



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

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

Přechod z aktivního života do starobního důchodu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program: **SOCIÁLNÍ POLITIKA A SOCIÁLNÍ PRÁCE**

Autor: Aneta Kunová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jana Šemberová, Csc.

České Budějovice 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem Přejít z aktivního života do starobního důchodu jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

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

V Českých Budějovicích dne 12. 8. 2019

.....

Aneta Kunová

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní doc. PhDr. Janě Šemberové, Csc. za odborné vedení, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích. Dále děkuji pracovníkům sociálních evidencí Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje za cenné informace a také všem informantům za ochotu při poskytnutí rozhovorů.

Přechod z aktivního života do starobního důchodu

Abstrakt

Bakalářská práce je zaměřena na přechod z aktivního života do starobního důchodu. Téma této práce je velmi aktuální. Zabývá se dospělými v aktivním pracovním procesu, kteří se připravují na další životní etapu, zvažují možnosti odchodu do starobního důchodu, nebo částečné či úplné pokračování činnosti v zaměstnání. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. V teoretické části jsou definovány základní pojmy, popsáno období aktivního stárnutí a přípravy na stáří. Je zde věnována pozornost důchodovému systému. Dále je rozebrán přechod z pracovního života do starobního důchodu, ve kterém je popsán starobní důchod, podmínky nároku, potřebné kroky k získání starobního důchodu a časování odchodu do starobního důchodu.

Cílem práce je popsat, jak lidé v předdůchodovém věku prožívají své současné životní období, jak se připravují na období po ukončení zaměstnání a odchod do starobního důchodu, a jaké faktory jejich rozhodování o ukončení zaměstnání a odchod do starobního důchodu ovlivňují.

K uskutečnění výzkumné části bakalářské práce je použit kvalitativní typ výzkumu a technika polostrukturovaného rozhovoru. Výzkumný soubor je tvořen lidmi, kteří se nacházejí v předdůchodovém věku a zvažují ukončení či pokračování v zaměstnání. Výsledky jsou zpracovány metodou otevřeného kódování. Prostřednictvím výzkumu má být zjištěno, zda lidé pomýšlejí na přípravu na stáří a život v důchodu, jaké mají povědomí o podmínkách pro odchod do starobního důchodu, podle čeho se rozhodují a co očekávají od života po ukončení zaměstnání. Práce může posloužit jako materiál pro občany, kteří se blíží svému důchodovému věku. Může pomoci ke specifikaci ukazatelů přechodu z aktivního života do starobního důchodu.

Klíčová slova

aktivní stárnutí; důchod; starobní důchod; předčasný starobní důchod; důchodový věk; mezigenerační vztahy; sociální role; sociální status; sociální změny

Transition from Working Life to Retirement

Abstract

The bachelor thesis was focused on the transition from active life to retirement. The topic of this work was very topical. It deals with adults in active working life who were preparing for the next stage of life, considering retirement options, or partially or fully continuing their employment. The thesis was divided into two parts, theoretical and practical. The theoretical part defines the basic concepts, describes the period of active aging and preparation for old age. Attention was paid to the pension system. Furthermore, the transition from working life to retirement pension was described, which describes retirement pension, its conditions of entitlement, necessary steps to obtain it and timing of departure.

The aim of the thesis was to describe how people in pre-retirement age live their current life period, how they prepare for the post-employment and retirement periods, and what factors influence their decisions on termination of employment and retirement.

To carry out the research part of the thesis was used qualitative type of research and semi-structured interview technique. The research sample was made up of people who are of pre-retirement age and are considering terminating or continuing their employment. The results were processed by the open coding method. The research was to determine whether people are thinking about preparing for old age and retirement life, what they are aware of the conditions for retirement, what decisions they make and what they expect from life after leaving employment. Work can serve as material for people approaching retirement age. It can help to specify indicators of transition from active life to retirement.

Keywords

active aging; pension; pension; early retirement; retirement age; intergenerational relations; social role; social status; social change

Obsah

Úvod.....	8
1 Současný stav.....	10
1.1 Aktivní stárnutí.....	10
1.1.1 Pracovní aktivita	11
1.1.2 Dobrovolnictví	12
1.1.3 Volný čas	12
1.1.4 Univerzita třetího věku	13
1.1.5 Stárnutí obyvatelstva.....	14
1.2 Příprava na stáří.....	14
1.2.1 Finanční příprava	16
1.2.2 Zdravý životní styl	17
1.2.3 Mezigenerační vztahy	18
1.3 Etapy přechodu z pracovního života do starobního důchodu	19
1.3.1 Časování odchodu do důchodu	20
1.3.2 Starobní důchod	21
1.3.3 Kroky potřebné k odchodu do důchodu.....	22
1.3.4 Sociální změny.....	23
2 Cíl práce a výzkumné otázky.....	24
2.1 Cíl práce	24
2.2 Výzkumné otázky.....	24
3 Metodika	25
3.1 Metody a techniky sběru dat	25
3.2 Charakteristika výzkumného souboru.....	26
3.3 Výběr výzkumného souboru	27
4 Výsledky	29
5 Diskuse.....	36

Závěr	42
Seznam použitých zdrojů.....	45
Seznam zkratk	49
Přílohy.....	50

Úvod

*„Stárnutí není nic jiného než zlovyk,
na který opravdu zaměstnaný člověk nemá čas.“*

André Maurois

Přechod z aktivního života do starobního důchodu je důležitým životním mezníkem, který potká prakticky každého z nás. Někteří lidé se na toto období těší, jiní prožívají pocit ztráty naplnění jejich života. Za pozitivní změny lidé můžou považovat navýšení volného času, uklidnění jejich hektického pracovního života a odpočinek, v opačném případě se ale někteří nadbytku volného času obávají, a proto nadále setrvávají v zaměstnání. Mezi další méně příjemné změny ve spojitosti s odchodem do důchodu patří snížení příjmů spojené s ukončením zaměstnání. Co se dá ale považovat za nejtěžnější prodiskutovanou problematiku je zvyšování důchodového věku. Nyní je důchodový věk zastropován šedesáti pěti roky věku. Každých pět let se má ale hranice důchodového věku přezkoumávat, neboť česká populace stárne. Důchodců přibývá, pracujících ubývá, a tím dochází ke zvyšování výdajů na důchod a snižování počtu těch, kteří přispívají do státního rozpočtu. Je ale toto zvyšování žádoucí pro všechny lidi, například pro ty, kteří pracují manuálně a jejich zaměstnání je fyzicky náročné?

Téma této bakalářské práce jsem si vybrala z důvodu, že mě tato problematika zajímá již delší dobu. Chtěla jsem si prohloubit vědomosti v oblasti stárnutí, starobního důchodu a důchodového věku, a zajímalo mě, jak na toto období nahlíží lidé, které tato etapa života právě čeká.

V první kapitole se budu věnovat aktivnímu stárnutí a jeho formám, jakým způsobem lidé své stárnutí mohou pojmout, aby se dalo považovat za aktivní. V následující kapitole se budu zabývat přípravou na stáří, která je spojená zejména s finanční přípravou, dále se zdravým životním stylem a s udržováním harmonických vztahů s životním partnerem, dětmi, vnoučaty, příbuznými nebo přáteli. V poslední kapitole budu rozebírat starobní důchod jako takový, důchodový věk, kroky potřebné k odchodu do důchodu a sociální změny, jako je ztráta profesní role a získání statusu důchodce.

K realizaci výzkumné části použiji kvalitativní typ výzkumu, metodu dotazování a techniku polostrukturovaného rozhovoru. Výzkumný soubor budou tvořit lidé, kteří se blíží svému důchodovému věku, či už důchodový věk mají a jsou stále zaměstnaní.

Pro jejich výběr použiji metodu účelového výběru. Pomocí získaných odpovědí bude prozkoumáno, jak lidé před odchodem do důchodu prožívají toto životní období, zda se na následující životní etapu připravují, jakou mají povědomost o podmínkách k odchodu do důchodu, jaké faktory je v rozhodování o odchodu do důchodu ovlivňují a zda se na tuto životní etapu těší, nebo z ní mají obavy.

Tato bakalářská práce by mohla sloužit jako materiál ke zvýšení informovanosti lidem, které v blízké době čeká odchod do důchodu, ale také široké veřejnosti v prohloubení poznatků o této problematice.

1 Současný stav

1.1 Aktivní stárnutí

Aktivní stárnutí je považováno jako soubor předpokladů a aktivit, které starším osobám umožňují žít nezávisle a plně požívat práv a svobod. Velkou roli zde hrají fyzické zdraví (udržování tělesné kondice), psychický a duševní stav a sociální faktory, mezi něž patří například pravidelný kontakt s rodinou, přáteli či život v komunitě (Tomeš et al., 2017).

Pojem aktivní stárnutí byl přijat Světovou zdravotnickou organizací (WHO) na konci 90. let minulého století v důsledku problematiky celosvětového stárnutí populace. Jde o koncept přístupu ke stáří a seniorům, který vyjadřuje potřebu změny v přístupu k otázkám začleňování seniorů do společnosti. Tato změna spočívá v prohloubení vztahu široké společnosti k seniorům ve smyslu respektování a prosazování jejich práv a hodnot jako jsou nezávislost, důstojnost, účast na životě společnosti a seberealizace. Pokud má být stárnutí pozitivní zkušeností, pak musí být delší život provázán s rovnými příležitostmi ke zdraví, účasti a bezpečí všech lidí. Proto aktivní stárnutí poukazuje na přístup k jednotlivcům i skupinám, umožňující naplňování potenciálu jejich fyzického, psychického i sociálního blahobytu v průběhu života a začleňování do společnosti. Slovo „aktivní“ v tomto kontextu vyjadřuje nejen schopnost být fyzicky aktivní nebo být součástí pracovní síly, ale také přetrvávající participaci na společenském, občanském, ekonomickém, kulturním i duchovním dění (WHO, 2002). Totéž potvrzuje i Foster (2015), který uvádí, že aktivní stárnutí může znamenat, že starší lidé jsou stále fyzicky aktivní, stále pracují a stále se angažují ve svých místních komunitách. Dle Vidovičové in Holmerová et al. (2014) byl tento koncept jen jedním z dalších, které se snaží šířit „produktivní“, „pozitivní“ a „zdravé“ stárnutí, jenž by mělo být bez závažných onemocnění, omezení, zasazené do sociálních a komunitních sítí, sociálně a ekonomicky angažované, a právě tento koncept byl podroben ostré kritice, že vylučuje všechny formy stárnutí, které se od takto striktně definovaného ideálu odlišují – ne každý takto stárnout chce nebo může. Petrová Kafková (2013) ve své publikaci zdůrazňuje principy maximalizující participaci a spokojenost stárnoucích. Mezi tyto principy patří například, že aktivní stárnutí musí zahrnovat i seniory s různými omezeními. Mělo by jít především o preventivní koncept a tím pádem včlenit všechny věkové skupiny po celý jejich život, o udržování mezigenerační solidarity, podporovat princip subsidiarity či respektovat národní a kulturní diverzitu.

1.1.1 Pracovní aktivita

Stárnutí je ve společnosti spojováno s nemohoucností a nečinností, avšak v dnešní době starší populace stále vykonává pracovní činnost, a vedle toho i dobrovolnictví. Pro seniory je tedy ekonomická aktivita běžnou součástí každého dne. Souběh pracovní činnosti a starobního důchodu v České republice udává zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, a zákon č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti, ve znění pozdějších předpisů a předpisy navazující (Vidovičová in Holmerová, 2014). V případě řádného starobního důchodu není pracovní aktivita nijak omezena, zatímco v případě předčasného starobního důchodu souběh s výdělečnou činností omezen je. Při pobírání předčasného starobního důchodu nelze do dosáhnutí řádného důchodového věku vykonávat výdělečnou činnost či pobírat podporu v nezaměstnanosti (Vidovičová et. al., 2015).

Sak et al. (2012) ve své publikaci poukazuje na přednosti důchodců v zaměstnání, tím jsou především zkušenosti, znalosti, loajalita k organizaci, respekt a stabilita, na rozdíl od mladých lidí, kteří sice mohou mít vysoké vzdělání, ale zkušenosti jinak než prožitím života a dlouhou profesní dráhou jen tak získat nemohou.

Zásadní význam pro dosažení vyšší míry zaměstnanosti u starší populace má především vzdělání. Starší pracovníci, kteří jsou málo kvalifikovaní, jsou v práci méně spokojení, mají nižší pracovní ambice a využívají častěji možnost předčasného odchodu z trhu práce (Petrová Kafková, 2013).

Dle Vidovičové in Holmerová et al. (2014) je poměrně častá práce bez uzavřené smlouvy, jedná se však podle odhadu o „šedou“ ekonomiku, která je však pro osoby ve starobním důchodu velmi spolehlivá a věrná. Nejčastější zaměstnání podle českého průzkumu je pro seniory práce řidiče, kuchaře, školníků nebo hlídačů. Vedle toho lze najít i pracovní činnosti, jako je tesař, zedník nebo zemědělec. Co se týče žen, jejich nejčastější uplatnění je práce prodavačky, vychovatelky nebo kuchařky. Práce seniorů má tři typy forem zaměstnání a těmi jsou pokračování v předdůchodovém zaměstnání, doplňkové zaměstnání, jako jsou brigády nebo jednodenní výdělky, nazývané jako nárazové a posledním je zaměstnání v jiném než původním oboru. Zaměstnání v jiném než původním oboru lze provést v rámci rekvalifikace.

Podle § 108 zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti se rekvalifikací rozumí získání nové kvalifikace a zvýšení, rozšíření nebo prohloubení dosavadní kvalifikace, včetně jejího

udržování nebo obnovování. Za rekvalifikaci se považuje i získání kvalifikace pro pracovní uplatnění fyzické osoby, která dosud žádnou kvalifikaci nezískala. Při určování obsahu a rozsahu rekvalifikace se vychází z dosavadní kvalifikace, zdravotního stavu, schopností a zkušeností fyzické osoby, která má být rekvalifikována formou získání nových teoretických znalostí a praktických dovedností v rámci dalšího profesního vzdělání. Avšak podle § 44 odst. 1 písm. a) tohoto zákona se uchazeči o zaměstnání podpora v nezaměstnanosti a podpora při rekvalifikaci neposkytuje po dobu poskytování starobního důchodu.

Kolibová et. al (2013) ve své publikaci uvádí, že v rámci pracovní činnosti seniorů jde o udržení jejich znalostí a dovedností v aktivní poloze tak, aby nedocházelo k ochabování činnosti mozku. Jde o respekt osobních zájmů, potřeb, zdravotního stavu a také fyzické a psychické dispozice. Na pracovišti by měl být zachován respekt ke starším pracovníkům a jejich pracovní době. Z toho je patrné, že i pracovní činnost seniorů může dát firmě kladnou zpětnou vazbu.

1.1.2 Dobrovolnictví

Dobrovolnictví lze definovat jako činnost prováděnou ve prospěch druhého bez nároku na odměnu. Čím dál tím větší podíl seniorů se vedle pracovní činnosti rozhoduje věnovat svůj čas a energii jako dobrovolník nebo dobrovolnice. Zároveň je dobrovolnictví chápáno jako podstata aktivního stárnutí, a také jako jedno z nejperspektivnějších polí působnosti pro seniory „osvobozené“ od placeného zaměstnání (Vidovičová in Holmerová et al., 2014).

Díky Radě ministrů Evropské unie byl rok 2011 vyhlášen evropským rokem dobrovolných činností na podporu aktivního občanství, jehož cílem je podpora a propagace dobrovolnictví. To je rovněž prospěšné pro celou společnost a je způsobem, jak mohou občané vrátit to, co do nich společnost vložila. Pomocí dobrovolnictví lze zapojit seniory do veřejného života, které je jedním ze základních prvků aktivního stárnutí (Petrová Kafková, 2013).

1.1.3 Volný čas

Stáří je spojováno s odchodem do důchodu, tudíž přechodem od aktivního stylu života k pasivnímu. Po odchodu do důchodu je důležité si uchovat své zájmy a koníčky, zůstat aktivní a naučit se řídit svůj volný čas, neboť zachovávání aktivity vede ke zdravému

stárnutí (Žumárová in Dvořáčková et. al., 2016). Kuchařová et. al. (2002) ve svém výzkumu zjišťovala, čemu a v jakém množství času se věnují starší lidé. Z výsledků vyplývá, že se lidé věnují nejčastěji sledování televize a četbě novin a časopisů. Za tímto pak následují setkávání se s příbuznými a známými, práce na zahradě a chov mazlíčků. Následují vycházky a sportovní činnosti. Naopak pomoci rodinným příslušníkům, sousedům a známým se lidé věnují jen občas nebo výjimečně. To je vysvětlitelné tím, že ne každý má příležitost, a ne každý je pro to disponibilní. Český senior se z tohoto výzkumu jeví jako individualista, který usiluje o nezávislost na rodině a komunitě. S tímto se shoduje i Cho et al. (2018), který ve své studii uvádí, že starší lidé tráví více volného času pasivními aktivitami, jako je právě sledování televize, telefonování a čtení.

1.1.4 Univerzita třetího věku

Termín univerzita třetího věku byl prvně užít v roce 1973 Pierrem Vellasem na Univerzitě sociálních věd v Toulouse. Do České republiky, v té době do Československa se tento termín dostal v roce 1986 na Univerzitu Palackého v Olomouci. O sedm let později pak vznikla Asociace univerzit třetího věku (Janiš et al., 2016). Jak uvádí Šramo (2012), jde o jeden z nejdůležitějších prostředků zpomalování a oddalování stárnutí. Dle tvrzení Vetešky (2016) je hlavním posláním této univerzity poskytnout účastníkům v postproduktivním věku možnost uspokojení osobních zájmů, rozšíření vědomostí a mezigenerační učení. Úspěšným absolventům pak univerzita vydává osvědčení o absolvování při slavnostním ukončení. Vidovičová in Holmerová et al. (2014) uvádí, že účastníci této univerzity nejsou studenty podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách, nýbrž mají status posluchače. V České republice probíhá výuka nejčastěji ve frekvencích jedné lekce týdně tematicky zaměřených cyklů přednášek. Zhruba tři čtvrtiny posluchačů jsou ženy, zastoupena je věková škála od 50+, ale nejtypičtějším posluchačem jsou osoby ve věku 60-65 let. Dle Janiše et al. (2016) dávají tyto univerzity možnost seznámit se s prostředím vysoké školy, setkávat se s významnými osobnostmi daných oborů, a to lidem bez vysokoškolského vzdělání i s vysokoškolským vzděláním. Ovšem nejvíce důležité je, že tato možnost pozitivně přispívá k aktivnímu stárnutí. Vidovičová in Holmerová et al. (2014) tvrdí, že hlavní motivací těchto posluchačů je potřeba zůstat aktivní, uspořádat svůj den, pozitivně naplnit svůj den, mít důvod vyjít mezi lidi, necítit se osaměle a získat nové přátele či setkat se s těmi starými.

1.1.5 Stárnutí obyvatelstva

Stárnutí je obecný jev, který má řadu důsledků, mezi něž patří vliv na sociální a ekonomický vývoj společnosti, nároky na důchodové zabezpečení, zdravotní služby orientující se na starší populaci a nutnost vytvářet možnosti pro společenské a kulturní využití starších osob (Kukla et al., 2016). Podle nejnovějších výzkumů se bude výrazně měnit seniorská skupina osob, což znázorňuje přiložený obrázek č.1. V roce 2001 byl její podíl na celkové populaci 13,9 %, do roku 2017 vzrostl na 19,2 % a v roce 2050 by měla tato skupina vyšplhat na 28,6 % ve srovnání se skupinou lidí v produktivním věku, která v roce 2001 tvořila 70,2 % populace, od roku 2009 začal její podíl klesat a v roce 2017 pak její podíl tvořil 65,0 %. Očekávaný pokles v roce 2050 představuje až 56,5% (ČSÚ, 2019).

Věková skupina	2018*	2020	2025	2030	2035	2040	2045	2050
Celkem (tis.) ve věku: 0–14	1 670,7	1 709,0	1 673,6	1 607,2	1 519,3	1 494,2	1 536,6	1 590,9
15–64	6 899,2	6 831,1	6 794,9	6 773,4	6 746,0	6 549,6	6 241,2	6 069,7
65+	2 040,2	2 134,3	2 293,0	2 403,3	2 498,6	2 698,8	2 958,2	3 075,6
Celkem (%) ve věku: 0–14	15,7	16,0	15,6	14,9	14,1	13,9	14,3	14,8
15–64	65,0	64,0	63,1	62,8	62,7	61,0	58,1	56,5
65+	19,2	20,0	21,3	22,3	23,2	25,1	27,6	28,6

Tabulka č. 1 – Očekávaný vývoj obyvatelstva podle hlavních věkových skupin, 2018–2050 (k 1.1.2018)

Zdroj: ČSÚ, 2019

1.2 Příprava na stáří

Příprava na stáří je proces skládající se z více prvků, kterými jsou genetické faktory, životní styl, správná životospráva, zdravotní stav, vrozené předpoklady pro nemoci, vlivy venkovního prostředí, tělesné aktivity a psychická vyváženost (Šramo, 2012). Špatenková et al. (2015) charakterizuje přípravu na stáří jako edukaci neboli školení se včas pro činnosti, kterými by se chtěl člověk zabývat ve starobním důchodu.

Podle Mlýnkové (2011) je příprava na stáří záležitost nejen pouhých několika let před dosažením důchodového věku, ale celoživotní záležitostí. Ve své publikaci rozlišuje tři formy přípravy na stáří:

- Dlouhodobá příprava
- Středně dlouhá příprava

- Krátkodobá příprava

Dlouhodobá příprava začíná již v dětství, kdy se děti učí od svých rodičů ke správnému chování k seniorům a k úctě ke stáří. Příkladem může být i schopnost řešení péče o seniora v rodině a celkový postoj k této situaci (Mlýnková, 2011). Haškovcová (2010) popisuje dlouhodobou přípravu jako celoživotní přípravu, která má být součástí všech vzdělávacích a výchovných programů již od útlého věku. Jde především o upevňování citových vazeb prarodičů s vnoučaty a posilování tak pozitivního obrazu stáří, dále je důležitá výchova k odpovědnému manželství nebo partnerství, k výchově dětí, stejně tak jako budování respektu vůči seniorům. Nejdůležitější však je, aby se i vnoučata přičinila na péči o stárnoucí a nemocné prarodiče v době, kdy je to potřebné.

Středně dlouhá příprava, označovaná jako cílená, začíná ve středním věku. Jedná se o životosprávu, cvičení, kontakty s přáteli, ale především o sociální přípravu zahrnující finanční zajištění na vlastní stáří. Dospělí také uvažují o tom, jak a s kým budou žít a kdo se o ně bude moci postarat (Mlýnková, 2011). Haškovcová (2010) středně dlouhou přípravu datuje do doby, kdy do nástupu důchodu zbývá přibližně 10 let ekonomicky aktivního života. Dříve či později ve středním věku by každý jedinec měl přijmout stáří jako zákonitou nedílnou součást života a včas začít přemýšlet o volbě druhého životního programu, který je chápán jako soubor aktivit plánovaných na stáří či období starobního důchodu. Základní formy tohoto programu jsou: možnost pracovat dále v původním nebo jiném pracovně právním vztahu, již dříve zmiňované dobrovolnictví, rozvíjení individuální aktivity a koníčků a akademie či univerzity třetího věku (Haškovcová, 2002). Ve středně dlouhé přípravě zdůrazňuje Haškovcová (2010) především rozvíjení nosných rodinných vztahů, „oprášení“ utlumených přátelství a osvojení zásad zdravého životního stylu, který se týká racionální výživy, eliminace škodlivých návyků, dostatečného pohybu a patřičného spánku.

Krátkodobou přípravu vymezuje Mlýnková (2011) přibližně tři roky před odchodem do důchodu a definuje ji jako praktickou přípravu, jako je úprava bytu, výměna opotřebovaných elektrospotřebičů a jiné. Součástí této přípravy je i plánování volného času. S tímto se ve své publikaci shoduje i Haškovcová (2010), která upozorňuje na vhodnou formu bydlení, bezpečné uspořádání interiéru a dostupnost obchodů a služeb.

Křivohlavý (2011) přípravu na stáří rozlišuje do několika složek, a to tělesné, duševní, sociální, osobní a organizační. V tělesné složce doporučuje pravidelný, zdravý, avšak

bezpečný pohyb, v duševní uvádí například trénování paměti, čtení knih, pracování s internetem, studování či luštění křížovek a hádanek. V sociální složce poukazuje na udržování dobrého vztahu s životním partnerem, pokud ho má, udržování kontaktu s přáteli, aktivní naslouchání a seznamování se s druhými. V osobní složce vyzdvihuje pozitivní myšlení a v organizační pak především vhodné bydlení a zajištění financí.

Čevela et al. (2012) zdůrazňuje hlavní principy politiky přípravy na stárnutí z pohledu státní politiky, kterými jsou důraz na lidská práva, respekt genderového aspektu problematiky stárnutí, celoživotní přístup ke stárnutí a zdraví, rodina a mezigenerační vztahy a respekt rozdílů mezi venkovem a městem.

1.2.1 Finanční příprava

Jedním z nejdůležitějších témat přípravy na stáří je finanční zajištění. Odpovědná příprava na stáří by měla započít hned, jakmile začne člověk pracovat. Jedinec by tak měl začít přemýšlet nad tím, jak a do čeho bude ukládat své peníze, které by mu zpříjemnily podzim života, neboť díky průběžnému důchodovému systému v České republice není nikdy jisté, jaké podmínky budou platit v daném okamžiku odchodu do důchodu (Janda, 2012). Český důchodový systém se v současné době skládá ze dvou pilířů. Prvním je již zmiňovaný průběžně financovaný pilíř, který je základní, povinný a dávkově definovaný. Druhý pilíř je kapitálově financovaný pilíř penzijního připojištění se státním příspěvkem, ten je doplňkový, dobrovolný a příspěvkově definovaný (Finance.cz, 2019). Průběžný důchodový systém, označovaný jako PAYG (Pay As You Go) je založen na mezigenerační solidaritě. Mladší a ekonomicky aktivní občané platí sociální pojištění a starají se tak o to, aby starší generace mohla vést důstojný život. K přerozdělování dochází ihned a nevytváří se žádná kapitálová rezerva. Tento systém je však velmi závislý na demografickém vývoji populace (Janda, 2012). Dle Kahouna (2013) je systém průběžného financování finančně nákladný a nemotivuje občany k úsporám. Prohlubuje se nerovnováha mezi příjmy a výdaji sociálního zabezpečení, a hovoří se také o riziku kolapsu průběžného financování a nezbytnosti doplnění dalších pilířů. Mezi hlavní příčiny problémů průběžného financování patří stárnutí obyvatel, neboť roste počet obyvatel v poproduktivním věku a klesá počet potenciálních plátců pojistného a poplatníků daní; dále je to potřeba valorizace dávek sociálního zabezpečení, vysoká nákladovost institucí poskytujících služby zajišťované systémy sociálního

zabezpečení, tlak na růst povinných příspěvků na sociální zabezpečení, nízká tvorba pracovních míst nebo malé domácí úspory.

Celá finanční strategie přípravy na stáří závisí na věku, příjmech, doby odchodu do důchodu a představě o výši příjmů v důchodu. Jedinec si může v průběhu života odkládat pravidelně menší částky například na spořicí účty, termínované vklady, stavební spoření, penzijní připojištění, otevřené podílové fondy, fondy životního cyklu, akcie, hypoteční zástavní listy, dluhopisy, investiční certifikáty, a zajistit si tak pohodlné stáří (Janda, 2012). Šlapák, Soukup, Vidovičová, Holub (2010) ve svém výzkumu zkoumali osoby předdůchodového věku v rozmezí 47–61 let věku a jejich postoje k finančnímu plánování na stáří, a dospěli k vytvoření čtyř kategorií. První kategorií jsou „Sebevědomí investoři“, zastoupeni 27 %, kteří spoří, investují, plánují, přemýšlejí o budoucnosti a nemají ze stáří obavy. Druhá kategorie jsou lidé nazývaní „Důchod od státu“, reprezentují 19 % a vyznačují se postojem, že jim důchod od státu vystačí. Lidé, co neplánují, neinvestují, nespoří, ale mají obavy z toho, že jim důchod od státu stačit nemusí, spadají do kategorie „Žijících pro dnešek“ a zaujímají 27 %. Poslední kategorií jsou pak „Průměrní správci“ také ve 27 %, kteří se správě svých peněz věnují průběžně a uvědomují si nedostatečnost peněz od státu v důchodu.

1.2.2 Zdravý životní styl

Nejen finanční stránka, ale i zdravý životní styl je důležitým aspektem patřícím do přípravy na stáří. Takováto příprava na stáří začíná již v dětství. Při procesu stárnutí jsou na prvním místě genetické faktory, které změnit nelze, ale správnou životosprávou a vhodnou prevencí lze dopad genetických faktorů na stárnutí upravit či změnit (Šramo, 2012). Zdravý životní styl souvisí s pravidelným životním rytmem, dostatečným pohybem, zdravou výživou a duševní hygienou. Strava by měla být pestrá, pravidelná a střídavá, měla by obsahovat dostatek ovoce, zeleniny a množství tekutin, omezené množství nasycených tuků a soli, jelikož nadměrné spotřebovávání tuků a solí může vést k nadváze, vyššímu riziku srdečního onemocnění a zvyšování krevního tlaku. Pohybová aktivita zlepšuje zdravotní stav, zvyšuje výkonnost orgánů a chrání před vznikem nemocí. Duševní hygiena pak slouží jako prevence psychosomatických nemocí, podporuje dobrou pracovní výkonnost, fungující sociální vztahy a subjektivní spokojenost. Naopak nevhodný životní styl, obsahující špatnou výživu a stravování, rizikové chování v oblasti sexuálních aktivit, nedostatečnou duševní hygienu v oblasti zvládnutí stresu, užívání

návykových látek a úrazy, je spojen s dopady negativních faktorů na zdraví a vznik nemocí (Nováková, 2011). Piccirilli (2019) dodává, že zdravý aktivní životní styl chrání i před kognitivním poklesem ve stáří. To, že má životní styl v mládí a ve středním věku vliv na zdraví ve stáří, popisuje i Čevela et al. (2014). Tito autoři uvádí, že v mladším věku jde především o prevenci funkčně závažných chorob. Mezi tyto choroby, které jsou životním stylem ovlivnitelné a přecházejí ze středního věku do stáří, patří stěžejně ateroskleróza, chronická bronchitida, chronická onemocnění plic, poruchy statiky a dynamiky osového orgánu a vertebrogenní algický syndrom neboli bolest páteře s omezenou pohyblivostí. Ve stáří je pak důležité zachovat kondiční a rekondiční pohybové aktivity, udržování svalové hmoty a síly přirozenou prací nebo odporovým cvičením, udržování optimální tělesné hmotnosti, zachování aktivního režimu dne, duševních a sociálních aktivit a průběžná fyzioterapie.

1.2.3 Mezigenerační vztahy

Jak již bylo zmíněno, rodina a s ní spojené mezigenerační vztahy jsou také důležitou součástí celoživotní přípravy na stáří. Vzájemná výpomoc mezi generacemi spadá k tradici rodinného života v českých rodinách, avšak změněný životní styl jí dal novou podobu. Na jedné straně nalezneme dobré vztahy mezi generacemi s vysokou frekvencí vzájemného setkávání či pomoci, nicméně na straně druhé je to preference odděleného bydlení nukleárních rodin (Kuchařová et al., 2002). Pro upřesnění vysvětluje Jandourek (2001) nukleární rodinu jako model soužití lidí, kdy jednu domácnost sdílí otec, matka a jejich děti. Ovšem společné soužití tří generací nebo manželských párů či jedinců střední generace s některým z jejich rodičů se vyskytuje ojediněle a není většinou považováno za žádoucí. (Kuchařová et al., 2002). Dle MLSA (2008) je úkolem rodiny v první řadě vytvoření podmínek pro zdravý rozvoj dětí a jejich předpokladů pro zdravý život v dospělosti i ve stáří a dále vytvoření mezigenerační soudržnosti a solidarity mezi generacemi. Novák (2014) vysvětluje mezigenerační solidaritu nejen jako podporu mezi členy rodiny, ale také jako vzájemné kontakty a podporu při různých aktivitách, citovou blízkost, pochopení, souznění v hodnotách a postojích, vzájemnou finanční, fyzickou či citovou pomoc, vzájemné závazky, jako je podpora a pomoc rodičů dětem, u dospělých potomků péče o staré rodiče a zvladatelnost vzdáleností místa pobytu jednotlivých solidárních členů rodiny. Podle Kuchařové (2003) ale staří nechtějí být závislí na svých dětech a jejich pomoci, a díky státu, který v minulosti převzal na sebe nemalou část z rodinných funkcí, se rodiny naučily na jeho pomoc spoléhat a střední generace necítí

patřičnou míru odpovědnosti za péči o stárnoucí rodiče. Pokud ale žije starší člověk sám, neudrží kontakty s rodinou či s přáteli, nastupuje sociální izolace, což znamená, že žije osaměle a může dojít až k sociální exkluzi, při které dochází k porušení pocitu společenské sounáležitosti (Čevela et al., 2012).

1.3 Etapy přechodu z pracovního života do starobního důchodu

Přechod z plného zaměstnání do důchodu kdosi nazval jako přechod z jedné místnosti do druhé, nebo jako když dojde k přestěhování do jiné krajiny (Křivohlavý, 2011). Zaměstnání a s ním související ekonomická nezávislost je jedním z podstatných znaků produktivního dospělého věku. Naopak důchod je označován jako jednoznačný signál přechodu ze středního věku do stáří a je zároveň potvrzením ztráty výkonnosti a společenské užitečnosti (Vágnerová, 2007). Při přechodu z druhé fáze do třetí fáze života dochází k jistým změnám. Tyto změny názorně zobrazuje ve své publikaci Křivohlavý (2011). Nalezneme zde například změny vnějšího jednání – chování, vztahů k druhým lidem, sociální komunikace, společenského statusu.

Před důchodem	Po odchodu do důchodu
stálý nedostatek času	dostatek či nadbytek volného času
náplň času stanovuje někdo jiný	náplň času si stanovuje jedinec sám
nedostatek času pro sebe	dostatek času pro sebe
umění fungovat (jako kolečko ve stroji)	umění žít
spěch	uvolnění
stres a distres (poškozující zátěž)	eustres (příjemné vnitřní napětí)
zážitky	klid
úspěch	osobnostní dozrávání
absolutní sebe-vydávání	jít do sebe
připoutání k zaměstnání	odpoutání od práce
ponoření se do práce	ponoření se do sebe
seberealizace	sebepoznávání
zájem získat a mít	zájem někým být
duševní strádání	duševní naplňování
vnitřní chudoba	vnitřní obohacování
vnější bohatství	vnitřní bohatství
hektické události	klidnější plynutí času
vnitřní nepokoj	vnitřní pokoj
stálý běh a shon	uvolnění
úzkost a strach z očekávání	klidné očekávání
hyperaktivita	klid

Tab. č. 2 – Změny způsobené odchodem do důchodu

Zdroj: Křivohlavý, 2011

Dle Vágnerové (2007) se člověk při odchodu do důchodu stává seniorem, přičemž věk vzniku nároku na důchod vymezuje stáří sociálním způsobem bez výrazné závislosti na biologickém či psychickém parametru. Společensky vykonstruovaná instituce důchodu se v každé určité společnosti vyvíjí daným způsobem.

1.3.1 Časování odchodu do důchodu

Většina dnešních seniorů konec období ekonomické aktivity a začátek důchodové fáze života vnímá jako obrovský skok mezi těmito dvěma velkými obdobími. Značná část dnešních seniorů má potřebu i schopnosti věnovat se výdělečné činnosti i po dosažení důchodového věku. Dalo by se říct, že většina lidí neztotožňuje důchodový věk se stářím, pokud je tedy stáří chápáno jako hranice, kdy dochází k úbytku psychických a fyzických sil jedince, což významně limituje pracovní výkon i schopnosti (Kuchařová et al., 2002). Totéž potvrzuje ve své publikaci i Vágnerová (2007), která uvádí, že sice doba vzniku nároku na důchod je zákonem definovaná, avšak lidé se v názoru na věkovou hranici, vhodnou k odchodu do důchodu, neshodují. Vnímání optimální hranice důchodového věku je v české společnosti značně rozdílné. Názor na dobu vhodnou k odchodu do důchodu ovlivňují různé faktory, kterými jsou věk, vzdělání, zdravotní stav, pohlaví a socioekonomická úroveň.

Dle § 32 zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, jde-li o pojištěnce narozené před rokem 1936, činí důchodový věk u mužů 60 let, u žen narozených před tímto rokem se důchodový věk liší v závislosti na počtu vychovaných dětí:

- 53 let, pokud vychovaly alespoň pět dětí,
- 54 let, pokud vychovaly tři nebo čtyři děti,
- 55 let, pokud vychovaly dvě děti,
- 56 let, pokud vychovaly jedno dítě, nebo
- 57 let.

Pokud se pojištěnec narodil v období let 1936 až 1971, důchodový věk se stanoví podle přílohy k tomuto zákonu (viz příloha č.1). U pojištěnců narozených po roce 1971 důchodový věk odpovídá šedesáti pěti rokům. Tento zákon dále definuje podmínku výchovy dítěte pro nárok ženy na starobní důchod. „*Podmínka výchovy dítěte pro nárok ženy na starobní důchod je splněna, jestliže žena osobně pečuje nebo pečovala o dítě ve věku do dosažení zletilosti alespoň po dobu deseti roků. Pokud se však žena ujala výchovy dítěte po dosažení osmého roku jeho věku, je podmínka výchovy dítěte splněna,*

jestliže žena osobně pečuje nebo pečovala o dítě ve věku do dosažení zletilosti aspoň po dobu pěti roků; to však neplatí, pokud žena před dosažením zletilosti dítěte přestala o dítě pečovat“ (§ 32 odst. 4 zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění).

Otázkou zvolení vhodného data k odchodu do starobního důchodu se zabývá i Příb (2012), který poukazuje na nejednoznačnou odpověď, jelikož je situace u každého občana specifická. Rozhodnutí každého pojištěnce ovlivňuje řada kritérií, kterými jsou například datum dosažení důchodového věku, výše výpočtového základu, délka pojištěné doby a další, tato kritéria se vzájemně prolínají. Rozhodující je, co konkrétní pojištěnec upřednostní. Zda se rozhodne pro okamžitou výplatu nižšího důchodu, nebo zda zvolí odklad odchodu do důchodu, čímž by si starobní důchod navýšil. Ten, kdo se rozhoduje k odchodu do starobního důchodu by měl znát svůj důchodový věk a ověřit si svou dosavadní celkovou dobu pojištění.

1.3.2 Starobní důchod

Starobní důchod je vedle invalidních a pozůstalostních důchodů nejčtenější dávkou vyplácenou z důchodového systému. Slouží k zajištění občanů ve stáří. Vznik nároku na starobní důchod je limitován dvěma základními podmínkami, a to dosažení důchodového věku a získání potřebné doby pojištění (Kahoun, 2013). Důchodový věk řeší již citovaný § 32 zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění. Aktuální potřebná doba pojištění je uvedena v § 29 zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění. Po roce 2018 má pojištěnec nárok na starobní důchod, pokud získal dobu pojištění nejméně 35 let.

Účelem této dávky je nahrazení ztráty nebo omezení pracovního příjmu, které byly způsobeny věkem jako sociální událostí (Koldinská, Tröster et al., 2018). Kahoun (2013) rozděluje starobní důchody na dva typy, a to řádný starobní důchod (dle § 29 ZDP) a předčasný starobní důchod (dle § 31 ZDP). Výše řádného starobního důchodu se skládá ze základní a procentní výměry. Od 1. 1. 2019 činí výše základní výměry 10% průměrné mzdy, což odpovídá částce 3 270 Kč. „*Výše procentní výměry důchodu činí za každý celý rok doby pojištění získané do vzniku nároku na tento důchod 1,5 % výpočtového základu nebo 1,2 % výpočtového základu na dobu získanou z titulu výdělečné činnosti, která se kryje s účastí na důchodovém spoření“ (MPSV, 2018).* Do doby pojištění se započítává také náhradní doba pojištění a to 80 %. Jedná se o dobu studia, avšak jen studium trvající do 31. 12. 2009, dobu výkonu civilní služby, dobu pobírání invalidního důchodu

pro invaliditu třetího stupně, dále dobu vedení v evidenci úřadu práce jako uchazeči o zaměstnání, pokud náleží podpora v nezaměstnanosti nebo podpora při rekvalifikaci, doba evidence bez pobírání podpory se započítává v rozsahu tří let po 55. roku věku, před 55. rokem nejvýše jeden rok. Co se týče výkonu základní vojenské služby, doby péče o dítě do dosažení čtyř let věku a doby péče o osobu závislou z důvodu nepříznivého zdravotního stavu na péči jiné osoby, tyto doby se započítávají 100 % (MPSV, 2018). Pokud jde o procentní výměru předčasného starobního důchodu, dle § 36 ZDP se tato výše snižuje za každých započatých 90 kalendářních dnů předčasnosti o 0,9 % výpočtového základu za období prvních 360 kalendářních dnů, o 1,2 % výpočtového základu za období od 361. do 720. kalendářního dne a 1,5 % za období od 721. kalendářního dne. Naopak procentní výměra řádného starobního důchodu se navyšuje pojištěnci, který o tento důchod nepožádá a vykonává dál výdělečnou činnost, za každých 90 kalendářních dnů této výdělečné činnosti o 1,5 % výpočtového základu. Další možnost navýšení procentní výměry starobního důchodu je v případě, kdy pojištěnec již požádal o řádný starobní důchod, dál vykonává výdělečnou činnost a pobírá při tom starobní důchod v plné výši, pak se za každých 360 kalendářních dnů této výdělečné činnosti navyšuje výpočtový základ o 0,4 %.

Statistiky České správy sociálního zabezpečení uvádějí průměrnou výši starobního důchodu k 31. 12. 2018, která činila 12 418 Kč (ČSSZ, 2019).

1.3.3 Kroky potřebné k odchodu do důchodu

Pokud se člověk rozhodne požádat o starobní důchod, musí splnit určité potřebné kroky. Žádost o starobní důchod vyřizuje s občany okresní správa sociálního zabezpečení příslušná podle místa trvalého pobytu občana nebo místa hlášeného pobytu v ČR, pokud jde o cizince. Žádost mohou podat i rodinní příslušníci, pokud si ji občan vzhledem ke svému zdravotnímu stavu nemůže podat sám. To je možné pouze s jeho souhlasem a na základě potvrzení lékaře o jeho zdravotním stavu. Rovněž tak ji mohou podat fyzické osoby na základě plné moci (MPSV, 2018). Žádost o starobní důchod lze podat nejdříve čtyři měsíce před požadovaným dnem přiznání důchodu, předčasný starobní důchod lze přiznat nejdříve od data podání žádosti. K podání žádosti je nutné doložit doklad totožnosti, doklady o době studia, kterými mohou být výuční list, vysvědčení, maturitní vysvědčení, výkaz o studiu, vysvědčení o státní závěrečné zkoušce, diplom, doklady o době vojenské služby, doklady potvrzující výchovu dětí nebo péči o děti, doklady

o dobách pojištění nebo náhradních dobách pojištění (ČSSZ, 2019). Okresní správy sociálního zabezpečení následně vyzvou zaměstnavatele žadatele o dávku důchodového pojištění, aby potvrdil potřebné informace o žadateli dle § 83 odst. 2 zákona č. 582/1991 Sb., o organizaci a provádění sociálního zabezpečení (MPSV, 2018).

1.3.4 Sociální změny

Odchodem z pracovního procesu dochází ke ztrátě určitého kontaktu s lidmi a změně identity, což hůře snášejí hlavně lidé s vyšším společenským statutem, který ve společenském žebříčku něco znamenal. Před odchodem mohl být například vedoucím pracovníkem, učitelem, lékařem, profesorem a po odchodu je už obyčejným důchodcem (Šramo, 2012). Sociální status vysvětluje Jandourek (2001) jako významné hledisko, které určuje sociální postavení jedince v dané společnosti. Může se jednat o status připsaný, který je získán většinou dědictvím, nebo získaný, u kterého záleží na vlastním úsilí jedince. Dvořáčková (2012) poukazuje na změnu společenské role s odchodem do důchodu jako na připsání role „nemít roli“, při které se člověk dostává do situace závislosti. Dle Křivohlavého (2011) je ale tato změna příležitost k tomu pracovat na sobě a „být někým“ už ne kvůli tomu, že se jím člověk stal společenským postavením, ale proto, že skutečně někým je. Vágnerová (2007) hodnotí změny sociálních rolí v období raného stáří, kdy dochází ke značnému zredukování četnosti sociálních rolí. Tyto změny vedou ke stále větší homogenizaci, anonymizaci, ztrátě individuality jedince, ztrátě sociální prestiže a ke zvýšení závislosti staršího člověka na společnosti. Identitu seniorů pak naplňují především subjektivní role týkající se rodiny, jako jsou role rodiče a prarodiče. Změny rolí ovlivňují aspekty sociální, ekonomické a biologické. Ze sociálního hlediska jde o ztrátu profesní role a získání statusu anonymního důchodce. Z hlediska biologického může jedinec ztrátou partnera získat roli vdovy/vdovce nebo v případě nemoci či úrazu roli nemocného/zdravotně postiženého starého člověka. Odchodem do důchodu a s tím související změny však nemusí pocit životní pohody a spokojenosti s vlastním životem nějak výrazně zhoršit, vše záleží na osobní vyrovnanosti usnadňující přijetí vlastního stárnutí.

2 Cíl práce a výzkumné otázky

2.1 Cíl práce

Cílem mé bakalářské práce je:

1. Popsat životní období osob v předdůchodovém věku.
2. Popsat přípravu osob, které stále pracují, na odchod do starobního důchodu.
3. Popsat rozhodování ekonomicky aktivních osob o odchodu do starobního důchodu.

2.2 Výzkumné otázky

V souvislosti se stanovenými cíli byly zvoleny tyto výzkumné otázky:

1. Jak osoby předdůchodového věku prožívají své životní období před ukončením své pracovní aktivity a odchodem do starobního důchodu?
2. Zda a jak se osoby předdůchodového věku připravují na ukončení pracovní aktivity a odchod do starobního důchodu?
3. Jak jsou osoby předdůchodového věku informovány a jakou mají povědomost o podmínkách pro odchod do starobního důchodu?
4. Jaké faktory primárně ovlivňují ukončení pracovní aktivity a odchod do starobního důchodu?
5. Jaké představy mají osoby o životě po ukončení pracovní aktivity a odchodu do starobního důchodu, co očekávají?

3 Metodika

3.1 Metody a techniky sběru dat

K realizaci výzkumné části byl zvolen kvalitativní typ výzkumu. Hendl (2016) definuje kvalitativní výzkum jako proces hledání porozumění postavený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Dochází tak k vytvoření komplexního obrazu, analýze různých typů textu, informování o názorech účastníků výzkumu a provádí se v přirozených podmínkách. Mezi základní znaky kvalitativního přístupu patří podle Reichela (2009) intenzivní šetření zkoumané skutečnosti, zkoumání mnoha aspektů u mála objektů a pružné reagování postupu na zjištěné informace. Výsledky mohou být ovlivněné výzkumníkem a napomáhají k porozumění zkoumaného problému. Miovský (2006) upozorňuje na důležitý aspekt, a to připravenost výzkumníka.

Pro dosažení stanovených cílů práce byla zvolena metoda dotazování a technika polostrukturovaného rozhovoru, která se vyznačuje pružností při získávání dat. Jedná se o vytvoření určitého schématu, ve kterém je možné pořadí otázek zaměňovat či doplňovat (Miovský, 2006). Rozhovor obsahoval pět stěžejních otázek, které byly doplněny dalšími podotázkami pro upřesnění dané problematiky. Koncept polostrukturovaného rozhovoru je zobrazen v příloze č.2.

Informanti byli před každým rozhovorem informováni o nahrávání hlasového záznamu na mobilní zařízení. Dle Miovského (2006) je zvukový záznam velkou podporou a pomocí, neboť se výzkumník může soustředit pouze na kvalitu mluveného slova a nemusí si vést žádné poznámky. Informanti byli dále seznámeni s podstatou výzkumu, cílem, metodami a postupy výzkumu a byl jim dán podepsán informovaný souhlas. Informanti byli také ubezpečeni o anonymitě tohoto výzkumu a ujištění, že výsledky z výzkumného šetření budou využity pouze k jejich interpretaci v této práci. Rozhovory s informanty probíhaly v rozmezí 20-30 minut a byly prováděny od června roku 2019.

Pro vyhodnocení dat byla použita metoda otevřeného kódování. Otevřené kódování spočívá v zjišťování podobností a rozdílů jednotlivých případů mezi sebou. V rámci jednotlivých odpovědí jsou detekovány kódy, které jsou dále seskupovány do jednotlivých kategorií (Kutnohorská, 2009). Dochází k odhalování hlavních témat, které jsou propojeny se stanovenými výzkumnými otázkami, a které se opírají

o nastudovanou literaturu. Během otevřeného kódování výzkumník sepisuje seznam témat, který je poté postupně třízen a doplňován (Hendl, 2016).

Kategorie vzniklé z rozhovorů s informanty:

- Současné životní období
- Finanční zajištění
- Příprava na stáří
- Starobní důchod
- Faktory rozhodování
- Život po ukončení zaměstnání

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výběrovým souborem pro výzkum byli lidé, kteří jsou stále ekonomicky aktivní, jsou zaměstnaní, avšak se nachází v období, kdy začínají zvažovat nebo již delší dobu zvažují odchod do starobního důchodu a ukončení pracovní aktivity. Celkově bylo dotazováno sedm informantů, čtyři ženy a tři muži. Identifikační údaje dotazovaných jsou uvedeny v tabulce č. 3. Z této tabulky můžeme vyčíst pohlaví, věk, stav a vzdělání.

Tab. č.3: Identifikační údaje informantů

Informant	Pohlaví	Věk	Stav	Vzdělání
Informant 1	žena	60 let	vdaná	středoškolské s maturitou
Informant 2	žena	62 let	vdaná	středoškolské s maturitou
Informant 3	žena	59 let	vdaná	středoškolské s maturitou
Informant 4	muž	65 let	rozvedený	středoškolské s maturitou
Informant 5	žena	66 let	svobodná	středoškolské s maturitou
Informant 6	muž	62 let	ženatý	středoškolské – výuční list
Informant 7	muž	61 let	ženatý	středoškolské – výuční list

Zdroj: Vlastní výzkum

Nejvyšší dosažené vzdělání pěti informantů je středoškolské s maturitou, zbylí dva informanti mají výuční list. Nejmladšímu informantovi je 59 let a nejstaršímu 66 let. Pět informantů jsou vdané/ženatí. Zbylí dva informanti jsou rozvedení nebo svobodní.

V následující tab. č.4 jsou uvedené specifické identifikační údaje informantů, jako je zaměstnání, doba trvání současného zaměstnání, počet vychovaných dětí a s tím související zákonem stanovený důchodový věk.

Tab. č.4: Specifické identifikační údaje informantů

Informant	Zaměstnání	Doba trvání současného zaměstnání	Počet vychovaných dětí	Zákonem stanovený důchodový věk
Informant 1	vedoucí	27 let	1 dítě	63 let a 2 měs.
Informant 2	mzdová účetní	43 let	1 dítě	62 let a 2 měs.
Informant 3	archivářka	15 let	2 děti	62 let a 2 měs.
Informant 4	referent soc. věcí	44 let	1 dítě	58 let
Informant 5	analytik	45 let	0 dětí	58 let
Informant 6	řemeslník	46 let	2 děti	63 let a 8 měs.
Informant 7	montážní dělník	41 let	3 děti	63 let a 10 měs.

Zdroj: vlastní výzkum

Zaměstnání informantů je různorodé. Rozmezí doby trvání současného zaměstnání je od 15 let do 46 let. Dále je uvedený zákonem stanovený důchodový věk, kdy mají nebo měli informanti nárok na řádný starobní důchod. Informanti č. 4 a č. 5 mají zákonem stanovený důchodový věk snížený vzhledem ke kategorizaci zaměstnání. Dále je zaznamenán počet vychovaných dětí, který je důležitý pro stanovení důchodového věku žen.

Výzkumný soubor tvoří lidé, kteří jsou stále zaměstnaní, avšak tři informanti jsou již poživateli starobního důchodu. Jeden informant je poživatelem starobního důchodu již osm let a stále setrvává v zaměstnání, druhý starobní důchod pobírá sedmým rokem. Třetí informant dosáhl důchodového věku a nároku na starobní důchod tento rok v dubnu a také nadále setrvává v zaměstnání.

3.3 Výběr výzkumného souboru

Informanti byli vybráni metodou záměrného (účelového) výběru. Při této metodě vyhledáváme informanty splňující určitá kritéria pro výzkum a kteří jsou ochotni se do výzkumu zapojit (Miovský, 2006). Zvoleným kritériem pro výběr informantů v tomto výzkumu byla nutnost být stále ekonomicky aktivní, avšak se mohlo jednat již

o poživatele starobního důchodu. Dalším kritériem byla délka doby před odchodem do důchodu, která měla trvat maximálně 3 roky.

4 Výsledky

Analýza řízených hloubkových rozhovorů proběhla pomocí otevřeného kódování, kdy na základě výzkumu byly přiřazeny kódy k vymezeným částem úseků textu.

Kategorie vzniklé z rozhovorů s informanty:

- Současné životní období
- Finanční zajištění
- Příprava na stáří
- Starobní důchod
- Faktory rozhodování
- Život po ukončení zaměstnání

Kategorie 1: Současné životní období

Kategorie zahrnuje kódy: aktivní život, povolání, volný čas, dobrovolnické činnosti, Univerzita třetího věku

Všichni informanti se považují za aktivní jedince, kteří žijí aktivní život. Informantka č. 3 uvedla: „*Já si myslím, že aktivní jsem, protože mám často na starost vnoučka a také 85letou maminku, a do toho chodím stále ještě do práce, tudíž vlastně aktivní být musím.*“ Informant č. 4 uvedl: „*Ano, jsem aktivní, jsem sice v důchodu, ale chodím stále ještě do práce.*“ Informanti mají různorodá povolání. Někteří mají povolání více psychicky než fyzicky náročné, jiní naopak. Informantka č. 1 uvedla, že v současné době vykonává povolání jako vedoucí skupiny služebních příjmů, platů a sociálních evidencí. Informantka č. 2 pracuje jako mzdová účetní, informantka č. 3 je archivářka. Informant č. 4 pracuje jako referent sociálních věcí na Krajském ředitelství policie Jihočeského kraje. Informantka č. 5 uvedla, že pracuje jako analytik informačních a komunikačních technologií. Informanti č. 6 a 7 jsou zaměstnaní ve stavební firmě jako řemeslník, montážní dělník. Volný čas informantka č. 1 věnuje převážně vnoučatům, to se rovněž shoduje s informantkou č. 2, která ke svému volnému času přidává i koníčky, jako je fotografování, vytváření rodokmenů a sbírání starožitností. Informantka č. 3 uvádí: „*Máme s manželem kousek od Budějovic zahradu s chatičkou, takže jakmile je volný čas, tak jsme tam od jara do podzimu, když to jde, jinak procházky, poznávací výlety.*“ Další koníčky uváděli informanti např. zahrádkaření, lekce angličtiny, rybaření, hudba, jinak se věnují rodině, přátelům a odpočívají. Informant č. 4 vyzdvihl, že se učí létat

s instruktorem. Většina informantů se žádným dobrovolnickým činností nevěnuje a ani to nemají v plánu, popřípadě uvidí časem. Vedle toho informant č. 6 uvedl, že je dobrovolným hasičem a chtěl by takové aktivity provádět i po ukončení zaměstnání. Informantka č. 1 uvedla, že její manžel studoval Univerzitu třetího věku a pokud by jí zbyl čas, ráda by po ukončení zaměstnání studovala také. Oproti tomu ostatní informanti o Univerzitě třetího věku neuvažují.

Kategorie 2: Finanční zajištění

Kategorie zahrnuje kódy: spoření, dávky

Všichni informanti se shodli na tom, že není dobré se spoléhat jen na výplatu dávek starobního důchodu od státu (první pilíř důchodového systému) a je důležité se na stáří finančně zajistit sám. Většina z nich si spoří v rámci třetího pilíře důchodového systému, a to formou penzijního připojištění či doplňkového penzijního spoření. Doplňkové penzijní spoření je nástupcem penzijního připojištění, které bylo možné uzavřít do konce roku 2012, tyto uzavřené smlouvy nadále trvají. Od roku 2013 je možno uzavřít smlouvu pouze v rámci doplňkového penzijního spoření. Informantka č. 1 upozornila: *„Mám uzavřenou smlouvu v penzijním připojištění, které garantuje jiné a pro klienty podstatně výhodnější podmínky než to současné doplňkové penzijní spoření.“* Pouze jeden z informantů si v rámci třetího pilíře důchodového systému nespoří a vytváří si pouze vlastní finanční rezervy. Informantka č.3 zmínila: *„Já jsem vedená už od malička, že si člověk musí dělat nějakou peněžní zásobu, tudíž si spořím do penzijního připojištění od čtyřiceti let. Rozhodně se jen na důchod od státu nespolehám, nikdy nevíte, co se vám přihodí, můžou se vám rozbít spotřebiče například, nějakou rezervu člověk mít musí.“*

Kategorie 3: Příprava na stáří

Kategorie zahrnuje kódy: zdravý životní styl, kontakt s rodinou a přáteli

Přípravu na stáří provází mimo finanční zajištění zdravý životní styl, jako je pohybová aktivita, vyvážený jídelníček a udržování kontaktu s rodinou a přáteli.

Co se týče pohybové aktivity, všichni informanti uvedli, že se snaží zůstat stále v pohybu, ať už jde o procházky, zahrádkaření či chození pěšky do práce namísto autobusem, jak uvedla informantka č. 5. Informant č. 4 uvedl: „*Jezdím do práce na kole za každého počasí, což je denně dohromady asi 8 km.*“ Oproti tomu na vyváženém jídelníčku si zakládají pouze dvě informantky ze sedmi, zbytek informantů uvedlo, že si rádi dají zrovna to, na co mají chuť a na zdravé výživě jim tolik nezáleží. Informantka č. 3 uvedla: „*Já si dám radši čokoládu, než bych si dala svíčkovou, jiným bych dokázala kázat, co by měli a co by neměli, jak by se o sebe měli starat, ale sama na sebe bych potřebovala malý dvůr a dlouhý bič.*“ Kontakt s rodinou a přáteli udržují všichni informanti a považují to za velmi důležité.

Kategorie 4: Starobní důchod

Kategorie zahrnuje kódy: znalost podmínek, důchodový věk, předčasný starobní důchod

Zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění definuje podmínky nároku na starobní důchod, a to potřebnou dobu pojištění a dosažení stanoveného důchodového věku. Všichni informanti mají o těchto podmínkách alespoň částečné povědomí. Informantka č. 1, informantka č. 2 a informant č. 4 prokázali velkou znalost těchto podmínek vzhledem k jejich zaměstnání. Zbylí informanti jsou informováni z Okresní správy sociálního zabezpečení, nebo z oddělení sociálních evidencí Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje, či od rodinných příslušníků, kteří se starobními důchody zabývají. Co se týče podmínky dosažení důchodového věku, většina s touto podmínkou spokojená není a mají obavy z dalšího možného zvyšování hranice důchodového věku. Informantka č. 1 uvedla: „*Já si myslím, že ten důchodový věk je pro všechny lidi strašně vysoký, že to je neúměrně natahované a že člověk, i kdyby chtěl pracovat, tak nemůže svou profesi vykonávat. Já osobně nevím, jestli budu zvládat pokrok s technikou a nedovedu si představit, že takoví pokrývači šplhají na střeše třeba v sedmdesáti letech, nebo že řidič autobusu by měl vozit lidi bez rizika v takovém vysokém věku.*“ S tímto názorem se shoduje i informantka č. 2, informantka č. 3 dodala, že v padesáti pěti letech se cítila rozhodně jinak než nyní skoro v šedesáti letech a že dříve byla důchodová hranice věku rozhodně přijatelnější. Informant č. 4 podotýká, že si nedovede představit zejména dělnické profese pracující do šedesátého pátého roku. Dále vyzdvihl, že do konce roku 1992 existovala tzv. kategorizace povolání. To znamenalo, že byla přesně stanovena

povolání, která byla zařazena do první, druhé nebo třetí pracovní kategorie, případně do kategorie funkcí, pokud se jednalo o služební poměry. Zákonem stanovený snížený důchodový věk se odvíjel od počtu odpracovaných let v takovémto povolání, které bylo zařazeno do zvýhodněné první a druhé pracovní kategorie, případně do první a druhé kategorie funkcí. Současní žadatelé o starobní důchod, kteří do konce roku 1992 odpracovali v takovýchto profesích stanovený počet let a jejich zaměstnání trvalo do konce roku 1992, mají i v současné době nárok na snížený důchodový věk, což řeší §74 zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění. Žadatelé, kteří nestihli odpracovat ve zvýhodněné kategorii daný počet let, mají důchodový věk stanovený podle obecné části zákona, i když se jedná o stejně náročné profese. V současné době má nárok na snížení věkové hranice pro vznik nároku na starobní důchod pouze profese horníků. Aktuálně je zákonem stanovený důchodový věk maximálně 65 let. To se ale může změnit vzhledem k demografickému vývoji populace a vzhledem k ekonomické situaci státu. Informant č. 4 uvedl: „*Já si myslím, že zrušení kategorizace byl chybný krok.*“ Informantka č. 5 uvedla, že tuto situaci moc nesleduje a uznává hranici šedesáti pěti let. Informanti č. 6 a č.7 se shodují na příliš vysokém zákonem stanoveném důchodovém věku vzhledem k fyzické náročnosti jejich povolání.

Co se týká předčasného starobního důchodu, informant č. 6 je již rozhodnutý, že požádá o předčasný starobní důchod a uvědomuje si sníženou výši starobního důchodu. Informant č. 7 uvažuje stejně, avšak není ještě definitivně rozhodnut. O předčasném starobním důchodu částečně uvažuje i informantka č. 3, která jakožto archivářka denně vykonávající také fyzicky náročné povolání, začíná mít problémy s křečovými žilami. Ostatní informanti o předčasném starobním důchodu nikdy neuvažovali, protože si plně uvědomují finanční sankce, které z toho plynou a jejich zdravotní stav jim nijak nebrání nadále pokračovat v zaměstnání. Z toho vyplývá, že lidé s fyzicky náročnějším povoláním uvažují o předčasném starobním důchodu více než lidé, kteří mají spíše psychicky náročnější zaměstnání. Další zjištěnou skutečností je, že lidé s vyšším vzděláním o předčasném starobním důchodu spíše neuvažují, naopak lidé s nižším vzděláním se k rozhodnutí o odchodu do předčasného starobního důchodu přiklánějí častěji.

Kategorie 5: Faktory rozhodování

Kategorie zahrnuje kódy: zdravotní problémy, psychická stránka, sociální klima na pracovišti, ekonomická stránka

Rozhodování informantů o ukončení zaměstnání a odchodu do důchodu ovlivňují různé faktory. Po biologické stránce jde o zdravotní stav. Většina informantů odpověděla, že jejich rozhodování o ukončení zaměstnání ovlivňuje nebo by ovlivňoval právě především zdravotní stav. Informantka č. 2, informant č. 4 a informantka č. 5 uvedli, že je momentálně žádné zdravotní problémy netrápí. Nicméně informant č. 4 si myslí, že v některých případech může dojít ke zhoršení zdravotního stavu právě v důsledku ukončení zaměstnání, neboť odchod do starobního důchodu považuje za náhlou změnu, kdy člověk z vysokého pracovního nasazení přejde do klidového režimu. Informantka č. 1 a informantka č. 3 mají běžné zdravotní problémy úměrné věku, které je ale při vykonávání zaměstnání nijak neomezují, nicméně kdyby se jejich zdravotní stav zhoršil, zaměstnání by ukončili. Jak uvedla informantka č. 3: „*Omezují mě zdravotní problémy s nohama, protože mám problémy s křečovými žilami, a to se teď hodně projevuje. Ale co můžu posoudit podle svých rodičů, tak do šedesáti let byli v dobré kondici, přehoupla se šedesátka a začaly vážnější zdravotní problémy.*“ Informant č. 6 a informant č. 7 jsou na tom po zdravotní stránce hůře a vzhledem k jejich zaměstnání, které je velice fyzicky náročné, zvažují nebo jsou již rozhodnutí, že zaměstnání ukončí a požádají o předčasný starobní důchod.

Další z ovlivňujících faktorů jsou sociální faktory, a to sociální klima na pracovišti. Pět ze sedmi informantů uvedlo, že mají dobré vztahy s kolegy i nadřízenými. Rozhodně je tento faktor neovlivňuje. Zbylí informanti jsou ze sociálního klima na pracovišti rozhořčení a přestali se zúčastňovat jakýkoliv akcí k utužování kolektivu. Dále mluvili také o korupci, špatném vedení a organizaci práce. Rozhodně je proto tento faktor ovlivňuje.

Po psychické stránce jsou na tom všichni informanti dobře, v práci zažívají stresové situace, které je ale nijak výrazně na rozhodování neovlivňují. Ekonomická stránka nehraje důležitou roli u většiny z informantů. Na peníze pomýšlí informantka č. 1, pro kterou jsou peníze důležité a chtěla by pracovat i po dosažení důchodového věku, dále informantka č. 3 a informant č. 7 uvedl: „*Samozřejmě mě tento faktor ovlivňuje,*

nechci přijít o peníze, které by mi strhli v rámci předčasného starobního důchodu, ale zdravotní stav je pro mě důležitější.“

Na závěr tohoto okruhu otázek jsem po informantech vyžadovala, aby mi tyto faktory seřadili od nejvíce ovlivňujících po nejméně ovlivňující. Pro šest ze sedmi informantů je na prvním místě rozhodně zdravotní stav, informant č. 4 uvedl na prvním místě sociální klima na pracovišti, a poté následně zdravotní stav. Na poslední místo zařadili všichni informanti peníze neboli ekonomický faktor.

Kategorie 6: Život po ukončení zaměstnání

Kategorie zahrnuje kódy: očekávání, změna sociální role

Na otázku, co očekávají informanti od života po ukončení zaměstnání, odpovědělo šest ze sedmi informantů, že očekává větší klid a více volného času na jejich záliby, koníčky, odpočinek a věnování se rodině. Informantka č.1 uvedla: *„Já očekávám, že se zaprvé můj život uklidní, dále si myslím, že se zlepším i po zdravotní stránce a očekávám hlavně pohodu, budu si užívat volný čas na chalupě s vnoučaty, očekávám jen to nejpříjemnější.“* Naproti tomu informant č. 4 uvedl: *„To bych také rád věděl, vůbec nevím, co budu dělat.“* Tento informant má z tohoto období spíše obavy, protože si nedovede představit, co nastane po ukončení jeho zaměstnání, které je pro něj důležité především kvůli kontaktům s lidmi, komunikaci a udržování kognitivních funkcí, které mu jeho zaměstnání přináší, svou práci má na prvním místě. Dále dodal: *„Stačilo mi, že jsem byl teď pár dní doma a už jsem neměl co dělat, to se z toho asi zblázním.“* Z ukončení zaměstnání má obavy i informantka č. 2, která důchodového věku již dosáhla, ale nadále setrvává v zaměstnání, tato informantka uvedla: *„Já se na toto období těším, protože nebudu muset vstávat do práce, ale zatím jsem taková zajatá, proto ještě v zaměstnání setrvávám, na druhou stranu se i bojím, že mi to tu bude chybět, protože nemáme zahradu ani chatu a bojím se, že si s manželem polezeme na nervy, jelikož on nemá žádné koníčky, budeme se muset nějak domluvit.“* Informantka č. 5 uvedla, že kdyby zjistila, že jí práce chybí, neměla by problém si nějaké zaměstnání opět najít, i kdyby se mělo jednat o manuální profesi. Zbylí informanti se na toto období těší a žádné obavy ze ztráty pracovního procesu nemají.

S ukončením zaměstnání přichází změna sociální role, ztráta role profesní a získání statusu důchodce. Pět ze sedmi respondentů si tuto změnu uvědomuje, jsou na ni připraveni a nijak je tato změna netrápí. Informantka č. 3 nad touto změnou zatím nepřemýšlela a neví, jak bude reagovat, až tato změna nastane. Naproti tomu informant č. 4 na tuto změnu připraven není, má z této změny obavy, a proto nadále setrvává v zaměstnání, ačkoliv je již sedm let poživitelem starobního důchodu. Informantka č.1 vystihla změnu sociální role takto: *„Určitě si tuto změnu uvědomuji, ale nemyslím si, že by ztráta profesní funkce jakožto vedoucí mě měla nějak zdeptat. Já si myslím, že člověk má nějakou funkci, ale pak už má odpočívat, protože mi přijde, že čas letí a těch let, kdy člověk může být ještě aktivní, už moc nezbývá. Já to vidím třeba na manželovi, sice je aktivní, ale už ho omezuje koleno, proto již určité aktivity dělat nemůže. Ono třeba v osmdesáti by se vám už cestovat nechtělo, že jo, člověk je už unavený, proto si myslím, že by si člověk po ukončení zaměstnání měl užívat nadále života, využívat volného času a nějakou změnou sociální role by se neměl vůbec trápit.“*

5 Diskuse

V bakalářské práci jsem se zabývala přechodem z aktivního života do starobního důchodu. Výzkumné šetření bylo prováděno technikou polostrukturovaných rozhovorů s lidmi, kteří se nachází v přechodném životním období a které čeká v blízké době odchod do důchodu. Získaná data z rozhovorů byla zpracována pomocí metody otevřeného kódování. Podkladem pro rozhovory bylo předem stanovených pět tematických otázek doplněných dalšími podotázkami pro doplnění obrazu daného okruhu. Rozhovory byly zaznamenány na mobilní zařízení a poté přepsány do papírové podoby. Ke zpracování dat byla použita metoda otevřeného kódování. K jednotlivým odpovědím informantů byly přiřazeny kódy, které byly dále seskupeny do jednotlivých kategorií. První část výzkumu obsahuje identifikační údaje jednotlivých dotazovaných informantů – komunikačních partnerů. Informanti byli dotazováni na věk, stav, vzdělání, současné zaměstnání a jeho délku trvání, počet vychovaných dětí, který byl důležitý u žen v rámci určení důchodového věku, který je v identifikačních údajích také vyobrazen.

V bakalářské práci bylo stanoveno pět výzkumných otázek. Výzkumná otázka č. 1 zněla: Jak osoby předdůchodového věku prožívají své životní období před ukončením pracovní aktivity a odchodem do starobního důchodu? Z výzkumu vyplynulo, že všichni informanti jsou aktivní, jsou zaměstnaní, ačkoliv někteří svého důchodového věku již dosáhli, pobírají starobní důchod a mají nárok na odchod důchodu. Holmerová et al. (2014) ve své publikaci zmiňuje souběh pracovní činnosti a starobního důchodu, která je v České republice umožněna zákonem č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, a zákonem č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti, ve znění pozdějších předpisů, a předpisy navazujícími. Dále uvádí, že starobní důchodci mohou i vedle zaměstnaneckých poměrů také podnikat. Podle Vidovičové in Holmerová et al. (2014) počty pracujících důchodců narůstají a představují 5 % všech pracujících, z toho více než 40 % pracujících starobních důchodců ve vyšších kvalifikovaných profesích. To se potvrdilo i v mém výzkumu, kdy tři informanti již pobírají starobní důchod, avšak nadále setrvávají ve svých profesích, kterými jsou pozice referenta sociálních věcí na Krajském ředitelství policie Jihočeského kraje, pozice analytika informačních a komunikačních technologií a pozice mzdové účetní. Další informantka zaměstnaná jako vedoucí skupiny služebních platů, příjmů a sociálních evidencí též potvrdila, že po dosažení důchodového věku chce nadále pokračovat ve své profesi. Ve svém volném čase se informanti aktivně věnují svým

zálibám a koníčkům, rodině, dětem, vnoučatům a jeden z informantů se dokonce pochlubil se započítím kurzu létání s instruktorem, ačkoliv se věkem blíží už k šedesátému šestému roku. Těmto aktivitám se chtějí věnovat i nadále poté, co by ukončili své zaměstnání. Žumárová in Dvořáčková et al. (2016) zdůrazňuje, že zachování aktivit a zůstat aktivní vede ke zdravému stárnutí. Kuchařová et al. (2002) ve svém výzkumu poukazuje, že se stárnoucí lidé věnují svým rodinným příslušníkům jen občas. Z mého výzkumu vyplynulo, že lidé naopak věnují svůj volný čas především rodině a příbuzným a chtějí tak činit i po skončení zaměstnání. Co se týká dobrovolnictví, které zmiňuje ve své publikaci Vidovičová in Holmerová (2014) jako jednu z forem aktivního stárnutí, je v této publikaci uveden velmi malý podíl angažovanosti těchto lidí do dobrovolnických činností. To se potvrdilo i v mém výzkumu, kdy informanti o dobrovolnictví nemají zájem, nebo o něm nikdy nepřemýšleli. Jeden z informantů uvedl, že je členem dobrovolných sborů hasičů. Na závěr této výzkumné otázky jsem se chtěla od informantů dozvědět, zda uvažují, že by po skončení zaměstnání začali studovat Univerzitu třetího věku. Janiš et al. (2016) tuto možnost považuje za další formu aktivního stárnutí. V mém výzkumu tuto možnost chce využít pouze jedna informantka ze sedmi. Zbylí informanti nemají o studium zájem.

Výzkumná otázka č. 2 zněla: Zda a jak se osoby předdůchodového věku připravují na ukončení pracovní aktivity a odchod do starobního důchodu? Jedním ze stěžejných témat přípravy na stáří je finanční příprava. Janda (2012) upozorňuje, že by tato příprava měla započít již hned, jak člověk začne být ekonomicky aktivní. V mém výzkumu jsem se zaměřila na to, zda si lidé spoří peníze na starobní důchod v rámci třetího pilíře důchodového systému formou doplňkového penzijního spoření či dříve platícího penzijního připojištění, nebo spoléhají jen na výplatu dávek starobního důchodu od státu (první pilíř důchodového systému). Všichni informanti se shodli na tom, že se na první pilíř rozhodně nespolehají, avšak v rámci třetího pilíře si spoří jen šest ze sedmi informantů. Sedmý informant si vytváří pouze vlastní finanční rezervy. Touto otázkou se zabývali i Šlapák, Soukup, Vidovičová, Holub (2010) ve svém výzkumu, kde zkoumali osoby předdůchodového věku v rozmezí 47–61 let věku a jejich postoje k finančnímu plánování na stáří. Z tohoto výzkumu vyšlo, že 27 % lidí myslí na svou budoucnost, spoří a staří se nebojí, 19 % lidí zaujímají postoj, že jim důchod od státu vystačí, 27 % tvoří lidé, kteří neplánují, neinvestují, nespoří, ale mají obavy z toho, že jim důchod od státu stačit nemusí, a posledních 27 % jsou lidé, kteří se správě svých peněz věnují průběžně

a uvědomují si nedostatečnost peněz od státu v důchodu. Dále jsem se informantů v rámci přípravy na důchod ptala, zda také myslí na zdravý životní styl, který je spojen s dostatečnou pohybovou aktivitou a zdravou výživou, a zda udržují kontakty s rodinou a blízkými, jelikož jak uvádí Křivohlavý (2011) udržování kontaktu s rodinou a přáteli je velmi důležité v rámci sociální přípravy na odchod do důchodu. Z mého výzkumu vyšlo najevo, že na dostatečnou pohybovou aktivitu myslí všichni informanti, někteří jezdí na výlety, chodí často na procházky, věnují se zahrádce nebo také chodí do práce pěšky či jezdí na kole. Na zdravé výživě si ale zakládají pouze dva informanti. Na udržování kontaktů s rodinou a přáteli si zakládají všichni informanti a pokládají to za více než důležité.

Výzkumná otázka č. 3 zněla: Jak jsou osoby předdůchodového věku informovány a jakou mají povědomost o podmínkách pro odchod do starobního důchodu? Podmínky pro odchod starobního důchodu jsou definovány v zákoně č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, a já se ve svém výzkumu zajímala, zda o těchto podmínkách mají informanti povědomí a jestli se jim zdají současné podmínky přijatelné, zejména podmínka dosažení důchodového věku. Tři ze sedmi informantů prokázalo velkou znalost těchto podmínek, a to zejména z důvodu výkonu jejich profesí, při kterých se s touto problematikou setkávají téměř denně, zbylí informanti uvedli, že jsou již informováni z Okresní správy sociálního zabezpečení, nebo od svých rodinných příslušníků. Na otázku, zda se jim současné podmínky, zejména podmínka dosažení důchodového věku, zdají přijatelné, odpověděla většina informantů, že s touto podmínkou spokojeni nejsou a mají obavy z dalšího možného zvyšování důchodového věku. Většina informantů také poukázala na neúměrnou výši důchodového věku u profesí, které jsou fyzicky náročnější. To mi potvrdili i dva informanti, kteří takovou profesi vykonávají, jsou zaměstnaní u stavební firmy jako montážní dělník a řemeslník, a svou práci přestávají zvládat po fyzické stránce. Tudiž přemýšlejí o předčasném starobním důchodu. Problematikou zvyšování důchodového věku se podrobně zabývá Vlková (2019), která ve svém článku zmiňuje rok 2017, ve kterém česká vláda zrušila postupný růst důchodového věku a prosadila jeho zastropování v šedesáti pěti letech. Nicméně do zákona musela připsat pod tlakem Evropské unie, která usiluje o udržitelnost důchodového systému, že se hranice vstupu do důchodu bude každých pět let přezkoumávat. Ministerstvo práce a sociálních věcí by mělo v roce 2019 předložit vládě Zprávu o důchodovém systému, která bude vycházet z demografických informací

Českého statistického úřadu a má sledovat, jestli Češi mezi dvacátým pátým rokem a padesátým čtvrtým rokem věku prožijí v důchodu zhruba čtvrtinu života. Pokud by se z výpočtů prokázalo, že se nenacházejí v tomto rozmezí, Ministerstvo práce a sociálních věcí by mělo navrhnout úpravu důchodového věku. Vzhledem ke stárnutí české populace dochází k přibývání důchodců a ubývání pracujících lidí a tím pádem dochází k růstu státních výdajů a poklesu státních příjmů. Čím dříve by se pak důchodový věk postupně zvyšoval, tím lépe by se finanční dopad rozložil na více ročníků. Je třeba vzít ale také v úvahu, že prodlužující se doba dožití neznamená, že zdravotní stav lidí umožní, aby mohli pracovat o několik let déle než nyní. Současná ministryně Ministerstva práce a sociálních věcí, Jana Maláčová, ale v současné době se zvyšováním důchodového věku nepočítá (Vlková, 2019). V mém výzkumu mě jeden z informantů upozornil na platnost předešlé kategorizace povolání, která byla zavedena v Československu v 50. letech, která byla účinná do konce roku 1992 a která ovlivňovala dřívější odchod do starobního důchodu. Tato kategorizace povolání byla definována v zákoně č. 100/1988 Sb., o sociálním zabezpečení, který předcházel nynějšímu zákonu č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění. Zaměstnání byla pro účely důchodového zabezpečení zařazena do 31. prosince 1992 podle druhu vykonávaných prací do tří pracovních kategorií. Zaměstnání I. a II. pracovní kategorie byla uvedena v resortních seznamech zaměstnání zařazených do I. a II. pracovní kategorie vydaných před 1. červnem 1992. Tyto dvě zmiňované kategorie měly stanoven dřívější odchod do starobního důchodu. Současní žadatelé o starobní důchod, kteří do konce roku 1992 odpracovali v takovýchto profesích stanovený počet let a jejich zaměstnání trvalo do konce roku 1992, mají i v současné době nárok na snížený důchodový věk, toto řeší §74 zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění. Žadatelé, kteří nestihli odpracovat ve zvýhodněné kategorii daný počet let, mají důchodový věk stanovený podle obecné části zákona, i když se jedná o stejně náročné profese. Přechodné období úpravy nároku z I. pracovní kategorie řeší zákon č. 235/1992 Sb., o zrušení pracovních kategorií, který upravil zákon č. 100/1998 Sb., o sociálním zabezpečení. V současné době má podle aktuálního znění zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, nárok na snížení věkové hranice pro vznik nároku na starobní důchod pouze profese horníků.

Výzkumná otázka č. 4 zněla: Jaké faktory primárně ovlivňují ukončení pracovní aktivity a odchod do starobního důchodu? Vhodnou dobu k odchodu do důchodu ovlivňují různé faktory (Vágnerová, 2007). Šlapák et al. (2017) ve své publikaci rozděluje faktory

na „push“ a „pull“, kdy „push“ faktory mají spíše negativní povahu a jedince „tlačí“ k odchodu do důchodu. Mezi tyto faktory patří zhoršení zdravotního stavu a problémy v práci. „Pull“ faktory jsou spíše pozitivně orientované a týkají se například představ o volném času, o lepším životě, o času na koníčky a záliby, rodinu, nebo plánech týkajících se dobrovolné aktivity. V mém výzkumu jsem se tedy chtěla dozvědět, jaké faktory mají na lidi v předdůchodovém věku vliv nejvíce, podle čeho se primárně rozhodují, popřípadě, který z faktorů by je při rozhodování ovlivňoval na prvním místě. V souvislosti se zdravotním stavem jsem se informantů dotazovala, zda je při práci omezují nějaké zdravotní problémy. Informanti, kteří mají spíše nenáročnou fyzickou povolání, odpověděli, že je žádné zdravotní problémy v práci neomezují, naproti tomu informanti, kteří mají velmi fyzicky náročnou práci, zaměstnání zvládají již hůře, jsou unavení a nemají dostatek sil pro plné nasazení. Tento faktor označilo šest ze sedmi respondentů jako primárně ovlivňující. Dále jsem se informantů ptala, jaké mají sociální klima na pracovišti, zda mají s kolegy a nadřízenými dobré vztahy. Většina informantů jsou se sociálními vztahy na pracovišti spokojeni. Jeden z informantů je ale po této stránce značně nespokojen a uvedl, že pro něj je tento faktor primárně ovlivňující. Co se týká psychické stránky, zvládání stresu v zaměstnání, nikdo z uvedených po této stránce problém nemá a neoznačuje tento faktor jako ovlivňující. Poslední z faktorů, který mě zajímal, byla otázka peněz po stránce ekonomické. K mému překvapení tento faktor zařadili všichni informanti na poslední místo a označili ho jako ne tak zásadně ovlivňující.

Výzkumná otázka č. 5 zněla: Jaké představy mají osoby o životě po ukončení pracovní aktivity a odchodu do starobního důchodu, co očekávají? V této výzkumné otázce jsem se chtěla především dozvědět, co lidé od života v důchodu očekávají, jestli se těší nebo mají z něčeho obavy a jestli si uvědomují změnu sociální role, z role profesní na roli anonymního důchodce, jak definuje Vágnerová (2007). Většina informantů se na toto období po ukončení zaměstnání těší, zejména na volný čas, který budou moci věnovat svým zálibám a koníčkům, rodině a odpočinku. Jedna informantka podotkla, že se sice těší, ale má obavy z toho, že jí práce bude chybět. Další informant si nedovede absolutně představit, co v této době bude dělat, svou práci má na prvním místě a proto, i když je již sedmým rokem za hranicí důchodového věku, v zaměstnání nadále setrvává. Jeho zaměstnání je důležité především kvůli kontaktům s lidmi, komunikaci a udržování kognitivních funkcí. Z odpovědí v mém výzkumu mohu shrnout, že se těší na odchod do důchodu spíše lidé, kteří mají své povolání fyzicky náročnější. Šramo (2012) ve své

publikaci uvádí, že odchodem z pracovního procesu dochází ke ztrátě určitého kontaktu s lidmi a změně identity, což hůře snášejí hlavně lidé s vyšším společenským statusem. Jak jsem již zmiňovala, podle Vágnerové (2007) se jedná o získání role důchodce. V mém výzkumu většina informantů uvedla, že si tuto změnu uvědomují, avšak je to nijak netrápí. Nicméně jeden informant má z této změny velké obavy a svůj status pracujícího člověka se snaží co nejdéle zachovat.

Závěr

Bakalářská práce pojedná o přechodu z aktivního života do starobního důchodu. Jedná se o velmi důležitý mezník v životě, který se týká nás všech. Ve svém výzkumném šetření jsem se zaměřila na to, jak lidé, kteří tento mezník mají právě před sebou, prožívají své současné období, jak se na dobu po ukončení zaměstnání připravují, jaké mají povědomí o podmínkách pro odchod do starobního důchodu, jaké faktory je v rozhodování ovlivňují a co očekávají od života v důchodu.

Z výsledků výzkumu vyplynulo, že lidé svůj život před důchodem prožívají aktivně, a to díky svému zaměstnání, zálibám, koníčkům, věnování se rodině a vnoučatům. Pro některé je tento koloběh aktivit natolik důležitý, neboť i když dosáhli již důchodového věku, splnili podmínky pro odchod do důchodu a mohli by si konečně dopřát klid, chtějí nadále ve svém životním rytmu pokračovat, a to se vším všudy. Proto zůstávají zaměstnání a takzvaně „přesluhují“. Zachování aktivity je důležité i po skončení pracovního poměru. Lidé, kteří ukončí svou pracovní aktivitu mají spousty možností, jak svůj nově vzniklý volný čas využijí. Mohou se například zapojit do dobrovolnických činností nebo třeba studovat Univerzitu třetího věku. V mém výzkumu se ale ukázalo, že zrovna tyto dvě činnosti se nezdají být tak populární a raději svůj volný čas lidé věnují a chtějí věnovat již zmiňované rodině a zálibám.

Na stáří se lze připravit z různých úhlů pohledu. Z finančního hlediska je v tomto výzkumu zřejmé, že se lidé jen na stát a jeho dávky v rámci 1. pilíře důchodového systému nespolehají a samostatně si své finanční zabezpečení na stáří obstarávají především formou spoření neboli 3. pilíře důchodového systému, nebo alespoň šetří formou úspor. Čemu ale nevěnují již tolik pozornost, je zdravý životní styl. Především dostatek pohybu a vyvážená strava totiž mohou napomoci prožít zdravé stárnutí a vyvarovat se některým zdravotním problémům. Poslední položkou přípravy je udržování kontaktu s rodinou a přáteli a předejít tak ve stáří k možné sociální izolaci. V mém výzkumu se prokázalo, že je tato položka velmi důležitá a všichni informanti si své sociální kontakty udržují. Povědomost o zákonem stanovených podmínkách pro odchod do důchodu mezi lidmi je dostačující. Co se ale lidem zdá být nepřiměřené, je hranice důchodového věku a její další možné zvyšování v budoucnu. V mém výzkumu jsem narazila na velkou nespokojenost s touto podmínkou. Od roku 1990 došlo v České republice ke zvýšení této hranice celkem čtyřikrát. Z původních šedesáti let pro muže

a padesáti tří až padesáti sedmi let pro ženy se postupně důchodový věk vyšplhal na šedesát pět let pro obě pohlaví. V současné době je tento věk zastropován, ale neznamená to, že takto určený zůstane i v dalších letech. Toto zvyšování se děje v důsledku demografického stárnutí populace a růstu výdajů na důchod. Není zde ale věnována dostatečná pozornost lidem, kteří mají fyzicky náročná zaměstnání a další zvyšování je pro ně vzhledem k jejich zdravotnímu stavu z mého pohledu nepřijatelné. Dnešní zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, myslí pouze na profese horníků a zvýhodňuje jim jejich hranici věku pro odchod do důchodu, existují ale spousty jiných povolání, které by si toto zvýhodnění také zasloužily, jako to bylo ustanoveno v dříve platícím zákonu č. 100/1988 Sb., o sociálním zabezpečení, a zákonech předcházejících. V těchto zákonech se pomýšlelo na všechna zaměstnání, která byla rozřazena do tří pracovních kategorií a podle toho, kolik kdo v jakém zaměstnání odpracoval let, byl stanoven důchodový věk. V mém výzkumu si stěžovali na vyšší důchodového věku především lidé, kteří pracují manuálně a jsou již ve svém věku velice unavení z této práce a nezvládají ji jako dříve.

Rozhodování o tom, zda člověk ukončí zaměstnání a odejde do důchodu ovlivňují různé faktory. Z výzkumu vyplynulo, že lidé, jejichž profese je spíše psychicky než fyzicky náročná, mnohdy setrvávají v zaměstnání i po dosažení důchodového věku, jelikož je neomezují zdravotní problémy, které mají spíše lidé fyzicky náročnějších povolání a kteří často uvažují právě z tohoto důvodu o předčasném starobním důchodu. Naopak lidé, kteří fyzicky náročné povolání nemají, se obávají spíše toho, že ukončení zaměstnání bude vést k úbytku kognitivních funkcí a zhoršení se zdravotního stavu. Právě tento faktor vyšel v tomto výzkumu jako nejvíce ovlivňující při rozhodování o odchodu do důchodu. Jako nejméně ovlivňující faktor se z tohoto výzkumu ukázaly finance.

Odchodem do důchodu probíhá změna sociální role, z profesní role se stává role důchodce. Někteří lidé tuto změnu mohou zvládat velmi těžce. V mém výzkumu je vidět, že tuto změnu zvládají mnohem lépe lidé, kteří pracují manuálně a nemají vysoké postavení ve společnosti. Naopak lidé, kteří jsou vysoce kvalifikovaní se s touto změnou smířují hůře. Proto zároveň lidé, kteří mají vyšší postavení a více kvalifikovanou práci se snaží ve svém zaměstnání setrvat co nejdéle to jde a mají spíše z odchodu do důchodu obavy, neboť jejich zaměstnání pro ně znamenalo kontakty s lidmi, komunikaci a udržování kognitivních funkcí, které považují za velmi důležité. Méně kvalifikovaní lidé se do důchodu těší mnohem více, jelikož jak již bylo uvedeno, svou práci přestávají zvládat po zdravotní stránce a odchod do důchodu pro ně znamená vytoužený odpočinek.

Poznatky pro mou bakalářskou práci jsem načerpala při své odborné praxi, kterou jsem vykonávala na Okresní správě sociálního zabezpečení v Českých Budějovicích. Velkým přínosem byly také znalosti a zkušenosti získané od pracovníků na oddělení sociálních evidencí Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje, které se zabývá problematikou důchodového pojištění bývalých i současných příslušníků Policie České republiky celého Jihočeského kraje. Toto pracoviště je postaveno na roveň Okresní správy sociálního zabezpečení.

Mé doporučení je takové, aby lidé zachovávali své aktivity co nejdéle je to možné, zodpovědně se na staří připravovali a nepodceňovali zdravý životní styl ani finanční stránku. Dále bych doporučila, aby se více pomýšlelo na občany, kteří mají fyzicky náročná, zdraví ohrožující nebo jinak nebezpečná povolání, aby nebyl jejich důchodový věk nastaven stejnou měrou jako lidem, kteří taková povolání nevykonávají. Z tohoto důvodu bych doporučila návrat ke kategorizaci povolání, která fungovala do roku 1992.

Při provádění výzkumného šetření jsem se během rozhovorů s informanty setkala s velikou vstřícností a ochotou. Tato práce může posloužit jako materiál ke zvýšení informovanosti občanů, kteří se v blízké době chystají na odchod do důchodu, a může také veřejnosti přiblížit celou tuto problematiku.

Seznam použitých zdrojů

1. ČEVELA, R., ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., a kol. 2014. *Sociální gerontologie: Východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. Praha: Grada. 240 s. ISBN 978-80-247-4544-2.
2. ČEVELA, R., KALVACH, Z., ČELEDOVÁ, L., 2012. *Sociální gerontologie: Úvod do problematiky*. Praha: Grada. 264 s. ISBN 978-80-247-3901-4.
3. *Do penze v 67 letech. Důchodový věk se musí zvýšit, tvrdí statistici*, 2019. [online]. VLKOVÁ, J. [cit. 2019-07-05]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/ekonomika/domaci/cesky-statisticky-urad-vlada-do-duchodu-pozdeji.A190131_200711_ekonomika_chtl
4. DVOŘÁČKOVÁ, D., 2012. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
5. DVOŘÁČKOVÁ, D., a kol., 2016. *Sociální determinanty zdraví u seniorů žijících v Jihočeském kraji*. Praha: NLN, s.r.o. 152 s. ISBN 978-80-7422-546-8.
6. FOSTER, L., BOXALL, K., 2015, *People with learning disabilities and 'active ageing'*. [databáze]. Br J Learn Disabil, [cit. 2019-04-15]. Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/bld.12144>
7. HAŠKOVCOVÁ, H., 2002. *České ošetřovatelství 10: Manuálek sociální gerontologie, Praktická příručka pro sestry*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví. 72 s. ISBN 80-7013-363-5.
8. HAŠKOVCOVÁ, H., 2010. *Fenomén stáří*. 2. vydání. Praha: Havlíček Brain Team. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
9. HENDL, J., 2016. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 4. vydání. Praha: Portál. 440 s. ISBN 978-80-262-0982-9.
10. HOLMEROVÁ, I., JURÁŠKOVÁ, B., VIDOVIČOVÁ, L., a kol., 2014. *Průvodce vyšším věkem: Manuál pro seniory a jejich pečovatele*. Praha: Mladá fronta a. s., 208 s. ISBN 978-80-204-3119-6.
11. CHO, D., POST, J., Kim, S. K., 2018. *Comparison of passive and active leisure activities and life satisfaction with aging*. [databáze]. Geriatr Gerontol Int. [cit. 2019-05-14], 18: 380-386, doi:10.1111/ggi.13188.
12. JANDA, J., 2012. *Zajištění na stáří: Jak se co nejlépe připravit na podzim života*. Praha: Grada. 200 s. ISBN 978-80-247-4400-1.

13. JANDOUREK, J., 2001. *Sociologický slovník*. Praha: Portál. 288 s. ISBN 80-7178-535-0.
14. JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J., 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. 160 s. ISBN 978-80-247-5535-9.
15. KAHOUN, V., a kol., 2013. *Sociální zabezpečení: Vybrané kapitoly*. 2. vydání. Praha: Triton. 468 s. ISBN 978-80-7387-733-0.
16. KOLDINSKÁ, K., TRÖSTER, P., 2018. *Právo sociálního zabezpečení*. 7. vydání. Praha: C. H. Beck. 289 s. ISBN 978-80-7400-692-0.
17. KOLIBOVÁ, H., a kol., 2013. *Kultura aktivního stárnutí na rozcestí*. Opava: Slezská univerzita v Opavě. 109 s. ISBN 978-80-7248-884-1.
18. KŘIVOHLAVÝ, J., 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: Možnosti, které čekají*. Praha: Grada. 144 s. ISBN 978-80-247-3604-4.
19. KUCHAROVÁ, V., RABUŠIC, L., EHRENBERGEROVÁ, L., 2002. *Život ve stáří: Zpráva o výsledcích empirického šetření*. Praha: VÚPSV, Socioklub. 89 s. Výzkumné zprávy.
20. KUKLA, L., a kol., 2016. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing. 456 s. ISBN 978-80-247-3874-1.
21. KUTNOHORSKÁ, J., 2009. *Výzkum v ošetrovatelství*. Praha: Grada. 175 s. ISBN 978-80-247-2713-4.
22. MIOVSKÝ, M., 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
23. MLÝNKOVÁ, J., 2011. *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada. 192 s. ISBN 978-80-247-3872-7.
24. NOVÁK, T., 2014. *Jak (ne)rozumět emocím stárnoucích rodičů*. Praha: Grada. 112 s. ISBN 978-80-247-5152-8.
25. NOVÁKOVÁ, I., 2011. *Zdravotní nauka 2. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6.
26. PETROVÁ KAFKOVÁ, M., 2013. *Šedivější hodnoty?: Aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. 182 s. ISBN 978-80-210-6310-5.
27. PICCIRILLI, M., PIGLIAUTILE, M., ARCELLI, P., 2019. *Improvement in cognitive performance and mood in healthy older adults: a multimodal approach*. [databáze]. European Journal of Ageing, DOI: 10.1007/s10433-019-00503-3.

28. PŘIB, J., 2012. *Kdy do důchodu a za kolik*. 13. vydání. Praha: Grada. 144 s. ISBN 978-80-247-4090-4.
29. *Quality of life in old age: national programme of preparation for ageing for 2008-2012*, 2008. Prague: Ministry of Labour and Social Affairs, 60 s. ISBN 978-80-86878-66-9.
30. REICHEL, J., 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada. 192 s. ISBN 978-80-247-3006-6.
31. SAK, P., KOLESÁROVÁ, K., 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada. 232 s. ISBN 978-80-247-9850-5.
32. *Současný český důchodový systém*, 2019. [online]. Finance.cz. [cit. 2019-05-25]. Dostupné z: <https://www.finance.cz/duchody-a-davky/vse-o-duchodech/duchodove-systemy/soucasny-cesky-duchodovy-system/>
33. *Starobní důchod*, 2019. [online]. Česká správa sociálního zabezpečení. [cit. 2019-05-29]. Dostupné z: <https://www.cssz.cz/web/cz/starobni-duchod>
34. *Starobní důchody*, 2018. [online]. MPSV. [cit. 2019-05-29]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/cs/618>
35. ŠLAPÁK, M., HOLUB, M., PRŮŠA, L., 2017. *Faktory ovlivňující rozhodnutí o odchodu do starobního důchodu*. Praha: VÚPSV. 80 s. ISBN 978-80-7416-320-3.
36. ŠLAPÁK, M., SOUKUP, T., VIDOVIČOVÁ, L., HOLUB, M., 2010. *Finanční příprava na život v důchodu: informovanost, postoje a hodnoty*. Praha: VÚPSV. 89 s. ISBN 978-80-7416-074-5.
37. ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L., 2015. *Edukace seniorů: Geragogika a Gerontodidaktika*. Praha: Grada. 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8.
38. ŠRAMO, J., 2012. *Příprava na stáří*. Praha: Občanské sdružení Melius. 192 s. ISBN 978-80-87638-00-2.
39. TOMEŠ, I., ŠÁMALOVÁ, K., a kol., 2017. *Sociální souvislosti aktivního stárnutí*. Praha: Karolinum. 256 s. ISBN 978-80-246-3612-2.
40. VÁGNEROVÁ, M., 2007. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. 464 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
41. *Věková struktura ČR s výhledem do roku 2050*. 2019. [online]. ČSÚ. [cit. 2019-05-14]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/92011146/13015819a4.pdf/11e3bc8b-69b5-4ee6-8f41-db854825b055?version=1.2>

42. *Věková struktura populace se výrazně mění*. 2019. [online]. ČSÚ. [cit. 2019-05-14]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/vekova-struktura-populace-se-vyrazne-meni>
43. VETEŠKA, J., 2016. *Gerontagogika: Psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů*. Praha: Česká andragogická společnost. 180 s. ISBN 978-80-905460-4-2.
44. VIDOVIČOVÁ, L., WIJA, P., a kol., 2015. *Pracovní dlouhověkost: východiska, příležitosti, výzvy*. Praha: Konfederace zaměstnavatelských a podnikatelských svazů ČR. 112 s. ISBN 978-80-260-7988-0.
45. WHO, 2002. *Active ageing: A policy framework* [online]. [cit. 2019-05-12]. Dostupné z: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf;jsessionid=4D7B62BDE189F1540EE95AD81B452335?sequence=1
46. Zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, 1995. In: *Sbírka zákonů České republiky*, částka 41, ISSN 1211-1244.
47. Zákon č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti, 2004. In: *Sbírka zákonů České republiky*, částka 143, ISSN 1211-1244.

Seznam zkratk

ČSÚ – Český statistický úřad

MPSV – Ministerstvo práce a sociálních věcí

OSSZ – Okresní správa sociálního zabezpečení

WHO – Světová zdravotnická organizace

ZDP – Zákon o důchodovém pojištění

Přílohy

Příloha č. 1: Příloha k zákonu č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění – Důchodový věk pojištěnců narozených v období let 1936 až 1971

Rok narození	Důchodový věk činí u					
	Mužů	žen s počtem vychovaných dětí				
		0	1	2	3a4	5 a více
1936	60r+2m	57r	56r	55r	54r	53r
1937	60r+4m	57r	56r	55r	54r	53r
1938	60r+6m	57r	56r	55r	54r	53r
1939	60r+8m	57r+4m	56r	55r	54r	53r
1940	60r+10m	57r+8m	56r+4m	55r	54r	53r
1941	61r	58r	56r+8m	55r+4m	54r	53r
1942	61r+2m	58r+4m	57r	55r+8m	54r+4m	53r
1943	61r+4m	58r+8m	57r+4m	56r	54r+8m	53r+4m
1944	61r+6m	59r	57r+8m	56r+4m	55r	53r+8m
1945	61r+8m	59r+4m	58r	56r+8m	55r+4m	54r
1946	61r+10m	59r+8m	58r+4m	57r	55r+8m	54r+4m
1947	62r	60r	58r+8m	57r+4m	56r	54r+8m
1948	62r+2m	60r+4m	59r	57r+8m	56r+4m	55r
1949	62r+4m	60r+8m	59r+4m	58r	56r+8m	55r+4m
1950	62r+6m	61r	59r+8m	58r+4m	57r	55r+8m
1951	62r+8m	61r+4m	60r	58r+8m	57r+4m	56r
1952	62r+10m	61r+8m	60r+4m	59r	57r+8m	56r+4m
1953	63r	62r	60r+8m	59r+4m	58r	56r+8m
1954	63r+2m	62r+4m	61r	59r+8m	58r+4m	57r
1955	63r+4m	62r+8m	61r+4m	60r	58r+8m	57r+4m
1956	63r+6m	63r+2m	61r+8m	60r+4m	59r	57r+8m
1957	63r+8m	63r+8m	62r+2m	60r+8m	59r+4m	58r
1958	63r+10m	63r+10m	62r+8m	61r+2m	59r+8m	58r+4m
1959	64r	64r	63r+2m	61r+8m	60r+2m	58r+8m
1960	64r+2m	64r+2m	63r+8m	62r+2m	60r+8m	59r+2m
1961	64r+4m	64r+4m	64r+2m	62r+8m	61r+2m	59r+8m
1962	64r+6m	64r+6m	64r+6m	63r+2m	61r+8m	60r+2m
1963	64r+8m	64r+8m	64r+8m	63r+8m	62r+2m	60r+8m
1964	64r+10m	64r+10m	64r+10m	64r+2m	62r+8m	61r+2m
1965	65r	65r	65r	64r+8m	63r+2m	61r+8m
1966	65r	65r	65r	65r	63r+8m	62r+2m
1967	65r	65r	65r	65r	64r+2m	62r+8m
1968	65r	65r	65r	65r	64r+8m	63r+2m
1969	65r	65r	65r	65r	65r	63+8m
1970	65r	65r	65r	65r	65r	64r+2m
1971	65r	65r	65r	65r	65r	64r+8m

KONCEPCE ROZHOVORU

- 1. Jak prožíváte své současné životní období? Považujete se za aktivního jedince?**
 - a. Jaké povolání v současné době vykonáváte?
 - b. Jak trávíte svůj volný čas?
 - c. Zvažujete po ukončení zaměstnání věnovat se nějaké dobrovolnické činnosti?
 - d. Uvažoval/a jste někdy o studiu Univerzity třetího věku?

- 2. Jak se připravujete na dobu po ukončení své pracovní aktivity?**
 - a. Spoříte si peníze v rámci doplňkového penzijního spoření (dříve nazývané jako penzijní připojištění se státním příspěvkem) nebo spoléháte jen na výplatu dávek starobního důchodu z průběžného systému státu?
 - b. Myslíte také na zdravý životní styl, se kterým souvisí dostatečná pohybová aktivita, zdravá výživa či duševní hygiena?
 - c. Udržujete kontakt se svou rodinou a přáteli?

- 3. Podmínky pro odchod do starobního důchodu jsou dány zákonem č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, máte povědomí o těchto podmínkách?**
 - a. Jsou pro Vás současné podmínky pro odchod do starobního důchodu přijatelné, zejména podmínka dosažení důchodového věku?
 - b. Neuvažujete/neuvažoval/a jste někdy o odchodu do předčasného starobního důchodu?

- 4. Jaké faktory (biologické, psychologické, sociální, ekonomické) ovlivňují Vaše rozhodování o ukončení pracovní aktivity a odchodu do starobního důchodu?**
 - a. Omezují Vás při zaměstnání nějaké zdravotní problémy?

- b. Jak zvládáte zaměstnání po psychické stránce? Zažíváte v práci stresové situace?
- c. Jaké máte v zaměstnání sociální klima? Máte dobré vztahy s kolegy a nadřízenými, nebo Vás něčím rozčilují?
- d. Ovlivňuje Vaše rozhodování i ekonomická stránka? Jak?
- e. Nyní mi tyto faktory, prosím, seřadte na stupnici od jedné do čtyř, kdy jedna znamená nejvíce ovlivňující faktor a čtyři nejméně.

5. Co očekáváte od života po ukončení pracovní aktivity?

- a. Uvědomujete si s tím spojenou změnu sociální role, ztrátu profesní role a získání statusu „důchodce“? Jste na tuto změnu připraven?
- b. Těšíte se na životní období po ukončení zaměstnání? Proč?

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážená paní, vážený pane,

obracím se na Vás s prosbou o spolupráci. V současné době zpracovávám závěrečnou práci,

v rámci které provádím výzkum, jehož hlavním cílem je popsat životní období osob v předdůchodovém věku, jejich přípravu a rozhodování o odchodu do starobního důchodu.

Prohlašuji, že souhlasím s účastí na výše uvedeném výzkumu. Studentka mne informovala

o podstatě výzkumu a seznámila mne s cíli, metodami a postupy, které budou při výzkumu používány. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou anonymně zpracovány a použity pro účely vypracování závěrečné práce studentky.

Měl/a jsem možnost si vše řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit. Měl/a jsem možnost se studentky zeptat na vše pro mne podstatné a potřebné. Na tyto dotazy jsem dostal/a jasnou a srozumitelnou odpověď.

Prohlašuji, že beru na vědomí informace obsažené v tomto informovaném souhlasu a souhlasím se zpracováním osobních a citlivých údajů účastníka výzkumu v rozsahu, způsobem a za účelem specifikovaným v tomto informovaném souhlasu.

Souhlasím s poskytnutím rozhovoru pro účely výzkumu k bakalářské práci.

V

Dne