavu. Záleží jen na jejich rozhodnutí, zda a jakým způsobem budou aktivní.

V tomto období života je velmi důležité, aby senioři dbali na zdravý způsob života a psychickou pohodu. Vzhledem k postupnému zkracování času na život, by si měl senior ujasnit, čemu se chce a bude nadále věnovat a od čeho naopak upustí. S přibývajícím věkem člověk zpohodlní a není již tak aktivní. Aby ale senioři nechátrali, měli by se dostatečně hýbat a vybírat si vhodné sportovní aktivity, kterými podpoří jejich pružnost ve všech směrech. Stejně podstatná je i kvalita komunikace mezi jedinci. Lidé staršího věku očekávají, že jim okolí bude rozumět, málo se však zaměřují na to, aby i oni porozuměli. Důsledkem toho může dojít k řadě nedorozumění, a to zejména v rodině. Proto je potřeba se snažit o porozumění napříč generacemi. Posledním předpokladem pro úspěšné a spokojené stárnutí je potěšení, kterého každý dosahuje jiným způsobem, důležité však je si ho pečlivě chránit (Haškovcová, 2010).

1.4 Příprava na stáří

Každý z nás bude jednou starý, málokdo se však na toto období připravuje předem. Příprava na stáří znamená přijímat toto období jako součást života, akceptovat podmínky, které připravuje společnost jedincům v postproduktivním věku, ale zároveň se i snažit je ovlivňovat vlastní aktivitou. Člověk by také měl myslet na stránku ekonomickou, měl by být například připraven na možnost připojištění v různých penzijních fondech. Důležité je, aby si jedinec našel hobby již ve středním věku, kterým později může vyplnit volné dny ve starobním důchodu. V neposlední řadě by si jedinec měl vytvářet a udržovat přátelské vztahy, a to i mimo pracoviště.

Přípravu na stáří můžeme dělit na dlouhodobou (celoživotní), střednědobou (přibližně do 45 let) a krátkodobou (2-3 roky před starobním důchodem) (Dvořáčková, 2012).

Dlouhodobá příprava na stáří

Do této oblasti spadají veškeré výchovné a vzdělávací programy, které začínají již v útlém věku. V dětství můžeme využít citových vazeb mezi prarodiči a vnoučaty školního věku, kdy se posiluje pozitivní obraz stáří. Na středních školách je žádoucí důsledná výchova k partnerství či manželství a k výchově dětí, taktéž jako utváření trvalého respektu vůči seniorům. Je velmi důležité, aby se na péči o prarodiče podíleli i vnoučata (Haškovcová, 2010).

Střednědobá příprava na stáří

Toto období můžeme zařadit do doby, kdy člověku do odchodu do starobního důchodu zbývá přibližně 10 let. Nejpozději v tomto věku by měl každý jedinec akceptovat stáří a považovat ho za nedílnou součást života. Zároveň je v tomto období žádoucí se začít připravovat na třetí věk. Každý by si měl odpovědět na otázku, co bude dělat, až se nebude moci věnovat oblastem, které jsou v současné době prioritní náplní jeho života. O tom, jaké stáří bude člověk prožívat, se rozhoduje již ve středním věku. Proto je dobré v tomto období udržovat a rozvíjet vztahy, osvojit si zásady zdravého životního způsobu, najít si nové koníčky apod. (Haškovcová, 2010).

Krátkodobá příprava na stáří

V průběhu krátkodobé přípravy na stáří je důležité myslet zejména na své obydlí. V tomto období je vhodné prodat svůj stávající byt a koupit si menší, pohodlnější, ideálně v blízkosti svých dětí, který by byl v nižším patře nebo v domě s výtahem. Dále je potřeba vyměnit či doplnit nevyhovující nebo staré spotřebiče. Je třeba je umístit tak, aby umožnili bezpečný pohyb v bytě a nepřekáželi. Důležité je myslet i na přiměřené finanční rezervy. V současné době si většina lidí může dovolit založit úspory a s předstihem dobře investovat například do penzijního pojištění (Haškovcová, 2010; Šramo, 2012).

1.5 Stáří a jeho dělení

Stáří je považováno za přirozené období lidského života, které navazuje na životní období dětství, mládí a na dobu zralosti. Není to nemoc, ale přirozený proces změn, které probíhají celý život, avšak v pozdějším věku jsou více zřetelné (Haškovcová, 2010). Janiš a Skopalová (2016) ve své publikaci zmiňují, že samotný odchod do starobního důchodu nemůže být

považován za objektivní mezník či kritérium, kdy dojde k přiřazení jedince do okruhu seniorů, ale je významným předělem v životě člověka.

V současné západní společnosti se problematika stáří stává stále větším celospolečenským problémem, jelikož z pohledu demografického vývoje postupně dochází ke stárnutí populace. Z tohoto důvodu začíná problematice stáří věnovat pozornost i mezinárodní úroveň. Momentálně je snahou celospolečenských programů podpořit kvalitu života ve stáří. Programy se zaměřují zejména na principy participace, důstojnosti, nezávislosti a seberealizace starých lidí.

Člověk by měl zůstat za příznivých podmínek součástí své skupiny a měl by přispívat k její integritě, i když se jeho úkoly postupem času mění. Lidé ve stáří mohou přispívat ke společenskému vývoji jedinečným způsobem, a to za pomoci jejich zkušeností a schopností hodnotit společenské události ze širší perspektivy, než jakou mají mladší. Z hlediska pracovní aktivity, jsou mnozí lidé ve svém povolání plně aktivní, až do vysokého věku. Někteří však selhávají v případě, kdy jsou fixováni na činnosti, na které již nemají sílu. Staří lidé by měli pokračovat ve své společenské angažovanosti a dosahovat prožitku vnitřního naplnění na základě své osobní strategie.

V současné době je spousta lidí, jejichž věk přesahuje osmdesát či devadesát let a jsou aktivní, produktivní, soběstační a šťastní. K procesu úspěšného stárnutí je většinou zapotřebí dodržovat obecné zásady duševní hygieny. Mezi tyto zásady můžeme řadit udržování aktivního života, uspořádání životní náplně tak, aby zahrnovala duševní i fyzickou činnost, zachování zájmů, udržování sociálních vazeb a navazování nových kontaktů, vyhýbání se rozrušujícím situacím apod.

Dle Mühlpachra (2004) můžeme stáří dělit do čtyř skupin, a to na stáří biologické, sociální, kalendářní (chronologické) a dlouhověkost.

Biologické stáří

Biologické stáří je označení pro změny týkající se poklesu funkční zdatnosti, změn adaptačních a regulačních mechanismů, atrofie apod. Toto období je obvykle spojeno se změnami způsobenými chorobami, které se vyskytují převážně ve vyšším věku (Mühlpachr, 2004).

Sociální stáří

Sociální stáří je určeno změnou životního způsobu, ekonomického zajištění a rolí. Je to období, které zahrnuje kombinaci několika sociálních změn nebo splnění určitého kritéria. Nejčastěji se v tomto období vyskytuje kritérium, kdy osoba dosáhne věku, ve kterém vzniká nárok na odchod do starobního důchodu (Mühlpachr, 2004).

Kalendářní (chronologické) stáří

Kalendářní stáří se vymezuje dosáhnutím určitého věku, od kterého se obvykle výrazněji projevují degenerační změny. Pozitivem kalendářního stáří je jednoduchost, snadná komparace a jednoznačnost. V současné době je za kalendářní stáří považováno období po dosažení 65 let (Janiš a Skopalová, 2016; Mühlpachr, 2004).

Dlouhověkost

Tento termín označuje období pokročilého věku, obvykle nad 90 let. Skupinu dlouhověkých tvoří jen malá část populace, ale snižováním nároků životního prostředí na tělesnou zdatnost, medicínským pokrokem a zvyšováním životní úrovně se jejich počet zvyšuje (Mühlpachr, 2004).

1.6 Změny ve stáří

Kognitivní změny ve stáří

Ve stáří, se začínají častěji objevovat různé kognitivní změny. Po 60. roce, se výrazně zhoršuje smyslové vnímání, a to zejména sluch a zrak. To s sebou přináší jistá úskalí nejen při výkonu některých pracovních činností, ale i u rekreačních aktivit, jako je například četba nebo poslech hudby. Důsledkem poruchy senzorické percepce, může být významně ztížena i komunikace s druhými lidmi. Pro zlepšení zrakového a sluchového vnímání mohou posloužit brýle, sluchadla a jiné pomůcky, které mimo jiné pomáhají i ve společenském zařazení nebo osobním působení stárnoucího člověka.

S přibývajícím věkem dochází také ke zhoršení paměti, a to především u nových událostí, zatímco dávno minulé zážitky zůstávají většinou v paměti dobře uchovány. Vzpomínky často bývají i emočně a obsahově zkresleny. K tomu se pojí také pokles inteligence, která se dle inteligenčních testů s přibývajícím věkem zhoršuje. Některé studie však nasvědčují tomu, že hodnocení inteligence starších lidí za pomoci globálního inteligenčního kvocientu není vhodné, jelikož se různé kognitivní schopnosti mění s věkem odlišně.

Další pokles se objevuje i u tvořivosti, která však klesá již od střední dospělosti. Nicméně v této oblasti není žádná určitá hranice, která by omezovala lidskou tvořivost. Zde hraje významnou roli spíše motivace, entuziasmus a vytrvalost na místo věku. Ve stáří může u člověka pořád ještě pokračovat osobní růst a zrát moudrost získaná různými zkušenostmi (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Emoční změny ve stáří

Ve stáří se u člověka mění afektivní prožívání, které nabývá poněkud jiné kvality. U citového prožívání se snižuje intenzita emocí, kdy se člověk již nenadchne tak snadno pro nové, ale zároveň spousta situací dokáže hodnotit s větší racionalitou a klidem. V období stáří se jedinec stává více emočně stabilnějším, ale objevuje se zde i větší lhostejnost ke vnějšímu světu. V tomto ohledu hraje významnou roli hodnotová orientace, kdy je pro mnohé delší život příležitostí, aby přehodnotili a porozuměli svému dosavadnímu životu.

V období na počátku stáří, mají jedinci silnou potřebu být užiteční pro druhé a výrazně se zde objevuje i potřeba seberealizace. Později se dostává do popředí potřeba pozitivního přijetí v okruhu blízkých osob a potřeba emočního zakotvení. V období pozdějšího stáří se už lidé zaměřují hlavně na sebe, své problémy a okolnostmi vnějšího světa již nejsou tak zaujati. Pokud se jedná o strukturu osobnosti starého člověka, tak ta se u většiny lidí příliš nemění. U části lidí zde však dochází ke zvýšení introverze, a to zejména u mužů, kteří byli v mladším věku otevření a více zaměření navenek.

Stejně jako u struktury osobnosti se ani u citových vztahů starých lidí neobjevují výrazné změny, naopak význam rodiny s věkem znovu stoupá. Důležitá je zde zejména role prarodiče, kdy děti poskytují jedinečnou zkušenost, ukazují mu model stáří i jeho budoucí prarodičovské role. Pozitivní vzájemné kontakty s rodinou kladně ovlivňují i psychologickou adaptaci prarodičů samých, četnost kontaktů by však měla být ve střední míře. Citové vztahy ve spojitosti s manželstvím v období stáří obvykle sílí a ztráta životního partnera bývá závažnou životní událostí, se kterou se člověk velmi obtížně vyrovnává (Langmeier a Krejčířová, 2006).

1.7 Strategie zvládnutí stáří

Stáří je považováno za přirozenou součást lidského života, která navazuje na ostatní životní období, a to na dětství, mládí a dobu zralosti. V této fázi života, se jedinec musí adaptovat

na obtíže a změny, které přináší vyšší věk. Toto přizpůsobování, týkající se problémů ve stáří, můžeme dělit na několik typů. Langmeier a Krejčířová (2006) ve své publikaci uvádí pět strategií vyrovnávání se s vlastním stářím dle Reichardové (1962):

Konstruktivní strategie

Do této kategorie patří lidé, kteří jsou schopni se konstruktivně vyrovnat s realitou vyššího věku a neztrácí pocit štěstí ze života ani citové vztahy. Jedinci si uvědomují a přijímají eventualitu smrti, zároveň jsou si vědomi svých možností výkonů a jejich mezí i do budoucna. Jsou smířeni se skutečností nevyhnutelnosti stáří, mají své přiměřené cíle i optimistické plány a jsou soběstační (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Strategie závislosti

Člověk tohoto typu méně spoléhá na sebe samotného, je pasivní a má sklon k závislosti na pomoci druhých. Objevují se zde tendence povinnosti i zodpovědnost přenášet na lidi kolem sebe, nechává je za sebe rozhodovat a sám se uchyluje do svého soukromí. Je lehce ovlivnitelný a sám neví, co chce (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Strategie obranná

V této fázi jedinec nechce přijmout změny, které přináší stáří. U seniora se objevuje přehnaná aktivita, kterou chce zahnat myšlenky na vlastní problémy a blížící se konec života. Chce být soběstačný, bez pomoci druhých lidí. Do této oblasti často spadají lidé, kteří byli profesně i společensky velmi úspěšní a nedokáží se vyrovnat s tím, že už na vše nestačí (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Strategie hostility

Lidé patřící do této kategorie jsou často nepřátelští vůči druhým a za příčinu svých neúspěchů viní okolí. Objevuje se zde značná agresivita, podezřívavost a stálá nespokojenost (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Strategie sebenenávisti

V této oblasti se vyskytují jedinci, kteří jsou značně sebekritičtí a svoji agresivitu či nenávist obracejí proti sobě. Svůj dosud prožitý život je brán za velké selhání a smrt je považována za milosrdné vysvobození z neuspokojivého života (Langmeier a Krejčířová, 2006).

2 KVALITA ŽIVOTA

Kvalitu života můžeme označit jako pojednání o fyzickém, psychickém a sociálním stavu jedince. Je to velmi důležitá oblast pro každého člověka. V důsledku působení celé řady faktorů se kvalita života u každého jedince mění. Mezi faktory ovlivňující život můžeme zařadit například společenské, sociální, kulturní a další podmínky (Janiš a Skopalová, 2016; Tomeš a Šámalová, 2017).

Jak už zde bylo zmíněno, kvalita života hraje v našem životě velikou roli, i v období stáří. Proto se v kapitole zaměříme nejen na vymezení tohoto pojmu, ale i na vymezení potřeb seniorů a vliv kvality života na vyrovnávání se s blížící smrtí. Oblast kvality života je však velmi rozšířené a obsáhlé téma. Proto se v naší práci zaměříme pouze na kvalitu života týkající se seniorů.

2.1 Kvalita života seniorů

Kvalita života seniorů se nepojí pouze s jejich zdravím, ale především se subjektivní prožitkovou kategorií. Při jejím hodnocení ve stáří nestačí se zaměřit pouze na stanovené diagnózy nemocí a naději dožití, ale je důležité zhodnotit také sociální, behaviorální a psychické aspekty lidského života. Na kvalitě života se podílí také sebeobsluha, úroveň osobní pohody, mobilita a schopnost ovlivňovat svůj vlastní vývoj života (Haškovcová, 2010; Ptáčková a Ptáček, 2021).

Na kvalitu života a průběh stáří mají vliv úspěchy v osobním životě i v práci, styl života i zdravotní problémy, které jedinec v produktivním věku prožívá. Pro velkou část lidí středního věku tvoří jeden z hlavních smyslů života práce. Právě z tohoto důvodu je pro ně odchod do starobního důchodu možná i největším psychickým traumatem. Aby se tomu předešlo a zároveň bylo dosaženo kvality života ve stáří, je důležité vytvořit program volného času. K prožití kvalitního stáří může pomoci navázání nových kontaktů, prohlubování mezigeneračních vazeb i společenská setkávání vrstevníků. Podstatná je také oblast duševní hygieny. Z tohoto hlediska by jedinec měl navazovat nové vztahy, uspořádat si životní náplň tak, aby zahrnovala jak fyzickou, tak i duševní činnost, udržovat pozitivní přátelské vztahy, udržovat aktivitu v rovnováze s odpočinkem a snažit se o adaptaci na nové požadavky. Jestliže jedinec nemá vytvořené potřebné zájmy, kterým by se mohl věnovat,

může nastat problém s využitím volného času, kterého je najednou velké množství. Za těchto okolností pak dochází k výrazné změně stylu života a jeho prožívání.

Na kvalitu života mají velký vliv různé faktory, které nelze vzhledem k odlišnému vnímání přesně vymežit. Jedná se však o skupinu oblastí, které mají přímý nebo nepřímý vliv na společenský a lidský rozvoj. Můžeme sem zařadit oblasti sociální, zdravotní, environmentální a ekonomické. Další oblastí faktorů ovlivňujících kvalitu života, je zcela specifická a konkrétní. Jedná se o pohlaví, rodinnou situaci, dosažené vzdělání, věk, hodnotový žebříček jednotlivce, kulturu, ekonomickou situaci apod. Za nejčastější, veřejností zdůrazňovaný faktor, který ovlivňuje kvalitu života je zdraví. Náš život však mnohem více než objektivní charakteristiky zdravotního stavu ovlivňují subjektivní pocity každého jedince (Dvořáčková, 2012).

Kvalitu života ve starobním důchodě může výrazně ovlivnit i životní styl, který provozujeme ve středním věku. Mezi závažné choroby, které přecházejí do stáří a můžeme je ovlivnit životním stylem patří zejména obezita, diabetes mellitus 2. typu, nikotinismus, nízká pohybová aktivita, bronchitida apod. Pro předcházení těmto chorobám a zachování zdravého životního stylu, by se měl jedinec udržovat v kondici, pěstovat svalovou hmotu, zdravě se stravovat, být psychicky aktivní a zachovat si pestrý režim dne (Čevela a Čeledová, 2014).

2.2 Potřeby seniorů

Stárnoucí a starý člověk vyžaduje finanční a materiální zabezpečení, přiměřené zdraví, místo, které je pro něj domovem a kde ho někdo má rád. (Haškovcová, 2010).

Spousta lidí zastává názor, že senior má potřeby jako všichni ostatní a v jistém smyslu to je pravda. Každý člověk potřebuje spánek, jídlo a lásku. I starý člověk má potřebu naplňovat své potřeby, ale jejich možnosti naplňování a hierarchie se v porovnání s mladými lidmi může velmi lišit. Dle Maslowa a jeho hierarchie potřeb, není možné efektivně naplnit vyšší potřeby, jestliže nejsou naplňovány potřeby nižší. Tato teorie již byla překonána a v současné době víme, že jedinec může dosáhnout vyšších potřeb, i když nejsou naplněny elementární potřeby. Jestliže však využijeme Maslowovu teorii pro uvažování o potřebách seniora, ukáže se nám, že ačkoliv mladí a zdraví lidé nemají s naplňováním potřeb problém a je to pro ně něco přirozeného, u starších lidí, zejména nemocných, může být i naplnění základních potřeb velkým problémem, který nezvládnou bez cizí pomoci. Jestliže senioři

nezvládají naplňování potřeb a vyžadují pomoc druhých, je důležité, dodat jedinci pocit důstojnosti a funkčnosti.

Pocit bezpečí potřebuje jak mladý člověk, tak i senior. Tuto potřebu si však někteří lidé uvědomí, až když se naskytnou v nějakém nebezpečí. Jestliže tato oblast není uspokojena, může se začít projevat úzkost, pocit ohrožení, beznaděj, strach, nedůvěra nebo agrese.

Důležitou potřebou ve stáří je kontakt a komunikace s druhými lidmi. Po odchodu do starobního důchodu jsou tyto kontakty se společností často velmi omezeny, někdy dochází i k jejich úplnému zániku. Následkem toho se často dostavuje pocit zbytečnosti, osamělosti, smutku, v některých případech i deprese.

Senior také vyžaduje potřebu autonomie, kdy zvládá samostatně řídit každodenní život podle svých vlastních pravidel, možností a představ. Jestliže je člověk i ve vyšším věku schopen být užitečný, pomáhat druhým, může to vést k posílení jeho motivace pro další aktivity. Na základě toho také dosahuje pocitů samostatnosti, respektu a nezávislosti na druhých (Ptáčková a Ptáček, 2021).

2.3 Vliv kvality života na vyrovnávání se s blížící se smrtí

Smrt je pro většinu lidí tématem, před kterým se snaží utéct nebo ukrýt. Ve chvíli, kdy už se jí nelze vyhnout, přejí si, aby přišla najednou a co nejrychleji. Také okolí umírajícího se hovorů o smrti vyhýbá a často uniká do lživého ujišťování, že vše bude v pořádku a že osoba má před sebou ještě několik let života. K tomuto chování ze strany blízkých umírajícího dochází, jelikož se snaží vyhnout své vlastní úzkosti. Někteří umírající lidé těmto falešným nadějím uvěří, ale většina jedinců si je vědoma svého stavu, je s ním smířena, a přeje si o něm hovořit pravdivě a otevřeně. Ze smrti jedince má totiž často větší strach jeho okolí než umírající sám. Pro velkou část lidí znamená ztráta blízkého i ztráta části sebe samotného. Na základě toho se dostavují pocity prázdnoty a ztráty smyslu života. Blízký člověk by se však neměl uzavírat a ukrývat, ale naopak s umírajícím trávit co nejvíce času.

Vzhledem k přibývajícemu věku, přibývají také myšlenky na smrt. Jedinec postupně ztrácí očekávání a zvyšuje se pocit marnosti. Abychom byli připraveni na klidnou smrt, je důležité vyřešit a dokončit neuzavřené záležitosti. Stejně podstatné je také dát do pořádku své finanční i zdravotní záležitosti. Jestliže senior není spokojen s kvalitou jeho života, dostavuje se tzv. sociální smrt, která vede jedince k touhám zemřít. K tomu se pojí také myšlenky na

to, co bude po smrti a strach ze způsobu umírání. Sociální smrt se vyznačuje nedostatkem sociálních kontaktů i kvalitních volnočasových aktivit, pocitem zbytečnosti a rezignací na současný život. To vše vede k neuspokojivé kvalitě života, která, pokud klesne pod stanovenou míru únosnosti, dojde u jedince k sociální smrti. Abychom předešli sociální smrti a přijali blížící se konec života, je potřeba zkvalitnit náš dosavadní život. Zejména lidé ve starobním důchodě by měli zůstat aktivní, dělat věci, které je baví a nepřerušovat kontakt s přáteli a rodinou, naopak tyto kontakty rozvíjet. Jedinec by měl zkrátka dělat to, co ho naplňuje a uspokojuje (Dvořáčková, 2012; Langmeier a Krejčířová, 2006).

3 ODCHOD DO STAROBNÍHO DŮCHODU

Odchod do starobního důchodu je považován za významný předěl v lidském životě. V této kapitole se zaměříme na změny, které toto období přináší. Zároveň zde zmíníme i fáze adaptace na odchod do starobního důchodu a způsoby vyrovnávání se s touto etapou života.

3.1 Odchod do starobního důchodu

Odchod do starobního důchodu je považován za významný sociální mezník, kdy končí dlouhý a významný úsek lidského života, který byl spojován s profesním zaměstnáním. Touto chvílí jedinec přechází do sociální minority, která je v majoritní populaci považována za málo užitečnou, nevýznamnou a neproduktivní. Lidé se odchodem do starobního důchodu stávají více ekonomicky závislími na společnosti a na základě toho dochází k postupnému vyčleňování seniorů ze společnosti a z aktivní účasti na společném dění. Jedinec v tomto období ztrácí společenskou prestiž a s ní také profesní roli, kterou nahradí role důchodce, jejíž sociální status je horší a omezeně privilegovaný. Zaměstnání je pro člověka jedním z podstatných znaků produktivního dospělého věku, naopak odchod do starobního důchodu signalizuje příchod do stáří a s ním i potvrzení ztráty společenské užitečnosti a výkonnosti. Tyto myšlenky lze potlačit dosažením kvality života, na základě čehož může dojít k přijetí stáří a plnohodnotnému prožití důchodu (Šramo, 2012; Vágnerová, 2007).

U člověka ve starobním důchodě se nemění pouze jeho role, kdy se stal pro širší společnost anonymním důchodcem, ale i postoje a hodnoty. Volnost, kterou přinesl starobní důchod, může být pro jedince přítěží, jelikož si navykl na organizovaný život, jehož hlavní náplní bylo povolání a nyní má ve svém životě velkou časovou i obsahovou trhlinu. V této chvíli si člověk musí vytvořit program sám a s tím mají mnozí velký problém.

Odchod do starobního důchodu může ovlivnit také pocit spokojenosti, a to jak pozitivně, tak i negativně. Pro velkou část lidí je tento mezník v životě žádoucí, jelikož získají čas pro činnosti, které je přitahují a probouzí v nich pocit radosti. Pro ty, kterým však byla práce středem života a nevytvořili si namísto ní jiný program, může být odchod do starobního důchodu velmi nepříjemný. V tu chvíli mohou lidé dosáhnout pocitu veliké ztráty a ohrožení osobně významných hodnot (Vágnerová, 2007).

3.2 Fáze adaptace na odchod do starobního důchodu

Fáze přípravy na starobní důchod

Na hodnocení života ve starobním důchodě má jistý vliv celkový postoj jedince ke stáří, na které se nahlíží jako na méně uspokojivé období života. Lidé si již předem vytvářejí jistá očekávání, představy a uvažují o změnách, které je čekají, což může významně ovlivnit odchod a vyrovnávání se se starobním důchodem. Na jedné straně jedinci toto období vnímají pozitivně, jelikož se již těší na klid, volný čas a zároveň úbytek nepříjemných povinností. Na druhé straně si uvědomují, že spoustu věcí také ztratí, a to je tíží. Velmi důležité je, si důchod naplánovat a připravit se na něj. Jedinci, kteří tak učinili nejméně dva roky předem, zvládli přechod do nové fáze života lépe a celkově se cítili spokojenější (Vágnerová, 2007).

Fáze bezprostřední reakce na změnu

Po odchodu do starobního důchodu se jedinec objeví ve fázi přechodu, kdy opustil svůj starý styl života a nový si prozatím nevytvořil. Příchod do penze a s tím spojené vysvobození od pracovních povinností může navodit pocit dobré nálady, uspokojení, energie. Stejně tak se však mohou dostavit pocity nejistoty, obav a ztráty pevných jistot. Vše záleží na tom, jaký postoj jedinec zaujímal k jeho profesní roli a jakou hodnotu pro něj měla (Sterns a Gray; Whitbourne; Kim a Moen, 2002 cit. podle Vágnerová, 2007).

Fáze deziluze a postupného přizpůsobování

Po uplynutí určitého času od odchodu do starobního důchodu, kdy pro seniora bylo vše nové, může dojít k rozčarování a pocitu prázdnoty, nudy, izolovanosti, bezvýznamnosti apod. Tyto pocity se mohou dostavit jak u lidí, kteří se na starobní důchod netěšili, tak i u těch, kteří se na něj těšili. Jedinci si již dostatečně odpočinuli, užili si svých koníčků, nasytili se všeho, co si naplánovali a nyní se mohou cítit zklamáni. Až v této fázi si začali uvědomovat, že v jejich životě došlo k velké změně. V tomto období je třeba, aby si jedinci vymysleli trvalejší program a naplánovali, jak vynaloží s volným časem. Důležité je nesedět doma a utápět se ve svých negativních pocitech, ale začít něco dělat (Vágnerová, 2007).

Fáze adaptace na životní styl důchodce a stabilizace nového stereotypu

Zvyknutí na nové životní období s sebou nese stabilizaci rolí a transformovaného hodnotového systému, s postupem času dochází také k upevnění nového životního programu. Denní program, který vede k životní spokojenosti, má nyní trvalejší strukturu. Ke

změnám dochází i v okruhu sociálních kontaktů, kdy se mohou obnovovat stará přátelství nebo utvářet nová. Důležité je, aby jedinec pořád někam směřoval a snažil se dosáhnout nějakého cíle (Sterns a Gray; Whitbourne; Kim a Moen, 2002 cit. podle Vágnerová, 2007).

3.3 Změny po odchodu do starobního důchodu

Změna sebepojetí

V období raného stáří je důležité, aby jedinec změnil způsob sebehodnocení a snažil se najít nový smysl života i osobní rovnováhu. To nemusí být vůbec jednoduché, jelikož profesní role, o kterou přichází, je významnou součástí identity jedince. Odchod do starobního důchodu může značně ovlivnit sebepojetí člověka, na kterém pak závisí kvalita života v důchodě. Osoba, která je dostatečně vyrovnaná a jistá, přijímá přechod do penze lépe jak osoba, která se hodnotí negativně a neuctivě. Senior se musí smířit se ztrátou profesní role a na základě toho alespoň částečně změnit svoji identitu. Vyrovnaní se se změnou vlastní sociální pozice může být pro každého odlišně náročné i dlouhé (Mutran et al.; Kim a Moen, 2002 cit. podle Vágnerová, 2007).

Změna psychických potřeb

Odchod do starobního důchodu a změny, které přináší, se mohou projevit i v oblasti psychických potřeb a můžeme je ovlivnit různým způsobem. Mezi tyto potřeby patří:

Potřeba stimulace

Ve starobním důchodě může jedinci začít chybět dostatek smysluplných podmětů a činností. Tím, že osoba odejde do starobního důchodu se naruší zafixovaná struktura denního režimu a nový denní režim může být považován za nudný a stereotypní. Senior najednou získá spoustu volného času, kterého může využít dle vlastního zlíbení. Jestliže však jedinec tento čas nenaplní, mohou se začít objevovat pocity zbytečnosti, nudy a ztráty životního smyslu. Odchodem do starobního důchodu se také snižuje zátěž, která vyplývá z nadměrné stimulace i nepříjemných podmětů z profesní činnosti. Osoba ve stáří si již může sama určovat míru stimulace, která pro něj bude vhodná a přinese mu pocit pohody (Vágnerová, 2007).

Potřeba orientace a adaptace

Po odchodu do starobního důchodu se lidé musí učit novým adaptačním strategiím, které jsou důležité pro zvládnutí tak velké změny. Je žádoucí, aby si našli a navykli na nový způsob

života, který pro ně bude zvládnutelný i uspokojující. V tomto období senioři obvykle volí činnosti spojené s rodinou, na základě kterých jedinec získává pocit potřebnosti a přijatelnosti alespoň v rámci této sociální skupiny. Odchodem do starobního důchodu se mění i postoj k různým situacím a činnostem, které už pro starého člověka nesou jiný význam, než jaký nesli dříve. Senior přestává využívat své dovednosti a schopnosti tak jako dřív a na základě toho mohou některé z nich postupně upadat. Důsledkem toho se pak začíná zvyšovat riziko stagnace osobnosti (Vágnerová, 2007).

Potřeba aktivity

Udržení určité míry aktivity je důležité i v seniorském věku, ale často je obtížné najít činnosti, které by pro osobu nesly nějaký smysl. Velký dopad na to má úbytek těšených sil, sklon k pohodlnosti a větší unavitelnost. Vliv má i okolní společnost, která od starších lidí už nic nevyžaduje a neočekává, někdy dokonce jejich snahy zesměšňuje či odmítá. Z tohoto důvodu spousta lidí ve starobním důchodě volí aktivity v oblasti domácnosti nebo v centrech vyhrazených seniorům (Vágnerová, 2007).

Potřeba sociálního kontaktu

Odchodem do starobního důchodu se zvyšuje riziko sociální izolace, a to zejména u samostatně žijících osob. Velikou část přátel často tvoří lidé z povolání. Opuštění zaměstnání však často vede i k přerušení kontaktu se spolupracovníky a následné ztrátě pocitu sounáležitosti. Poté se seniorův okruh přátel výrazně zmenší a utváří ho zejména rodina či lidé ze sousedství (Vágnerová, 2007).

Potřeba citové jistoty a bezpečí

Ztráta profesní role vede ke znejistění jedince, jelikož mu je odňata jeho pozice ve společnosti a zůstane mu pouze zázemí uvnitř malých sociálních skupin. Člověk ve starobním důchodě má potřebu někam patřit a být někým akceptován. Po odchodu ze zaměstnání mu tuto potřebu může naplnit rodina či přátelé. Lidé můžou hůře prožívat i zhoršení své pozice v oblasti financí. Senioři již nemají tak velký přísun peněz, jak v zaměstnání, navíc mohou i stoupat pro stáří typické výdaje, které dřív neměli. To vede k nutnosti vzdát se některých činností a začít více šetřit (Vágnerová, 2007).

Potřeba seberealizace

Profesní role má velký vliv na seberealizaci člověka. Jedinec se podle své práce může hodnotit a porovnávat, na základě toho vzniká i sociální pozice, která tvoří důležitou součást

identity. Ztrátou profesní role může dojít k osobnímu znehodnocení a pocitům zbytečnosti, bezvýznamnosti, méněcennosti a druhořadosti. Senior musí začít hledat nový způsob sebepotvrzení a seberealizace, což se může pojit i s nutností změny některých postojů a hodnotové hierarchie (Vágnerová, 2007).

4 MOŽNÉ AKTIVITY VE STAROBNÍM DŮCHODĚ

Po odchodu do starobního důchodu člověk získá spoustu volného času, který lze naplnit různorodými činnostmi. V této kapitole představíme, jak senioři využívají volného času i jak se s náhlým nárůstem volna vypořádávají. Objasníme zde oblast aktivního stárnutí a chybět nebude ani představení nabídky aktivit pro seniory. Budou zde však zmíněny pouze oblasti týkající se oblasti naší bakalářské práce.

4.1 Trávení času po odchodu do starobního důchodu

Aktivita seniorů a jejich přístup k volnému času závisí na celoživotním postoji jedince. Lidé, kteří jsou ochotni přijmout odchod do starobního důchodu a na tuto chvíli se předem připravovali, mohou prožít plnohodnotný, aktivní a šťastný starobní důchod. Naopak u jedinců, kteří stáří nechtějí přijmout, může být zbytek života pasivní a celkově negativní. Být starý neznamená být bez zájmů, koníčků a žít s pocitem nepotřebnosti a prázdnoty. V každém věku si člověk může najít něco pěkného, pozitivního, co ho bude naplňovat a dělat šťastným. Věk není základním kritériem pro vykonávání činnosti. Lidé ve stáří mohou provádět aktivity stejně jako generace mladších, je třeba pouze přihlížet na fyzické, psychické i duševní možnosti (Bočková, Hastrmanová a Havrdová, 2011).

Velká část seniorů získaný volný čas aktivně využívá. V současné době jim je poskytována pestrá nabídka činností. Lidé se v tomto období často věnují sportu, výletům, koníčkům, práci na zahradě, zájmům, chalupaření, kontaktu s okolím, sebevzdělávání, cestování apod. Aktivní činnosti starých lidí může vést například ke zlepšení fyzické aktivity, zvýšení kreativity, rozvoji dovedností i vědomostí, navázání nových kontaktů. Zároveň tím jedinec dosáhne pocitu odpovědnosti, užitečnosti, uspokojení, radosti a naplnění. Aktivity však budou jedince naplňovat pouze, když je bude dělat se zájmem a chutí, ne z donucení (Macháčková a Holmerová, 2019).

Na druhé straně ale pak stojí senioři, kteří období starobního důchodu prožívají pasivně. Tito lidé nemají zájem o kontakt s okolím, ani o jakékoliv aktivní činnosti. Jejich náplň dne tvoří převážně sledování televize, čtení nebo pouhé sezení. U takto odpočívajících seniorů se časem může dostavit pocit nadbytečnosti či deprese. Pasivní život ve starobním důchodě negativně ovlivňuje nejen psychiku, ale také fyzický stav. Tělo, které se pravidelně nepohybuje a je nečinné, začne postupem času chátrat. S tím se pojí také častější výskyt

zdravotních problémů a nemocí. K tomuto prožívání důchodového období dochází častěji u lidí, kteří se dostali do sociální izolace. Patří sem jedinci bez partnera, dětí či přátel a lidé nemající schopnost navazovat nové kontakty. K pasivitě seniorů vede také nedostatek finančních prostředků, na základě čehož si nemohou volnočasové aktivity dovolit (Sak a Kolesárová, 2012).

4.2 Aktivní stárnutí

Aktivní stárnutí i aktivní život znamená, že se jedinec snaží dosáhnout dobré kvality života. Ta může být pojata jako výsledek působení mnoha faktorů, které se navzájem ovlivňují. Řadíme sem oblast ekonomickou, sociální, enviromentální a zdravotní (Holczerová a Dvořáčková, 2013; Marhánková, 2013).

Samotný termín aktivní stárnutí, byl přijat koncem 90. let Světovou zdravotnickou organizací. Tento pojem, vycházející ze zásad Organizace spojených národů pro seniory, je považován za širší než pouhé zdravé stárnutí, jelikož se netýká pouze zdraví a péče. Koncepce aktivního stárnutí akceptuje, že lidé staršího věku nejsou homogenní skupinou, a že tato rozmanitost s věkem roste. Proto je velmi žádoucí, poskytnout obyvatelům s narůstajícím věkem takové prostředí, které jim umožní co nejsamostatnější život (Dvořáčková, 2012).

Dle Marhánkové (2013) se aktivní stárnutí snaží umožnit lidem plnohodnotné prožívání bezpečného a důstojného života i ve vyšším věku, odpovědný přístup ke zdraví a možnost účastnit se dění ve společnosti. Usiluje o to, co nejvíce snížit riziko vyčleňování a podpořit integraci seniorů do společnosti na všech úrovních. Jedná se o způsob života, kdy se neprojeví nebo jsou omezeny důsledky, které vyplývají z menších finančních i ekonomických možností, poklesu sociálních kontaktů a zhoršujícího se zdravotního stavu.

Holczerová a Dvořáčková (2013) uvádí, že pro aktivitu ve stáří jsou rozhodující čtyři oblasti, a to společenská atmosféra, zdravotní stav, individualita člověka a nabídka možností. K prodloužení aktivního života vede hlavně zdravý způsob života, zpevnování funkčního zdraví a prevence onemocnění. Vlivným faktorem je také zaměstnanost a bydlení. Ten přináší lidem nejen množství sociálních kontaktů, ale i rytmus dne a hmotné zabezpečení.

Odchod do starobního důchodu je pro jedince velikou zátěží, která může vést až k depresi, ztrátě smyslu života, rodinným konfliktům, psychosomatickým problémům či závislosti na

alkoholu. Aby se lidé těmto nežádoucím jevům vyhnuli a dosáhli plnohodnotného aktivního stárnutí, je důležité, umožnit jim zůstat co nejdéle v zaměstnání. Zároveň by jim mělo být poskytováno velké množství nabídek, aby zůstali aktivní na trhu práce. Podstatné také je, umožnit jedincům zachování dobrého zdraví, na základě kterého budou staří lidé moci zůstat ve svých domovech co možná nejdéle. Poslední klíčovou oblastí je aktivní občanství, které vede k využití přínosu seniorů pro společnost. Aktivní stárnutí tedy znamená udržovat bystrou mysl, pečovat o své zdraví, být aktivní a pozitivní, smysluplně nakládat s volným časem, otevírat se novým věcem, poznávat nové lidi apod. Může to být řešením nejen pro seniora samotného, ale i pro celou společnost. Nikdo se nemusí vzdávat svých oblíbených aktivit, kterým se senior věnoval v mladších letech, jestliže mu v tom nebrání snížená soběstačnost nebo nemoc (Čevela, Kalvach a Čeledová, 2012; Holczerová a Dvořáčková, 2013).

4.3 Volný čas seniorů

Za volný čas můžeme označit dobu, kdy se nevěnujeme práci a povinnostem, ale reprodukuje síly. Je to čas, kdy si vybíráme, co budeme dělat. Činnosti provádíme s radostí a dobrovolně, dosahujeme díky nim pocitu uvolnění či uspokojení. Ve volném čase můžeme realizovat činnosti, které se pojí s rekreací, zájmovým vzděláváním, odpočinkem, zábavou, zájmovými činnostmi a společensky prospěšnou činností (Holczerová a Dvořáčková, 2013; Pávková, 2002). Oblast volného času je velmi rozvinutá a široká. Proto se v naší práci zaměříme pouze na sféry týkající se našeho výzkumu.

Změna volného času v seniorském věku

Volný čas seniorů se mění důsledkem působení několika oblastí, a to zejména zdravotní a ekonomické. Aktivity ve volném čase se běžně obměňují v průběhu celého života, avšak k jejich největšímu ovlivnění dochází právě s odchodem do starobního důchodu a dosažením seniorského věku. Volnočasové aktivity v tomto období výrazně ovlivňuje nejen výběr činností v produktivním věku, ale i preseniorská příprava. Podstatnou roli zde také hraje ochota seniora ke změně a výběru nových aktivit (Janiš a Skopalová, 2016).

Kasper a Lubecki (2003 cit. podle Janiš a Skopalová, 2016) stanovili obecné možnosti související se změnou volného času u seniorů následovně:

Pokračování v nynějších aktivitách

Pokračovat ve stejných aktivitách, kterým se jedinec věnoval i před odchodem do starobního důchodu, je ideálním stavem, kdy nedochází k velikým změnám životního stylu ani denního režimu. Je důležité zde však věnovat pozornost zátěži aktivity, která by měla odpovídat fyzickému i psychickému stavu jedince. Opomenout nesmíme ani finanční stránku, kdy by činnost měla být přiměřena výši starobního důchodu. Dobré je mezi činnostmi začlenit i aktivity receptivní, kde nás významně neomezuje fyzický stav, tudíž se jich postupem času nemusíme vzdávat (Janiš a Skopalová, 2016).

Rozšíření stávajících aktivit

S odchodem do starobního důchodu jedinec získá spoustu času, jehož je možné využít k zintenzivnění a rozšíření aktivit, na které doposud nebyl dostatek času. Tato oblast se týká zejména cestování a turistiky (Janiš a Skopalová, 2016).

Výběr nových činností

V důchodovém věku člověk získá možnost začít se věnovat velkému množství nových aktivit. Měl by se však zohlednit fyzický stav jedince i jeho ekonomická situace. Je žádoucí, aby výběr činností byl zodpovědný. Na základě toho pak aktivity budou moci být vykonávány mnohem delší dobu. Nevylučuje se však ani možnost cyklické obměny a aktualizaci dle aktuálních přání a možností (Janiš a Skopalová, 2016).

Pokračování v profesních činnostech

To, že jedinec již nechodí do zaměstnání neznamena, že se dané profesi nemůže dále věnovat. Senioři mají možnost provádět činnost v alternativní podobě, nejčastěji formou dobrovolnictví (Janiš a Skopalová, 2016).

Změna každodenních povinností ve volnočasové aktivity

To, co dříve člověk považoval za povinnost, se může stát zábavnou součástí dne. Jelikož má jedinec mnohem více času, může se dané činnosti déle a důkladněji věnovat, případně si ji nějakým způsobem zpestřit (Janiš a Skopalová, 2016).

4.4 Volnočasové aktivity seniorů

Náplň volného času seniora vhodnou zájmovou činností ovlivňuje především životní styl. Volnočasové aktivity vedou jedince ke zdokonalování dovedností, obohacení citového života, prevenci, rozvoji osobnosti či poznání. Zároveň jimi jedinec záměrně rozvíjí

a uspokojuje své individuální zájmy, potřeby a schopnosti. Oblasti, kterým se člověk ve volném čase věnuje, vycházejí z jeho zájmů, potřeb i subjektivní stránky a souvisejí s životním způsobem, hodnotami a kulturou (Pávková, 2002). V současné době je nabízeno seniorům velké množství volnočasových aktivit. V této práci se však zaměříme pouze na oblasti, které jsou spojené s naším výzkumem.

4.4.1 Vzdělávací aktivity

Vzdělávání seniorů je specifická a relativně samostatná oblast vzdělávání dospělých. Při jakékoliv vzdělávací aktivitě, která je určena pro seniory, je nutné, aby si daný edukátor i instituce uvědomila, že akce je prováděna v rámci volnočasové aktivity či zájmové činnosti. Základním východiskem všech vzdělávacích aktivit pro seniory je, že člověk má způsobilost k učení ve všech životních etapách včetně stáří. Projevují se zde však jisté odlišnosti oproti vzdělávání v mladším věku, a to zejména u jistoty, rychlosti a přesnosti (Janiš a Skopalová, 2016; Špatenková a Smékalová, 2015).

Motivace

Pro vzdělávání v období staršího věku je velmi důležitá motivace a zájem o danou oblast. Právě na tom záleží, zda senior do procesu edukace vůbec vstoupí, setrvá v něm, nebo ho ukončí. Jelikož je v tomto období vzdělávání dobrovolné a na získání kvalifikace není vyvíjen tlak, vnější motivace je minimální. O to větší význam má motivace vnitřní, která vychází z vlastních pohnutek člověka. Ta vzniká především na základě předchozího učení, se kterým by jedinci měli mít pozitivní zkušenost. Učení by pro seniora mělo mít velký význam, jinak mu nebude věnovat námahu ani čas (Beneš, 2008; Špatenková a Smékalová, 2015). Špatenková a Smékalová (2015) uvádějí, že lidé se v tomto období života do vzdělávání pouštějí nejčastěji z důvodu udržování vlastních sil, snahy najít smysl života, rozvoje zvládnání fyzických, psychických i sociálních změn a touhy po sociálních kontaktech.

Cíle a význam vzdělávání pro seniory

Vzdělávací aktivity často slouží jako prevence proti hrozcím deficitům, případně k jejich kompenzaci či odstranění. Hlavním záměrem tohoto působení je udržet intelektuální i tělesné síly. Velká část seniorů chce vzděláváním dosáhnout také důstojnějšího a kvalitnějšího života (Šerák, 2009).

Průběžné vzdělávání může seniorovi usnadnit zvládnání každodenních situací či životních úkonů a napomoci i během přechodu a adaptace na pozdější etapy stáří. Vzdělávací aktivity

se pro seniory v této etapě života stávají základní podmínkou pro pochopení života v jeho proměnlivosti i dynamičnosti. Během edukačního procesu lidé získávají stále nové informace, díky kterým dosáhnou přehledu i nadhledu nad každodenním životem a dovedou jedince k psychické vyrovnanosti. Za pomoci vzdělávací činnosti může jedinec přispět nejen k rozvoji vlastní důstojnosti, autonomie, duševního i fyzického zdraví a seberealizace, ale i k plnohodnotnému začlenění do společnosti (Veteška, 2017).

Instituce zajišťující vzdělávání seniorů

V současné době je seniorům nabízena široká škála možností, kde se vzdělávat. Mezi nejznámější instituce pro vzdělávací aktivity patří:

- Univerzita třetího věku-vzdělávání prostřednictvím univerzity třetího věku může být provozováno pouze vysokými školami. Obsah edukace se odvíjí od zaměření vysokých škol a jejich fakult. Vzhledem k tomu, že se jedná o formu zájmového vzdělávání, úspěšní absolventi nezískávají žádný titul. Senioři za studium získají osvědčení, kterému však předchází plnění určitých požadavků.
- Virtuální univerzita třetího věku-tento typ univerzity umožňuje začlenění širšího okruhu lidí do procesu vzdělávání, včetně osob s postižením. Vzdělávání probíhá formou videopřednášek, přičemž jednou za čas se konají setkání v konzultačních střediscích.
- Akademie třetího věku-tento způsob edukace se velmi podobá univerzitám třetího věku. Odlišuje se však tím, že není realizována vysokými školami, ale jinými institucemi jako jsou například knihovny, města, kraje, kulturní střediska, vyšší odborné školy apod. Akademie většinou využívají lidé žijící v místech, kde se nenachází žádná vysoká škola.
- Kluby pro seniory-tato oblast vzdělávání seniorů spadá primárně do oblasti sociální péče. Kluby mohou fungovat jako součást zařízení nebo samostatně. O program, organizaci a náplň se starají samotní členové klubu. Edukace zde tedy probíhá především formou besed, přednášek, exkurzí apod.
- Seniorská centra-tato centra slouží především pro setkávání seniorů a mají charakter komunitních center. Nabídka vzdělávacích činností může být formou přednášek, odborných seminářů, kurzů apod. (Janiš a Skopalová, 2016; Petřková a Čornaničová, 2004).

4.4.2 Pohybové volnočasové aktivity

Pohybové aktivity u osob staršího věku nesou velký význam. Slouží především jako prevence chorob, které výrazně snižují kvalitu života. Pohybová intervence může zpomalit involuční děje v organismu a prodloužit soběstačnost a nezávislost jedince na druhých. U tělesné oblasti tak bude stimulována hladina adrenalinu, a naopak regulace glykémie bude podporována. Zlepší se také kvalita spánku, kdy pohybová činnost jedinci dodá pocit vyrovnanosti i blaha a zároveň příjemně unaví. Kladný vliv má i na kardiovaskulární funkce, a to především na obnovu a udržení pohyblivosti, snížení nebo zabránění znepokojivého narušení (Kramer, 2007 cit. podle Janiš a Skopalová, 2016; Slepíčka, Mudrák a Slepíčková, 2015). Pozitivně však působí i na oblasti sociální a psychické, které se pak promítají na celkové životní spokojenosti. Vzhledem k psychice, pohyb snižuje stres, napětí i strach a zároveň zabrání rozkladu jemné nebo hrubé motoriky. Sociální sféra je rozvíjena díky kontaktu s dalšími lidmi a snížení izolace (Kramer, 2007 cit. podle Janiš a Skopalová, 2016).

V současné době je seniorům nabízena široká škála pohybových aktivit. Řadíme mezi ně různé turistické výlety, procházky, cyklistiku, domácí či organizované cvičení, práci na zahradě apod. Jestliže jsou činnosti organizované, realizátor by měl mít dostatek životních zkušeností, schopností vcítit se do seniora a měl by respektovat jejich potřeby a nedostatky. Je žádoucí, aby náplň programu splňovala optimální tempo, rychlost, pohyblivost, aby byli všichni účastníci motivováni a odcházeli s pocitem radosti či uspokojení (Kramer, 2007 cit. podle Janiš a Skopalová, 2016; Janiš a Skopalová, 2016).

4.4.3 Volnočasové aktivity s rodinou

Volný čas, který senioři tráví s rodinou je velmi důležitý obzvláště v kontextu kvality života, sebenaplnění a pocitu potřebnosti. Tento čas může mít u každého jedince jinou podobu. Nejčastěji se zde však objevují méně náročné aktivity, které se pojí s péčí o rodinu či vnoučata. To může vést k přeměně každodenních povinností na volnočasové aktivity. Zejména trávení času s vnoučaty má na seniory velmi pozitivní vliv. Díky tomu jsou u nich navozeny pocity potřebnosti a užitečnosti. Ve chvílích, kdy se věnují vnoučatům, do jisté míry rozvíjí a podporují paměť, fyzické síly a snižují vznik zdravotních obtíží. Doby strávené s prarodiči si cení i děti, které jsou rády, že na ně někdo má čas. Vykonávat volnočasové aktivity s rodinou je ovšem možné pouze pokud jedinec rodinu má. Jestliže senior žádné příbuzné nemá, je důležité, aby si našel jiné aktivity, ve kterých se dostane do kontaktu s okolím a umožní mu navazovat nová přátelství (Janiš a Skopalová, 2016).

4.4.4 Aktivity v domácím prostředí

Aktivity prováděné v prostředí domácnosti bývají spíše pasivního charakteru. Jedná se zejména o čtení, poslech rozhlasu, sledování televize, pěstování rostlin, ruční a domácí práce, práci s počítačem, péči o domácí zvířata apod. Těmto činnostem se věnují téměř všichni senioři, každý však v jiné intenzitě. Pro část lidí jsou tyto aktivity pouze doplňkové, některým jedincům však tvoří celkovou náplň dne. Následkem toho, se lidé dostávají do izolace od okolního prostředí a jestliže z aktivit praktikují pouze ty pasivní, může docházet ke zhoršení zdravotního stavu, psychiky i ztrátě sociálních kontaktů. Naopak za pozitivum volnočasových aktivit v domácnosti je považováno, že nejsou limitující. Senioři mohou ovlivnit jejich výběr i kvalitu. Jak už zde však bylo řečeno, nemělo by docházet k záměrné izolaci. Senioři by měli činnosti kombinovat s trávením volného času mimo domov (Janiš a Skopalová, 2016).

4.4.5 Společenské aktivity

Za společenské aktivity jsou považovány činnosti, které se uskutečňují v rámci skupiny nebo které směřují k samotné organizaci aktivit pro jiné účastníky. V užším pojetí jsou to chvíle strávené mimo obytný prostor jednice, ve skupině nebo mají charakter dobrovolnické činnosti. Kontakt s okolím a uspokojování různých potřeb, jako jsou např. potřeba lásky a citu, užitečnosti, pochopení, uznání a vážnosti, potřeba být součástí nějaké skupiny, být naslouchán, vyjadřovat se apod. vedou k pozitivním vlivům na jedince. Proto je důležité, aby se senior pohyboval v sociální oblasti i po odchodu do starobního důchodu (Janiš a Skopalová, 2016).

V současné době je starším lidem nabízena široká škála možností, jak trávit volný čas ve společnosti. Velmi často využívané jsou seniorské kluby. Ty se zaměřují na organizaci zájmové činnosti a utvářejí prostor pro styk s vrstevníky, setkávání důchodců s podobnými zájmy a vyplnění volného času. Zároveň se snaží o to, aby se jedinci sami aktivně zapojili do zájmové činnosti. Tyto kluby nabízejí: kulturně-tvořivé činnosti, besedy s odborníky, návštěvy kulturních akcí, poznávací exkurze a zájezdy, společné procházky, vzdělávací či sportovně-rekreační aktivity apod.

Společenské aktivity pro obohacování života seniorů poskytují také veřejné knihovny, a to zejména v malých obcích. Tyto kulturně-společenská střediska organizují individuální nebo kolektivní aktivity pro své čtenáře. Většinou bývají mezigeneračního charakteru, jsou tedy podmětne pro všechny generace návštěvníků. Knihovny seniorům často nabízejí i aktivní

účast, kdy se mohou stát lektorem, organizátorem či vedoucím kroužků (Suchá a Holmerová, 2019).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODOLOGIE VÝZKUMU

V našem výzkumu se zaměřujeme na **aktivitu seniorů po odchodu do důchodu**.

Odchodem do starobního důchodu lidem začíná nová etapa života. Najednou se vše změní. Člověk již nemá přesně stanovený režim dne a plně nabitý denní program vystřídá spousta volného času. Také sociální kontakt se výrazně omezí a objevuje se samota. Zároveň se již mohou začít projevovat zdravotní problémy, bolesti, nespavost a jiné. S těmito všemi aspekty se musí člověk během odchodu do starobního důchodu vyrovnat a každý to zvládá jinak.

Určitá část seniorů přijímá starobní důchod velmi dobře. Na tuto novou etapu života se těší již značnou chvíli před jejím příchodem a jakmile nastane, aktivně toho využívají. Tito lidé se zapojují do nejrůznějších aktivit, výletů, cvičení, setkávají se s přáteli, pečují o domácnost, užívají si života a volný čas využívají do poslední vteřiny.

Na druhé straně se pak nachází skupina seniorů, která se s odchodem do starobního důchodu vyrovnává velmi těžko. Tito lidé mají ze závěrečného období života velké obavy. Jejich strach často plyne z možné ztráty samostatnosti a soběstačnosti, z omezení sociálních vztahů, ze snížení mentálních, psychických či fyzických funkcí, ze ztráty seberealizace a dalších. Vyrovnat se s odchodem do starobního důchodu není vůbec snadné, ale zároveň je velice důležité, aby jedinec toto životní období zvládl a mohl ho strávit příjemným způsobem (Janiš a Skopalová, 2016).

Odchodem do starobního důchodu se mění spousta věcí a my bychom se v našem výzkumu chtěli zaměřit právě na to, jak odchod do starobního důchodu ovlivňuje aktivitu seniorů. Také chceme zjistit, jak se projevuje minulý život na životu v seniorském a jak probíhá proces vyrovnání se s odchodem do starobního důchodu.

V této kapitole tedy představíme náš výzkumný problém, výzkumné cíle a otázky. Zmíníme zde i výzkumný soubor zároveň s metodou výzkumu a sběrem dat. Ke konci kapitoly se pak budeme věnovat způsobu zpracování dat.

5.1 Výzkumný problém

Stanovením výzkumného problému jasně určujeme a definujeme, čemu se budeme věnovat ve výzkumu práce. Výzkumný problém jsme stanovili na základě problematiky spojené s odchodem do starobního důchodu a jeho vlivu na aktivitu seniorů. Tento mezník v životě výrazně působí na následující seniorské období. Jeho přijetí či nepřijetí pak ovlivňuje velké množství aspektů a celkovou kvalitu života ve starobním důchodě. Výzkumný problém byl tedy definován jako Aktivita seniorů po odchodu do starobního důchodu.

5.2 Výzkumné cíle a výzkumné otázky

Hlavním cílem výzkumu je **prozkoumat, jak odchod do starobního důchodu ovlivňuje aktivitu seniorů**. Dalším cílem je zjistit, jak se projevuje život z období zaměstnanosti na život v seniorském. Zároveň chceme zjistit, jak probíhá proces vyrovnání se s odchodem do starobního důchodu.

K výzkumným cílům se pojí také výzkumné otázky, které korespondují se stanovenými cíli. Hlavní výzkumná otázka zní: **Jak odchod do starobního důchodu ovlivňuje aktivitu seniorů?** Vedlejší výzkumné otázky jsou následující:

- Jak se projevuje život z období zaměstnanosti na život v seniorském?
- Jak probíhá proces vyrovnávání se s odchodem do starobního důchodu?

5.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor představovali senioři ve starobním důchodě z oblasti České republiky.

Dle Mühlpachra (2004) se v současné době za seniora považuje osoba od 65 let. Zákon č. 155/1995 Sb. o důchodovém pojištění, v platném znění uvádí, že do oblasti důchodového věku patří osoby od 60 let u mužů a u žen od 53 let, dle počtu dětí. Tyto kritéria však platí pouze pro osoby narozené do roku 1971. Jedinci narození po tomto roce mají nárok na odchod do starobního důchodu až po 65. roce.

Jako metodu výběru respondentů jsme zvolili záměrný výběr. Jedná se o postup, kdy cíleně vyhledáváme účastníky, na základě určitých vlastností. Kritériem výběru je konkrétní stav

nebo vlastnost. Podle těchto kritérií vyhledáváme pouze ty osoby, které dané kritérium splňují a zároveň jsou ochotni se do výzkumu zapojit (Patton, 1990 in Miovský, 2006).

K výzkumu jsme vybrali 4 respondenty, přičemž 3 byli muži a 1 žena.

Kritéria výzkumu jsou následující:

1. respondent je již nepracující a zároveň pobírá starobní důchod,
2. věk respondentů od 75 do 85 let,
3. zaměstnanost respondentů před odchodem do starobního důchodu, a to po dobu minimálně jednoho roku.

V tomto výzkumu jsme nebrali ohled na to, zda žije respondent s partnerem či samostatně.

Účast respondentů byla zcela dobrovolná a o zpracování výsledků byli předem informováni. Zároveň je zachována jejich anonymita a na individuální potřeby respondentů byl brán ohled.

Tabulka č. 1: Přehled respondentů

RESPONDENT	POHLAVÍ	VĚK	BÝVALÉ POVOLÁNÍ
R1	Muž	81	Zubní lékař
R2	Muž	77	Vedoucí kontrolního oddělení na finančním úřadě
R3	Žena	79	Administrativní pracovník
R4	Muž	85	Ekonomický náměstek státního výzkumného ústavu textilního

5.4 Metoda výzkumu a sběr dat

Vzhledem k výzkumnému problému, který jsme si zvolili, jsme se rozhodli pro kvalitativní výzkum. Tento typ výzkumu se zaměřuje na důkladné poznání zkoumaného sociálního jevu, pokouší se o vytvoření komplexního obrazu zkoumaného problému, o porozumění lidem v různých sociálních situacích a jejich interpretacím těchto situací. Kvalitativní výzkum má za hlavní cíl vytváření nových teorií.

Pro sběr dat jsme se rozhodli použít polostrukturovaný hloubkový rozhovor. Jedná se o proces nestandardizovaného dotazování jedním badatelem jednoho účastníka výzkumu za pomoci několika otevřených otázek. Touto metodou jsou zkoumáni členové určité sociální skupiny, určitého prostředí a jejím cílem je získat stejné pochopení jednání událostí, jaké mají členové dané skupiny (Švaříček a Šed'ová, 2007).

Jako nástroj sběru dat jsme zvolili vlastní konstruovaný rozhovor s otázkami zaměřenými na osoby ve starobním důchodě. Danou formu rozhovoru jsme zvolili z toho důvodu, že nám umožňuje držet se dané struktury a mít předem připravené otázky. Zároveň ale i umožňuje respondentům vyjádřit své názory či myšlenky a rozhovor prokládat doplňujícími otázkami.

Na základě rozhovoru jsme chtěli prozkoumat, jak odchod do starobního důchodu ovlivňuje aktivitu seniorů. Zaměřili jsme se i na projev minulého života na životu seniorském a zjišťovali jsme také, jak probíhá proces vyrovnávání se s odchodem do starobního důchodu.

Ve všech případech se rozhovor uskutečnil v domácím prostředí respondentů. Na začátku rozhovoru jsme respondentům položili otázku, zda do rozhovoru vstupují dobrovolně a souhlasí se zpracováním informací získaných rozhovorem. Zároveň byly upozorněni na nahrávání rozhovoru a ujištění o jeho anonymitě. Po odsouhlasení respondentů s podmínkami, jsme zahájili samotný rozhovor, jehož vzor je součástí příloh bakalářské práce. V průběhu rozhovoru jsme pokládali následující otázky:

1. Jak probíhal Váš běžný pracovní den a víkendový den před odchodem do starobního důchodu?
2. Jak probíhá Váš běžný pracovní den a víkendový den nyní?
3. Jak se změnil Váš život s odchodem do starobního důchodu a jak jste se s tím vyrovnával/a?

4. Jak ovlivnil Váš předchozí život, život současný?
5. Přípravoval/a jste se nějakým způsobem na stáří a odchod do starobního důchodu?
6. Jaká pozitiva přinesl do vašeho života odchod do starobního důchodu?
7. Jak prožíváte volný čas ve starobním důchodě? Je náplň volného času stejná jak před starobním důchodem?

5.5 Způsob zpracování dat

Pro analýzu dat jsme zvolili analytické techniky zakotvené teorie. Tuto metodu jsme vybrali, jelikož na základě jejího postupu se nám budou nejlépe zpracovávat získaná data. Cílem zakotvené teorie je vybudovat teorii zkoumaného jevu, jeho teoretické, abstraktní uchopení, které nám umožní přesně pojmenovat daný jev, v různých souvislostech mu lépe porozumět a na základě toho být i úspěšnější v jeho ovlivňování a předvídání. Tato metoda se snaží o vytváření teorií pevně zakotvených v datech. Záměrem zakotvené teorie není popsat určitou předem definovanou skupinu lidí nebo je pozorovat s jinou předem určenou skupinou, ale vytvořit teoretický koncept s velkou explanační silou (Čermák, Hytrych a Řiháček, 2013).

Samotná analýza dat v zakotvené teorii, která následuje po sběru dat a následném doslovném přepisu rozhovorů, se dělí do tří následujících fází:

Otevřené kódování

Cílem této fáze je konceptualizovat získaná data, tedy postupně vytvořit pojmy, které zachycují znaky konkrétních analyzovaných jevů nebo událostí. V průběhu otevřeného kódování jsou vytvářené pojmy, které jsou induktivně zakotveny v datech. Tyto pojmy mají abstraktní povahu, jelikož vyjadřují princip, myšlenku nebo zkušenost, která je platná napříč různými situacemi či událostmi (Čermák, Hytrych a Řiháček, 2013).

V první části otevřeného kódování nacházíme významové jednotky, což jsou úseky textu, slova, sekvence slov, věty, odstavce, které nesou určitou informaci ve vztahu k výzkumné otázce. Každé takto vzniklé jednotce je přiřazen nějaký kód představující slovo nebo krátkou frázi, která nějakým způsobem vystihuje určitý typ a odlišuje jej od ostatních. Kód by měl výstižně shrnout podstatu části textu tak, jak jí v danou chvíli výzkumník rozumí. Obvykle jsou volena nepřilíš dlouhá pojmenování. Po utvoření kódů se vytvoří jejich seznam, na

kterém je následně provedena systematická kategorizace. To znamená, že kódy, které vzešly z otevřeného kódování seskupujeme podle vnitřní souvislosti nebo jiné podobnosti (Švaříček a Šed'ová, 2007).

Axiální kódování

Axiálním kódováním je soubor postupů, na jejichž základě jsou údaje po otevřeném kódování opětovně uspořádány novým způsobem, prostřednictvím vytváření propojení napříč kategoriemi. To se provádí za pomoci kódovacího paradigmatu, které zahrnuje následující oblasti:

- Jev-hlavní událost, případ, myšlenka, dění, na které se soustřeďuje soubor ovládajících či zvládajících jednání, interakcí nebo k němuž má tento soubor jednání nějaký vztah,
- příčinné podmínky-dění, události, případy, které vedou ke vzniku či výskytu nějakého jevu,
- kontext-konkrétní soubor tvořený vlastnostmi, které náleží jevu, konkrétní soubor podmínek, za nichž jsou uskutečňovány interakce nebo strategie jednání,
- intervenující podmínky-podmínky, které souvisí se strategiemi jednání nebo interakce náležící jevu a usnadňují nebo znesnadňují strategie, užití v určitém kontextu,
- strategie jednání – strategie vytvořené k ovládnutí, zvládnutí vykonávání nebo reagování na jev za určitých podmínek,
- následky-důsledky strategií i akcí, jak úmyslných, tak i neúmyslných.

U otevřeného kódování je hlavní snahou odlišit pojmy a vytvořit základní kategorie. V axiálním kódování se již snažíme tyto pojmy skládat dohromady novým způsobem, a to nacházením vazeb mezi kategoriemi a subkategoriemi, kdy je uvádíme do vzájemného vztahu, nacházíme a popisujeme, v jakém jsou vzájemném vztahu (Corbin a Strauss, 1999 cit. podle Miovský, 2006).

Selektivní kódování

V této fázi je vybírána jedna klíčová kategorie, kolem které se následně organizuje základní analytický příběh. Tato centrální kategorie je základním jevem, kolem kterého se interpretují všechny ostatní kategorie (Švaříček a Šed'ová, 2007).

6 PRÁCE S DATY

Při práci s daty vycházíme ze zakotvené teorie, která je designem kvalitativního výzkumu (Švaříček, Šedřová, 2007). Důležitou součástí zakotvené teorie tvoří umění vhodného pojmenování kódů i kategorií a vytváření spojitostí mezi nimi. Další podstatnou součástí je také ověření kooperace zjištěných podnětů a výroků s již zjištěnými teoretickými východisky (Hendl, 2016). V této kapitole popíšeme analýzu dat na základě zmíněného designu zakotvené teorie. Poté představíme kategorie vzniklé v otevřeném kódování. V oblasti axiálního kódování popíšeme souvislosti nalezené mezi kategoriemi pomocí paradigmatického modelu, po kterém bude následovat vyobrazení kauzálního modelu v rámci selektivního kódování. Ke konci kapitoly pak dojdeme ke shrnutí výzkumu a následné diskusi.

6.1 Transkripce rozhovorů

Za pomoci metod sběru dat získáváme informační materiál o realitě zkoumaného jevu. Právě proto vyžadují postupy v kvalitativním výzkumu přesný a adekvátní popis získaných dat. Při samotném popisu neboli transkripci dochází k přenesení mluveného projevu z rozhovoru do písemné podoby. Jedná se o náročnou proceduru, a to zejména z hlediska časového. Proces je však nezbytně nutný pro získání potřebných dat (Hendl, 2016).

Na základě těchto informací jsme po uskutečněných rozhovorech provedli transkripci nahraných dialogů. Do přepisu rozhovorů nebyly zaznamenávány slovní odmlky, emocionální projevy ani výplňkové fráze, jako například „ehm, eee, hm“. Toto vyjadřování nebylo důležité pro celkový kontext získaných informací.

6.2 Otevřené kódování

Jak už zde bylo řečeno, v první fázi kódování je analyzovaný text rozdělen na významové jednotky, kterým je přiřazen nějaký kód vystihující určitou část textu. Poté následuje systemická kategorizace, kdy kódy vzešlé z otevřeného kódování seskupujeme podle vnitřní souvislosti nebo jiné podobnosti (Švaříček a Šedřová, 2007).

Po ukončení přepisu všech rozhovorů, jsme tedy postupně zahájili analýzu vytvořených textů a hledání kódů. Následně jsme mezi utvořenými kódy začali pátrat po spojitostech

a přiřazovat jim určité kategorie. Na základě toho jsme získali dohromady osm kategorií, které byly vytvořeny dle podobnosti nalezených kódů.

Období v povolání	Vliv života z období zaměstnanosti	Vliv na současný život ve starobním důchodě	Vliv na budoucnost
Činorodost ve starobním důchodě	Pocity ve starobním důchodě	Jednotvárnost dnů ve starobním důchodě	Aktivnost ve starobním důchodě

Kategorie č. 1: Období v povolání

Kódy: Povolání

Spokojenost

Náročnost

Volný čas

Kategorie č. 2: Vliv života z období zaměstnanosti

Kódy: Vliv přátel

Vliv zájmů

Vliv povolání

Kategorie č. 3: Vliv na současný život ve starobním důchodě

Kódy: Vliv odchodu do starobního důchodu

Vliv partnera

Vliv zdravotního stavu

Kategorie č. 4: Vliv na budoucnost

Kódy: Očekávání od starobního důchodu

Příprava na starobní důchod

Tužby

Kategorie č. 5: Činorodost ve starobním důchodě

Kódy: Koničky

Povinnosti

Přátelé

Kategorie č. 6: Pocity ve starobním důchodě

Kódy: Pocity pozitivní

Pocity negativní

Vyrovnávání

Kategorie č. 7: Jednotvárnost dnů ve starobním důchodě

Kódy: Stejnorodost

Různorodost

Kategorie č. 8: Aktivnost ve starobním důchodě

Kódy: Aktivita

Pasivita

Kategorie č. 1: Období v povolání

Zejména v první části rozhovoru jsme se zaměřili na náplň života v období zaměstnanosti, abychom ji následně mohli porovnat s životem ve starobním důchodě. První kód, který jsme do této kategorie zařadili je **povolání**. Zde jsme se dozvěděli, jakému povolání se respondent před odchodem do starobního důchodu věnoval. Povolání jednotlivých respondentů byla zcela odlišná, každý z nich se mu však věnoval minimálně 10 let. V rozhovoru respondenti zmiňovali **spokojenost** v této fázi života. Dle výpovědí všechny respondenty období zaměstnanosti těšilo, jak v oblasti práce, tak i volného času. Objevovala se zde však mírná nespokojenost, která se přenesla i do starobního důchodu. Respondent č. 3 uvedl: *„Byly i problémy různý, kdy jsem se musela překonávat a bylo to dost těžký teda, musím říct. Byli tam i problémy v manželství a tak. Takže třeba mi chybělo i to spokojené manželství, které jsem si představovala a k tomu se pak vázala i ta kvalita a náplň volného času, kdy bych kolikrát očekávala, že ta náplň bude lepší, zábavnější a tak.“* Pro každého z respondentů

bylo toto období i **náročné**, a to zejména z hlediska práce a plnosti dne. Respondent č. 4 poznamenal: *„To období bylo náročný z toho důvodu, že jsem každý den dojížděl, v půl paté jsem vstával, na pátou jsem šel na autobus a přijížděl jsem domů o půl čtvrté zase autobusem zpátky, čili hodně ztráty času tím, že jsem dojížděl.“* Náročnost však dle výpovědí byla snesitelná a nesnižovala kvalitu života. Naopak zvyšována byla náplní **volného času**, která na respondenty působila převážně pozitivně. Velkou část volného času zaplňovala péče o rodinu a s ní spojené aktivity, jak uvedl respondent č. 4: *„Měl jsem rodinu, 2 děti, takže my jsme měli náplň dětí, pochopitelně a od toho se odvíjel veškerý program.“* Podobnou náplň volného času poznamenal i respondent č. 3: *„snažili jsme se využívat ten volný čas pro zábavu, jako že jsme třeba chodili plavat i s děckama a v zimě jsme jezdili na běžky a lyžovat.“* Každý z informantů však byl schopný si udělat volný čas jen pro sebe a svůj odpočinek, jak uvedl respondent č. 2: *„Na ten relax jsem si vždycky našel čas. Já jsem byl schopný jít ve dvě ráno do lesa na posed a v pět jít do práce, to pro mě nebyl problém. Takže jsem si udělal čas i na to, co mě baví.“* Dle výpovědí, odpočinkovou náplň dne zastupovala především turistika, kultura, sport, cestování a péče o dům či chalupu.

Kategorie č. 2: Vliv života z období zaměstnanosti

Na život ve starobním důchodě výrazně působí náplň času v období zaměstnanosti. Faktory, vyskytující se v této fázi života, se často přenesou do etapy starobního důchodu a ovlivňují jeho kvalitu. Prvním z takových faktorů, vyskytujících se v rozhovoru, je **přátelství**. Velkou část okruhu přátel všech respondentů tvořili lidé z jejich práce. Část respondentů si tyto přátele přenesla i do starobního důchodu. To má dle výpovědí velmi pozitivní vliv, jednak z hlediska určité výplně volného času a jednak z hlediska udržení sociálních kontaktů, jak uvedl respondent č. 2: *„To taky určitě výrazně ovlivnilo ten můj důchod, protože vlastně ti přátelé z období, kdy jsem byl v zaměstnání, mi pořád zaplňují určitý čas důchodu a přináší mi radost.“* V některých případech však přátelství s odchodem do starobního důchodu vymizelo a došlo tak k větší izolovanosti osoby a nárůstu nevyplněného času, jak zmínil respondent č. 1: *„Ti přátelé mi tvořili v období povolání určitou náplň dne, a když už se tak nevidáme, tak mám v tom čase další hluchý místo.“* Stejně tak mají na náplň času ve starobním důchodě vliv i **zájmy**, kterým se jedinec věnoval v době zaměstnanosti. Z rozhovorů vyplynulo, že senioři, kteří se svých zájmů ve starobním důchodě nevzdali vedou v současné době spokojený a naplněný život, jak řekl respondent č. 2: *„Já jsem si ty zájmy přenesl i do toho důchodu, takže vlastně taky vyplňují určitý čas a kdybych je neměl, tak si myslím, že bych na tom byl o dost hůř, jak fyzicky, tak i psychicky.“* Tuto úvahu pak

potvrdila slova respondenta č. 1, kterému zájmy z období v povolání vymizely: „*Já jsem měl zájmy spíše aktivní a náročnější a od těch jsem pak v důchodě musel upustit, což pak mělo na ten můj život v důchodě taky špatný vliv, úplně jsem se s tím nedokázal psychicky vyrovnat a celkově ta moje aktivita výrazně klesla.*“ Poslední oblast z období v povolání, kterou jsme v rozhovorech objevili a ovlivňuje život ve starobním důchodě je **povolání**. V souvislosti s působením tohoto prvku jsme rozpoznali dvě možnosti, jak ovlivňuje život ve starobním důchodě. První z nich je, že jedinec po odchodu do starobního důchodu styk s činností vykonávanou v zaměstnání zcela ukončil, ale odnesl si z ní cenné zkušenosti, které se mu hodí i v seniorském životě, jak uvedl respondent č. 4: „*Ted' mám mnohem víc vědomostí. Vlastně v práci jsem se toho spoustu naučil, a to se mi leckdy hodí i ted'. Získal jsem i manuální zručnost, takže ted' jsem schopný si všechno opravit, zajistit.*“ Druhou možností vlivu povolání na život ve starobním důchodě je, že si osoba přenesla zaměstnání i do důchodu. Vyplňuje mu tak určitou část volného času, senior má větší přísun peněz, ale nese to s sebou i negativní stránky z hlediska náročnosti, což zmínil respondent č. 2: „*Já jsem v podstatě v důchodě pořád pokračoval, dělal ty přiznání, účetnictví nebo to. Takže já jsem měl náplň možná trochu různorodější, ale v podstatě stejnou, jak v povolání nebo spíš ta náplň byla i náročnější.*“

Kategorie č. 3: Vliv na současný život ve starobním důchodě

Na období starobního důchodu působí řada faktorů, která ho ovlivňují jak pozitivně, tak i negativně. Samostatný **odchod do starobního důchodu** činí velký mezník v lidském životě, který přináší spoustu změn. Největší změnou pro seniory, kterou uvedli všichni respondenti, je vysoký nárůst volného času, který je potřeba nějakým způsobem naplnit. V této chvíli je důležité se nevzdávat a nahradit zaměstnání jinými činnostmi, jak řekl respondent č. 4: „*Vlastně nejvíc se změnilo to, že má člověk najednou hrozně moc času, který si musí nějak vyplnit, aby se z toho nezbláznil.*“ Některým respondentům však vyrovnání se starobním důchodem dělalo veliký problém, jelikož nedokázali přijmout skutečnost, že zestárli a nemohu být pracovně činní, jak se ukázalo i u respondenta č. 1: „*Přechod z toho pracovního vytížení do toho důchodového vytížení je takový dosti náhlý a ze začátku mi to teda dosti vadilo, že v podstatě už jaksi nejsem pracovně činej. Ten přechod do důchodu z té pracovní činnosti mě ovlivnil spíš negativně, těžko jsem se s tím vyrovnával.*“ S odchodem do starobního důchodu se nějakým způsobem museli vypořádat všichni respondenti, každý to však zvládl jinak, a to výrazně ovlivnilo i kvalitu jejich následujícího života. Stejně tak, na důchodové období působí i **partneři**, o které se někteří respondenti musejí starat, což

uvedl respondent č. 2: *„Ty poslední léta jsem se na 80 % staral o ležící manželku. To všechno muselo jít stranou, protože manželka potřebovala péči 24 hodin denně, ona byla ležák.“* Péče o partnera může lidem vzít velké množství času a přinést další starosti, jak potvrdil respondent č. 3: *„Jak začaly být problémy s manželem, tak už to bylo jinačí, ale to nezpůsobil ten můj odchod do důchodu, ale manželův, protože on to neustál. Dřív mi se vším pomáhal manžel, takže jsem měla i víc volného času, ale teď dělám všechno sama, takže je toho času málo. A musím říct, že s tím bojuju, abych to všechno zvládala.“*

Vzhledem k tomu, že lidé do starobního důchodu odchází již v pokročilém věku, jeho náplň i kvalitu významně ovlivňuje i **zdravotní stav**, který se pochopitelně s přibývajícím věkem zhoršuje. To má samozřejmě dopady nejen na vykonávání určitých činností, které musí značně omezit, ale i na samotnou psychiku, kdy se jedinec s těmito problémy musí vyrovnat, jak uvedl respondent č. 1: *„V současné době mám trochu pohybové potíže, mám artrózu levýho kolena, špatně chodím, což mě dosti štve, protože jsem chtěl dělat spoustu věcí na zahrádce i tady třeba kolem domu, kde bydlíme.“*

Kategorie č. 4: Vliv na budoucnost

Zejména v období zaměstnanosti se objevují různé faktory, které ovlivňují naši seniorskou budoucnost. Jedním z takových, které se v rozhovorech objevovali je **očekávání**. Každý z respondentů měl o důchodu jisté představy, čemu se budou věnovat, co chtějí dělat a jak vyplní volný čas. Některá z těchto očekávání se vyplnila více a jiná zase méně, důležité pro jedince však bylo se těchto vizí nevzdát a bojovat za ně, což se povedlo například respondentovi č. 3: *„Myslela jsem si, že v tom pohybu budu pokračovat, to byla taková moje hlavní představa a v podstatě se to i splnilo, že hodně chodím do toho cvičení třeba.“* Každý však měl i očekávání od starobního důchodu, která ve skutečnosti byla jiná, respondent č. 2, měl dokonce představy o důchodovém období horší, než ve skutečnosti byly: *„To, co dělám, překročilo ty moje představy. Já, když jsem ještě pracoval, tak jsem znal důchodce, kteří nebyli aktivní tak, jak já teď. Takže já si myslel, že toho zas tak moc taky asi nebudu dělat. Takže to musím říct, že jsem dál nebo výš, než jsem očekával a snažím se.“* Každý z respondentů se také nějakým způsobem na starobní důchod a celkově budoucnost připravoval. Výrazně však převládala příprava finanční či materiální nad přípravou psychickou, jak zmínil respondent č.2: *„Že bych se nějak extrémně těšil nebo netěšil a připravoval se na ten důchod, to úplně ne. Jediný co, tak jsem si už nějakou delší dobu před tím odkládal peníze právě na důchod, aby se mi líp žilo.“* V rozhovorech byly zmíněné také **tužby**, kterých by jedinci ve starobním důchodě chtěli dosáhnout, ale v současné době

to není možné, což má špatný vliv i na jejich psychickou stránku. Jedním z hlavních faktorů, proč osoby svých vytoužených činností nemohou dosáhnout, je zdravotní stav, jak uvedl respondent č. 1: „*Doufám, že se ten můj zdravotní stav zlepší, abych se mohl věnovat víc věcem, kterým jsem se věnoval i před důchodem. Těšil jsem se, že budu mít spoustu volného času, a že ten volný čas využiju pro ty svoje zájmy, ale úplně to nevyšlo, takže momentálně se mi asi nesplnilo nic z toho, na co jsem se těšil.*“ Není to však pouze zdravotní stav jedinců samotných, ale i jejich partnerů, na základě čehož dochází k omezování vlastní aktivity, což zmínil respondent č. 3: „*To, co bych chtěla, už asi není možný, ale chtěla bych, aby se manžel dal dohromady, abychom společně mohli ještě ledaskam se podívat, a ještě si užít takový zábavy.*“

Kategorie č. 5: Činorodost ve starobním důchodě

Jak už jsme zmínili, odchodem do starobního důchodu člověk získá spoustu volného času, se kterým každý nakládá trochu jinak. Z rozhovorů jsme se dozvěděli, že většina jedinců se snaží udržet svoji aktivitu i po odchodu ze zaměstnání. Každý z respondentů do svého času zapojili **koníčky**, které je udržují nejen v psychické a fyzické kondici, ale i v sociálním prostředí, jak uvedl respondent č. 4: „*Chodím do senior klubu, každé úterý, středu a čtvrtek, kdy chodíme na přednášky, výstavy, procházky a tak. A pak se věnuji té filatelii, pracuji na počítači, mám televizi, chodím na nákupy, prostě pořád něco.*“ Zájmy přináší jedincům spokojenost i radost ze života a z toho důvodu se jim snaží věnovat co nejvíce, jak zmínil respondent č. 3: „*Chodím do cvičení, tři dny v týdnu, cvičím na balónech, chodím na Čchi kung a do Aqua aerobicku a to mě naplňuje. Pak taky chodím do divadla.*“ Velkou část dne vyplňují také jisté **povinnosti**. V rozhovorech se v souvislosti s touto oblastí objevovali zejména činnosti spojené s péčí o domácnost, jak řekl respondent č. 2: „*Starám se hodně o hospodářství, chov králíků, slepic a já nevím co všechno možný, zahrada, pokud můžu dřevo, to je všechno moje práce, to já udělám.*“ Byly zde však zmiňovány také povinnosti spojené s péčí o partnera a převzetím jeho povinností, což zabírá velké množství času a zároveň přidává i jisté starosti, jak nám sdělil respondent č. 3: „*Ted' toho musím dělat opravdu hodně. Starat se o manžela a pak vyřizování různých věcí, který dělal manžel, tak to všechno jsem musela převzít a o všechno se starat.*“ Naopak pozitivní do starobního důchodu přináší **přátelé**. Sociální kontakt člověk potřebuje po dobu celého života a je podstatné, aby ani v důchodovém období nevymizel. Dle výpovědí je pro jedince velmi důležité si s někým popovídat, sdělit si navzájem své radosti i starosti a zároveň tak kladně vyplnit čas. To podotkl i respondent č. 2: „*Jedu do vedlejší vesnice, tam mám přátele na*

životním prostředí, tam mám starší kamarády, tak si popovídáme. Prostě potřebuju kontakt. Já nemůžu být někde dva dny být zavřený dobrovolně, doma, to je na zbláznění.“

Kategorie č. 6: Pocity ve starobním důchodě

Každý člověk v jakémkoliv období je naplňován různými pocity. Velký vliv na jejich změnu může mít právě odchod do starobního důchodu. Z rozhovorů vyplynou, že u lidí, kteří dokázali přijmout tuto novou etapu života a vyplnit ji činnostmi, které je baví, dosahují především **pocitů pozitivních**, jak uvedl respondent č. 4: *„Žiju, každý den něco dělám, každý den je dobrý a každý den mi vyhovuje. Takže jsem spokojený.“* Naopak jedinci, kteří starobní důchod nedokázali přijmout, dosahují pocitů spíše **negativních**, které omezují veškerou aktivitu, což zmínil respondent č. 1: *„Mě ten odchod celkem vzal, takže já nemám chuť na nic a momentálně moc spokojený nejsem.“* Aby člověk dosáhl kvalitního seniorského života, je potřeba přijmout a **vyrovnat** se s odchodem do starobního důchodu. Jak řekl respondent č. 3: *„Člověk si na to musí zvyknout, nic jinýho se s tím nedá dělat, než se s tím smířit, najít si jakýsi aktivity jinačí, zaplnit si ten den od rána do večera něčím, aby člověk nebyl jenom neaktivní, ale v podstatě se s tím člověk musí vyrovnat.“* Což se povedlo například respondentovi č. 3, který podotknul: *„Věnovala jsem se věcem, které mě baví. Hlavě jsme pořád něco dělala, vyplnila si ten volný čas jinými činnostmi. Zároveň jsem důchod brala tak, že prostě k životu patří.“* Z rozhovorů tedy vyplynulo, že pokud jedinec odchod do důchodu přijal, samotné vyrovnávání pro něj nebylo těžké. Jestliže však osoba tento mezník v životě nechtěla přijmout, proces vyrovnávání pro něj byl velmi náročný.

Kategorie č. 7: Jednotvárnost dnů ve starobním důchodě

Zaměstnání dává zejména všedním dnům jistý režim. Zároveň se od sebe jednotlivé dny, a to především všední a víkendové, liší. Odchodem do starobního důchodu tento zažitý režim mizí a jak vyplynulo z rozhovorů, jednotlivé dny se ve většině případů stávají **stejnorodými**. Převaha respondentů uvedla, že každý den je v podstatě stejný, bez ohledu na víkend či pracovní den. Liší se pouze v nabídce aktivit, kterých někteří jedinci využívají a také návštěvami rodin. **Různorodost** dnů, především všedních a víkendových, uvedl pouze respondent č. 4., kterému je během všedních dnů donášeno jídlo a také se uskutečňují setkání klubu seniorů, jak uvedl: *„Pracovní dny mám obědy každý den před dveřmi a sobotu, neděli si vařím. A pak mám samozřejmě taky rodinu, takže s tou se vídám hlavně o víkendu. A o víkendu taky není klub seniorů.“* Ve výsledku však z rozhovorů vyplynulo, že jednotlivé dny se v aktivitě jedinců nijak neliší.

Kategorie č. 8: Aktivnost ve starobním důchodě

To, jak je člověk **aktivní**, ovlivňuje celkovou kvalitu života v důchodě. Z rozhovorů jsme zjistili, že jedinci, kteří se ve starobním důchodě věnují široké škále činností a pořád něco dělají, jsou v toto období spokojeni, jak zmínil respondent č. 2: *„Člověk by měl mít nějakou aktivitu, jak nemá aktivitu, je to konec. Já nemůžu být někde dva dny být zavřený dobrovolně, doma, to je na zbláznění. To má hrozný vliv na ten kvalitní život.“* To potvrdil i respondent č. 4 slovy: *„Potřebuju pořád něco dělat, abych byl spokojený. Člověk, který nemá program, není člověk.“* Jakmile je člověk **pasivní**, dochází k výraznému omezení výkonu činností a tím i radosti ze života, což vyplynulo z výpovědi respondenta č. 1: *„Člověk v tom důchodu taky trochu zleniví a už se mu tak moc nechce dělat tolik aktivit, takže já teď hlavně sedím doma u televize a moc toho nedělám.“*

6.3 Axiální kódování

Při axiálním kódování dochází k znovu rozebrání údajů po otevřeném kódování a k uspořádání novým způsobem. Nové uspořádání se nese v duchu kódovacího paradigmatu, který zahrnuje: jev, příčinné podmínky, kontext, intervenující podmínky, jednání/interakce a následky. Výsledkem axiálního kódování je paradigmatický model (Hendl, 2016).

Nyní se již přeneseme k popisu zmiňovaného axiálního kódování v našem výzkumu. Jev, který je označován jako hlavní myšlenka, stěžejní téma naší empirické části představuje **aktivita ve starobním důchodě**. Příčinným podmínkám, které vedou k výskytu jevu a zároveň je jimi jev ovlivňován náleží kategorie **vliv života z období zaměstnanosti, vliv na současný život ve starobním důchodě a vliv na budoucnost**. Kontext, který představuje platformu širších podmínek, za kterých daný jev probíhá, je kategorie **čínorodost ve starobním důchodě**. Intervenující podmínky, které na jev působí, jsou v našem výzkumu **jednotvárnosti dnů ve starobní důchodě a období v povolání**. Strategii jednání obsadila kategorie **pocity ve starobním důchodě**. Celkové následky, které plynou z použité strategie jednání, představuje kategorie **aktivnost ve starobním důchodě**.

Aktivita ve starobním důchodě je hlavním tématem našeho výzkumu a stojí v centru jako zkoumaný jev. Události, které vedou k tomuto jevu jsme zařadili do kategorie vlivu předchozího života, který dle výpovědí výrazně ovlivnil aktivnost ve starobním důchodě,

a to zejména z hlediska zájmů, povolání či přátel, které si jedinci do tohoto období přenesli. Další zařazenou kategorií je vliv na současný život ve starobním důchodě, která nejenže působí na jev, ale je jím i ovlivňována, jelikož aktivnost seniorů výrazně působí na jejich současný život a s ním spojenou kvalitu. Poslední kategorií zařazenou do příčinných podmínek je vliv na budoucnost, který na sebe s jevem působí také oboustranně. Z rozhovorů vyplynulo, že to, jak je člověk ve starobním důchodě aktivní má vliv i na jeho aktivnost v budoucnosti. Zároveň však tužby a očekávání od budoucnosti vedou jedince k větší aktivitě.

Do kontextu jsme zařadili kategorii činnost ve starobním důchodě, kterou můžeme považovat za konkrétní soubor vlastností, které jevu náleží a tím na něj i působí. Činnosti ve starobním důchodě jsou základem aktivity seniorů. Respondenti sem zařazovali zejména koníčky, přátele a povinnosti, které jim vyplňují určitý čas a zároveň přináší radost.

Mezi intervenující podmínky jsme zapojili jednotvárnost dnů ve starobním důchodě a období v povolání, které působí nejen na jev, ale i na strategie jednání. Z výpovědí respondentů jsme se dozvěděli, že aktivity ve starobním důchodě jsou často jednotvárné a stejnorodé, jelikož s odchodem ze zaměstnání vymizel i zažitý režim, který odlišoval jednotlivé dny, a to především pracovní a víkendové. Lidé na základě toho dosahují negativních pocitů ze stejnotvárnosti každého dne. Také období v povolání působí na strategie jednání, kdy jedincům často jejich povolání chybí, čímž jsou vyvolány pocity smutku. Naopak někteří jedinci z povolání odešli rádi a přineslo jim to pocity radosti.

Mezi intervenující podmínky jsme zařadili kategorii pocity ve starobním důchodě, které vedou ke zvládnutí, ovládnutí nebo vykonávání jevu. Dle výpovědí respondentů se ve starobním důchodě objevují jak pocity pozitivní, tak i negativní. Ty významně ovlivňují samotnou aktivitu, jelikož při pocitech pozitivních má člověk větší chuť do vykonávání činností, zatímco negativní pocity vedou spíše k pasivitě. Zároveň však i aktivita ve starobním důchodě ovlivňuje samotné pocity, kdy jednotlivé činnosti přináší jak radosti, tak i smutky.

Do poslední oblasti následků jsme zařadili aktivnost ve starobním důchodě, která je ovlivněna strategií jednání. Z rozhovoru vyplynulo, že na základě toho, jaké pocity jedince ve starobním důchodě obklopují, jsme pak spíše více či méně aktivní.

Tabulka č. 2: Axiální kódování

FÁZE	POPIS
Příčinné podmínky	Vliv předchozího života, vliv na současný život ve starobním důchodě, vliv na budoucnost
Jev	Aktivita ve starobním důchodě
Kontext	Činorodost ve starobním důchodě
Intervenující podmínky	Jednotvárnosti dnů ve starobní důchodě, období v povolání
Strategie jednání	Pocity ve starobním důchodě
Následek	Aktivnost ve starobním důchodě

6.4 Selektivní kódování

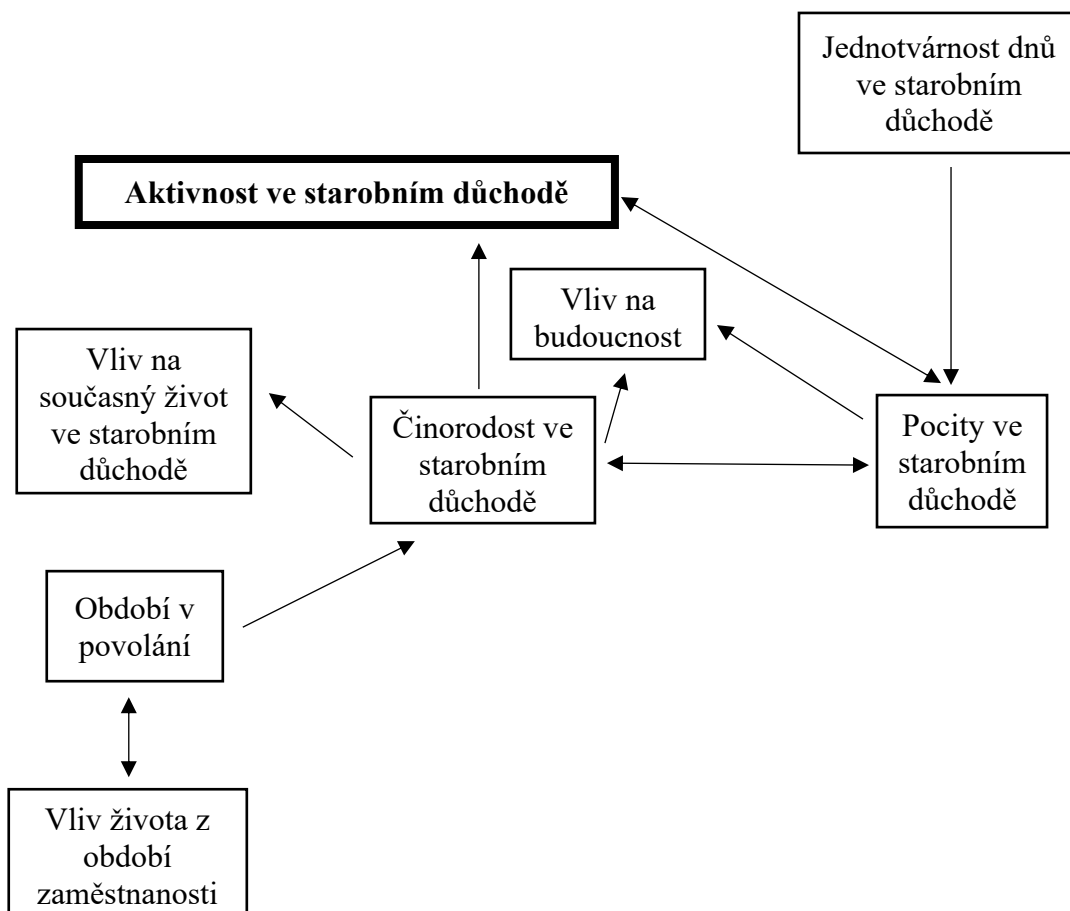
Ve fázi selektivního kódování dochází k výběru jedné centrální kategorie, která je pak systematicky uváděna do vztahu k ostatním kategoriím. Tyto vztahy se pak ověřují a některé kategorie, u kterých je to potřeba, se dále rozvíjí a zdokonalují (Hendl, 2016).

V této části kódování jsme tedy na základě kauzálního modelu uvedli do vzájemné souvislosti jednotlivé kategorie, a určili centrální kategorii. Z kauzálního modelu vzešlo, že vliv života z období zaměstnanosti je vzájemně ovlivňováno s obdobím povolání, které se vyskytuje ve stejné časové sféře. Tyto kategorie zároveň působí na vliv na současný život ve starobním důchodě, na který působí i aktivnost ve starobním důchodě zároveň s činorodostí ve starobním důchodě. Samotná činorodost ve starobním důchodě má vliv také na aktivnost ve starobním důchodě, kdy na výběru činností seniora závisí následná aktivita. Zároveň ovlivňuje i kategorie vlivu na budoucnost a pocity ve starobním důchodě, které jsou ve vzájemné souvislosti z toho důvodu, že oblasti, kterým se ve starobním důchodě člověk věnuje mají pak vliv i na spokojenost či nespokojenost v životě a zároveň pocity, které jedince obklopují, ovlivňují chuť či nechuť k výkonu činností. Samotný vliv na budoucnost pak má aktivnost seniorů ve starobním důchodě zároveň s pocity ve starobním důchodě. Na ty působí také jednotvárnost dnů ve starobním důchodě, která může vést k pocitům neoriginálnosti života seniorů. Pocity ve starobním důchodě jsou také ve

vzájemném spojení s aktivností ve starobním důchodě. Samotná aktivnost vede jedince k vytváření nejrůznějších pocitů, jak pozitivních, tak i negativních a zároveň i samotné pocity vedou k zájmu či nezájmu o činnosti a následnou vyvíjenou aktivitu. Jednotvárnost dnů pak působí i na aktivnost ve starobním důchodě, kdy jedinci začnou za vidinou odstranění jednotvárnosti, vykonávat větší a různorodější aktivitu.

Selektivním kódováním jsme tedy zjistili centrální kategorii výzkumu, kterou je Aktivnost ve starobním důchodě. Z kauzálního modelu vyplynulo, že veškeré kategorie jsou určitým způsobem propojeny a všechny jsou ve vztahu s centrální kategorií.

Schéma č. 1: Kauzální model



6.5 Shrnutí výzkumu

Cílem výzkumu této bakalářské práce bylo prozkoumat, jak odchod do starobního důchodu ovlivňuje aktivitu seniorů. Náš výzkum byl proveden na základě kvalitativního zpracování dat za pomoci zakotvené teorie. Pro získání dat jsme použili polostrukturovaný hloubkový

rozhovor. Aktéry při realizaci rozhovoru byli v našem případě osoby ve starobním důchodě. Jak zde již bylo zmíněno, data byla analyzována na základě otevřeného a axiálního kódování.

Dříve než se začneme zabývat odpovědí na hlavní výzkumnou otázku, zodpovíme si předtím výzkumné otázky vedlejší.

Jako první vedlejší výzkumnou otázku jsme si stanovili: **Jak se projevuje život z období zaměstnanosti na životu v seniorském?** Z výzkumu vyplynulo, že období zaměstnanosti ovlivňuje život ve starobním důchodě poměrně viditelně. Hlavními faktory, které pochází z fáze života před starobním důchodem a výrazně na seniory působí jsou: zájmy, přátelé a povolání. Z výpovědí jsme se dozvěděli, že zájmy, kterým se jedinec věnoval po dobu v zaměstnání, byly často přeneseny i do období starobního důchodu. To mělo na seniory velmi pozitivní vliv, jelikož se nadále věnovali věcem, které je baví a zároveň tím vyplnili určitý volný čas, který s odchodem do důchodu získali. Bohužel, někteří z respondentů se ze zdravotních důvodů museli těchto zájmů vzdát, což mělo i negativní důsledky, se kterými se jedinec musel vyrovnat. Další oblastí z minulého života, která na seniorský život působí jsou přátelé. Jak uvedli respondenti, velkou část jejich přátel tvořili lidé ze zaměstnání. Většině jedinců se povedlo přátele přenést i do starobního důchodu. To mělo velmi pozitivní důsledek, jelikož nevyřadil jejich sociální kontakt, mají možnost se svěřit, sdělit si nové informace, což má kladný vliv i na psychiku. Poslední stránkou, která se v rozhovorech objevila a projevuje se na seniorském životě, je povolání. Zde jsme objevili dvě kladné možnosti, které období ve starobním důchodě ovlivňují. První z nich je, že senior se sice už svému povolání nevěnuje, ale odnesl si z něj vědomosti i dovednosti, které v seniorském období aktivně využívá. Druhá objevená možnost pozitivního působení je, že si jedinec své povolání v nějaké podobě přenesl i do starobního důchodu, což mu zaplňuje část volného času, poskytuje určitý přísun peněz a aktivnost.

Druhá vedlejší výzkumná otázka, na kterou jsme hledali odpověď byla: **Jak probíhá proces vyrovnávání se s odchodem do starobního důchodu?** Z rozhovorů vyplynulo, že s odchodem do starobního důchodu se jistým způsobem musí vyrovnávat každý. Jednotlivé procesy se však u každého seniora trochu liší. Převaha respondentů zastávala názor, že nejdůležitější je, odchod do starobního důchodu přijmout, netrápit se tím a nově získaný volný čas vyplnit aktivitami, kterým se věnovali i v období zaměstnanosti nebo kterým se naopak z důvodu nabitého programu věnovat nemohli. Zmíněna byla také důležitost kontaktu s přáteli, nejlépe vrstevníky ve stejné etapě života, kteří se mohou v překonávání tohoto mezníku vzájemně podporovat. Jak však bylo v rozhovorech řečeno, důležité je něco

dělat. Respondenti, kteří se těchto zásad drželi v současné době žijí spokojený seniorský život a se samotným procesem vyrovnávání neměli téměř žádný problém. Další z možností procesu vyrovnávání, se kterou jsme se ve výzkumu setkali je, že se senior svého povolání nevzdal ani po odchodu do starobního důchodu, provozuje ho pouze v omezené míře. V tomto případě se jedinec vyhne řadě změn, čímž pádem se s odchodem do starobního důchodu nemusí tolik vyrovnávat. Zároveň se k tomu pojí i pozitiva po stránce přísunu financí, zaplnění volného času a aktivity. V poslední řadě jsme se ve výzkumu setkali s případem, kdy respondent odchod do starobního důchodu nezvládl přijmout a tím pádem se s ním ani vyrovnat. Jedinec se důsledkem přechodu do starobního důchodu psychicky zhroutil a nevyvíjel žádnou aktivitu ani snahu tento mezník překonat. To vedlo ke značné pasivitě, uzavřenosti a smutku ze života.

Po zodpovězení vedlejších výzkumných otázek, se přesuneme k hlavní výzkumné otázce, která byla definována následovně: **Jak odchod do starobního důchodu ovlivňuje aktivitu seniorů?** Z výzkumu vyplynulo, že odchod do starobního důchodu je mezníkem, který má na další životní období velký vliv. Výrazně na něj působí proces vyrovnávání, který byl popsán v druhé vedlejší výzkumné otázce. Z výpovědí respondentů jsme se dozvěděli, že každého jedince odchod do starobního důchodu jistým způsobem zasáhl. Je to období velkých změn, se kterým přichází zejména spousta volného času. Výzkum ukázal, že odchod do starobního důchodu ovlivňuje aktivitu seniorů dvojím způsobem. Prvním z nich je stránka pozitivní. V tomto případě senioři odchod do starobního důchodu zvládli překonat a přijali ho. Uvědomili si, že to je přirozená součást života, která čeká každého a nehodlali si tím zničit jejich budoucí seniorský život. Tito jedinci tedy získaný volný čas aktivně využívali. Do svého programu zařadili nejrůznější činnosti, týkající se koníčků, sportů, turistiky, péče o domov či zahrádku, přátel, aktivizačních center apod. Z výpovědí vzešlo, že senioři, kteří se se samotným odchodem do starobního důchodu dokázali vyrovnat a svůj volný čas aktivně vyplnili, jsou v jejich současném životě spokojeni a nic jim nechybí. Na druhé straně však stojí strana negativního vlivu starobního důchodu na aktivitu seniorů. Tato strana se týká lidí, kteří novou fázi života nedokázali přijmout. Svým povoláním žili natolik, že chvíle, kdy ho museli opustit v nich zanechala velikou trhlinu. Na to navazovali i vznikající pocity nepotřebnosti, méněcennosti a nesmyslnosti života. Nezvládnutí překročení tohoto mezníku života pak vedlo k vysoké pasivitě. Senioři neměli zájem vykonávat jakékoliv činnosti a většinu svého času trávili sledováním televize. To mělo veliký vliv jak na fyzickou, tak

i psychickou oblast, kdy jedinci začali mít potíže s pohyblivostí a objevovaly se i známky deprese.

Z výzkumu tedy vyplynulo, že pro kvalitní a aktivní prožití starobního důchodu je potřeba přijmout tuto fázi, jako běžnou součást života, nepovažovat ji za konec všeho dobrého. Důležité je, si toto období vyplnit aktivitami, které člověka těší, využít času a věnovat se činnostem, na které v období zaměstnanosti nebyl čas. Jak uvedl jeden z respondentů: *„I v důchodě se dá žít pěkně.“*

6.6 Diskuse

Aktivita seniorů a samotný přístup k jejich volnému času závisí na celoživotním postoji jedince. Lidé, kteří dokáží přijmout odchod do starobního důchodu a na tuto chvíli se nějakým způsobem předem připravovali, mohou dosáhnout plnohodnotného, aktivního a šťastného seniorského období. Naopak nepřijetí této nové fáze života, může vést k pasivnímu a celkově negativnímu prožití starobního důchodu (Bočková, Hastrmanová a Havrdová, 2011). To vyplynulo i z našeho výzkumu, ze kterého jsme se dozvěděli, že na aktivitu ve starobním důchodě má výrazný vliv právě proces vyrovnávání se s tímto obdobím. Respondenti, kteří tuto životní změnu přijali, v současné době prožívají mnohem kvalitnější a aktivnější život než respondenti, kteří se s odchodem do starobního důchodu nemohou smířit. Samozřejmě překonat tento mezník v lidském životě není vůbec jednoduché a jak ukázal výzkum, důležité je se na něj předem připravit.

Jak uvedla Macháčková a Holmerová (2019), velká část seniorů získaný volný čas ve starobním důchodě aktivně využívá. V současné době jim je poskytována široká škála činností. Jedinci se v tomto období nejvíce věnují koníčkům, zájmům, práci na zahradě, sportům, výletům, chalupaření, kontaktu s okolím, sebevzdělávání, cestování apod. Samotná aktivita ve starobním důchodě může vést například ke zvýšení kreativity, zlepšení fyzické aktivity, rozvoji dovedností i vědomostí, navázání nových kontaktů. Opomenout nesmíme ani dosažení pocitů odpovědnosti, užitečnosti, uspokojení, radosti a naplnění. Naš výzkum ukázal, že osoby aktivní ve starobním důchodě, jsou ve většině případů i šťastné a spokojené. Jejich život pro ně stále má smysl a chtějí ho pozitivně prožít do poslední chvíle. Rozhovory s respondenty však odkryly i druhou stranu, na které stojí lidé jejichž seniorský život je vlivem odchodu do starobního důchodu pasivní. Tito jedinci již nemají chuť do života a jejich náplň dne tvoří převážně sledování televize či jiná neaktivní činnost, což často vede

i k negativním důsledkům na zdraví. To ve své publikaci uvedli i Sak a Kolesárová (2012), kteří zmínili, že lidé pasivně prožívající starobní důchod nemají zájem o kontakt s okolím, ani o jakékoliv aktivní činnosti, což může vést k negativnímu vlivu nejen na psychiku, ale i fyzický stav.

ZÁVĚR

Naším tématem bakalářské práce byla Aktivita seniorů po odchodu do důchodu. Její hlavní cíl byl zaměřen na prozkoumání vlivu odchodu do starobního důchodu na aktivitu seniorů. Daný cíl se nám podařilo splnit.

V teoretické části jsme se zaměřili na východiska, která souvisí s daným tématem. První kapitola byla věnována definování základních pojmů vztahujících se k tématu. Soustředili jsme se zde na samotnou osobnost seniora a proces stárnutí. Popsaný zde byl i proces přípravy na seniorský život a změny s ním spojené. Druhá kapitola byla soustředěna ke kvalitě života a její důležitosti nejen ve starobním důchodě. Zmíněné zde byly také potřeby seniorů a kapitolu jsme ukončili zvládnutím období spojeného s blížící se smrtí. V další kapitole jsme se zaměřili na samotný odchod do starobního důchodu. Dotkli jsme se také jeho fází i změn s ním spojených. Poslední kapitola směřovala k vymezení možných aktivit vykonávaných v této fázi života. Popsán byl i volný čas seniorů a proces aktivního stárnutí.

Praktická část byla zpracována formou zakotvené teorie kvalitativního výzkumu. Získané data jsme analyzovali za pomoci otevřeného a axiálního kódování. Následně jsme uskutečnili interpretaci těchto dat. Hlavním cílem praktické části předkládané práce, bylo prozkoumat, jak odchod do starobního důchodu ovlivňuje aktivitu seniorů. Tohoto cíle jsme dle mého názoru na základě výsledků výzkumného šetření dosáhli. Zjistili jsme, že samotný odchod do starobního důchodu působí na aktivitu seniorů dvojím způsobem, pozitivně a negativně. Z rozhovorů vyplynulo, že senioři, kteří tento mezník v lidském životě dokázali přijmout, prožívají starobní důchod aktivně a spokojeně. Do svého programu začleňují nejrůznější aktivity, stýkají se s přáteli a užívají si volného času. Naopak senioři, kteří se s přechodem do starobního důchodu nedokázali vyrovnat, mají náplň tohoto období převážně pasivní. Jedinci nemají zájem vykonávat jakékoliv činnosti, vídat se s přáteli. Většinu dne tráví sledováním televize či posloucháním rádia. Tato neaktivita pak vede k potížím nejen fyzickým, ale i psychickým.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BENEŠ, Milan, 2008. Andragogika. Praha: Grada. ISBN 9788024725802.

BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ, 2011. 50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života. Praha: Respekt institut. ISBN 9788090415324.

ČERMÁK, Ivo, Roman HYTRYCH a Tomáš ŘIHÁČEK, 2013. Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 9788021063822.

ČESKO. Zákon č. 155 ze dne 4. srpna 1995 o důchodovém pojištění. In: Sbírká zákonů České republiky [cit. 23.2.2023]. Dostupný z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1995-155>.

ČEVELA, Rostislav a Libuše ČELEDVÁ, 2014. Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří. Praha: Grada. ISBN 9788024745442.

ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDVÁ, 2012. Sociální gerontologie: úvod do problematiky. Praha: Grada. ISBN 9788024739014.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. Kvalita života seniorů v domovech pro seniory. Praha: Grada. ISBN 9788024741383.

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava, 2013. Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON). ISBN 9788074191527.

HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. Fenomén stáří. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 9788087109199.

HENDL, Jan, 2016. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Praha: Portál. ISBN 9788026209829.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, 2013. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada. ISBN 9788024746975.

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ, 2016. Volný čas seniorů. Praha: Grada. ISBN 9788024755359.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. Vývojová psychologie. Praha: Grada. ISBN 8024712849.

MACHÁČOVÁ, Kateřina a Iva HOLMEROVÁ, 2019. Aktivní gerontologie, aneb, Jak stárnout dobře. Praha: Mladá fronta. ISBN 9788020454898.

MALÍKOVÁ, Eva, 2011. Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních. Praha: Grada. ISBN 9788024731483.

MIOVSKÝ, Michal, 2006. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada. ISBN 8024713624.

MÜHLPACHR, Pavel, 2004. Gerontopedagogika. Brno: Masarykova univerzita v Brně. ISBN 8021033452.

PÁVKOVÁ, Jiřina, 2002. Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]. Praha: Portál. ISBN 8071787116.

PETŘKOVÁ, Anna a Rozálie ČORNANIČOVÁ, 2004. Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-0879-1.

PTÁČKOVÁ, Hana a Radek PTÁČEK, 2021. Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0876-3.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ, 2012. Sociologie stáří a seniorů. Praha: Grada. ISBN 9788024738505.

SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ, 2015. Sport a pohyb v životě seniorů. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 9788024631103.

SUCHÁ, Jitka a Iva HOLMEROVÁ, 2019. Praktický rádce pro život seniora: trénink paměti, cvičení, aktivity, prevence nemocí... Brno: Edika. ISBN 978-80-264-2709-4.

ŠERÁK, Michal, 2009. Zájmové vzdělávání dospělých. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ, 2015. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada. ISBN 9788024754468.

ŠRAMO, Ján, 2012. Příprava na stáří. Praha: Občanské sdružení Melius. ISBN 9788087638002.

ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, 2007. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál. ISBN 9788073673130.

TOMEŠ, Igor a Kateřina ŠÁMALOVÁ, 2017. Sociální souvislosti aktivního stáří. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 9788024636122.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. Vývojová psychologie II: dospělost a stáří. Praha: Karolinum. ISBN 9788024613185.

VETEŠKA, Jaroslav, 2017. Gerontagogika: psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů. Praha: Česká andragogická společnost. ISBN 978-80-905460-7-3.

VIDOVIČOVÁ, Lucie, Ladislav RABUŠIC a Martina MAZÁČOVÁ, 2003. Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu veřejnosti. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

TZV Tak zvaně

APOD A podobně

Č Číslo

NAPŘ Například

SB Sbírka

SEZNAM TABULEK A SCHÉMAT

Tabulka č. 1: Přehled respondentů

Tabulka č. 2: Axiální kódování

Schéma č. 1: Kauzální model

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Kódování rozhovoru

PŘÍLOHA P I: KÓDOVÁNÍ ROZHOVORU

RESPONDENT č. 4

T: Nejdříve se vás chci zeptat, zda do rozhovoru vstupujete dobrovolně, souhlasíte s jeho nahráváním a následným využitím nahrávky pro zpracování mé bakalářské práce?

R: Ano, samozřejmě. Vstupuji dobrovolně a s podmínkami souhlasím.

T: Ze začátku bych se vás chtěla zeptat, jakou jste měl náplň všedního a pak i víkendového dne v období, kdy jste chodil do zaměstnání?

R: Tak mým zaměstnáním byl ekonomický náměstek státního ^{POVOLÁNÍ} výzkumného ústavu textilního ve Veverské Bítýšce, radioisotopové pracoviště, kde se pracovalo se zdroji. Já jsem k tomuto povolání došel v podstatě náhodou, protože jsem to nikdy před tím nedělal, ale všechno jsem se naučil. A to jsem dělal až do odchodu do důchodu. No a takže náplň první poloviny dne tvořila práce a pak jsem měl rodinu, 2 děti, takže my jsme měli pracovní náplň dětí, v ^{VOLNÝ ČAS} povolání pochopitelně a od toho se pak odvíjel veškerý program. Pořád se něco dělo. No a o víkendu, tak já mám spoustu koníčků, jednak je to filatelie, že jsem si psal s filatelisty do celého světa, a jednak jsem měl hodně rád sporty. Věnoval jsme se hlavně plavání i vrcholově, takže jsem se dostal i do Dukly v Praze. No a pak jsem samozřejmě trávil spoustu času s dětmi. V zimě jsme jezdili na lyže na Slovensko a v létě do Jugoslávie.

T: Jak vám náplň dne vyhovovala?

R: No taky bylo to náročný z toho důvodu, že moje místo pracoviště bylo Veverská Bítýška a bydliště Brno, čili každý den jsem dojížděl, v půl patě jsem vstával, na pátou jsem šel na autobus a přijížděl jsem domů o půl čtvrté zase autobusem zpátky, čili hodně ztráty času tím, že jsem dojížděl. Ale jinak jsem si na tu náplň dne nestěžoval. Pořád jsem něco dělal.

T: Nebylo toho moc?

R: Ne, já jsem to ani nepocíťoval, bylo to běžný, já jsem na to byl navyklý a nevadilo mi to tak. Jenom časově to bylo náročnější.

T: Měl jste v období zaměstnanosti i dostatek volného času?

R: No tak s tou rodinou toho času moc není, ale když jsem chtěl, tak jsem si ten čas udělal. Já jsem třeba dělal šéfa revizní komise filatelického klubu tady v Brně, a to dělám doposud. Takže já jsem jakoby měl čas, ale pořád byl něčím vyplněný. Prostě koníčky a člověk pořád musí něco dělat.

T: Můžete mi teď popsat náplň vašeho všedního i víkendového dne v současné době?

R: No tak každý den je něco. Ve všední dny rád spím, ale zase jdu pozdě spát, protože mám vždycky nějaký program, třeba se dívám na televizi, hlavně na sport nebo tak. Pak chodím do senior klubu, každé úterý, středu a čtvrtek, kdy chodíme na přednášky, výstavy, procházky a tak. A pak se věnuji té filatelii, pracuji na počítači, mám televizi, chodím na nákupy, prostě pořád něco.

KONČEKY

T: A liší se nějak váš všední den od víkendového?

R: Hodně, protože ty pracovní dny mám obědy každý den před dveřmi a sobotu, neděli si vařím. A pak mám samozřejmě taky rodinu, takže s tou se vídám hlavně o víkendu. A o víkendu taky není klub seniorů.

RŮZNORODOST

T: Jak jste se současnou náplní dne spokojený?

R: Žiju, každý den je dobrý a každý den mi vyhovuje. Takže ano, jsem spokojený.

POZITIVNÍ POCITY

T: Nic vám v náplni dne nechybí?

R: Chybí mi inspirace, a to je žena doma. A to je v důchodě takový smutný, když jsem tady sám. Manželka mi umřela, děti se odstěhovaly, a to mi tady chybí.

VLIV PARTNERA

T: Je něco, co byste v náplni dne chtěl změnit?

R: Nevím, já už bych tam asi nic nedostal, ale vždycky se to dá nějak zmáčknout, upravit. Ale já bych takto nic neměnil, já toho mám dost a všechno mě to baví.

AKTIVITA

T: Měl jste o náplni dne v důchodě jiné představy?

R: Já jsem vůbec neměl představy žádné, já jsem vůbec nevěděl, co je to důchod. Věděl jsem, že budu dělat filatelii, to zabere spoustu času a já věděl, že ten čas mít budu. Ale jinak, já jsem si opravdu nic o důchodě nepředstavoval.

OČEKÁVÁNÍ OD STAR. DŮCH.

T: Jak se váš život změnil odchodem do důchodu?

R: No je to velká změna. Člověk to nečeká, takže chvílku trvá, než si na to navykne a ten program je úplně jiný jak dopsud. Než si to člověk všechno přehodí a zvykne si, tak to chvílku trvá. Ale když se přizpůsobí, tak to jde, ale je to práce, hlavně s hlavou. Vlastně nejvíc se změní to, že má člověk najednou hrozně moc času, který si musí nějak vyplnit, aby se z toho nezbláznil.

VLIV DŮCHODU

VYROVNÁVÁNÍ

T: Jak jste se s odchodem do důchodu vyrovnával?

R: No já jsem chtěl jít do důchodu, já už jsem byl unavený z toho dojíždění. Jak už máte 60, tak už člověk není tak schopný vstávat každý den o půl paté. Takže jsem chtěl jít do důchodu

NÁROČNOST

OČEKÁVÁNÍ OD STAR. DŮCH.

hned jak budu moct. Ale tak samozřejmě je to změna, takže člověk si na to musí navyknout.
Důležitý je pořád něco dělat, mít pořád naplněný program. VYROVNAVÁNÍ

T: A těšil jste se do toho důchodu?

R: Ani ne. Prostě jsem šel, ale nějak jsem se netěšil. Těšil jsem se z toho, že nemusím dojíždět, to byly denně minimálně 3 hodiny ztráty času. No ale vlastně já jsem po tom odchodu ještě pracoval, akorát na pumpě, dalších 10 let. Pak jsem jel za dcerou do Ameriky a pak už jsem přestal pracovat úplně. ^{NEGATIVNÍ POCITY} ^{POZITIVNÍ POCITY} AKTIVITA

T: Jak život v období povolání ovlivnil ten současný život?

R: No tak třeba tak, že mám teď mnohem víc vědomostí. Vlastně v práci jsem se toho spoustu naučil, a to se mi leckdy hodí i teď. Získal jsem i manuální zručnost, takže teď jsem schopný si všechno opravit, zajistit, vlastně to, kde žiju, jsem si celý vybuodoval sám. Pak taky v tom období zaměstnanosti jsem měl spoustu koníčků, který jsem si přenesl i do toho důchodu a vlastně díky tomu jsem měl v důchodě pořád co dělat. Ale třeba přátele, které jsem měl v povolání jsem hodně ztratil. Myslel jsem si, že to bude taky určitá část náplně v důchodě, že se s nimi budu stýkat a samozřejmě přátele mám, ale z povolání moc ne. Tím, že jsem odešel, a ještě byla ta práce na místě, kde jsem nežil, tak jsem hodně přátel ztratil. ^{VLIV POVOLÁNÍ} ^{VLIV ZÁJMŮ} ^{VLIV PŘÁTEL}

T: A myslíte si, že jste momentálně díky období v povolání spíš více nebo méně aktivní?

R: No já si myslím, že jsem pořád stejně aktivní. A vlastně je to zásluhou toho, že jsem si tu náplň volného času z období v povolání přenesl i do důchodu. ^{AKTIVITA} ^{VLIV ZÁJMŮ}

T: Udělal byste něco v období, kdy jste byl v zaměstnání, jinak?

R: Asi ne. Já jsem se takto pořád snažil, abych byl já i moje rodina šťastní, jezdili jsme na hory, na zájezdy, hráli jsme tenis a tak. Takže já jsem byl spokojený a neměnil bych to. ^{AKTIVITA} ^{POZITIVNÍ POCITY}

T: Myslíte si, že život v období povolání ovlivnil ten současný spíše pozitivně nebo negativně?

R: Já jsem nepocítil nějakou výraznou změnu mezi povoláním a důchodem. Já jsem pořád něco dělal. A vzhledem k tomu, že ten život v období v zaměstnání pro mě byl pozitivní, tak je i ten současný pozitivní. Vlastně přineslo mi to pozitiva, že jsem si všechny ty zájmy, a i některé přátele přenesl do současné doby. ^{AKTIVITA} ^{POZITIVNÍ POCITY} ^{VLIV ZÁJMŮ} ^{PŘÁTEL}

T: Přípravoval jste se nějak na odchod do důchodu a na stáří?

PŘÍPRAVA NA STAR. DŮCHOD

R: Ne, ale ovlivnil mě ředitel, který šel do důchodu, tak říkám, že jdu taky. Takže to bylo takový náhlý, takže jsem se na to ni nijak zvlášť nestihl připravit. A vlastně ani třeba finančně jsem se nepřipravoval. Vlastně my jsme spíš šetřili na různý dovolený a tak, ale na důchod jsem si nešetřil.

T: Plánoval jste si, co budete v důchodě dělat?

R: Já jsem věděl, že budu dělat dál filatelii, pak jsem si říkal, že budu dál sportovat, ale nebudu to přehánět. Že si sem tam půjdu zaplavat, pojedu do lázní. Ale bylo to spíš takový obecný, že jsem si řekl, čemu bych se tak asi chtěl věnovat, ale konkrétně co kdy budu dělat jaký den, to ne.

T: Jaká pozitiva vám přinesl odchod do důchodu?

R: Větší svobodu. V rozhodování, co budu dělat, a tak. Tím zaměstnáním je člověk hodně svázaný, hlavně časově a vymýšlí, jak by tomu uhnul, aby měl o něco víc volného času. Takž ta svoboda rozhodování je v důchodě velkým pozitivem.

T: Na co jste se do důchodu nejvíce těšil?

R: Nevím, já jsem se moc netěšil. Ale tak těšil jsem se na to, že si budu moct dělat co chci, a to se mi splnilo. Protože většinou jsem měl štěstí na přátele, díky kterým jsem pak třeba i získal práci v tom důchodě a vlastně, to už byl, že jsme to dělat chtěl. PRÁTELE

T: Je něco, co jste od důchodu očekával a je to jinak?

R: Já jsem si vůbec nedovedl představit, co je to důchod. Takže já jsem vůbec nic neočekával. Počítal jsem s tím, že budu pořád něco dělat, a to se splnilo.

T: Je současná náplň volného času stejná, jako když jste byl v povolání?

R: Ne, je to úplně jiný. Jednak jsou ty činnosti dobrovolný, to je obrovský rozdíl a celkově je to úplně jiný. Dřív jsem chodil do toho povolání, staral se o děti, trávil čas s manželkou, no, a to už teď vymizelo. Takže teď zas trávím ten čas s přáteli, věnuju se koníčkům a tak.

T: Chodíte do nějakých center aktivit pro seniory?

R: Ano, já chodím na skupinovou aktivizaci pro seniory.

T: A jak to tam probíhá?

R: Navštěvujeme galerie, výstavy, betlémy, radnice, hvězdárnu, máme přednášky, chodíme do kina, pořád něco. Občas se chodí i na výlety, ale já jsem po operaci kolena, ale jenom

VLIV ZDRAVOTNÍHO STAVU

jednoho, a to druhý mě bolí, takže já dlouhé túry nezvládnu. No a bývá to 3x týdně, takže to je super.

T: Máte mimo to i nějaké jiné aktivity?

KONÍČKY

R: No tak ještě se setkáváme na obci a pak ještě tu filatelii.

T: A co vám tady ty všechny aktivity přináší?

VLIV ZDRAV. STAVU

POZITIV. POCITŮ

R: Tak určitě i zdraví, psychický i fyzický. Protože tím, jak pořád něco dělám a s někým se stýkám, tak to mě dělá šťastným. Potřebuju pořád něco dělat, abych byl spokojený. Člověk, který nemá program, není člověk.

AKTIVITA

T: Chtěl byste využívat ještě více aktivit?

R: Já myslím, že to stačí. Já mám těch činností celkem dost a kdybych toho měl ještě víc, tak už bych to ani nestíhal. Teď je to tak akorát, že jsem aktivní a mám ten čas vyplněný.

T: A vy sám byste chtěl být ještě více aktivní?

R: Já myslím, že už to skoro ani nejde. Já jakoby pořád něco dělám a kdybych toho dělal ještě víc, tak už by to asi ani nebylo zdravý.