

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2021-2022

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Petra Schlesingerová

Vliv pandemie Covid-19 na volnočasové aktivity seniorů

Praha 2022

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Martina Karkošová, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED STUDIES

2021-2022

BACHELOR THESIS

Petra Schlesingerová

Influence of pandemic Covid-19 for leisure time of seniors

Prague 2022

The Bachelor Work Supervisor: Mgr. Martina Karkošová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 20.2.2022

Jméno autorky Petra Schlesingerová

Poděkování

Děkuji touto cestou vedoucí své bakalářské práce Mgr. Martině Karkošové, Ph.D. za její odborné vedení, poznatky a připomínky, díky kterým jsem svou práci mohla kvalitně zpracovat.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá vlivem pandemie Covid-19 na volnočasové aktivity seniorů. Teoretická část je věnována stáří, procesu stárnutí, volnočasovým aktivitám pro seniory a charakteristice onemocnění Covid-19. Praktická část na základě hloubkových rozhovorů s respondenty poukazuje na ovlivnění volnočasových aktivit seniorů v praxi.

Klíčová slova

Aktivity seniorů, hloubkový rozhovor, ovlivnění, pandemie, proces stáří, senior, vliv, volný čas, volnočasové aktivity.

Annotation

The bacheolor thesis is deal with influence of pandemic Covid-19 for leisure time of seniors. The theoretical part is devoted to the aging process, leisure activities for elderly people and the characteristics of the Covid-19. The practical part is base on interviews with respondents and points to the influence of senior's leisure activities in practice.

Keywords

Affection, age, ageing, free time activities, influence, interview, leisure time, pandemic, process.

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 DEFINOVÁNÍ POJMŮ	11
1.1 Stáří.....	11
1.2 Biopsychologické aspekty stáří a stránutí.....	12
1.3 Kalendářní stáří a dlouhověkost	12
1.4 Aktivní a zdravé stárnutí	13
1.5 Stáří v moderní době.....	15
1.6 Specifické změny ve stáří	16
2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY	18
2.1 Volný čas seniorů.....	18
2.2 Nabídka volnočasových aktivit.....	18
2.2.1 Relaxační terapie.....	19
2.2.2 Trénink kognitivních funkcí.....	19
2.2.3 Vzdělávání seniorů.....	20
2.2.4 Pohybové aktivity	21
2.2.5 Volnočasové aktivity v domácnosti	22
3 IZOLACE SENIORŮ.....	24
4 PANDEMICKÁ SITUACE COVID-19	25
4.1 Pandemie.....	25
4.2 Koronaviry a Onemocnění COVID-19.....	25
PRAKTICKÁ ČÁST	28
5 KVALITATIVNÍ VÝZKUM.....	28
5.1 Cíl výzkumu.....	28
5.2 Výběr respondentů	28
5.3 Metoda získávání dat	29
5.4 Zaznamenání získaných dat	29
5.5 Výzkumné otázky	30
6 ROZHOVORY S RESPONDENTKAMI.....	31
6.1 Respondentka A.....	31

6.2	Sumarizace rozhovoru s respondentkou A	37
6.3	Respondentka B	38
6.4	Sumarizace rozhovoru s respondentkou B.....	42
6.5	Respondentka C	43
6.6	Sumarizace rozhovoru s respondentkou C.....	47
7	KOMPARACE ZÍSKANÝCH INFORMACÍ.....	48
7.1	Zhodnocení výzkumu	53
	ZÁVĚR	55
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	56
	SEZNAM ZKRATEK	59
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	60

ÚVOD

Téma bakalářské práce bylo vybráno s ohledem na aktuální trvání pandemické situace v souvislosti s virovým onemocněním Covid-19. Autorka se domnívá, že touto nepředvídatelnou situací mohlo dojít k ovlivnění volnočasových aktivit seniorů, a proto se rozhodla o tomto tématu pojednávat ve své bakalářské práci. Vzhledem k rozsáhlosti tématu se autorka ve své práci rozhodla zaměřit jen na dílčí části této problematiky. Autorka se ve své práci se rozhodla věnovat pozornost seniorům, protože ji naplňuje poskytování nezištné pomoci právě této věkové skupině. Práce je členěna do dvou hlavních bloků, kterými jsou teoretická a praktická část.

V úvodu teoretické části autorka ve svých kapitolách seznamuje čtenáře se základními pojmy. Jedná se zejména o základní charakteristiku stáří, proces stárnutí a s ním přicházející změny. Neopomíjí ani zmínku o postavení seniorů v moderní době. Plynule je pak navazováno na volnočasové aktivity pro seniory, kde autora uvádí několik vybraných příkladů druhů volnočasových aktivit. S ohledem na požadovaný rozsah, nejsou volnočasové aktivity rozvedeny podrobně, ale jedná se o výčet možných aktivit, které jsou pro seniory vhodné a přínosné. Blok první části práce následně uzavírají obecné informace o pandemické situaci. Veškerá teorie je čerpána z odborných publikací a z adekvátních zdrojů, na které je v textu řádně odkazováno.

Druhý blok bakalářské práce je orientován na kvalitativní výzkum. Pomocí osobních rozhovorů se seniory autorka poskytuje čtenáři informace na danou problematiku pohledem cílové skupiny. Účelem výzkumu je potvrzení či vyvrácení výzkumných otázek.

Cílem práce je přehledně seznámit čtenáře se základními pojmy, s procesem stárnutí, se změnami, které jsou s procesem spjaty a s ukázkou několika druhů volnočasových aktivit, které jsou pro seniory vhodné. Dalším cílem práce je informovat čtenáře o tom, co je to pandemie a onemocnění Covid-19. Dále je také cílem dozvědět se, pomocí výzkumu, jestli se oblíbené volnočasové aktivity seniorů vlivem pandemické situace změnilo, případně jak, a jak toto ovlivnění vnímají.

Autorka se domnívá, že by bakalářská práce mohla sloužit k identifikaci oblíbených volnočasových aktivit seniorů, kteří žijí v domácím prostředí a nevyužívají tak organizovaných aktivit, jež se dostává klientům v domovech pro seniory. Z dosažených výsledků šetření by mohlo dojít k vyhodnocení a porovnání, zda jsou senioři dostatečně informováni o nabídkách volnočasových aktivit, zda se orientují v současné době všech opatřeních souvisejících s pandemickou situací, zda netrpí depresemi či úzkostnými stavy v souvislosti s případným omezením nebo dokonce zákazem jejich oblíbené aktivity. Práce by mohla být přínosem pro pracovníky, kteří se zabývají prací se seniory a mohli by se tak lépe adaptovat na aktuální potřeby seniorů. Práce by mohla odhalit nějaký předem neidentifikovatelný nedostatek, který by ostatní věkové skupiny nemusely předpokládat.

TEORETICKÁ ČÁST

1 DEFINOVÁNÍ POJMŮ

1.1 STÁŘÍ

Stáří a s ním úzce spjat proces stárnutí jsou nedílnou součástí života každého jedince. Změny probíhají u každého člověka v individuálním časovém období, tedy u někoho se projeví dříve, u někoho později a pokaždé v jiné míře. Tato různorodost je částečně ovlivněna geneticky a částečně řadou dalších vnějších faktorů, jako například životním stylem, druhem zaměstnání, mírou stresu apod. (Mlýnková, 2011, s. 13)

Mnoho seniorů vnímá stáří jako období naplněné zdravotními, sociálními a ekonomickými nesnázemi. Minimalizací těchto předsudků bychom mohli docílit rozšíření obzorů a obratu tohoto stereotypního mínění. V této životní fázi hraje důležitou roli adekvátně zvolená péče a vhodné zaměřující programy kolidující s aktuálním stavem jedince. Tato prevence pak může zapůsobit proti sociálnímu osamění, netečnosti a rychle se zhoršujícímu stavu seniora. (Veteška, 2016, s. 41)

Určit hranici stáří a vymežit milník, po jehož překročení se jedinec stává dospělým, je velice obtížné. Významnými rysy tohoto procesu jsou četné individuální rozdíly hodnot, postojů, zdravotního či psychického stavu, rodinným zázemím a mimo jiné i odlišnosti životního stylu každého člověka. Stáří je tedy sérií změn, které nastávají v pozdní fázi života, jdoucí ruku v ruce s postupným ochabováním určitých funkcí. *„Dochází k výskytu a rozvoji chronických onemocnění charakteristických zejména polymorbiditou, zhoršuje se smyslové vnímání, klesá celková pohyblivost, schopnost učení a regulace a artikulace emocí, mění se struktura a funkčnost paměti, snižuje se kognitivní výkon, a nakonec také celková soběstačnost. Definovat seniora jako kategorii lze velmi nesnadno. Prolínají se zde aspekty biologicko-medicínské se sociologickými. Senior je člověk v završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti. Generace seniorů je tvořena lidmi, které navzájem něco spojuje, a naopak vůči mladým generacím něco diferencuje.“* (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 21)

1.2 BIOPSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY STÁŘÍ A STRÁNUTÍ

Z biologického hlediska je stárnutí spjato s postupným nárůstem molekulárního a buněčného poškození, které v průběhu času vede k poklesu fyziologických rezerv až ke smrti. Tyto nekonzistentní změny sice volně souvisí s věkem jedince, ale jsou silně individuální. Do značné míry jsou tyto změny ovlivňovány chováním každého jedince. (WHO, 2015, s. 25) Termín biologické stáří se příliš často nevyužívá, neb není tak výstižný, jako stáří dle kalendářního věku člověka. Jedná se tedy o hypotetické označení, kterého se domníváme na základě involučních změn. Jako příklad můžeme uvést svalovou atrofii, snížení funkční statnosti organismu, změny přízpusobovacích mechanismů apod. Sociální stáří je určeno řadou sociálních změn, jako je změna životní role, dosavadního způsobu a stylu života a v neposlední řadě i změnou ekonomické úrovně. (Mühlpachr, 2004, s. 19)

Biopsychosociální model poukazuje na to, že zdravotní stav jedince není ovlivněn pouze z biologického a psychologického hlediska, ale je také do značné míry ovlivněn sociálním. Sociální vazby hrají nezastupitelnou roli a významně se podílí na zdravotním stavu jedince. Například se jedná o interakce mezi lidmi či o míru naplnění sociálních potřeb. „*Biopsychosociální model je z hlediska preventivní péče o seniory rozhodující. Jsme přesvědčeni, že posílením aktivního přístupu k životu lze v budoucnu zlepšit zdatnost a zdraví celé populace.*“ (Štilec, 2004, s. 19-20)

1.3 KALENDÁŘNÍ STÁŘÍ A DLOUHOVĚKOST

Další možný způsob nahlížení na stáří je z hlediska dosažení určitého věku jedince, od kterého dochází k projevu přirozeně stárnoucích změn organismu. Kalendářní stáří je vymezeno věkem, což vede k jednoznačnosti a jednoduchosti v porovnání. Ve vyspělých státech se vymezení věkové hranice stáří zvýšilo na 65 let věku jedince. Vymezení počátku stáří je poněkud problematické, a tak se jedná jen o schematické naznačení věkového sklonu. U každého jedince je stáří velice individuální, proto se může takovýmto vymezením vymykat. Význam periodizace spočívá

v přibližném odhadu potřeb, nebezpečí a požadavků osob určitého věku vůči společnosti.

Z hlediska kalendářního stáří uplatňujeme následující členění:

- 1. Mladí senioři 65 – 74 let** – v této fázi dominuje problematika adaptace na penzionování, volného času, aktivit, seberealizace
- 2. Staří senioři 75 – 84 let** – v této fázi dochází ke změnám funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob
- 3. Velmi staří senioři 85 let a více** – v této fázi nabývá na významu sledování soběstačnosti a zabezpečení

Dlouhověkostí označujeme jedince zpravidla staršího než 90 let (v některých případech i staršího než 85 let). Jedná se o označení značně pokročilého věku. Tito jedinci tvoří jen zlomek populace, ale postupem času jich přibývá. Je to dáno například zvyšováním životní úrovně obyvatel či vysokou lékařskou úrovní a vývojem medicíny. Indexem dlouhověkosti je poměr dlouhověkých lidí k lidem ve věku nad 60 let v dané populaci. (Mühlpachr, 2004, s. 20 – 21)

1.4 AKTIVNÍ A ZDRAVÉ STÁRNUTÍ

Aktivní stárnutí spočívá v tom, že se jedinec snaží aktivně si zajistit vhodnou životní kvalitu. Vyplývá to nejen z individuálních potřeb jednotlivce, ale také z prostředí, ve kterém žije, z požadavků a potřeb, které má na svůj život. Kvalitu života můžeme vnímat jako působení řady činitelů, tedy vzájemné působení sociálních, zdravotních, ekonomických a enviromentálních podmínek. *„Termín aktivní stárnutí byl přijat Světovou zdravotnickou organizací koncem devadesátých let. Tento pojem se netýká pouze zdraví a péče o zdraví, ale vytváří širší rámec, který vychází ze zásad Organizace spojených národů. Aktivní stárnutí lze shrnout pod následujícími termíny: nezávislost, účast na životě společnosti, důstojnost, péče a seberealizace. V pojmu aktivní stárnutí je také zahrnuto respektování práva starších lidí na rovnost příležitostí, jejich zodpovědnost, účast na veřejných rozhodováních a ostatních aspektech komunitního života. Koncept aktivního stárnutí respektuje, že starší lidé nejsou homogenní skupinou,*

a že tato rozmanitost s věkem narůstá. Proto je velmi důležité s narůstajícím věkem obyvatel vytvořit takové prostředí, které jim umožní co nejsamostatnější život.

Podle Světové zdravotnické organizace je aktivní stárnutí „procesem optimalizace příležitostí pro zdraví, participaci a bezpečí zaměřeným na zvýšení kvality života v průběhu stárnutí“. Aktivní stárnutí znamená plnohodnotné prožívání života i ve vyšším věku, odpovědný přístup ke zdraví, život v bezpečí a důstojnosti a s možností účastnit se dění ve společnosti. Aktivní stárnutí přispívá k omezení rizika vyčleňování, k posílení integrace seniorů do společnosti na všech úrovních: jako občan, obyvatel dané obce, účastník ekonomických, kulturních a jiných aktivit, včetně aktivit rodinného charakteru.“ (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 23-24)

Senioři, kteří již nejsou ekonomicky aktivní, mají právo na kvalitní stáří, kterého by se jim mělo dostávat. Individuální kvality dosáhnou v případě, budou-li se aktivně věnovat údržbě soběstačnosti tak, aby se pomyslně oddalovala fáze stáří, což je cílem konceptu úspěšného (zdravého) stáří. (Haškovcová, 2012, s. 24-25)

Program zdravého stárnutí je jedním z klíčových programů WHO¹. Ta vyhodnotila poslední program z období 2016-2020 a schválila pokračování plánu zdravého stárnutí na další dekádu, tedy na období 2021-2030. Z reakce vedení WHO vyplývá doporučení integrovat dekádu zdravého stárnutí jako cíl na vysoké úrovni svých interních a externích prosazovacích snah a začlenit jej do svých strategických procesů. Například je doporučováno, aby na programu kooperovaly i vládní orgány (včetně ministerstev zdravotnictví, financí, rozvoje či práce a sociálních věcí), netradiční dárci, soukromé sektory, a bylo tak rozšiřováno a podporováno partnerství mnoha zainteresovaných stran (včetně nestátních) v rámci zdravotnického sektoru i mimo něj. Cílem by měla být integrace práce specialistů na zdravotní systém, systémy dlouhodobé péče, ekonomické instituce a sdružení seniorů apod. (WHO, 2021, s. 1-2)

¹ WHO = World Health Organization = Světová zdravotnická organizace

1.5 STÁŘÍ V MODERNÍ DOBĚ

„Současná generace seniorů je velice specifická. Její specifčnost byla utvářena historickými a společenskými událostmi, kterými procházela, s nimiž se musela vyrovnávat, nebývalým množstvím inovací, jež se za jejího života ve společnosti uplatňovaly.“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 113) Moderní doba na sebe váže extrémně rychlý vývoj technologií a pokroku. Přehřšel a dostupnost informací způsobují, že se ve společnosti začíná vytrácet lidská pospolitost. Komunikační technologie způsobují, že virtuální komunikace začíná převažovat nad osobním setkáváním a nad prožitky lidských zážitků. Senioři tak postupem času ztrácí poslání předávat svá životní moudra a zkušenosti mladším generacím, jak tomu bylo v dobách minulých. Současná doba orientovaná převážně na materiální potřeby a výkon, tak dává seniorům pocit méněcennosti a v krajních případech i pocit zbytečnosti či přítěže pro společnost. Důsledkem takového počínání pak bývá mylná představa, že starý člověk je neužitečný a mnohdy může takovéto smýšlení vyvrcholit ageismem².

„Většina současných seniorů prožila mnoho významných změn. Jejich život přinesl mnoho ztrát, úzkostí, na vlastní kůži zažili nedostatek. Proměny doby hluboce poznamenaly jejich lidské osudy, náhled na současnost i vizi jejich budoucnosti. Museli si hodně odříkat, naučili se žít skromně a jsou stále připraveni myslet na horší časy a šetřit. Jsou zvyklí očekávat pomoc od druhých a té se nějak nedostává.“ (Klevetová, 2017, s. 15-17) Velmi důležitý význam má kontinuální edukace seniorů, která přispívá k zvládnání běžných činností všedního dne. Dochází tak ke zdárnému přechodu do další vývojové etapy – stáří. Nepřetržité vzdělávání poté vede ke snazší orientaci ve velmi rychle se měnící době a podporuje jedince v soběstačnosti nezávislého rozhodování. Tato činnost se v této fázi života seniora stává velice významnou, neb je zásadní pro pochopení a orientaci v moderní proměnné společnosti. *„V rámci edukačního procesu vstřebávají senioři stále nové a nové informace, které jim pak umožňují být psychicky vyrovnanější, protože tím získávají přehled a nadhled nad každodenním životem a možnost volby uspořádání si vlastního spokojeného stáří.“* (Veteška, 2016, s. 100 – 101)

² Ageismus = Stereotypizování a diskriminace lidí pro jejich stáří (Butler R., 1975)

1.6 SPECIFICKÉ ZMĚNY VE STÁŘÍ

Seniorský věk má svá specifika. Jak už zde bylo několikrát zmíněno, každý jedinec je jedinečný, proto i ke specifickým změnám ve stáří dochází u každého jedince jinak a v jiné míře. Obecně je stáří vnímáno jako negativní věk života přinášející převážně strach a obavy. Tyto domněnky jsou ovšem neopodstatněné, neb u každého člověka má stárnutí osobitý průběh, na kterém závisí následná kvalita jeho života. Ke změnám dochází ve všech úrovních. Na úrovni biologické, psychické i sociální. (Benešová, 2014, s. 26)

Biologické změny jsou průběhem charakteristických tělesných změn ve stárnoucím organismu. „*Primárně dochází ke změně struktury (morfologie) a posléze ke změnám funkcí (zpomalení a úbytek). Základem fyzických změn je také opotřebenost orgánů, zpomalený metabolismus a pokles biologických adaptačních mechanismů.*“ (Benešová, 2014, s. 26 – 27) Nejzřetelnější jsou změny motoriky, kůže, kardiovaskulárního systému, respiračního systému, nervového systému, trávicího systému, vylučovacího systému, pohlavního ústrojí, smyslového vnímání a spánku. (Mlýnková In: Benešová, 2014, s. 27)

Změny v oblasti psychiky se nejvýznamněji projevují v poznávacích funkcích jako je paměť, pozornost, myšlení, představy apod. Dochází ke snížení přizpůsobivosti na nové životní stavy a podmínky. Ochabování procesu vnímání smyslů často navozuje v jedinci pocit nejistoty a způsobuje strach či úzkost. Následkem tohoto stavu může docházet u seniorů k sociální izolaci, kdy má jedinec obavy se setkávání s jinými lidmi, a tak dává přednost životu v bezpečí svého domova či známého prostředí. Zejména po dosažení 80 let věku se k těmto pocitům mohou přidružit poruchy paměti nebo jiná duševní onemocnění. Osobnostní rysy zůstávají beze změny, ba naopak dochází k jejich zvýraznění a můžeme si jich povšimnout ve změně chování jedince. Typickým příkladem je celoživotní spořivost seniora, která s přibývajícím věkem může přerůst v přehnané lpění na majetku či chamtivost. Psychické změny jsou úzce vázány na změny biologické a sociální.

Dalším charakteristickým znakem stáří jsou **změny v oblasti paměti**. Ve stáří dochází k výraznému snížení jednotlivých funkcí paměti. V pozdním věku na tom bývá

nejlépe paměť dlouhodobá, která nebývá s přibývajícím věkem tak výrazně změněna, ale naopak může docházet k jejímu zlepšení. Typickým příkladem je, že si senior dopodrobna pamatuje nějakou událost ze svého mládí, ale nevybaví si, co měl včera k obědu. Sémantická paměť se s přibývajícím věkem může také zlepšovat. Obsahuje obecné znalosti, které senior během svého života neustále ukládá do paměti. Nejzřetelněji tak bývá zhoršena paměť krátkodobá, kdy si senior není schopen zapamatovat jména, názvy nebo čísla. Následkem toho může například docházet ke zmatenosti ohledně nově předepsané medikace.

Změny ve stáří pozorujeme i v **oblasti intelektu, charakteru či pozornosti**. Zatímco s přibývajícím věkem důvtip a bystrost jedince klesá, moudrost zůstává nezměněna. Obecně se tedy větší moudrost zmiňuje jako kladný faktor stáří. Oproti tomu pozornost s přibývajícím věkem výrazně ubývá. Snižuje se její intenzita, stabilita i rozsah. Na pozornost působí několik faktorů. Kvalita může být ovlivněna vývojem, dispozicemi nebo procvičováním. Například intenzita pozornosti závisí na míře unavitelnosti, a to i přes velký zájem o daný objekt. Délka soustředěnosti se odvíjí od motivace a potřebného rozsahu pozornosti. Tak jako pozorujeme změny intelektové či pozornostní, dochází i ke změnám charakterovým, na které má vliv i pohlaví člověka. Například u mužů rychleji než u žen, klesá náchylnost k psychickým poruchám. Všechny složky charakteru se během života jedince mění. Obecně starší jedinci tíhnou k introverzi a tím dochází k většímu předpokladu menších výkyvů nálad a vnitřního klidu.

K významným změnám ve stáří dochází v **sociální oblasti**. Mezi velice důležité prvky změn v sociální oblasti řadíme odchod do důchodu, změnu životního stylu, osamělost, ztrátu blízkých osob či změnu ekonomického statusu. Přejít z ekonomicky aktivního života do důchodu je významnou změnou sociální role v životě člověka. Tato změna může být spjata s výrazným poklesem finančních prostředků seniora, se ztrátou životní náplně, nadbytkem volného času či izolace. K předcházení těchto jevů mohou sloužit kvalitní mezilidské vztahy, funkční rodina seniora či adekvátní volnočasové aktivity. (Benešová, 2014, s. 28 – 30)

2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY

2.1 VOLNÝ ČAS SENIORŮ

„Volný čas je možné chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil. Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění. Pod tento pojem se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené.“ (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 29) Aktivita seniorům napomáhá k lepšímu zvládnutí postupné psychické a fyzické degenerace. Naopak pasivita způsobuje u seniora rychlejší psychický i fyzický pokles, v krajních případech i úpadek do deprese a urychlení fáze stárnutí vedoucí ke smrti jedince. Oba druhy aktivity (psychická i fyzická) tak zmírňují rychlost procesu stárnutí a udržují jedince činorodé. (Tamtéž, s. 34) Někteří senioři po přechodu do penze nevědí, jak využít svůj nově nabytý volný čas, který dříve věnovali svému zaměstnání. Může docházet k neschopnosti organizace dne, jindy dochází k absenci nápadů, jak by svůj volný čas mohli využít a někdy senioři nejsou informováni o možnostech, kterých se jim nabízí, ku příkladu v místě jejich bydliště. (Haškovcová, 2012, s. 170)

2.2 NABÍDKA VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT

Volnočasových aktivit je nepřeborné množství. Nejobecněji je můžeme rozdělit na psychické a fyzické, viz předchozí kapitola. V rámci užšího členění bychom volnočasové aktivity mohli kategorizovat na kulturní, sportovní, sociální, vzdělávací, veřejné, rekreační, relaxační, cestovatelské, hobby a manuální. I tyto zmíněné kategorie bychom mohli dále podrobněji členit. To ale není naším záměrem. Abychom si nabídku aktivit mohli lépe a konkrétněji představit, uvedeme si příklady několika vybraných kategorií. Bude se jednat o relaxační terapie, trénink kognitivních funkcí, vzdělávací aktivity, pohybové aktivity a domácí aktivity.

2.2.1 RELAXAČNÍ TERAPIE

Následující výčet a definice terapií jsou převzaty z publikace *Volnočasové aktivity pro seniory*. (Holczerová, Dvořáčková, 2013)

- **Ergoterapie** – Smyslem této terapie (ve vztahu k seniorům) je docílit maximální samostatnosti a nezávislosti seniorů a tím přispět ke zkvalitnění jejich života.
- **Muzikoterapie** – Jedná se o terapii pomocí hudby, kdy je ke komunikaci využit zvuk. Tato forma slouží, mimo jiné, k relaxaci a navození příjemného pocitu klidu. Může mít podobu například poslechu hudby, tvorby hudby, zpěvu apod.
- **Zooterapie** – Je to metoda, při níž se využívá kontaktu zvířete s člověkem, kdy dochází k vzájemnému kladnému působení.
- **Arteterapie** – Při tomto druhu terapie se při komunikaci využívá osobní výtvarné umění. Nejde zde primárně o esteticky líbivý produkt, ale o osobité vyjádření, které vychází z nitra jedince.
- **Dramaterapie** – Při dramaterapii je k vyjádření seberealizace, sebepoznání a k pochopení sociálních vztahů či přirozeného stárnutí využíváno dramatického ztvárnění.
- **Reminiscenční terapie** – Metoda, při níž dochází ke vzpomínání na radostné a pozitivní vzpomínky. K tomuto rozvzpomínání mohou sloužit nejrůznější pomůcky, jako například staré fotografie, nahrávky apod.

2.2.2 TRÉNINK KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ

Inspirováno článkem *Ukázkový trénink kognitivních funkcí* dostupným v on-line magazínu Senior Zone. (Novotná, 2016, online, 2021-12-29)

- Cvičení na dlouhodobou a krátkodobou paměť.
- Trénink pozornosti a koncentrace.
- Cvičení rychlosti myšlení a porozumění informacím.
- Trénink prostorové orientace a vnímání.

Paměť můžeme trénovat mnoha rozličnými způsoby, a to jak v běžných každodenních činnostech, tak i při skupinových aktivitách. Při pečování o vlastní osobu posilujeme paměť při provádění konkrétních aktivit, jako jsou ranní hygiena, otevření okna, převléknutí, příprava snídaně aj. Při běžné komunikaci posilujeme časovou orientaci – datum, den v týdnu, roční období atd. (Holčerová, Dvořáčková, 2013, s. 62)

2.2.3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

„Specifická oblast vzdělávání dospělých se stala součástí idey celoživotního učení a odráží některé trendy v oblasti dalšího vzdělávání. Edukaci seniorů zastřešuje konstituující se vědní disciplína – gerontagogika.“ Gerontagogika je vědní disciplína zabývající se výchovně-vzdělávací činností seniorů. Její podstatou je edukace ve stáří s ohledem na biologické, sociální a psychologické hledisko. V dětství se úlohou vzdělání a vzdělávání zabývá pedagogika, v dospělosti andragogika a ve stáří gerontagogika. Gerontagogika je tedy jakousi vědou završující celoživotní učení a vzdělávání. (Veteška, 2016, s. 94 – 97)

Vzdělávání seniorů plní řadu důležitých funkcí, např. všeobecně-vzdělávací, kulturně-umělecké, zdravotní, poradenské apod. Během stárnutí vzrůstá tendence dávat činnostem hlubší smysl, tedy i vzdělávání. Tyto tendence mohou být zapříčiněny rychle se měnící moderní dobou, které má senior tendenci porozumět a lépe se v ní orientovat. V České republice se ustálila forma vzdělávání seniorů pod názvem Univerzita třetího věku, Akademie třetího věku nebo jako Kluby třetího věku. (Palán, Langer, 2008, s. 64 – 68)

- **Univerzity třetího věku** – Mohou být rozdílně zaměřeny na cyklus přednášek nebo na standartní studijní programy.
- **Akademie třetího věku** – Rozmanité kulturně-osvětové činnosti založené především na zájmu budoucích účastníků. Většinou se jedná o krátkodobé akce zaměřené na aktuální téma.
- **Kluby třetího věku** – Dobrovolná uskupení starších občanů s cílem společného trávení volného času.

Palán a Langer dále uvádí, že permanentní vzdělávání seniorům napomáhá k poznání nových impulzů života. Poskytuje jim nové jistoty, napomáhá k objevování nových postojů k životu. Následně v bodech uvádí, které faktory tuto sociální politiku příznivě ovlivňují.

- Vliv postindustriálních hodnot.
- Zvyšující se zájem společnosti o znevýhodněné skupiny obyvatelstva a skupiny ohrožené sociálním vyloučením.
- Nárůst poznatků různých vědeckých disciplín o stáří.
- Zvyšující se sociální úroveň života a lékařské péče.
- Zájem starších a starých lidí o vzdělávací aktivity a aktivní účast na nich.
- Zvyšující se podíl seniorů s vyšším vzděláním.

2.2.4 POHYBOVÉ AKTIVITY

S přibývajícím věkem ochabuje aktivní svalová hmota a vazivo. Abychom přispěli ke správnému a dlouhodobému fungování pohybového aparátu, a též aby se nám dostavil příjemný pocit pohody z vyplavených endorfinů³, je nezbytně nutný pohyb. Ten vede také ke zmírnění rychlosti ochabování. Schopnost přizpůsobení svalstva není dána věkem, ale je individuální. Záleží tedy na každém jedinci, jak preventivně přispívá k dobré fyzické zdatnosti svého organismu. (Klevetová, 2017, s. 142, 143)

Pohybové volnočasové aktivity mají u seniorů zásadní význam na prevenci chorob, které následně mohou přispět ke zhoršení kvality jejich života (např. diabetes, obezita, imobilita, kardiovaskulární obtíže apod.) Pohyb má příznivý vliv na celkový stav seniora, jak fyzický, tak psychický i sociální. Pokud se senior cítí fyzicky dobře, má to velice příznivý stav i na jeho psychiku. Z hlediska sociálního můžeme chápat přínos pohybových volnočasových aktivit v souvislosti s navazováním a utužováním sociálních vazeb, pokud k pohybu dochází na organizovaných akcích a na místech

³ Endorfiny = „*Opioidní polypeptidy původně nalezené v mozku, nyní zjištěné v různých částech těla; v mozku se váží na receptory exogenních opiátů. Tlumí bolest (dynorfin) a působí pozitivně na náladu. Mají úzký vztah k endokrinnímu a imunitnímu systému.*“ (Velký lékařský slovník, online, cit. 2022-01-22)

umožňující společnou pohybovou aktivitu (posilovny, plavecké bazény, tělocvičny apod.).

Pohybových aktivit je nepřeberné množství a můžeme si představit takřka jakoukoliv aktivitu, při které dochází k uvedení těla do pohybu. Ať už to jsou obyčejné procházky, běh v přírodě, turistika, práce na zahradě, jízda na kole, kolektivní sporty, protahovací cviky, úklid bytu aj. Záleží na konkrétním upřednostněním každého jedince. U některých organizovaných aktivit sehrává roli i finanční stránka. V současné době je na trhu pestrá nabídka aktivit v dostupné finanční škále. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 100 – 104)

Konkrétněji si představíme několik vhodných pohybových aktivit. Nejvhodnějším pohybem (a to nejen pro seniory) je chůze. Její pravidelností může senior předcházet např. osteoporóze. Pokud se senior při chůzi cítí nejistě a má potíže se stabilitou, mohou mu pomoci hole na nordic walking, jež jsou v posledních letech velice oblíbeným druhem pohybové aktivity. Další vhodnou aktivitou je jízda na kole či rotopedu. Ten může být adekvátní náhradou, pokud se senior necítí být v dostatečné kondici na vyjížďku do terénu. Častou doporučovanou aktivitou je plavání. Plavání má velice dobrý vliv na pohybový aparát a přispívá ke zlepšení dýchací a srdeční aktivity seniora. (Holmerová In: Moje stáří, 2014, online, cit. 2021-01-22)

Příznivým ukazatelem je postupné zvyšování počtu sportujících seniorů. To vyplývá ze srovnání zprávy ČSÚ Senioři v ČR v datech, kde došlo k porovnání aktivně sportujících seniorů mezi lety 2014 a 2019. V roce 2014 sportoval každý desátý senior, v roce 2019 došlo k navýšení na každého osmého seniora. Můžeme tedy usuzovat, že starší lidé začínají dbát o svůj zdravotní stav více, než tomu bylo v letech minulých a pohybových aktivit na stáří nezanechávají. Z šetření vyplývá, že nejaktivnější senioři jsou ve věkové skupině 65 – 74 let. Poté už procento aktivně sportujících seniorů klesá. (ČSÚ, 2021, online, cit. 2022-01-22, s. 32 – 33)

2.2.5 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V DOMÁCNOSTI

Většinu výše uvedených volnočasových aktivit lze praktikovat i v domácím prostředí. Zejména v době krizových opatření vlády ČR tomu ani nemohlo být jinak.

Během roku 2020 docházelo k omezování či úplnému rušení kulturní akcí, uzavírání sportovišť či k úplnému zákazu volného pohybu osob na území celé České republiky⁴ a trávení volného času a volnočasových aktivit bylo přesunuto do domácího prostředí. Nejběžnějšími domácími volnočasovými aktivitami jsou sledování televize, poslech hudby či mluveného slova, aktivity podporující trénink paměti (křížovky, sudoku), četba, uklízení, vaření, tvořivé aktivity (šití, pletení, kutilství), péče o rostliny a domácí mazlíčky a mnoho dalšího. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 108 – 109)

Důležitým momentem dne je jeho zahájení. To, jak den začneme, značně ovlivňuje jeho celý průběh. Snaha naladit se ráno na optimistickou vlnu se vyplatí nejen samotnému jedinci, ale i jeho okolí, se kterým přijde do kontaktu. Dalším důležitým bodem dne je snaha najít si během dne čas pro zamyšlení a zklidnění. Během tohoto času by si měl jedinec stanovit dílčí cíle buď na týž den nebo na ten následující, podle toho, v jaké části dne se zrovna nachází. Záměrem tohoto zamyšlení a stanovení cílů je zkrácení pasivně stráveného času. Jedinec si tak vedle všedních každodenních povinností stanoví i čas na radostné úkoly a aktivity. Ideální je si tyto dílčí úkoly psát, protože je prokázáno, že zapsaný plán je účinnější a realizovatelnější. (Štílec, 2004, s.117 – 118)

Specifická oblast trávení volného času seniorů je podstatně ovlivněna jejich vztahy s rodinnými příslušníky. Pro seniory je volný čas strávený s rodinou velice důležitý. Zejména v souvislosti s kvalitou jejich života, pocitem potřebnosti a naplnění sociální role. U seniorů může tímto způsobem trávení volného času docházet k přeměně povinností na volnočasovou aktivitu neb zůstávají zachovány všechny principy (dobrovolnost, radost, zábava). Tento čas, který senior tráví v rodinném kruhu, může připomínat jakýsi životní kruh, který se pro seniora v etapě stáří uzavírá. Jde o přirozený koloběh lidského života. (Janiš K., Skopalová J., 2016, s. 106 – 107)

⁴ Usnesení vlády České republiky ze dne 15. března 2020 č. 215 o přijetí krizového opatření zákazu volného pohybu osob na území celé České republiky.

3 IZOLACE SENIORŮ

Osamělosti seniorů je třeba věnovat značnou pozornost. Pocit osamění je úzce spjat s pocitem bezmocnosti, kterého se seniorům často dostává. Skupinu osamocených seniorů chápeme jako rizikovou, neboť se velice snadno mohou stát obětí trestného činu. Seniori mohou v takových případech čelit vloupání či možnému loupežnému přepadení. (Mühlpachr, 2004, s. 146) Rizikovost této skupiny nevnímáme jen ve vztahu k trestné činnosti, ale i ve vztahu k možným psychickým a fyzickým obtížím. Osamělost seniorů může vést často až k depresím.

„Deprese je u seniorů a seniorek často hůře rozpoznatelná než u mladších lidí, protože její symptomy jsou odlišné. U mnoha seniorů a seniorek není pocit smutku nebo zhoršená nálada hlavním příznakem deprese. Seniori ji více prožívají v těle jako bolest zad, hlavy, tlaku na hrudi, mluví také o velké únavě, problémech se spánkem a pocitu zvýšené nedůtklivosti a vzteku. Z toho důvodu procházejí často mnohými vyšetřeními a jsou léčeni kolikrát i nadbytečně.“ Vždy je velice důležité zjistit, jakým stupněm deprese senior trpí. Pokud se nachází v začínající či lehké fázi, může v takových případech pomoci psychologické poradenství nebo linka důvěry. Pokud se ovšem senior potýká s depresí již nějaký delší čas, fáze deprese je hlubší a je nezbytné vyhledat psychiatra i psychoterapeuta současně, aby našli příčinu a pokusili se problém minimalizovat a následně odstranit. (Hacová In: Neztratit se ve stáří, 2018, online, cit. 2022-02-12)

Během jarních opatření v roce 2020 v souvislosti s Covidem-19 se s pocitem osamění nesetkávali pouze seniori, ale lidé napříč všemi věkovými skupinami. Začalo se tak více hovořit o dopadu osamělosti na fyzické zdraví člověka, zejména u starších obyvatel. Mezinárodní skupina vědců, spolu s vědci z Masarykovy univerzity, začala zjišťovat, za jakých okolností se pocity osamělosti vytváří, a jak by jim bylo možno předcházet či je zcela eliminovat, aby se tak zvýšila fyzická zdatnost a pocit duševní spokojenosti. Vědci jsou si vědomi, že pocit osamělosti je značně individuální a je dán konkrétní povahou daného člověka. Velkou roli bude hrát i daná země a její kultura ve které senior žije. Výzkum bude pokračovat i v roce 2022, proto doposud nejsou známy konkrétnější výsledky. (Fojtů, 2020, online, cit. 2022-02-12)

4 PANDEMICKÁ SITUACE COVID-19

S ohledem na rozsah dané problematiky ohledně onemocnění COVID-19 budou v kapitole č. 4 poskytnuty jen základní obecné informace s ohledem na tematiku celé bakalářské práce. Následující kapitola bude obsahovat stručné shrnutí základních pojmů jako jsou pandemie, epidemická situace, koronaviry, COVID-19.

4.1 PANDEMIE

Podle definice výkladového slovníku terminů v epidemiologii je pandemie epidemický výskyt onemocnění na území více států, či dokonce kontinentů. Jedná se o výskyt onemocnění, který výrazně převyšuje obvykle očekávané hodnoty incidence tohoto onemocnění v daném místě a čase. (Göpfertová, Šmerhovský, 2015, s. 24, 54)

4.2 KORONAVIRY A ONEMOCNĚNÍ COVID-19

Koronaviry primárně cílí napadení na dýchací a trávicí trakt. Nejčastěji se šíří vzduchem, nebo kontaminovanými předměty. Tyto viry byly objeveny v polovině šedesátých let. Koronavirů je mnoho druhů a objevují se převážně u zvířat, některé z nich způsobují onemocnění u člověka. V těle člověka se běžně vyskytují betacoronaviry, které vyvolávají onemocnění dýchacích cest, která jsou pro jedince běžná. V těle dítěte či seniora mohou však vyvolat závažná onemocnění dolních cest dýchacích, např. broncholitidu⁵. Obvykle mají koronavirová onemocnění mírný průběh. Může ovšem dojít i ke zhoršení stavu kdy je pacientův stav závažný. Nejčastěji se zhoršené stavy objevují u pacientů, kteří mají přidružená chronická onemocnění či u ohrožených skupin (senioři, děti). Výjimečně mohou lidské koronaviry vyvolat těžký akutní dýchací syndrom, který je velice vážným onemocněním. V roce 2019 byl ve Wu-chanu (Čína) objeven nový typ koronaviru 2019-nCoV, který má blízký vztah s SARS-

⁵ Broncholitida = „Zánět drobných průdušek bronchiolů. Bývá virového původu a obvykle se vyskytuje u malých dětí. Postižení průdušinek zhoršuje výměnu vzduchu v plicních sklípcích a vede ke značné dušnosti a nedostatku kyslíku, hypoxii.“ (Velký lékařský slovník, online, cit. 2022-01-25)

CoV a je geneticky příbuzný betacoronaviru vyskytujícího se v lidském těle. (SZÚ, 2020, online, cit. 2022-01-25)

„Koronavirové onemocnění COVID-19 je infekční onemocnění způsobené virem SARS-CoV-2. Většina lidí infikovaných virem zažije mírné až středně těžké respirační onemocnění a zotaví se, aniž by vyžadovali zvláštní léčbu. Někteří však vážně onemocní a vyžadují lékařskou péči. Starší lidé a lidé se základními zdravotními problémy, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, cukrovka, chronické respirační onemocnění nebo rakovina, mají větší pravděpodobnost, že se u nich vyvine vážné onemocnění. Onemocnět COVID-19 a vážně onemocnět nebo zemřít může kdokoli v jakémkoli věku. Virus se může šířit z úst nebo nosu infikované osoby v malých kapalných částicích, když kašle, kýchá, mluví, zpívá nebo dýchá. Tyto částice se pohybují od větších respiračních kapiček až po menší aerosoly.“ (WHO, 2022, online, cit. 2022-01-25)

Nejvhodnější prevencí, jak se před virem chránit je dobrá informovanost o nemoci, o způsobech jejího šíření a dodržování doporučení a nařízeních kompetentních orgánů. Na serveru WHO jsou informace o prevenci přehledně dány do několika následujících bodů, viz originální Obrázek 1 níže. (WHO, 2022, online, cit. 2022-01-25)

Doporučení při zabránění a zpomalení přenosu COVID-19

- Očkování
- Dodržování rozestupu alespoň 1 metr od ostatních.
- Nošení správně nasazeného respirátoru.
- Upřednostňovat venkovní či větrané prostory.
- Pravidelné mytí rukou vodou a mýdlem či používání dezinfekčních prostředků s obsahem alkoholu.
- Při kašli nebo kýchání správné zakrytí úst a nosu.
- Při pocitu zhoršení zdravotního stavu zůstat doma a izolovat se od ostatních.

Obrázek 1: Prevence proti onemocnění COVID-19



The image shows a screenshot of the World Health Organization's website page for COVID-19. At the top left is the WHO logo. A blue navigation bar contains a home icon and links for 'Health Topics', 'Countries', 'Newsroom', and 'Emergencies'. A red banner below the navigation bar states 'There is a current outbreak of Coronavirus (COVID-19) disease'. Below this is a breadcrumb trail: 'Home / Health topics / Coronavirus disease (COVID-19)'. The main content area features a large blue-tinted image of a coronavirus particle. Overlaid on this image is a white box with the text 'Coronavirus disease (COVID-19)'. Below the image is a horizontal menu with three tabs: 'Overview', 'Prevention' (which is selected and highlighted with a blue underline), and 'Symptoms'. Under the 'Prevention' tab, there is a heading 'To prevent infection and to slow transmission of COVID-19, do the following:' followed by a bulleted list of six preventive measures.

World Health Organization

Home / Health Topics / Countries / Newsroom / Emergencies

There is a current outbreak of Coronavirus (COVID-19) disease

Home / Health topics / Coronavirus disease (COVID-19)

Coronavirus disease (COVID-19)

Overview **Prevention** Symptoms

To prevent infection and to slow transmission of COVID-19, do the following:

- Get vaccinated when a vaccine is available to you.
- Stay at least 1 metre apart from others, even if they don't appear to be sick.
- Wear a properly fitted mask when physical distancing is not possible or when in poorly ventilated settings.
- Choose open, well-ventilated spaces over closed ones. Open a window if indoors.
- Wash your hands regularly with soap and water or clean them with alcohol-based hand rub.
- Cover your mouth and nose when coughing or sneezing.
- If you feel unwell, stay home and self-isolate until you recover.

(WHO, 2022, online, cit. 2022-01-25)

PRAKTICKÁ ČÁST

5 KVALITATIVNÍ VÝZKUM

5.1 CÍL VÝZKUMU

Hlavním cílem kvalitativního výzkumu bude zjištění, jestli se oblíbené volnočasové aktivity seniorů vlivem pandemické situace změnilo. Výzkum bude probíhat pomocí hloubkových rozhovorů se třemi vybranými respondentkami, u kterých bude zkoumáno, jak se změnilo jejich volnočasové aktivity v souvislosti s pandemickou situací Covid-19 a jak, případně jestli, je celá tato pandemická situace celkově nějak ovlivnila. Dílčími cíli výzkumu jsou zjištění preferovaných aktivit seniorek, vnímání důležitosti socializace seniorek během pandemie. Tyto cíle šetření vyplývají z postupných rozhovorů s respondentkami. Jedná se především o způsob, jakým respondentky trávily volný čas během pandemie, jak celou situaci s Covidem-19 vnímají a jestli mají pocit, že celá pandemická situace jejich život nějak zásadně ovlivnila. Druhotným cílem výzkumu bude zodpovězení výzkumných otázek.

5.2 VÝBĚR RESPONDENTŮ

Autorka ke svému kvalitativnímu výzkumu využila typ účelového vzorkování. Zkombinovala homogenní vzorkování, které zjednodušuje analýzu, neboť je zaměřeno na redukci variace s metodou sněhové koule, při kterém jsou další respondenti voleni na základě doporučení již zkoumaných jedinců. (Hendl, 2016, s. 156) Jako homogenní skupinu autorka zvolila tři ženy seniorky, které jsou z Prahy a žijí samy ve svém domácím prostředí. Po interview s první respondentkou dostala autorka kontakt na další vhodnou kandidátku na rozhovor, čehož využila a následně rozhovor uskutečnila.

5.3 Metoda získávání dat

Pro případové studie byla primárně využita metoda kvalitativního dotazování pomocí strukturovaných rozhovorů s otevřenými otázkami v kombinaci se sekundárním neformálním rozhovorem. Z rozhovorů byl pořízen audiozáznam, který byl následně zpracován do praktické části bakalářské práce. Autorka využila metodu strukturovaných rozhovorů, aby minimalizovala případné odlišnosti ve struktuře získaných dat a došlo tak ke snadnější analýze získaných dat. Vzhledem k časové omezenosti respondentek byl strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami adekvátní volbou rozhovoru. V průběhu rozhovorů přirozeně docházelo i ke spontánnímu generování otázek. Některá témata tak byla rozvinuta v neformálním rozhovoru s ohledem na individualitu respondentek. (Hendl, 2016, s. 177 – 180)

5.4 ZAZNAMENÁNÍ ZÍSKANÝCH DAT

Všechny uskutečňované rozhovory se konaly osobně, pouze za účasti autorky a příslušné respondentky, aby byl zachován komfort a anonymita. Rozhovory byly nahrávány na diktafon mobilního zařízení Apple iPhone XS, jež je majetkem autorky. Všechny respondentky na tuto skutečnost byly upozorněny před začátkem rozhovoru. Následně poskytly verbální souhlas s audio zaznamenáním. Autorka ve své bakalářské práci použila doslovnou transkripci těchto rozhovorů, kdy mluvený projev doslovně přepsala do písemné podoby. Při přepisu autorka brala v potaz kontextové informace s účelem rozhovoru. Informace, jež v průběhu rozhovoru neměly souvislost s tématem, ve své práci vyselektovala. Selektce proběhla tak, aby nebyl změněn kontext poskytnuté informace. Věty nebyly nijak upravovány či zkracovány. Nesouvislost s danou problematikou byla tak vynechána komplexně. Pro lepší přehlednost a dostatečné objasnění autorka doplnila výzkum i grafickým zobrazením získaných informací pomocí tabulek. (Hendl, 2016, s. 212 – 220)

5.5 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

1. Jak se změnilы volnočasové aktivity seniorek s příchodem pandemie?
2. Zůstaly volnočasové aktivity seniorek stejné, ale došlo k jejich modifikaci na domácí verzi?
3. Do jaké míry bylo pro seniorky snadné či obtížné přizpůsobit se restrikcím vyplývajících z nařízení vlády?
4. Je nějaká aktivita, která seniorkám nejvíce chyběla v době lock downu?
5. Využívají seniorky spíše hromadné či individuální volnočasové aktivity?
6. Uvědomují si seniorky přínos svých oblíbených volnočasových aktivit na jejich zdraví?
7. Věnují se seniorky v dnešní době nějaké nové aktivitě, kterou před pandemií nevykonávaly?
8. Pociťovaly seniorky během pandemických opatření pocit osamění, když byl zákaz vycházení a cestování mezi regiony?
9. Jaká je oblíbená aktivita seniorek, kterou vykonávají pravidelně?
10. Mělo zaměstnání seniorek nějaký vliv na to, jak později vypadal jejich život v důchodu?
11. Mají domácí mazlíčci nějaký vliv na volnočasové aktivity seniorek?

6 ROZHOVORY S RESPONDENTKAMI

Vzhledem k zachování anonymity, budou všechny respondentky označovány velkým písmenem v posloupnosti dle abecedy. Každá subkapitola bude obsahovat rozhovor s jednou respondentkou a sumarizaci příslušného rozhovoru. Komparace získaných informací mezi jednotlivými respondentkami bude obsažena v hlavní kapitole č. 7. Budou zkoumány vzájemné shody či odlišnosti mezi výpověďmi jednotlivých dotazovaných.

6.1 RESPONDENTKA A

Rozhovor s respondentkou A byl uskutečňován v bytě panelového domu v Praze, kde respondentka žije, aby se cítila příjemně a nemusela nikam cestovat. Během rozhovoru byla v bytě přítomna pouze respondentka a autorka. Respondentka poskytla ústní souhlas se zaznamenáním hlasového záznamu rozhovoru na diktafon mobilního telefonu autorky za účelem zpracování informací do výzkumu příslušné bakalářské práce. Respondentka byla seznámena se zadáním práce a s jejím konceptem. Uvedla, že tématu porozuměla.

Paní A je žena narozena v únoru roku 1946. Je vdova, má syna, snachu, dvě vnučky a čerstvě narozenou pravnučku (9 měsíců). Bydlí v třípokojovém bytě v Praze společně s vnučkou (26 let). Zhruba polovinu roku (podzim a zimu) tráví paní A v bytě v Praze a na jaře se vždy stěhuje na svou rekreační chatu v obci Mokropsy (Středočeský kraj). Zde tráví respondentka převážně celé jaro a léto, až do začátku podzimu, kdy už začíná být chladné počasí. Poté se opět vrací do Prahy.

Velice Vám děkuji za poskytnutí rozhovoru. Ráda bych začala trochu obecněji. Povězte mi prosím o Vašem vzdělání a v jakém zaměstnání jste převážně strávila svůj profesní život?

„Po základní škole jsem studovala SVVŠ, to byla střední všeobecně vzdělávací škola. To je něco jako dnešní gymnázium. Dříve se ale tento termín nepoužíval. Po maturitě jsem byla v jiném stavu, takže jsem do zaměstnání nastoupila až když byly

synovi dva roky. Poté jsem vstoupila do služebního poměru k hasičskému záchrannému sboru hlavního města Prahy na operační středisko. Tam jsem strávila krásných čtyřicet let. Takže já mám profesní život v celku jednoduchý. Odcházela jsem do důchodu v šedesáti letech za dobrého psychického i fyzického stavu, si myslím.“

To je opravdu zajímavé, že jste celých čtyřicet let pracovala pro jednoho zaměstnavatele. Vy jste ale neměla standartní osmi hodinovou pracovní dobu, pět dní v týdnu že? Jaké to pro Vás bylo opustit toto zaměstnání, ve kterém jste strávila takřka celý život?

„Vy víte, že ten odchodu do důchodu nastane, to se nedá nic dělat. Nicméně to pro mě bylo velice těžké. Svou práci jsem milovala a opouštěla jsem ji velice těžko. Dodnes se mi stýská, a to jsem v důchodu šestnáct let. Pracovalo se na směnný provoz. V praxi to byl jeden den v práci, a pak dva dny volna. Změna to byla. Měla jsem ale výhodu, že jsem odcházela do důchodu v červnu. Byl začátek léta a já jsem odjela na venkov na chatu. Takže bylo vlastně pohodlné, že najednou nemusím dojíždět do práce. Kamarádka odešla do důchodu v říjnu, a to si myslím, že bych nechtěla. Odejít z práce, kterou jsem měla tak ráda na chmurný podzim a zůstat zavřená v bytě, to bych asi zvládala ten přechod z pracovního života mnohem hůře. Navíc mi pomohlo, že jsem měla psa. Nebyla jsem tedy v domácnosti sama. Musela jsem s ním chodit na procházky a měla jsem o koho se starat. Bohužel mi na konci léta umřel, ale hned v říjnu jsem si pořídila dalšího. Myslím si, že roční doba a domácí mazlíček mi ten přechod ze zaměstnání do penze rozhodně ulehčili.“

Tomu rozumím. Vy máte tu výhodu, že vlastníte rekreační domek na venkově. Jak tedy trávíte svůj volný čas tam? Je to velký rozdíl oproti tomu, když jste v bytě v Praze?

„Chatu postavil vlastnoručně můj tatínek a jezdím tam celý život. Cítím se zde velice dobře. Prahu nemám ráda, takže jsem vděčná, že se mohu na teplé období přestěhovat na mou milovanou chatu. Pro mě je velice důležitý kontakt s lidmi. Hlavně s přáteli a rodinou. Máme na chatě výbornou partu přátel. Většina z nás se zná již od dětství, o to víc jsou tyto vazby užší a pevnější.“

Když jsem ještě měla psa, tak jsme chodili minimálně třikrát denně na procházku. Ten volný čas v přírodě plyne velice rychle. Na chatě mám práce dost, takže tam se rozhodně nemudím. Nejvíce času mi zabere obstarávání zahrady. Pletí, sekání trávy a péče o zeleninu, to je nepřetržitý proces. To každý, kdo má zahradu, zná. Mimo to mám ráda opalování, takže ve slunečné dny mu věnuji také nějaký ten čas. Na zahradě mám bazén a nedaleko řeku Berounku, takže za horkých dnů si chodím ráda zaplavat nebo využiji možnost opalování na madračce v bazénu. Navíc máme s kamarádkami pravidelné odpolední posezení u kávy. My tomu říkáme, že jdeme na drby. Střídáme se a pokaždé se scházíme u některé jiné, aby to bylo spravedlivé. Jak sama vidíte, je toho dost.“

Opravdu máte nabitý program. Všimla jsem si ale, že většina Vašich aktivit na chatě je venkovního charakteru. Co děláte, když není příznivé počasí?

„Miluji vaření. Když není hezky, jsem většinou v kuchyni. V létě dozrává ovoce a zelenina, takže hodně zavažuji, dělám marmelády, pečů. Ráda si přečtu nějaké časopisy, dobrou knížku nebo koukám na televizi. Nejvíce mě baví české seriály (Ulice, Modrý kód), kriminálky zahraniční i české, mám ráda Kalendárium a občas se ráda podívám na nějaký starý český film. Podle nálady. Taky ráda luštím křížovky.“

Koukám, že se tedy umíte zabavit i v domácnosti. Jak tedy trávíte svůj volný čas, když se musíte přestěhovat zpět do bytu v Praze? Převládají u vás domácí aktivity nebo se snažíte trávit čas v bytě co nejméně?

„Na začátku jsem vždycky naštvaná, že se musím furt obouvat, zouvat, oblikat, svlíkat, když chci jít ven. To mi vadí nejvíc, že jsem málo venku. Na chatě stačí udělat krok a hned jsem venku na své zahradě. Teď mám výhodu, že když se mnou bydlí vnučka, nemusím alespoň absolvovat generální úklid, když se vrátím. To je výhoda oproti kamarádkám, které se vrací do prázdného bytu, kde půl roku nikdo nebyl.“

Já se snažím se pořád nějak zaměstnat. Být sama doma a sedět na zadku to nemám ráda, to nedělám. Když jsem měla psa, chodila jsem s ním na procházky čtyřikrát denně. Pak umřel a já jsem se snažila najít si nějaké aktivity, abych vyplnila čas, který jsem najednou měla volný. Pes byl pro mě závazek, takže jsem dříve věnovala veškerý svůj volný čas jemu.“

Teď pravidelně chodíme s kamarádkou (sousedkou z vedlejšího domu) po obědě na procházku, minimálně tak na hodinu, hodinu a půl. To je pro mě důležité, ten pohyb. Jakmile člověk sedí celé dny na zadku a kouká na televizi, tak to není dobré. S jinou kamarádkou chodíme dvakrát týdně plavat na Barrandov. Obě jsme dostaly od rodin předplatné (nabitě hodinky), takže když kamarádka může (má občas zdravotní problémy), tak tuhle aktivitu hodně využíváme. Po plavání máme vždy rituál, že chodíme na oběd do čínské restaurace na Smíchově. To už je takový náš zvyk.“

Nedaleko Vašeho bydliště máte kulturní dům. Chodíte tam? Využíváte i nějaké organizované akce pro seniory nebo navštěvujete nějaké kroužky?

„O kulturním domě vím, ale nechodím tam. Víím, že v okolí nabízí i počítačové kurzy a nějaká cvičení. Občas mi řekne o něčem kamarádka, ale nějaké organizované akce nebo kroužky nenavštěvuji. Jedinou placenou aktivitou je pro mě plavání, ale jak jsem říkala, to jsem vlastně dostala dárkem. Dávám přednost individuálním aktivitám. Na co mám zrovna náladu. Jeden ze seniorů na tady na sídlišti (v bydlišti paní A) organizuje procházky s holemi⁶. Takže jednou týdně máme takovou túru po Praze. To ale není nějak centrálně organizovaná činnost. Prostě se skupina důchodců domluví a vyrazí. Je to pro mě zase něco jiného. Seznámila jsem se s novými lidmi, protože mě do téhle party jednou vzala kamarádka, abych to taky zkusila. Zalíbilo se mi to. Chodili jsme pravidelně jednou týdně, ale Covid nám do toho hodil vidle.“

Pozvolna jsme se tedy přece jen dostaly ke Covidu. Ovlivnila Vás nějak tato pandemie? Myslím celkově. Váš volný čas, kontakt s rodinou či přáteli.

„Tak jak jsem právě řekla, ovlivnilo to naše pravidelné procházky po Praze. A nejvíc to plavání. Vzhledem k tomu, že byly zavřené bazény, tak nešlo chodit plavat. Pokud bylo ještě hezké počasí, jezdila jsem na chatu, abych byla alespoň na vzduchu a bez omezení. Když jsem byla na své zahradě, nemusela jsem mít roušku nebo něco podobného. Jinak i přes všechna ta uzavření a opatření jsme s kamarádkou chodily každý den do lesa. My máme výhodu, že máme za panelákem les a přírodu. Byly jsme

⁶ **Nordic walking** – severská chůze. Jde o chození se speciálními holemi k tomu určenými. Jedná se o jeden z nejzdravějších sportů, kde zapojujete svaly celého těla, přitom dopady tlumí hole, které navíc pomáhají zapojit do chůze i horní část těla. (Škola chůze, cit 2022-01-26)

samy dvě, když jsme někoho potkaly, tak jsme se mu vyhnuly nebo jsme si nasadily respirátor. Jinak v lese skoro nikdo nebyl. Chodíme ven když většina lidí pracuje, takže skoro nikoho nepotkáváme.

Musím říct, že celou tu situaci s Covidem zvládám docela dobře. Hlavně po té psychické stránce si nemám na co stěžovat. Hodně jsem si četla, vařila, koukala na oblíbené pořady, dělala jsem běžné domácí práce a udržovala jsem kontakt s kamarádkami. To mi hodně pomohlo. Nemohla bych být úplně izolovaná od rodiny a kamarádů.

Já nemám ráda chození po obchodech. Módě moc neholduji, takže mi nevadilo, že jsou obchody zavřené. Já nakupuji převážně potraviny a ty otevřené byly. Dokonce s otvírací dobou upřednostňující seniory. Takže v jiných ohledech jsem ty uzávěry ani nevnímala. S výjimkou zrušení plánované dovolené v Turecku. Lety a pobyty v cizině se rušily, takže přirozeně i ten náš. Naštěstí jsem neplatila předem žádnou zálohu, takže jsem nepřišla o peníze.“

To ráda slyším. Podařilo se Vám tedy udržet spíše ‘zdravou‘ mysl i přes ty neustále se měnící nařízení, zákazy apod.? Šlo to vůbec, když média o této situaci informují téměř nepřetržitě 24 hodin denně?

„Samozřejmě, že jsem se zajímala, jak se situace vyvíjí. Každý den od roku 1968 pravidelně sleduji večerní zprávy v televizi. Ale myslím si, že člověk musí celou tu situaci brát tak trochu s nadhledem. Asi je to mojí povahou. Já mám velké štěstí, že moje rodina v souvislosti s Covidem neutrpěla žádné ztráty. Je mi velice líto všech lidí, které pandemie jakkoli negativně ovlivnila. Zejména ty mladé. V mém věku k tomu přistupuji tak, že co se má stát, se stane. Já mám svůj život více méně za sebou a jsem smířená s tím, co přinesou zítřky. Pomáhá mi v tom i postoj nejbližších kamarádek, že vnímáme situaci stejně. Myslím, že kdybych byla v bytě sama a izolovaná, tak bych se asi zbláznila. Informovala jsem se, ale přizpůsobila jsem se tomu po svém.“

I když tedy byly všechny ty nařízení a doporučení zůstat doma a omezit co nejvíce kontakt s okolím, tak jste se přece jen snažila s někým kontakt udržovat?

„Rozhodně ano. Jak už jsem říkala, kdybych byla sama zavřená v bytě, tak bych se asi zbláznila. Kontakt s kamarádkami a s rodinou je pro mě velice důležitý. Neumím si představit, že někdo sedí celé dny doma sám a nemá s kým promluvit. To musí být hrozné. To bych nezvládla. Chápu, že když někdo rodinu nemá, tak to se nedá nic dělat. Ale alespoň mít kontakt s přáteli. Já mám výhodu, že jsme dost kontaktní rodina, takže se navštěvujeme zákaz nezákaz. Samozřejmě, že když se někdo necítí dobře a je nemocný, tak se nevidíme osobně. Alespoň si voláme. Teď s těmi povinnými testováními a podobně jsme se rozhodli, že když se máme vidět v nějakém větším počtu, tak si nejdřív každý z nás udělá antigenní test. Vnučka má miminko, takže hlavně kvůli té malé nechceme nic podcenit. S kamarádkou z vedlejšího vchodu se vidáme pravidelně denně. S ostatními kamarádkami máme ty pravidelné srazy, které jsme tedy v době přísného zákazu vycházení a cestování neměly, ale často si voláme. S jednou kamarádkou si dokonce voláme každé ráno a kontrolujeme se, jestli žijeme. Na to jsme si hodně navykly, a když se náhodou jedna druhé dlouho neozývá, tak máme vzájemně kontakt na naše syny, kterým dyštak můžeme zavolat a upozornit je, že se možná něco děje.“

To je vskutku dobrý a takový oduševnělý přístup.

„To víte, v našem věku člověk neví, co bude druhý den, tak se musíme takhle kontrolovat. Několikrát se nám to už vyplatilo. Lepší, když jeden ze synů jede na kontrolu zbytečně, než aby jednou nejel a byl z toho malér.“

Já Vám přeji, aby Vás tento oduševnělý přístup neopustil, Covid se Vám vyhýbal, zůstala jste nadále optimisticky naladěná a velice Vám děkuji za ochotu poskytnout mi rozhovor k mé bakalářské práci.

„Rádo se stalo, také děkuji.“

6.2 SUMARIZACE ROZHOVORU S RESPONDENTKOU A

Dle poskytnutých informací se jeví, že respondentka A omezeními v souvislosti s pandemií Covidu nějak zásadně nestrádala. Nejvýraznějším omezením pro ni byl zákaz plavání ve veřejném bazénu. Je zřejmé, že více než vliv pandemie ji ovlivnila smrt psa, na kterého byla fixovaná, jak sama uvedla. I přes nařízení a zákazy respondentka udržovala kontakt s rodinou a přáteli. A to jak osobní kontakt, tak telefonický. Sama respondenta zhodnotila, že díky udržení sociálního kontaktu zvládala omezení a restriktce velice dobře bez psychických obtíží. Fyzickou kondici si udržovala pravidelnými každodenními procházkami, aby tak zůstala fit. Pohyb jí prý pomáhá nejen fyzicky, ale i psychicky.

Respondentka má možnost trávit svůj volný čas mimo Prahu, a to na soukromém pozemku, kde vlastní rekreační chatu. Během tohoto pobytu na venkově neměla pocit, že pandemická situace nadále trvá. Přehled o vývoji pandemie či aktuálních nařízení měla zprostředkovaně skrz média v televizi, která jí poskytovala informace, ale osobně se jim během pobytu mimo hlavní město nijak zásadně nepřizpůsobovala.

Jak bylo již zmíněno volnočasové aktivity seniorky byly omezeny jen z hlediska návštěv veřejného bazénu a zákazu shromažďování na výlety po městě s holemi nordic walking. Respondentka i během pandemie nadále využívala individuální procházky do přírody, sledování televize, vařila, četla, věnovala se domácím pracím a posilovacím aktivitám na mozek, jako je luštění křížovek či sledování vědomostních soutěží. Nedošlo k výrazné změně na nově vzniklou situaci. Respondentka své volnočasové aktivity pandemii přizpůsobila tím, že vynechala dvě zakázané, ale ostatní vykonávala beze změny.

6.3 RESPONDENTKA B

Rozhovor s respondentkou B byl uskutečňován v bytě respondentky A. Obě účastnice jsou kamarádky a sousedky z vedlejších vchodů. Rozhovory probíhaly separovaně, aby nedocházelo k ovlivňování. Respondentka poskytla ústní souhlas se zaznamenáním hlasového záznamu rozhovoru na diktafon mobilního telefonu autorky, za účelem zpracování informací do výzkumu příslušné bakalářské práce. Respondentka byla seznámena se zadáním práce a s jejím konceptem. Uvedla, že tématu porozuměla a rozhovor poskytuje dobrovolně.

Paní B je žena narozena v únoru roku 1952. Je svobodná, bezdětná a bydlí ve dvoupokojovém bytě s balkónem, v devátém patře panelového domu v Praze. Zimní období tráví respondentka ve svém bytě a na jaře začíná pravidelně cestovat na letní domek ve městě Kouřim (Středočeský kraj). Zde tráví respondentka zhruba 4 dny v týdnu společně se svou sestrou a jejím manželem. Druhou část týdne tráví v Praze z důvodu navštěvování pravidelných aktivit a běžného obstarání domácnosti.

Velice Vám děkuji za poskytnutí rozhovoru. Nejprve bych se ráda dozvěděla, jaké je Vaše vzdělání a v jakém zaměstnání jste pracovala před odchodem do důchodu.

„Já mám ekonomickou školu s maturitou a pracovala jsem jako účetní. Kvůli psychickým problémům jsem musela ve 39 letech odejít do invalidního důchodu. Když jsem byla v invalidním důchodu, tak jsem ještě tři roky pracovala ve Fokusu⁷. Tam byla chráněná dílna pro lidi s psychickými obtížemi. Poté už jsem zůstala doma a pořídila jsem si psa. Tomu jsem pak podřídila veškerý svůj volný čas, protože psovi je třeba se věnovat. Po smrti prvního psa, jsem si pořídila ještě jednoho.“

⁷ „Fokus Praha, z.ú. vznikl jako jedna z prvních neziskových organizací v roce 1990. Jeho posláním je podpora lidí se zkušeností s duševním onemocněním. Nabízí komplexní komunitní péči v neústavních podmínkách. Poskytuje sociální a zdravotní služby za účelem zkvalitnění každodenního života klientů. Fokus vznikl původně jako občanské sdružení. Změnou zákoníku se stal v roce 2016 zapsaným ústavem.“ (Fokus Praha, cit. 2022-02-01)

Odcházela jste tedy do důchodu, i když invalidního, velice mladá. Neuvažovala jste, že byste ve Fokusu pracovala i nadále? Nebo v jiném zaměstnání? Jak jste se takovému životu přizpůsobila?

„Abych pravdu řekla, tak neuvažovala. Jak už jsem řekla, pořídila jsem si psa a tomu jsem podřídila všechnen svůj čas. Neměla jsem tedy vůbec myšlenky na nějaké dílčí zaměstnání nebo něco podobného.“

Rozumím. Máte ještě pořád pejska, se kterým tedy trávíte své volné chvíle?

„Bohužel ne. Fenka mi zemřela v roce 2019 a dalšího psa už jsem si nepořídila. Její smrt mě velice zasáhla. Přece jen jsem byla zvyklá mít takového partáka skoro celý život. Najednou byla pryč a velice špatně jsem to psychicky snášela a pořád ještě se s tím nějak nemohu plně vyrovnat. Na chvílku jsem přemýšlela, že bych si pořídila dalšího psa, ale v mém věku už se na to necítím. Letos mi bude sedmdesát a už bych nechtěla znovu zažívat ty těžké chvíle, když by se psovi něco stalo. Navíc přemýšlím do budoucna, takže si neumím představit, kdo by se psa ujal po mé smrti a nechtěla bych, aby skončil v útulku. Dalšího psa nechci, ale ten předchozí mi velice schází.“

To pro Vás muselo být opravdu velice těžké. Jak se tedy změnil od roku 2019 Váš denní program po smrti pejska? Říkala jste, že jste mu podřizovala svůj veškerý volný čas.

„Se psem jsem byla zvyklá chodit čtyřikrát denně na procházky. Najednou tato povinnost odpadla. Já byla ale celý život takový turista, takže potřebuji nějaké procházky či výlety. Navykly jsme si tedy chodit každý den s kamarádkou po obědě na procházku. Ujdeme tak pět kilometrů, to je pro nás takové maximum. Loni mi začaly problémy s páteří, takže od té doby víc neujdu.“

Velmi ráda čtu. Převážně historické romány, dějiny, Přemyslovskou epopej, Husitskou epopej, detektivní romány. Mám ráda spisovatele Vondrušku. Ráda se podívám i na televizi, převážně na kriminálky, ale i na nějaké naučné pořady či na staré černobílé seriály nebo filmy. Nové seriály a filmy mě moc nebaví, moc jim nerozumím, přijde mi to spíš pro mladé. Novodobé herce už neznám, takže si radši připomenu něco

z minulosti. Podobně to mám s divadlem. Dříve jsem byla dost kulturní a vyznala jsem se v hercích a repertoárech. Dnes tuto aktivitu již nevyhledávám a spíše vzpomínám.“

Myslím, že Vaše pravidelné pěti kilometrové procházky by Vám mohl leckdo závidět. Určitě je dobře, že jste na procházky bez pejska nezanevřela. Věnujete se i nějaké jiné pohybové aktivitě?

„Během minulého roku (2021) mě trápily obtíže s páteří. Chodím tedy pravidelně cvičit do CAPU. To je centrum aktivizačních programů pro seniory pořádané sociální a ošetrovatelskou službou Prahy 8. Buď je cvičení přímo v CAPU nebo si pronajímají sál v kulturním domě. Mám to zhruba 10 minut pěšky od domu, takže to využívám. První měsíc jsem měla na vyzkoušení zadarmo, teď už si to budu platit.

Každé pondělí chodíme s partou přátel na vycházky nordic walking. Je nás zhruba 10 žen a ta, která se nejlépe vyzná v Praze, většinou naplánuje nějakou trasu pro všechny. Hezky se projdeme a objevujeme i nová místa.“

Zdá se mi, že jste velice aktivní. Využíváte i nějaké jiné organizované akce pro seniory ať už organizované CAP nebo někde jinde?

„Já využívám CAP jenom na to cvičení. Víím, že tam nabízí i jiné aktivity, například kurzy počítačů. To já nevyužívám, protože počítač nemám. Využila bych nějaké kurzy zacházení s chytrými telefony, ale to CAP nenabízí. Jinak dávám předost individuálním aktivitám nebo aktivitám s přáteli, které už nějakou dobu znám. Hromadně organizované akce nevyhledávám, ty nemám moc ráda.“

Pověděla jste mi o Vašich volnočasových aktivitách, kterým se věnujete, když jste v Praze. Vy jste se mi ale zmínila, že jezdíte během jara a léta do Kouřimi na letní domek. Jak tedy trávíte svůj volný čas tam?

„Domek jsme zdědily na půl se sestrou po našich rodičích. Jezdím tam tak na 4 dny a zbytek týdnu jsem v Praze, protože tam mám cvičení a musím v bytě zalévat květiny. V domě mám svůj takový byteček a sdílenou zahradu se sestrou. Okolí Kouřimi je krásné, takže když to počasí umožňuje, chodím tam hodně na výlety do přírody. Také sázím květiny a starám se o ně. Jinak dělám co se mi zrovna zachce. Když nechodím po výletech, tak si většinou čtu nebo odpočívám. Za sestrou a jejím manželem jezdí často

na návštěvu jejich synové s rodinami, takže se nenudíme. Když se chci družít, tak se družím, když ne, odeberu se k sobě a nikdo mě neruší. Jsem zvyklá jezdit takhle na léto pryč. Za hezkého počasí a horkých dnů nechci sedět sama v bytě, to je mi lépe na venkově.“

To je naprosto pochopitelné. Když jsme probrali Vaše oblíbené činnosti, řekla byste mi prosím, jestli pandemie nějak ovlivnila Vaše aktivity?

„Jak se to vezme. Nejvíc to ovlivnilo cvičení, na které chodím, a taky ty procházky s holemi (nordit walking). To se nemohlo. CAP byl uzavřený a tím, že byl i zákaz vycházení, tak jsme se nesdružovali a nechodili jsme na naše pondělní výlety po Praze. To bylo ale asi tak všechno.“

Zdá se, že kromě dvou aktivit Vás tedy Covid moc neovlivnil. Zeptám se tedy trochu obecněji. Ovlivnila Vás nějak situace okolo této pandemie? Pociťovala jste nějaké změny, které jste před pandemií nepociťovala? Měla jste například nějaký pocit osamělosti, když se nemohlo vycházet či cestovat mezi regiony?

„Myslím, že mě to ani moc neovlivnilo. Já se tomu moc nepoddávám. Procházky s kamarádkou jsme i přes zákaz stejně měly a možná to byl ten důvod, proč jsem nějakou změnu výrazně nepociťovala. Já jsem se nikdy nevdala a děti nemám, takže jsem zvyklá žít sama. Víc, než celá pandemie, mě ovlivnila smrt psa, ale to už jsem říkala. Já necestuji, takže v tomhle směru také žádná změna nenastala. Do Kouřimi jsem se dostala bez problémů. Ani nevím, jestli to bylo v době zákazu, nebo ne. Pociť osamělosti mě tedy nějak výrazně nezasáhl, protože můj život zůstal v celku nezměněný. Se sestrou máme kontakt také pořád stejný.“

Takže, až na nošení respirátorů, nevnímáte nějakou výraznou změnu ve svém životě v souvislosti s touto pandemií?

„Jak říkáte. Kromě těch respirátorů mě nějaká výrazná změna nenapadá.“

Já Vám přeji, aby Vás tento oduševnělý přístup neopustil, pevné zdraví a velice Vám děkuji za ochotu poskytnout mi rozhovor k mé bakalářské práci.

„Děkuji. Nemáte za co.“

6.4 SUMARIZACE ROZHOVORU S RESPONDENTKOU B

Respondentka B věnuje poměrně velkou část svého volného času pohybovým aktivitám. Jedná se především o pravidelné denní procházky s kamarádkou, pravidelné procházky ve skupině nordic walking a rehabilitační cvičení, která podstupuje kvůli problémům s pohybovým aparátem. Během restrikcí v souvislosti s pandemií Covidu tak nemohla většinu svých pohybových volnočasových aktivit vykonávat. Vzhledem k tomu, že ale nadále absolvovala každodenní procházky s kamarádkou, neměla pocit nedostatku pohybu. Spíše měla pocit omezení v tom, že nemůže dělat i další aktivity, které má ráda, a na které byla zvyklá.

Respondentka může trávit svůj volný čas i mimo Prahu, a to na soukromém pozemku, kde vlastní se svou sestrou rekreační domek. Během tohoto pobytu na venkově tedy měla dostatek fyzické aktivity a dostatečnou míru socializace, neb tento čas trávila společně se svou sestrou a švagrem. Omezení v souvislosti s nařízením vlády vnímala pouze, když přijela do Prahy.

Respondentka uvedla, že je zvyklá žít sama, protože nemá manžela, partnera ani děti. Pocit osamělosti ve vztahu k nařízené izolaci tedy vyučuje. Během pandemie respondentka neutrpěla fyzickou, psychickou ani sociální újmu. Největší psychickou zátěž zaznamenala, když ji umřel druhý pes, nikoli v souvislosti s Covidem.

Respondentka se během pandemie věnovala většině svých oblíbených volnočasových aktivit jako jsou čtení historických románů, zahradničení na svém pozemku v Kouřimi, procházkám s kamarádkou a zůstala v kontaktu se svou rodinou. V průběhu zákazu hromadných aktivit nesměla navštěvovat rehabilitační cvičení a nordic walking aktivity, což ji dle jejích slov, nijak dlouhodobě negativně neovlivnilo.

6.5 RESPONDENTKA C

Rozhovor s respondentkou C byl uskutečňován v bytě respondentky, aby se cítila komfortně. Respondentka poskytla ústní souhlas se zaznamenáním hlasového záznamu rozhovoru na diktafon mobilního telefonu autorky, za účelem zpracování informací do výzkumu příslušné bakalářské práce. Respondentka byla seznámena se zadáním práce a s jejím konceptem. Uvedla, že tématu porozuměla a rozhovor poskytuje dobrovolně.

Paní C je žena narozena v červenci roku 1940. Je bezdětnou vdovou a z rodinných příslušníků má pouze sedmdesáti letou neteř, která bydlí na opačném konci Prahy. Bydlí sama v jedenáctém patře třípokojového bytu v Praze. Je zvyklá se o sebe starat sama, bez pomoci dalších osob. Ve svém bytě tráví veškerý svůj volný čas.

Velice Vám děkuji za poskytnutí rozhovoru do mé bakalářské práce. Ráda bych se nejprve dozvěděla, jaké je Vaše vzdělání a v jakém zaměstnání jste pracovala před odchodem do důchodu.

„Já jsem se nejdříve vyučila jako tkadlena, pak jsem šla na dva roky na nástavbu na textilní školu, a poté jsem se přihlásila na střední školu sociálně právní, kde jsem si dodělala maturitu. No a pak jsem nastoupila do zaměstnání. Pracovala jsem dvacet let jako asistentka sekretariátu ředitele v podniku Hedva. No a když jsem se přestěhovala do Prahy, tak mi našli místo na Ministerstvu průmyslu v oddělení zlepšovacích návrhů. Tam jsem zůstala až do důchodu.“

Takže jste pracovala během svého života pro dva zaměstnavatele, je to tak? Jak jste vnímala životní změnu přechodu ze zaměstnání do důchodu? Jak najednou vypadal Váš běžný den, když už jste nemusela jít do práce?

„No, bylo to takové jako příkré bych řekla. Manžel byl tou dobou už dlouho v invalidním důchodu, takže jsme najednou byli doma oba. Měli jsme psa, se kterým chodil na procházky převážně manžel. Já jsem se starala o domácnost. Když jsem nastoupila do důchodu, tak zhruba za tři měsíce se mi ozvali z podniku, kde jsem předtím pracovala, jestli bych k nim ještě nešla na nějaký čas na výpomoc na brigádu. To bylo vždy krátkodobé a využila jsem toho.“

Pokud tomu dobře rozumím, tak jste odešla do důchodu a za tři měsíce jste se do zaměstnání vracela na příležitostné brigády? Jak dlouho jste tuto možnost přivýdělku využívala?

„Přesně tak. Odešla jsem a zhruba za ty tři měsíce už jsem šla na brigádu. Využívala jsem toho pravidelně ještě tak dva roky při důchodu. Takže ten skok z pracovního záprahu do důchodu nebyl tak markantní.“

Říkáte, že jste ještě dva roky k důchodu pracovala, proč jste toho najednou pak zanechala?

„Manžel byl hodně nemocný, takže jsem se musela starat o něj, o psa i o domácnost. To trvalo zhruba tři roky, než manžel zemřel, takže jsme si toho společného času v důchodu moc neužili. Já jsem chodila na brigády a manžel se staral o domácnost. Když se jeho zdravotní stav zhoršil, tak jsem brigád zanechala a starala jsem se o něj. Po jeho smrti už jsem zůstala sama se psem.“

Po manželově smrti jste tedy zůstala sama s pejskem. Jak se Váš volný čas změnil?

„No, najednou jsem se musela starat o všechno sama. Tedy i o psa. Chodili jsme minimálně třikrát denně na procházku, takže ten den utekl docela rychle. Sousedka z domu byla tou dobou taky sama se psem, takže jsme na procházky chodily společně. Když mi pak pes zemřel, ještě chvíli jsem ve společných procházkách pokračovala, ale pak už mě to nebavilo, tak jsem zůstala radši doma.“

Když říkáte, že jste zůstala radši doma, to znamená, že z bytu nevyházíte, pokud to není nezbytně nutné? Chodíte tedy pouze nakupovat a k lékaři, jinak ven nechodíte?

„Nechodím. Dříve jsem chodila na procházky brzy ráno s kamarádkou, jenom se projít, ale pak byla nejdřív nemocná ona, potom já, tak to tak nějak vyšumělo a nechodíme už. Chodím tedy jen do krámu nebo k doktorovi, ale jinak nechodím nikam. Já to ani moc nevyhledávám, že bych šla někam ven nebo tak. Doma mi to nevadí.“

Nemáte pocit, že Vás tento přílišný pobyt doma negativně ovlivňuje? Například co se týče Vašeho pohybového aparátu. Nechybí Vám pobyt na čerstvém vzduchu? Když je venku příznivé počasí, nemáte chuť jít například posedět ven na lavičku?

„Ani ne. Když je hezky, tak si sednu na balkón a trávím čas na balkoně. No a co se týče pohybu, tak já myslím, že když chodím po bytě, tak mám toho pohybu tak akorát. Takže bych neřekla, že mě to nějak negativně ovlivňuje. Nohy mě bolí tak přiměřeně k mému stáří, řekla bych.“

Když trávíte veškerý svůj volný čas v bytě, jakým aktivitám se tedy věnujete?

„Tak různě. Dopoledne chodím po bytě, koukám z okna a dělám nějaké klasické domácí práce, jako úklid a vaření, občas i šiji. O víkendu k tomu navíc peru. No a odpoledne už se většinou posadím do obýváku, kde koukám na televizi nebo si čtu. Ten den docela rychle uteče, takže bych neřekla, že se nudím nebo tak něco.“

A nemáte pocit, že Vám chybí nějaký sociální kontakt, když jste celé dny doma sama?

„To bych ani neřekla. Já jsem ráda sama, jsem na to zvyklá a nevadí mi to. Občas si telefonujeme s kamarádkami. Když je doma jedna sousedka, tak mě pravidelně zve na obědy. Ona jezdí do Vysokého Mýta, kde má dům, takže když je v Praze, tak máme kontakt každý den, a když je v Mýtě, tak si telefonujeme. S jinou sousedkou zase máme pravidelné pondělní srazy na poobědovou kávu. Vždycky tak maximálně na hodinku přijde ke mně domu a povídáme si. Tenhle kontakt udržujeme hlavně na podzim a v zimě, protože kamarádka odjíždí na léto na venkov.“

A kromě těchto občasných kontaktů máte i nějaký kontakt s rodinou?

„My jsme s manželem děti nikdy neměli, takže takovou tu užší rodinu já nemám. Moje sestra měla dceru Lídu (70 let), se kterou kontakt udržujeme. Od té doby, co se mi nepatrně zhoršil zdravotní stav, tak mi neteř pravidelně volá a občas za mnou přijede i na návštěvu. Držíme tradici Vánoc, kdy mě k sobě vždy zve na Štědrovečerní večeři, a ještě jednou do roka zvu já ji i s manželem, na tradiční oslavu narozenin mého zesnulého manžela, kterou jsme si vytvořili, když byl ještě na živu. Jinak přes rok udržujeme spíše telefonický kontakt, což mi vyhovuje více.“

I když říkáte, že Vám samota vyhovuje, nemáte někdy pocit osamění?

„Musím přiznat, že nemám. Od smrti manžela jsem zvyklá žít sama a opravdu mi to vyhovuje. Umím se zabavit a mám ráda svůj klid. Pravidelné návštěvy kamarádek mi nevadí, ale je to většinou taky tak na hodinku, maximálně na dvě, což úplně stačí. Necítím se nijak osamělá nebo v depresích, to vůbec ne.“

Vzhledem k tomu, že svůj byt kvůli volnočasovým aktivitám neopouštíte, nabízelo by se, že Vás tedy Covid moc neovlivnil. Měla na Vás tato pandemie nějaký vliv?

„Myslím si, že ani ne. Jedině že teď chodím nakupovat méně často než předtím. Před Covidem jsem chodila do krámu docela často, ale teď chodím už jen ve středu a ve čtvrtek, protože mívají nové akce mé oblíbené obchody. Takže to je asi tak jediný případ, kdy mě Covid nějak ovlivnil. Jinak celou tu situaci vůbec neřeším, protože nikam nechodím a žádné hromadné volnočasové aktivity nedělám.“

Zeptám se tedy trochu obecněji. Jak celkově tuto pandemickou situaci vnímáte?

„Já se přizpůsobuji nařízením, co říkají v televizi. Nějak tomu nepřikládám velkou váhu a moc o tom nepřemýšlím. Dodržuji, co se nařídí a jinak Covid vůbec neřeším.“

Já Vám přeji hlavně pevné zdraví a velice Vám děkuji za ochotu poskytnout mi rozhovor k mé bakalářské práci.

„Nemáte vůbec zač, rádo se stalo.“

6.6 SUMARIZACE ROZHOVORU S RESPONDENTKOU C

Respondentka C tráví veškerý svůj volný čas ve svém bytě. Od smrti svého manžela je zvyklá žít sama a vyhovuje jí to. Nevyhledává kontakt s okolím, protože nemá ráda přílišnou socializaci s ostatními lidmi. Nejčastěji tráví svůj volný čas sledováním televize nebo čtením knih různých žánrů. Mezi další volnočasové aktivity zařadila respondentka běžné domácí práce jako úklid, vaření, praní a žehlení prádla.

Respondentka uvedla, že je zvyklá žít sama, a tak jí to prý naprosto vyhovuje. Dle jejích slov netrpí pocity osamělosti či úzkosti. Během pandemie respondentka neutrpěla fyzickou, psychickou ani sociální újmu. V souvislosti s Covidem nepociťuje změny v jejích volnočasových aktivitách. Jedinou změnu v souvislosti s Covidem respondentka přiznává, a to, že ještě více omezila vycházení, než před vypuknutím pandemie. Dříve chodila na nákupy častěji v týdnu, teď chodí pouze ve středu a ve čtvrtek, kvůli nově vycházejícím akcím v jejích oblíbených obchodech. Respondentka se tomuto omezení přizpůsobila sama dobrovolně, i když není nařízeno nějakou další stranou.

7 KOMPARACE ZÍSKANÝCH INFORMACÍ

Rozhovory s respondentkami probíhaly vždy individuálně, aby nedocházelo k vzájemnému ovlivňování při odpovídání. U respondentek A a B docházelo k časté podobnosti. Tato podobnost může vycházet z podobného životního stylu, blízkého věku obou respondentek či podobné ekonomické situaci. Respondentky A i B jsou fyzicky více aktivní oproti respondentce C, která tráví většinu času v izolaci svého bytu. Pro větší přehlednost srovnání jednotlivých výpovědí, uvedla autorka do tabulek odpovědi respondentek na již dříve stanovené výzkumné otázky, které doplnila shrnutím do textu pod příslušnou tabulku.

Tabulka 1: Výzkumná otázka č. 1

1. Jak se změnilo volnočasové aktivity seniorek s příchodem pandemie?	
Respondentky	Odpovědi
A	Zákaz plavání ve veřejném bazénu, zákaz využívat hromadné aktivity nordic walking.
B	Zákaz organizovaného cvičení, zákaz využívat hromadné aktivity nordic walking.
C	Nijak.

Zdroj: Schlesingerová, 2022 (vlastní šetření)

Z výzkumu vyplývá, že volnočasové aktivity seniorek se změnilo jen v případě hromadných aktivit, kdy byl jejich provoz omezen či zcela zakázán. Individuální aktivity seniorek zůstaly beze změn, viz Tabulka 1.

Tabulka 2: Výzkumná otázka č. 2

2. Zůstaly volnočasové aktivity seniorek stejné, ale došlo k jejich modifikaci na domácí verzi?	
Respondentky	Odpovědi
A	Volnočasové aktivity zůstaly stejné, zakázané aktivity byly vynechány bez modifikace.
B	Volnočasové aktivity zůstaly stejné, zakázané aktivity byly vynechány bez modifikace.
C	Volnočasové aktivity zůstaly beze změny.

Zdroj: Schlesingerová, 2022 (vlastní šetření)

K modifikaci volnočasových aktivit ohledně Covidu nedošlo. Seniorky své dosavadní aktivity kvůli Covidu nijak neměnily, pouze vynechaly zakázané. Ostatním aktivitám se věnovaly beze změny.

Tabulka 3: Výzkumná otázka č. 3

3. Do jaké míry bylo pro seniory snadné či obtížné přizpůsobit se restrikcím vyplývajících z nařízení vlády?	
Respondentky	Odpovědi
A	Respondentka se přizpůsobila v zákazech aktivit, protože ji nic jiného nezbyvalo. Dílčí zákazy jako omezení kontaktů respondentka ignorovala či ji nijak neomezovaly, takže bylo snadné se jim přizpůsobit.
B	Respondentka se přizpůsobila v zákazech aktivit, protože ji nic jiného nezbyvalo. Dílčí zákazy jako omezení kontaktů respondentka ignorovala či ji nijak neomezovaly, takže bylo snadné se jim přizpůsobit.
C	Snadné, respondentka se přizpůsobila bez obtíží všem nařízením.

Zdroj: Schlesingerová, 2022 (vlastní šetření)

Seniorky vnímají přizpůsobení restrikcím jako nezbytný a nutný fakt, který nemohly nijak ovlivnit a přizpůsobit se musely. Respondentky A a B ovšem uvedly, že i přes důrazné doporučení omezení styku s ostatními lidmi se tímto nařízením striktně neřídily, z důvodu udržení psychické vyrovnanosti a fyzické zdatnosti. Obě respondentky shodně uvádí, že jim pravidelný styk s kamarádkou a procházka velmi prospívají. Oproti tomu respondentka C neměla s přizpůsobením žádné obtíže, viz Tabulka 3.

Tabulka 4: Výzkumná otázka č. 4

4. Je nějaká aktivita, která seniorkám v době lock downu nejvíce chyběla?	
Respondentky	Odpovědi
A	Plavání.
B	Rehabilitace a skupinové cvičení.
C	Nic.

Zdroj: Schlesingerová, 2022 (vlastní šetření)

Z výzkumu vyplývá, že seniorkám chyběly převážně pohybové aktivity, kterých se nemohly účastnit z důvodu uzavření sportovišť či z důvodu omezení hromadných aktivit. Respondentka C uvedla, že jí žádná aktivita nechyběla, protože omezení na její volnočasové aktivity nemělo žádný vliv.

Tabulka 5: Výzkumná otázka č. 5

5. Využívají seniorky spíše hromadné či individuální volnočasové aktivity?	
Respondentky	Odpovědi
A	Individuální.
B	Individuální.
C	Individuální.

Zdroj: Schlesingerová, 2022 (vlastní šetření)

Respondentky se zcela shodly, že dávají přednost individuálním volnočasovým aktivitám před hromadnými, viz Tabulka 5.

Tabulka 6: Výzkumná otázka č. 6

6. Uvědomují si seniorky přínos svých volnočasových aktivit na jejich zdraví?	
Respondentky	Odpovědi
A	Spíše ano.
B	Spíše ano.
C	Spíše ne.

Zdroj: Schlesingerová, 2022 (vlastní šetření)

Dvě respondentky se domnívají, že pro jejich fyzické i psychické zdraví jsou klíčové jejich denní procházky po okolí jejich bydliště. Pociťují negativní vliv z absence pohybu. Snaží se pohybové aktivity vykonávat pravidelně, aby předešly možným zdravotním obtížím. Respondentky A a B se shodují, že sociální kontakt je pro jejich zdraví také velice důležitý. Respondentka C se domnívá, že chůze po bytě je dostatečnou fyzickou aktivitou, kterou vykonává a nemá vliv na její fyzickou zdatnost. Svou samotu, kterou respondentka preferuje, vnímá jako pozitivní a nemá pocit, že by nějak ovlivňovala její zdraví. Ať už pozitivně či negativně. Přínos sledává respondentka C ve sledování televizoru, kde se zprostředkovaně dozvídá nové informace.

Tabulka 7: Výzkumná otázka č. 7

7. Věnují se seniorky nějaké nové aktivitě, kterou před pandemií nevykonávaly?	
Respondentky	Odpovědi
A	Ne.
B	Ne.
C	Ne.

Zdroj: Schlesingerová, 2022 (vlastní šetření)

Výzkum ukazuje, že se všechny respondentky nevěnují nové aktivitě, kterou by před pandemií nevykonávaly. Lze usuzovat, že je tedy v oblasti volnočasových aktivit pandemie nijak neobohatila.

Tabulka 8: Výzkumná otázka č. 8

8. Pociťovaly seniorky během pandemických opatření pocit osamění, když byl zákaz vycházení a cestování mezi regiony?	
Respondentky	Odpovědi
A	Ne.
B	Ne.
C	Ne.

Zdroj: Schlesingerová, 2022 (vlastní šetření)

Respondentky shodně vylučují, že by během zákazu vycházení či cestování mezi regiony pociťovaly osamělost či nějaké známky deprese z hlediska osamělosti. Hlavní příčinou tohoto pozitivního výsledku může být fakt udržení kontaktu s rodinou, udržení pohybových aktivit nebo zvyklost na samotu.

Tabulka 9: Výzkumná otázka č. 9

9. Jaká je oblíbená aktivita senierek, kterou vykonávají pravidelně?	
Respondentky	Odpovědi
A	Vaření, pečení, luštění křížovek, sledování TV, plavání, procházky, posezení s přáteli, čas s rodinou.
B	Procházky, četba historických románů, sledování TV.
C	Sledování TV, čtení knih.

Zdroj: Schlesingerová, 2022 (vlastní šetření)

Dle výpovědí senierek je shodnou nejoblíbenější aktivitou sledování televize, které seniorky věnují největší část svého volného času. Následnými volnočasovými aktivitami jsou čtení knih či časopisů, luštění křížovek či podobných cvičení na paměť. Oblíbenou fyzickou aktivitou senierek je chůze. Následně plavání, práce na zahradě, chůze nordic walking. Mezi oblíbené aktivity senierek patří i kontakt s přáteli a s rodinou. V neposlední řadě tráví seniorky svůj volný čas běžnými domácími pracemi jako jsou úklid, praní, vaření, pečení apod.

Tabulka 10: Výzkumná otázka č. 10

10. Mělo zaměstnání seniorek nějaký vliv na to, jak později vypadal jejich život v důchodu?	
Respondentky	Odpovědi
A	Respondentka byla zvyklá na dostatek volného času, který měla i v zaměstnání díky směnnému provozu. Díky tomu měla možnost pokračovat bez problému ve svých volnočasových aktivitách. Zaměstnání jí také zajistilo dostatečný finanční příjem v důchodu, nebyla tak nucena si nijak přivydělávat, aby zajistila své biopsychosociální potřeby.
B	Respondentka musela odejít v mladém věku předčasně do invalidního důchodu. Následně využila možnost přivýdělku ve chráněné dílně, ale brzy této možnosti zanechala.
C	Díky svému zaměstnání pokračovala respondentka i nadále v důchodovém věku v brigádách pro zaměstnavatele, od kterého do důchodu odešla. Zůstala tak i v raném důchodovém věku pracovně aktivní.

Zdroj: Schlesingerová, 2022 (vlastní šetření)

Z výsledků je patrné, že jistý vliv zaměstnání na důchod respondentek mělo. Více než ale samotné zaměstnání, můžeme spíše hovořit o stylu života, který respondentky vedly před odchodem do důchodu během svého ekonomicky aktivního života. Jak je patrné z výpovědi respondentky A, během svého zaměstnání se nepotýkala s nedostatkem času na své volnočasové aktivity. V důchodu se tak nemusela potýkat s problematikou přebytku volného času, neb tento čas uměla zužitkovat. Zejména tedy péčí o svého psa.

Naproti tomu respondentka B odcházela do důchodu v mladém věku. Musela odejít z psychických důvodů do invalidního důchodu. Zaměstnání v chráněné dílně pro ni nebylo vhodné, a tak odešla a věnovala svůj veškerý volný čas taktéž domácímu mazlíčkovi – psovi. Respondentka C zůstala pracující i v důchodovém věku, avšak po dvou letech občasného přivýdělku zanechala, aby mohla svůj volný čas věnovat péči o nemocného manžela. Všechny tři respondentky shodně uvedly, že jim jejich zaměstnání poskytla do důchodu dobrou ekonomickou zajištěnost a průpravu do důchodu. Bez větších obtíží se tedy všechny seniorky adaptovaly na život důchodkyň dobře, bez větších obtíží, stejně tak i na nově získané množství volného času.

Tabulka 11: Výzkumná otázka č. 11

11. Mají domácí mazlíčci nějaký vliv na volnočasové aktivity seniorů?	
Respondentky	Odpovědi
A	Ano. V době, kdy měla respondentka psa, věnovala mu veškerý svůj volný čas a nezaměřovala se i na jiné volnočasové aktivity.
B	Ano. V době, kdy měla respondentka psa, věnovala mu veškerý svůj volný čas a nezaměřovala se i na jiné volnočasové aktivity.
C	Ano. V době, kdy měla respondentka psa, věnovala mu veškerý svůj volný čas a nezaměřovala se i na jiné volnočasové aktivity.

Zdroj: Schlesingerová, 2022 (vlastní šetření)

Respondentky se shodovaly v postoji ohledně domácích mazlíčků, konkrétně u psů. Všechny respondentky během svého života vlastnily psa a v této době mu obětovaly veškerý svůj volný čas. Shodně chápou vlastnictví psa jako závazek, kterému je nutno obětovat všechnen volný čas. Z výzkumu také vyplynulo, že smrt domácího mazlíčka výrazně ovlivnila psychiku všech tří respondentek.

7.1 ZHODNOCENÍ VÝZKUMU

Hlavním cílem kvalitativního výzkumu bylo zjištění, jestli se oblíbené volnočasové aktivity seniorek vlivem pandemické situace nějak změnily. Z rozhovorů s vybranými respondentkami vyplynulo, že volnočasové aktivity vybraných seniorek nebyly vlivem pandemie Covidu nějak zásadně ovlivněny. Seniorky se přizpůsobily situaci dodržováním restrikcí a flexibilitou přizpůsobivosti těmto podmínkám. Dvě ze tří respondentek uvedly, že nejdůležitějšími faktory pro dobré zvládnání pandemické situace byly a jsou socializace s přáteli, rodinou a dostatečný pohyb. Třetí respondentka uvedla, že na ni pandemická situace zásadní vliv neměla. Ani jedna z oslovených respondentek nepřišla do přímého kontaktu s osobou, která by v důsledku Covidu utrpěla životní ztráty. Je to dle domnění jeden z možných faktorů, který pozitivně ovlivnil zvládnání pandemické situace u těchto konkrétních seniorek. Dalšími vlivy mohou být dostatečná socializace, dobrá fyzická i psychická kondice či ekonomická stabilita respondentek.

Dílčím cílem výzkumu bylo zjištění preferovaných aktivit seniorek a vnímání důležitosti socializace seniorek během pandemie. Výzkum odhalil, že nejoblíbenější shodnou aktivitou je sledování televize, které seniorky věnují největší část svého

volného času, poté následuje čtení knih či časopisů, luštění křížovek či podobných cvičení na paměť, procházky, plavání, práce na zahradě, kontakt s přáteli a rodinou a domácí práce jako jsou úklid, praní, vaření, pečení apod.

Takto respondentky trávily svůj volný čas během pandemie. Celou situaci s Covidem-19 vnímají, ale nemají pocit, že nějak zásadně ovlivnila jejich životy. Během výzkumu došlo i na zodpovězení výzkumných otázek. Vzhledem k nízkému rozsahu uskutečněného výzkumu není vhodné dělat obecné závěry k danému tématu. Autora se domnívá, že tento výzkum by mohl sloužit jako vhled do problematiky a bylo by vhodné jej dále rozvíjet. Následně by se mohl výzkum rozšířit i mezi seniory, kteří žijí na venkově a následně by mohly vzniknout nové výzkumné otázky a dedukce, jakým směrem by se výzkum mohl dále vyvíjet.

ZÁVĚR

Autorka se domnívala, že vlivem pandemie Covid-19 mohlo dojít k ovlivnění volnočasových aktivit seniorů, což jí vedlo ke zpracování tohoto tématu ve své bakalářské práci. Vzhledem k rozsáhlosti tématu se autorka ve své práci zaměřila na dílčí části vztahující se k tomuto tématu. Jak autorka předestřela v úvodu, práce je členěna do dvou hlavních bloků, kterými jsou teoretická a praktická část.

Teoretická část je zaměřena na základní charakteristiku stáří, proces stárnutí a s ním přicházející změny, pojednává o postavení seniorů v moderní době, tématu izolace, volnočasových aktivitách pro seniory a je následně uzavřena obecnými informacemi o pandemické situaci. Veškeré informace nacházející se v teoretické části práce autorka čerpala z odborných publikací a z adekvátních zdrojů, na které v textu řádně odkazovala. Praktická část práce obsahuje kvalitativní výzkum, který autorka zpracovala pomocí osobních rozhovorů se třemi respondentkami, které jí poskytly informace ohledně vlivu pandemické situace na jejich volnočasové aktivity. Autorka tak zpracovala rozhovory pomocí doslovné transkripce s ohledem na provázanost tématu. Následně výpovědi porovnála a zaznamenala, ve vazbě na předem formulované výzkumné otázky. Komparace byla zpracována do tabulek a doplněna slovním komentářem. Závěrem praktické části autorka zhodnotila svůj výzkum.

Bakalářská práce přehledně seznamuje čtenáře se základními pojmy a pomocí výzkumu přináší čtenáři vhled do dané problematiky. Z dosažených výsledků šetření můžeme zhodnotit, že se dotazované seniorky dostatečně orientují v současných opatřeních souvisejících s pandemickou situací a netrpí depresi či úzkostnými stavy v souvislosti s případným omezením jejich oblíbených aktivit. U dotazovaných respondentek nedošlo vlivem pandemie k zásadní změně volnočasových aktivit.

Autorka se domnívá, že vzhledem k rozsahu uskutečněného výzkumu, není vhodné dělat obecné závěry k danému tématu. Realizovaný výzkum by mohl sloužit jako vhled do problematiky a bylo by vhodné jej dále rozvíjet. Následně by mohly vzniknout nové výzkumné otázky a dedukce, jakým směrem by se výzkum mohl dále vyvíjet. Z uskutečněného výzkumu bychom mohly usuzovat, že vliv pandemie Covid-19 na volnočasové aktivity seniorů není možná tak markantní, jak by se mohlo zprvu jevit.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

1. BENEŠOVÁ, Dana. *Gerontagogika. Vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2014. ISBN 978-80-7452-039-6.
2. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, Odbor statistiky trhu práce a rovných příležitostí. *Senioři v ČR v datech*. Praha, 2021. Elektronické vydání. [PDF] Dostupné z:
<https://www.czso.cz/documents/10180/142141241/31003421.pdf/9a7568fd-10f1-4e6e-bfb7-7a9001f6313c?version=1.11>.
3. GÖPFERTO VÁ, Dana. ŠMERHOVSKÝ, Zdeněk. *Výkladový slovník termínů v epidemiologii*. Praha: Institut postgraduálního vzdělávání, 2015. Elektronické vydání. [PDF] Dostupné z <https://www.ipvz.cz/seznam-souboru/2191-vykladovy-slovník-termínu-v-epidemiologii-old.pdf>.
4. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012, ISBN 978-80-7262-900-8.
5. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum. Základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2016, ISBN 978-80-262-0982-9.
6. HOLCZEROVÁ, Vladimíra. DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-8891-3. Elektronická publikace. [PDF] Dostupné z: <https://www.grada.cz/volnocasove-aktivity-pro-seniory-7714/>.
7. JANIŠ, Kamil. SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016, ISBN 978-80-247-5535-9.
8. KOLEKTIV AUTORŮ. *Jak vypracovat bakalářskou a diplomovou práci*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2013. ISBN 978-80-7452-037-2.
9. KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory. 2. přepracované vydání*. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-0102-3.
10. MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3872-7.
11. MÜHLPARCH, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno, 2004. ISBN 80-210-3345-2.

12. PALÁN, Zdeněk. LANGER, Tomáš. *Základy andragogiky*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-80-86723-58-7.
13. SAK, Petr. KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.
14. ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.
15. VETEŠKA, Jaroslav. *Gerontagogika: Psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů*. Praha: Česká andragogická společnost, 2016. Česká a slovenská andragogika. ISBN 978-80-905460-4-2.
16. VLÁDA ČESKÉ REPUBLIKY. *Usnesení vlády České republiky ze dne 15. března 2020 č. 215 o přijetí krizového opatření*. Česká republika, 2020. Elektronické vydání. [PDF] Dostupné z <https://www.vlada.cz/assets/media-centrum/aktualne/Omezeni-pohybu-osob.pdf>

Seznam použitých zahraničních zdrojů

1. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *World report on ageing and health*. [PDF] Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2015. ISBN 978-92-4-069481-1. Dostupné z:
http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf
2. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Management Response. Evaluation Title: Evaluation of the Global strategy and action plan on ageing and health (2016-2020)*. [PDF] Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2021. Dostupné z: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/evaluation-office/management-response_evaluation_gspoa-ageing_april-2021a.pdf?sfvrsn=ffe9c381_5&download=true

Seznam použitých internetových zdrojů

1. FOJTŮ, Martina. *Zprávy z MUNI: Sociologové řeší, jak eliminovat osamělost seniorů*. [online]. © 2020-09-03. [cit. 2022-02-12]. Dostupné z: <https://www.em.muni.cz/veda-a-vyzkum/13204-sociologove-resi-jak-eliminovat-osamelost-senioru>.
2. FOKUS PRAHA. [online]. © 2022. [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: <https://fokus-praha.cz/>.
3. MASARYKOVA UNIVERZITA. *Ageismus*. [online]. © 2021. [cit. 2021-12-29]. Dostupné z: <https://www.ageismus.cz/>.
4. MOJE STÁŘÍ. *Seniori a pohyb*. [online]. © 2022. [cit. 2022-01-22]. Dostupné z: <https://www.mojestari.cz/onemocneni-ve-stari/seniori-a-pohyb/>.
5. NEZTRATIT SE VE STÁŘÍ. *Osamělost seniorů a seniorek se může přeměnit v depresi*. [online]. © 2018. [cit. 2022-02-12]. Dostupné z: <https://www.neztratitsevestari.cz/clanky/osamelost-senioru-a-seniorek-se-muze-premenit-v-depresi>.
6. NOVOTNÁ, Aneta. *Ukázkový trénink kognitivních funkcí*. [online]. © 2016-02-01. [cit. 2021-12-29]. Dostupné z: https://www.seniorzone.cz/33/ukazkovy-trenink-kognitivnich-funkci-uniqueidmRRWSbk196FNf8jVUh4ErIHWTr4_CGKv0pheFok2O8/.
7. STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Koronaviry – přehled*. [online]. © 2020-01-22. [cit. 2022-01-25]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/prevence/koronaviry-prehled-1>.
8. ŠKOLA CHŮZE. *Nordic walking*. [online]. © 2022. [cit. 2022-01-26]. Dostupné z: <https://www.skolachuze.cz/index.php?stranka=nordicwalking>.
9. VELKÝ LÉKAŘSKÝ SLOVNÍK. *Endorfiny*. [online]. © 1998-2022. [cit. 2022-01-22]. Dostupné z: <https://lekarske.slovniky.cz/lexikon-pojem/endorfiny-2>.
10. WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Coronavirus disease (COVID-19)*. [online]. © 2022. [cit. 2022-01-25]. Dostupné z: https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1.

SEZNAM ZKRATEK

CAP – Centrum aktivizačních programů pro seniory

ČSÚ – Český statistický úřad

SZÚ – Státní zdravotní ústav

WHO – World Health Organization = Světová zdravotnická organizace

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam obrázků

Obrázek 1: Prevence proti onemocnění COVID-19	27
---	----

Seznam tabulek

Tabulka 1: Výzkumná otázka č. 1	48
Tabulka 2: Výzkumná otázka č. 2	48
Tabulka 3: Výzkumná otázka č. 3	49
Tabulka 4: Výzkumná otázka č. 4	49
Tabulka 5: Výzkumná otázka č. 5	50
Tabulka 6: Výzkumná otázka č. 6	50
Tabulka 7: Výzkumná otázka č. 7	50
Tabulka 8: Výzkumná otázka č. 8	51
Tabulka 9: Výzkumná otázka č. 9	51
Tabulka 10: Výzkumná otázka č. 10	52
Tabulka 11: Výzkumná otázka č. 11	53

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Petra Schlesingerová

Obor: Andragogika

Forma studia: Kombinované

Název práce: Vliv pandemie Covid-19 na volnočasové aktivity seniorů

Rok: 2022

Počet stran textu bez příloh: 47

Celkový počet stran příloh: 0

Počet titulů českých použitých zdrojů: 16

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 2

Počet internetových zdrojů: 10

Vedoucí práce: Mgr. Martina Karkošová, Ph.D.