

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI  
CYRILOMETODĚJSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Katedra křesťanské výchovy

*Sociální pedagogika – specializace projektování a management*

*Tereza Zetková*

*Zvládání sociální izolace v době krize*

Diplomová práce

Vedoucí práce: doc. PhDr. & Mgr. Petra Potměšilová, Ph.D.

2022

**Čestné prohlášení:**

Prohlašuji, že elektronická a tištěná verze bakalářského projektu jsou totožné. Diplomovou práci jsem vypracovávala pod vedením vedoucí bakalářského projektu doc. PhDr. & Mgr. Petra Potměšilová, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

Ve Starých Ždánicích dne 15.4.2022

-----  
*Tereza Zetková*

## **Poděkování**

Děkuji všem, kdo mi poskytli důležité informace a podklady ke zpracování této diplomové práce. Především pak vedoucí diplomové práce doc. PhDr. & Mgr. Petře Potměšilové, Ph.D., za její cenné rady, připomínky a trpělivost.

Dále děkuji celé mé rodině za podporu a podmínky, nejen při psaní diplomové práce, ale i po dobu celého mého studia.

Práce byla podpořena z projektu IGA\_CMTF\_2021\_001 Rozvíjení hodnot a výzkumných aktivit v sociální pedagogice

## **Anotace**

ZETKOVÁ, Tereza (2022). *Zhodnocení sociální izolace v době krize*. [Diplomová práce]. Olomouc: Cyrilometodějská teologická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci. 66 stran.

Práce je časosběrným výzkumem, zaměřeným na zkoumání míry zvládnutí sociální izolace v době, kdy lidé čelí celospolečenské, zdravotní, socio-ekonomické krizi. Seznamuje tedy s možným vývojem sociální izolace. Tím může být zhoršení až s fatálními následky, stagnace nebo zlepšení až vymizení sociální izolace. Čtenář se dozví o práci se sociálně izolovanými jedinci, o možných následcích a prevenci sociální izolace.

**Klíčová slova:** Sociální izolace, socializace, krize, Erik Erikson, vývojová psychologie

## **Abstract**

ZETKOVÁ, Tereza (2022). *Coping with social isolation in times of crisis*. [Diploma theses]. Olomouc: Cyrilometodějská teologická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci. 66 pages.

The thesis is time-collection research aimed at exploring the degree of coping with social isolation at a time when people are facing a social, health, and socioeconomic crisis. It, therefore, introduces the possible evolution of social isolation. This may be a worsening to fatal consequences, stagnation, or improvement to the disappearance of social isolation. The reader will learn about working with socially isolated individuals, and the possible consequences and prevention of social isolation.

**Keywords:** Social isolation, socialization, crisis, Erik Erikson, developmental psychology

# Obsah

Seznam zkratk	3
Úvod	4
1 Vymezení pojmů	5
1.2 Sociální izolace	5
1.2.1 Emocionální izolace	6
1.2 Sociální osamělost	6
1.3 Sociální vyloučení	7
1.4 Sociální exkluze	7
2 Příčiny, projevy, důsledky sociální izolace	9
2.1 Příčiny sociální izolace	9
2.2 Projevy a důsledky sociální izolace	10
2.3 Prevence sociální izolace	11
2.3.1 Psychohygiena v době krize	14
3 Člověk jako sociální bytost	17
3.1 Socializace jedince v jednotlivých vývojových fázích	17
3.1.1 Socializace v období mladé dospělosti	20
3.1.2 Sociální role v období mladé dospělosti	23
4 Analýza sociální izolace	25
4.1 Výzkumné cíle, problémy a hypotézy	25
4.2 Výzkumný vzorek	25
4.3 Výzkumná metodika	28
4.3.1 Dotazník	28
4.4 Časová organizace	29
4.5 Výsledky výzkumu	30
4.6 Interpretace výzkumu	49
Diskuse	55
Závěr	57
Seznam použité literatury a zdrojů	58
Seznam tabulek	64
Seznam grafů	65
Seznam příloh	66
Přílohy	67

## Seznam zkratek

apod.	a podobně
atd.	a tak dále
b.r.	bez roku
č.	číslo
ČR	Česká republika
např.	například
s.	strana
tab.	tabulka
tj.	to je
tzv.	takzvaně
vyd.	vydání

## Úvod

V posledních dvou letech lidé v celé zemi, stejně tak jako v okolních státech, procházejí největší sociální krizí od dob vzniku České republiky. Tato krize, způsobena pandemií koronaviru, zasáhla jistou měrou každého člověka. Rozsáhlá opatření vyhlášená vládou ČR se dotkla a sociálně omezila všechny věkové skupiny. (Informační centrum vlády, 2022)

Žáci základních škol, stejně tak jako studenti sekundárního a terciálního vzdělávání, byli několikrát nuceni opustit od prezenční výuky, která byla nahrazena on-line či distanční výukou. I dospělá populace v produktivním věku se potýkala s velkými změnami. Často byli nuceni omezit kontakty se svými blízkými, omezit či ukončit výtěžnou činnost, zájmové aktivity atd. Někteří, ač do práce docházet mohli, museli zůstat doma a pečovat o členy domácnosti. V domovech pro seniory, dalších domovech se zvláštním režimem a jiných odlehčovacích službách, stejně tak jako v léčebnách dlouhodobě nemocných a v dalších zdravotních zařízeních byla omezena možnost návštěv. (Informační centrum vlády, 2022) To vše mohlo vést k obrovskému nárůstu sociální izolace mezi lidmi.

Osamělost, nedostatek kontaktu s přáteli a rodinou, deprese a další, s tím vším se museli nově lidé naučit žít. Otázkou, která se stala i cílem této práce je, do jaké míry je schopen jedinec zvládat tyto projevy sociální izolace, jak a jestli vůbec je s těmito pocity schopen pracovat, zda se v průběhu času jeho situace mění.

Diplomová práce je rozdělená do dvou částí. První část se zabývá problematikou sociální izolace z teoretického hlediska, jejími příčinami, projevy i důsledky. Zaměřuje se taktéž na prevenci. Jsou zde uvedena jednotlivá stádia jedince, především pak proces socializace a ohrožení tohoto procesu. Druhá část se věnuje výzkumné části diplomové práce, která je zaměřená na zjištění míry sociální izolace u jedinců v období mladé dospělosti. Praktická část se zabývá výzkumným šetřením, jejímž hlavním cílem je zpracovat odpovědi na otázky, jaký vliv má období krize na vznik sociální izolace u jedinců v období mladé dospělosti a jak se jedinci v období v mladé dospělosti vypořádávají s pocity sociální izolace. Pro realizaci výzkumného šetření je použita jedna z metod kvantitativního výzkumu – dotazníkového šetření vlastní konstrukce. Výsledky jsou následně vyhodnoceny a interpretovány. V závěru práce jsou shrnuty výsledky výzkumu.



# 1 Vymezení pojmů

Maslow (2021) ve své hierarchii potřeb uvádí potřebu sounáležitosti a lásky, potřebu mezilidských vztahů. Člověk přirozeně potřebuje sociální kontakt. Díky němu nachází uspokojení, neboť dochází k sociálním interakcím. (Výrost, 1997) Důsledkem neuspokojení či nenaplnění těchto potřeb je pocit izolace, osamělosti či vyloučení.

Tyto pojmy spolu úzce souvisí. V některých případech dochází k jejich nesprávnému používání či zaměňování. Jedná se však o zcela odlišné jevy. Proto, než se budeme věnovat samotné sociální izolaci, je zapotřebí ujasnit si jednotlivé pojmy.

## 1.2 Sociální izolace

Sociální izolace je stav, kdy je jedinec odříznut od běžných sociálních kontaktů. To může být způsobeno mnoha faktory. „*Izolace může zahrnovat dlouhodobé setrvávání doma, absenci přístupu ke službám nebo zapojení do komunity a malou nebo žádnou komunikaci s přáteli, rodinou a známými.*“ (No Isolation, 2021) Sociální izolaci prožíváme v důsledku nedostatku sociálního kontaktu, může vést až k osamělosti. Přesto však někdo může být osamělý a nebýt sociálně izolován. (CDC 24-7, b.r.) Tyto pojmy bývají často zaměňovány. (No Isolation, 2021)

Můžeme vnímat různé faktory sociální izolace, a to například nezaměstnanost, ekonomické problémy, domácí násilí, zdravotní problémy jako je například dlouhodobá nemoc či zdravotní postižení. Mezi další faktory můžeme řadit i problémy s dopravou, nepříznivou sociální situací, depresi, péče o blízkou osobu či její ztrátu. (No Isolation, 2021) Problémem může být i rozdílnost náboženského vyznání. Se sociální izolovaností mohou mít problém i přistěhovalci, lesby, gayové, bisexuálové, transsexuálové či menšiny. (CDC 24-7, b.r.) Tyto všechny faktory mohou mít za důsledek neschopnost vytvářet a udržovat sociální kontakt a vedou k osamělosti a následné izolaci. (No Isolation, 2021)

V publikaci The National Academies Press (2020) se uvádí, že sociální izolace může vést k zvýšenému riziku demence, srdečních onemocnění a mrtvice. Také může být spojována s vyšší mírou depresí a úzkostí, které mohou vést až k sebevraždě. Často se se setkáváme i s nedostatečným pohybem či jinou fyzickou aktivitou daného jedince.

### 1.2.1 Emocionální izolace

Emocionální izolace nastává v případě neochoty sdílet emoce s ostatními jedinci, neschopností nebo nedostatečnou touhou po navázání nových přátelství či partnerského vztahu. Jedná se o uzavření se před světem v důsledku předcházení úzkosti, nejistotě nebo také negativním myšlenkám o sobě samém. (Cohen, 2019)

Tento druh izolace je často spojován s důsledky sociální izolace. Emocionální izolace může nastat i jako „*obranný mechanismus, který má člověka chránit před trápením.*“ (GoodTherapy, 2018) Proto může vznikat i v dlouhodobém vztahu (Cohen, 2019), kdy se jedinec může cítit být osamělý, málo podporovaný či necítí ve vztahu naplnění. (GoodTherapy, 2018)

## 1.2 Sociální osamělost

Osamělost je často zaměňována se samotou. Tyto pojmy mají však diametrálně odlišný význam. **Samota** je pro člověka někdy potřebná a užitečná. (Slaměník, 2001) Může mít několik příčin vzniku, mezi které řadíme následující (Červený, b.r.):

- **Dobrovolnou** samotu – Tu člověk prožívá například pokud je příliš unavený a potřebuje si odpočinout, načerpat síly atd.
- Samota z **vlastní vůle**, neboť je na jedince vyvíjen nátlak – Tato příčina vzniku nastává tehdy, pokud se jedinec obává, že přijde o popularitu v dané sociální skupině či vrstvě.
- **Nedobrovolnou** samota – Tato forma vzniku samoty je vyvolávána druhou osobou.

„*Osamělost je nepříjemný subjektivní stav vznikající v důsledku nedostatečného zapojení do sociálních vztahů.*“ Sledujeme dvě formy osamělosti, a to emoční a sociální. Emoční osamělost vnímáme především v důsledku absence porozumění druhých ve směru k nám samotným, jedná se především o blízké lidi. Sociální osamělost prožíváme v důsledku odloučení se od ostatních nám známých či přátel. Tyto formy osamělosti je možné pozorovat během celého života jedince, avšak nejvíce postiženi jsou lidé v období časně a pozdní dospělosti. (Tylová, 2014) Jiní autoři mluví o tzv. situační osamělosti, která se děje v důsledku ztráty blízkého člověka, rozchodu, rozvodu nebo například odchodu dětí z domova. (Česká zdravotní průmyslová pojišťovna, b.r.)

Heinrich (2006) ve svém výzkumu uvádí, že osamělostí trpí přes 30 % osob starších věku 55 let a u zhruba u třetiny z nich se stává osamělost chronickou. Osamělost

leckdy pozorujeme ale i u mladších jedinců, jak uvádí například Cassidy (1992) ve svém výzkumu, který zkoumal děti v předškolním a školním věku. Uvádí, že 12 % z nich se cítilo být osamocených.

Osamělost může vést až ke vzniku duševních a somatických poruch. Důsledkem mohou být různá vážná onemocnění jako je například deprese, poškození kognitivních funkcí, poruchy paměti, nedostatečná kvalita spánku, úzkosti či poruchy paměti. „*U dětí může být nedostatek sociálního kontaktu prediktorem pozdější deprese, antisociálního chování, sebepoškozování či suicidálního chování.*“ (Tylová, 2014)

### **1.3 Sociální vyloučení**

Levitas (2007, str. 9) uvádí, že „*sociální vyloučení je složitý a mnohorozměrný proces. Zahrnuje nedostatek nebo odepření zdrojů, práv, zboží a služeb a nemožnost účastnit se běžných vztahů a činností, které jsou dostupné většině lidí ve společnosti.*“ K vyloučení dochází v důsledku nerovnoměrných mocenských vztahů, a to jak ekonomických, politických, sociálních či kulturních. „*Sociální vyloučení může mít podobu diskriminace podle řady hledisek, včetně pohlaví, etnického původu a věku, která těmto skupinám snižuje možnost přístupu k sociálním službám a omezuje jejich účast na trhu práce.*“ (Khan, 2015) Můžeme vnímat několik úrovní – „*úrovně jednotlivce, domácnosti, skupiny, komunity, země a globální úrovně.*“ (UNSDG, 2022)

K tomuto typu vyloučení dochází z mnoha důvodů. Jedním z nich je například nízký příjem, nízká kvalifikace jedince, špatné bydlení, vysoká kriminalita, nezaměstnanost, špatný zdravotní stav nebo také rozpad rodiny. (UNSDG, 2022) Nadace pro lidská práva (Liberties EU, 2021) uvádí další možné důvody sociálního vyloučení, a to příslušnost k etnické či menšinové skupině, která je většinovou společností diskriminována. Dále tomu pak je sounáležitost LGBT komunitou. Často bývají vyloučeni i lidé se zdravotním postižením.

Opakem sociálního vyloučení je sociální začlenění, jeho podstatou je zlepšit podmínky pro účast znevýhodněných ve společnosti, tj. dodržování práv, přístup ke zdrojům, možnost vyjádřit se. (UNSDG, 2022)

### **1.4 Sociální exkluze**

S pojmem sociální exkluze se můžeme setkat ve všech soudobých i historických společnostech, stejně tak jako s vyloučenými jedinci. (Mareš, 2000) Sociální exkluze

pracuje s myšlenkou, že v každé společnosti se nachází určitým způsobem znevýhodněná část populace vůči zbytku. (Lang, 2020) „*Sociální vyloučení je situací, v níž se jednotlivci a sociální skupiny ocitají nedobrovolně.*“ (Sirovátka, 2013, s. 4) Následně jsou vytěsňováni na okraj společnosti, jsou jim odepřeny nebo zamezeny možnosti přístupu ke zdrojům, které jsou většinové populaci přístupny. Zpravidla je odepřen přístup k více zdrojům najednou, proto mluvíme o sociálním vyloučení jako o multidimenzionálním – je zde možnost mnoha příčin a následných projevů. (Lang, 2020)

„*V českém kontextu je sociální vyloučení spojováno především s těmito dimenzemi:*“ (Lang, 2020)

- **Bydlení.** Často jsou společností vyloučeni jedinci bez domova, osoby pobývající na ubytovnách a azylových domech.
- **Zaměstnání.** Nejčastěji se se sociálním vyloučením v této dimenzi setkáme u osob s dlouhodobou nezaměstnaností.
- **Vzdělání.** Sociální exkluze může nastat i u jedinců se základním vzděláním, absolventů speciálních škol nebo těch, kteří navštěvují či navštěvovali segregované školy.
- **Prostorová segregace.** Tento typ sociálního vyloučení je zpravidla spojován se zhoršenou dostupností služeb či zaměstnání.
- **Zadluženost.** Tato dimenze se primárně týká osob, které jsou nějakým způsobem vyloučeni z finančního trhu, a to například z důvodu exekuce či lichvy.

## 2 Příčiny, projevy, důsledky sociální izolace

Jak je již výše zmíněno, sociální izolaci prožíváme v důsledku nedostatku sociálního kontaktu, který může vést až k osamělosti. (CDC 24-7, b.r.) V následující kapitole budeme rozebírat podrobněji příčiny sociální izolace, její projevy a důsledky, které sebou může nést.

### 2.1 Příčiny sociální izolace

Existuje mnoho důvodů, kvůli kterým jsou jednotlivci izolováni ostatními ze skupiny lidí nebo proč se daní lidé rozhodnou izolovat od ostatních. Dle Tulune University (2020) mezi tyto okolnosti k izolaci patří:

- **Násilí ze strany intimních partnerů.** Jedinci, kteří zažívají násilí ve vztahu se většinou vyhýbají kontaktu s blízkými osobami, přáteli a spolupracovníky či spolužáky. Důvodem je zatajování násilí, které je páčáno na dané osobě.
- **Ztráta blízkých osob.** Zejména v důchodovém věku může docházet k velkému počtu ztrát blízkých osob v krátkém čase, to může vést k izolaci jedinců.
- **Problémy s duševním zdravím.** Úzkost, deprese, nízké sebevědomí a další problémy mohou být příčinou ale i důsledkem sociální izolace.
- **Odlehlá poloha.** Geografické odloučení o rodiny a přátel, ať už z jakéhokoliv důvodu může vést k pocitům osamění a jedinec tak může zažívat pocit izolace.
- **Tělesné postižení.** Imobilita a jiné tělesné problémy mohou snižovat schopnost jedince navazovat nové sociální kontakty. „*Někteří lidé s tělesným postižením se za své postižení nebo vzhled stydí, což může způsobit jejich neochotu ke společenským kontaktům. Pocit izolace může vyvolat také sluchové a zrakové postižení.*“
- **Sociální média.** Rozšiřování sociálních médií do každodenního, běžného života přináší mnoho kladů jako je například spojení s ostatními na velké vzdálenosti, rychlá komunikace apod. Musíme si ale dát pozor, aby nenahradila smysluplné rozhovory a nevedla k uzavírání se a izolaci.
- **Nezaměstnanost.** Pocit neschopnosti zajištění nového pracovního místa či stud ze ztráty pracovní pozice může vést k sebe-izolaci.

- „Sociální izolace může být také důsledkem fyzických **distančních opatření**, jaká si vyžádala například pandemie COVID-19.“

GoodTherapy (2018) k tomuto výčtu okolností ještě doplňuje následující:

- **Pohlaví osoby.** Osoby, které se neztotožňují se svým tělem, stejně tak jako „Lidé, kteří jsou genderově fluidní nebo nebinární, se mohou cítit izolovaní nebo osamělí, zejména pokud lidé v jejich okolí jejich pohlaví nepřijímají nebo mu nerozumějí.“

Kromě výše zmíněného může k sociální izolaci dojít k sociální izolaci během karantény (způsobené v důsledku pandemie Covid-19).

Nabízí se nám mnoho onemocnění v jejichž důsledku sociální izolace může vzniknout. Jedním z nich může být deprese či nejrůznější poruchy nálad (Stoppler, 2020), stejně tak jako úzkosti. (Korcová, 2021) Sociální izolace může být ale i důsledkem stresu, nemoci, stárnutí či chronického onemocnění. Je zřejmé, že sociální izolace může mít stejné či podobná zdravotní rizika jako kouření, obezita či nečinnost. (Stoppler, 2020)

## 2.2 Projevy a důsledky sociální izolace

Stejně tak jako u každého člověka vzniká sociální izolace z jiného důvodu, tak i projevy sociální izolace se mohou lišit. Jsou individuální a závisí na mnoha okolnostech. Sociální izolaci můžeme dělit na dva typy, na sociální izolaci dobrovolnou či nedobrovolnou. (Stoppler, 2020)

Psychoterapeutka a klinická psycholožka z neziskové organizace Fokus Barbora Hrdličková uvádí „*Samotná izolace způsobuje psychické propady. Když je člověk izolovaný, vypadne z rutiny, ztrácí kontakt s blízkými lidmi a ztrácí vlastně i dosah na to, co má rád. Pak ta nálada jde prostě dolů.*“ (Korcová, 2021) Hrdličková dále zmiňuje, že dlouhodobý stres nepůsobí pouze na psychiku člověka, ale má i dopady na zdraví. Mezi tyto dopady řadíme například napětí či nejrůznější psychosomatické problémy jako je bolest žaludku nebo hlavy. I přestože stres opadne, problémy mohou přetrvávat, mají dlouhodobější charakter. (Korcová, 2021)

S tím souhlasí i Stoppler (2020), která ve svém článku zmiňuje, že mezi další příznaky a projevy sociální izolace řadíme nezáměr o každodenní činnosti, špatné stravovací a vyživovací návyky, ztrátu zájmu o osobní hygienu, špatnou kvalitu spánku. Mezi další projevy můžeme zařadit i zhoršení výkonných funkcí, neudržování domácího

prostředí, udržování nadměrného nepořádku či zrychlený pokles kognitivních funkcí zejména u lidí trpících demencí.

## 2.3 Prevence sociální izolace

Jedinci, jimž hrozí pocity sociální izolace, by se měli řídit několika osvědčenými postupy, jak tomuto stavu předcházet. Rovněž tak lidé, již trpící mírnějšími projevy sociální izolace, by měli pro její zmírnění tyto body dodržovat.

Americká asociace psychologů (2020), uvádějí hned několik rad:

- Velmi přínosné je **dodržování každodenní rutiny a zdravého životního stylu**. Vytvořit si svůj vlastní denní režim a dodržovat jej. Vstávat každý den ve stejný čas, dopřávat si dostatek spánku, pravidelně se stravovat, zařadit pravidelné činnosti jako je cvičení, práce, učení, procházka a jiné.
- Nezbytné je také využívat veškeré možné komunikace s lidmi, a to i v době, kdy není možné se s nimi vidat. Psychologové doporučují hojně **využívat virtuální spojení s ostatními** – sociální média, videochaty, telefonáty či SMS ke sdílení prožitků a emocí s druhými.

Americká asociace proti úzkosti a depresím ADAA (Bhatia, 2020) k předchozím doporučením doplňuje ještě tyto následující:

- K lepší emoční pohodě přispěje i zapojení se do **smysluplné životní aktivity** – něčeho, co jedince naplňuje např. poslech hudby, malování, hra na počítači, věnování se dětem atd. Stejně tak jako u jiných, zde je potřeba **uplatňovat postupný přístup**. To znamená nesnažit se být na sebe přísný a neočekávat od sebe perfektní výsledky hned po prvním vyzkoušení aktivity.
- Odborníci se taktéž shodují, že pozitivní vliv může mít **psaní deníku**, díky němuž může jedinec lépe porozumět svým myšlenkám a emocím.
- Dalším bodem, který vede ke zlepšení psychického stavu je aktivní **směřování k pozitivě**. Jde o krátké cvičení, které lze zařadit do kterékoliv části dne. Jedinec se snaží každá den vymyslet alespoň tři věci, které se mu daný den povedly, udělaly radost nebo je za ně vděčný.

Předcházet sociální izolaci a pocitu vyloučení ze společnosti se dá i za pomoci jednotlivých projektů, které jsou vytvářeny nejrůznějšími organizacemi po celé České republice.

- **Spolu proti samotě** – jedná se o podporu přátelských, sousedských a rodinných vztahů. Cílem organizace je rozvíjet pospolitost a nemateriální

hodnoty společnosti. Zaměřují se na všechny věkové skupiny, pro které organizují jednotlivé akce jako jsou například taneční vystoupení, společné pečení či piknik. (Spolu proti samotě, 2022)

- **Náhradní babička** – projekt zabezpečuje Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM v Plzni. Je primárně určen pro ženy ve zralém věku, které mají rády děti a chtějí uplatit svůj elán, životní zkušenosti a energii. Organizace se snaží o propojení rodin s ženami seniorkami. (Totem z.s., b.r.)
- **Program 3G – Tři generace** – projekt organizace Hestia – jedná se o propojení seniorů a rodin s dětmi, zapojují se zde všechny generace. Během setkávání dochází k jejich propojení pomocí společného trávení času. Hlavním cílem organizace je vytvořit dlouhodobé přátelské vztahy mezi všemi účastníky a zároveň vést děti k respektu ke starším obyvatelům. (Hestia, b.r.)
- **Program 3G – program napříč generacemi** – projekt je zabezpečován Maltézskou pomocí, o.p.s. a klade si za cíl propojit rodiny s dětmi se seniory. Ti se společně zpravidla jednou týdně scházejí a věnují se nejrůznějším aktivitám jako jsou hraní her, doučování či povídání. (Maltézská pomoc o.p.s., b.r.)
- **Program TROJLÍSTEK sblížení tří generací ®** - centrum pro rodinu a sociální péči (CRSP) umožňuje dětem, „náhradním babičkám“ a rodičům vytvořit přátelský vztah s možností trávení společného volného času, přičemž kladou důraz na navázání vztahu a učení se od sebe navzájem. (Trojlístek, 2022)

Následující projekty jsou organizovány obecně prospěšnou společností Mezi námi, o.p.s., která se snaží o umožnění se setkávání všem generacím (především se soustředí ale na seniory a děti) tak, aby se od sebe navzájem mohli obohatit a propojit. (Mezi námi G, 2021)

- **Program POVÍDEJ** – je zaměřen na zmírnění sociální izolace seniorů za pomoci setkávání se s dětmi z mateřských a základních škol. Senioři se mohou spolupodílet na praktické pomoci v mateřských školách, jejich pomoc spočívá také ve čtení pohádek, výtvarných, pohybových a hudebních aktivitách, slavení svátků či vyprávění příběhů. Senioři se s dětmi setkávají pravidelně jednou za 3 až 4 týdny. V rámci tohoto projektu dochází



k obohacování obou generací a učení se od sebe navzájem.  
(Mezi námi a., 2021)

- **Program PŘEČTI** – program je zaměřen primárně na čtení pohádek v mateřských školách babičkami a dědečky, které pravidelně dochází do předem domluvených škol. „*Díky pravidelnosti se zde otevírá prostor pro vznik mezigeneračních vazeb, dialogu a přátelství.*“ Děti během čtení rozvíjí svoji fantazii a senioři mají pocit smysluplnosti a užitečnosti.  
(Mezi námi b., 2021)
- **Program DÍLNY** – projekt je určen široké veřejnosti, kdy organizace v rámci festivalů pořádá mezigenerační dílny. Lidé si pak za pomoci seniorů mohou přijít do stánků vytvořit rozmanité výtvarné a rukodělné výrobky. Současně si u toho všichni popovídají a mohou tak společně příjemně strávit čas.  
(Mezi námi c., 2021)
- **Program ONLINE** – „*Tento nový program vznikl v reakci na pandemická opatření, kdy došlo k sociální izolaci seniorů a omezení mezigeneračních setkání.*“ Organizace si proto klade za cíl, aby i nadále senioři nepřišli o lidský kontakt a byli nadále součástí komunitního života. Tento projekt je současně jak vzdělávací (on-line přednášky, semináře atd.) tak i umožňuje setkávání jedinců (videopozdravy, on-line setkávání atd.) na počítačových platformách. (Mezi námi d., 2021)
- **Program POMÁHEJ** – jedná se o aktivizační zapojení seniorů do mateřských škol, kteří tam s pravidelností dochází jako pracovní síly. Mateřská škola vždy se seniorem uzavře smlouvu o spolupráci a následně senior vykonává předem domluvenou činnost. Během toho dochází k setkávání s dětmi, mezigeneračnímu setkávání a propojení.  
(Mezi námi e., 2021)
- **Mezigenerační aktivity – prevence sociálního vyloučení seniorů v regionech** – jedná se o projekt zaměřený na zmírnění sociálního vyloučení seniorů, kvalitnější život a zapojení do místních komunit. Projekt nabízí skupinové setkávání seniorů s dětmi, tvořivé dílny, čtení pohádek či on-line programy pro seniory. (Mezi námi f., 2021)
- **Posílení životního elánu seniorů společnými zážitky s nejmladší generací** – činnosti se zaměřují na zmírnění sociální izolace seniorů za pomoci setkávání se s dětmi z mateřských a základních škol. Senioři se mohou

spolupodílet na praktické pomoci v mateřských školách, jejich pomoc spočívá také ve čtení pohádek, skupinovém setkávání či společném tvoření. (Mezi námi f., 2021)

- **Regionální mezigenerační programy – sociální začlenění seniorů** – i v tomto projektu se jedná o aktivizaci seniorů, kteří docházejí do mateřských či základních škol. Dochází ke skupinovému setkávání, tvoření či čtení pohádek. (Mezi námi f., 2021)

Mezi projekty podporující snížení pocitu sociální izolace ve společnosti můžeme také zařadit jednotlivé dobrovolnické programy seniorů v mezigeneračních projektech. Seniorům tato možnost dobrovolnictví nabízí naplnění jejich volného času, pocit potřeby a využitelnosti. Dobrovolnická činnost by měla odpovídat vždy individuálnímu tempu seniora, mít pro něho smysl, měla by být přiměřena jeho schopnostem. Je také důležité, aby senior byl schopen posoudit výsledek odvedené práce. (Výroční zpráva, 2008)

Další z možností, co dělat pro zmírnění, již vzniklého pocitu sociální izolace, je vyhledat odbornou pomoc terapeuta. Tuto možnost však využívají lidé většinou až ve fázi, kdy u nich dlouhodobě přetrvávají pocity beznaděje mísící se se sklony k sebepoškozování. (Cohen, 2019)

### **2.3.1 Psychohygienu v době krize**

Míček (1986, s. 9) ve své publikaci uvádí, že „*Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy. Tento systém se v naší době pozvolna konstituuje v duševní hygienu jakožto novou vědní disciplínu*“

Loja (2019, s. 573) chápe psychohygienu následovně - „*Psychohygienu je obecně nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat vlastní odolnost vůči nejrůznějším škodlivým vlivům.*“ Psychohygienu se zabývá sebepoznáním, pozitivním myšlením, zvládáním emocí, životosprávou, ale i fyzickou aktivitou, relaxací či správnou organizací času. Jedná se o druh prevence proti negativním emocím.

„*Definice WHO ukazuje, že zdraví není jen otázkou fyzického zdraví, ale zahrnuje i otázku duševního (psychického) zdraví a zdravých vzájemných vztahů mezi lidmi (sociální zdraví).*“ (Křivohlavý, 2001, s. 38) Dle Nakonečného (1999) je podmínkou duševního zdraví vyrovnaná, harmonická osoba, která prožívá harmonické vztahy, je

schopna řešit životní problémy, má zdravé sebevědomí. Mezi další podmínky patří asertivita.

Působení dlouhodobého stresu můžeme rozdělit do tří rovin (Vávrová, 2014):

- **Psychická rovina.** Jedná se například o ztrátu motivace, nespokojenost, podrážděnost agresivní chování, neschopnost koncentrace, negativní nahlížení na sebe samého nebo také pocity nedocenění, bezradnosti či bezmoci.
- **Fyzická rovina.** Sem můžeme zařadit například častou a rychlou únavu jedince, svalové napětí, vyčerpanost, nespavost, potíže s dýcháním či vysoký krevní tlak.
- **Sociální rovina.** Do této roviny spadá například omezení kontaktu, úbytek iniciativy, nejistota v řízení práce a domácnosti, přibývání konfliktů mezi blízkými, kamarády či kolegy či podobné.

Neboť dlouhodobé působení stresu může přispívat k různým zdravotním problémům je třeba dodržovat zásady psychohygieny. (Loja, 2019) „*Metody psychohygieny obsahují základní principy zdravého životního stylu, které by se měla snažit dodržovat každá osoba, jejímž cílem je žít zdravý a vyrovnaný život.*“ (APAS, 2020) Mezi tyto zásady či metody můžeme zařadit:

- **Dostatek spánku.** „Zdravý spánek přináší tělesný i duševní odpočinek.“ (Vávrová, 2014) Odborníci radí, že je dobré mít pravidelný režim, kdy člověk chodí spát. Doporučená doba spánku se pohybuje mezi 7 a 8 hodinami denně. (Nextclinics, 2018) Nedostatek spánku vede k narušení psychické pohody a k celkovému vyčerpání jedince. (Vávrová, 2014)
- **Pravidelný pohyb.** Díky pravidelnému pohybu dochází k podpoře psychického zdraví a sebevědomí. (Nextclinics, 2018) To potvrzuje i Křivohlavý (2001, s. 139), který dodává, že pohybová aktivita má vliv „*na zlepšení řady psychických projevů*“ tzn. „*zlepšování depresivní zátěže psychiky, na snižování úrovně úzkosti (anxiety), zvyšování kladného sebehodnocení a posilování psychiky v boji se stresem.*“
- **Správné hospodaření s časem** neboli time management. Pod tímto pojmem máme namysli správné rozvržení času mezi prací a relaxací. (ASAP, 2020) Vágnerová (2014) dodává, že je nutné do hospodaření s časem zahrnout i svůj seberozvoj (zájmy, koníčky, vzdělávání se) stejně tak jako čas s přáteli a rodinný život.

- **Vyvážená a zdravá strava.**
- **Relaxační a autoregulační cvičení.** Mezi metody relaxační můžeme zařadit například cvičení jógy, protahování, procházky či využívání technik správného dýchání. (Nextclinics, 2018 a Křivohlavý, 2001) Křivohlavý (2001) dodává, že cvičení má zásadní vliv na zlepšení psychiky jedince. Díky němu dochází například k zvyšování kladného sebehodnocení či snižování úzkostí. Vávrová (2014) uvádí, že autogenní trénink vede člověka k uklidnění sebe samého. Zároveň také zvyšuje schopnost koncentrace. Křivohlavý (2001) ve své publikaci dále uvádí další možnosti prevence proti stresu. Těmi jsou relaxační trénink a meditace.
- **Sociální opora.** Sociální oporou máme na mysli jedince nebo skupinu lidí, která je danému člověku blízká – vzájemná pomoc blízkých. Je vědecky prokázané, že sociální opora snižuje negativní dopady na člověka, zároveň pak snižuje i posttraumatické stresové poruchy. (Křivohlavý, 2001) Brannonová a Feist (1997, in Křivohlavý, 2001) dodávají, že díky sociální opoře může docházet až k eliminaci škodlivých negativních vlivů stresu.

Suchý (2020), klinický psycholog a psychoterapeut, a Světlák, přednosta Ústavu psychologie a psychosomatiky v Brně, ve svém článku zmiňují, že je důležité si v době krize naordinovat tzv. mediální dietu (nečíst noviny, nezapínat počítač, vypnout telefon atd.). To potvrzuje i Vávrová (2014), která dodává, že všechny tyto podněty mohou mít dopad na míru stresové zátěže pro náš mozek. „*Rychlé, neustálé a intenzivní podněty nám brání v tom, abychom mohli informace lépe strávit, zpracovat, vyhodnotit, a pak na ně adekvátně reagovat.*“

## 3 Člověk jako sociální bytost

Následující kapitola se zabývá socializací jedince a jednotlivými vývojovými stádii člověka. Od narození jedince dochází k jeho socializaci. Jedná se o celoživotní proces, během kterého se jedinec začleňuje do společnosti, osvojuje si různé druhy chování a jednání, hodnoty, jazyk, společenské normy, kulturu apod. Socializace probíhá primárně v rodině, následně ale i ve školských zařízeních, ve skupinách vrstevníků či přátel, vlivem masových médií či v zaměstnání. (Barták, 2021) V jakékoliv z těchto fází může dojít k jisté vnitřní disharmonii, která následně může vyústit v sociální izolaci.

### 3.1 Socializace jedince v jednotlivých vývojových fázích

*„Socializaci chápeme jako proces, v němž jedinci vyvíjejí ony kvality, které jsou podstatné pro jejich účinné uspění ve společnosti.“* (Nakonečný, 1999) Jedná se o proces především sociálního učení, díky kterému se jedinec již od narození učí, jak fungovat ve společnosti. Nakonečný (1999) zmiňuje, že se nejedná pouze o přebírání behaviorálních, kognitivních či jiných schémat, ale jde převážně o vyrovnání se s jednotlivými požadavky, které jsou na jedince kladeny vlivem sociálního okolí, ve kterém žije. Jedinec se nejlépe učí za pomoci sociálního okolí, které ho velmi ovlivňuje. Je ale také zapotřebí zmínit vrozené konstituce (dědičnost, vlohy apod.), které ovlivňují průběh socializace stejně tak.

Socializace probíhá primárně v rodině, v rámci rodinné výchovy dítěte. Hlavním cílem této výchovy je uvést dítě do daného kulturního prostředí a naučit ho se v něm orientovat. Na primární socializaci pozvolně navazuje socializace sekundární a terciální. Mluvíme o školních a mimoškolních institucích, později o pracovních organizacích. (Nakonečný, 1999) Vývoj člověka můžeme dělit do tří fází – dětství, dospělost, stáří. V každé z těchto fází máme různá období, kterými člověk během let prochází a socializuje se.

Narození dítěte předchází **prenatální vývoj**, ve kterém je zásadní spojení s mateřským organismem. Plod dokáže velmi brzy reagovat na nejrůznější podněty. Interakce mezi plodem a matkou se ale postupně vyvíjí.

**Novorozenecké období** můžeme charakterizovat jako období adaptace se, kdy se jedinec učí přizpůsobovat novým podmínkám. Po narození je vybaven vrozenými způsoby chování, základními reflexy a schopností učit se. (Vágnerová, 2000) U novorozenců si můžeme všimnout jejich prosociálního chování. Dítě reaguje na hlas

znatelně více než na jiné zvuky, můžeme si také všimnout úchopových a plazivých pohybových reflexů. Dítě dokonce podle pachů dokáže rozeznat svoji matku. (Langmeier, Krejčí, 2007) „*Učení novorozence je aktivizováno především v rámci sociální interakce.*“ (Vágnerová, 2000, s. 42)

V procesu socializace v **kojeneckém období** je velice důležitá interakce jedince s rodiči, zejména pak s matkou. V období mezi 6. a 9. měsícem je schopno dítě rozeznat matku od ostatních bytostí. (Vágnerová, 2000) „*Strach z cizích lidí je v tomto období jedním z nejdůležitějších signálů normálního vývoje. Matka se stává jedním z prvním objektem, které dítě chápe jako trvalé.*“ (Vágnerová, 2000, s.72) Pro toto období je charakteristická otevřenost vůči okolnímu světu, přičemž hlavním úkolem jedince je získat k němu důvěru. Jedinec se v tomto období velmi rozvíjí, proto je pro něho zapotřebí získávat zkušenosti, které nejčastěji přejímá právě od svých rodičů, zpravidla z jejich chování. (Vágnerová, 2000)

„**Batolecí věk** zahrnuje dobu od 1 do 3 let života dítěte. Je obdobím, kdy dochází k významnému rozvoji dětské osobnosti.“ (Vágnerová, 2000, s. 74) Dítě přijímá nejvíce podnětů pozorováním a verbálním sdělením přijímaného z okolí. „*Jedním ze způsobů sociálního učení je nápodoba.*“ (Vágnerová, 2000, s.100) Díky nápodobě dochází k osvojování různých projevů chování. Další možností sociálního učení je pomocí identifikace, kdy dítě přejímá chování a postoje člověka, se kterým se ztotožňuje, obvykle to je rodič či sourozenec. Typickým znakem pro toto období je osamostatňování, je to etapa tzv. první emancipace. Erikson (1963) mluví o období autonomie. Dítě získává důvěru v sebe sama, dochází také k rozvoji komunikace a motorických dovedností.

Langmeier a Krejčí (2007) uvádí, že v širokém smyslu můžeme jako **předškolní období** označovat období od narození po nástup do školy. Jako negativum zmiňují, že toto pojetí svádí k ignorování rozdílů mezi jednotlivými obdobími. V předškolním věku dochází k rozvoji poznávacích procesů. „**Socializace předškolního dítěte probíhá především v rodině. Dítě si zde osvojuje základní normy chování, s nimiž se postupně ztotožňuje. Zatím je pro ně důležité především to, jak bude za jejich dodržování oceněno.**“ (Vágnerová, 2000, s.132) Během tohoto období se děti učí žádoucím způsobům chování, které respektují práva ostatních. Rodiče jsou pro děti stále jejich vzory, se kterými se identifikují. Přesto však se postupně uvolňuje vázanost na rodinu a dospělé. Jedinci více navazují vztahy s vrstevníky. „*Při výběru kamaráda převažuje důraz na shodu v oblasti potřeb a zájmů. Ve vrstevnické skupině dochází k postupné diferenciaci rolí. Dítě se zde učí soupeřit i spolupracovat.*“ (Vágnerová, 2000, s.132-133)

**Školní věk** je úzce spjat s nástupem do školy. V rámci socializace je škola důležitým místem, kam se dítě dostává. (Vágnerová, 2000) Rozvíjí se zde dovednosti a schopnosti dítěte a ovlivňuje se jejich sebehodnocení. O nástupu do školy můžeme mluvit jako o důležitém sociálním mezníku. (Vágnerová, 2005) Dítě zde získává nové, a leckdy rozdílné, zkušenosti, než jaké získalo v rodině. (Vágnerová, 2000, s. 148) Ve škole získává dítě nové sociální role – roli žáka a spolužáka, stejně tak musí přijmout autoritu učitele a chovat se podle určitých norem. *„Příslušnost k rodině je důležitou součástí identity školáka. Otec i matka jsou modelem určitého chování i samozřejmým zdrojem jistoty a bezpečí.“* (Vágnerová, 2005, s. 319) Vztah se sourozencem má pro toto období také velmi důležitý socializační význam. (Vágnerová, 2005) *„Dítě středního školního věku má již vyhrazený postoj ke škole. Jeho vztah k učiteli je neutrálnější, než byl dříve. Roste potřeba kontaktu s vrstevníky.“* (Vágnerová, 2000, s.207)

**Dospívání** je velmi důležitou životní fází. Začíná zhruba v 11 roku života jedince a završuje se ve 20 letech. Langmeier a Krejčí (2007) ukončují tuto etapu o dva roky později než Vágnerová. Období dospívání dělíme na pubescenci tzv. „puberta“ a adolescenci. Vágnerová (2005) zmiňuje, že se jedná o období druhého sociálního narození. Změna sociálního postavení ve společnosti je tvořena ukončením povinné školní docházky a možností výběru dalšího profesního směřování, stejně tak jako získáním občanského průkazu. Typická je také proměna těla jedinců, tělesný růst, měnící se citové prožívání. Jedinci bývají více emočně labilní, kladou velký důraz na vzhled. Dochází k hledání vlastní identity, proto Erikson (1963) označuje tuto fázi jako fázi hledání a vytváření vlastní identity. *„V průběhu dospívání se mění názor na jiné lidi, proměnou prochází i sebepojetí, dospívající odmítá podržené postavení.“* (Vágnerová, 2005, s. 401) Pro toto období je typické odpoutání se od rodiny, dospívající nechce být jako jeho rodič. Roste zde význam vrstevnické skupiny pro jedince. Skupinová sounáležitost slouží jako zdroj jistoty. (Vágnerová, 2005)

**Období dospělosti** můžeme dělit do tří fází, jejich časová ohraničení nejsou však jednotně daná. Je to období stabilizace tělesného, psychického a sociálního vývoje jedince. Dochází také k zásadní změně vztahu dospělého vůči rodičům, k dětem a současně i v partnerském vztahu. Největší význam pro člověka v tomto období má sdílení intimity a přivedení potomka na svět. V dospělosti se jedinci socializují především v rámci svého zaměstnání a udržování sociálního kontaktu s okolím. V této fázi lidského vývoje se někteří jedinci mohou setkávat i s krizí středního věku. Současně o tomto období mluvíme často jako o tzv. pomyslném předělu života, kdy člověk hodně uvažuje

o minulosti a představami o budoucnosti. V období starší dospělosti nabývá na významu mezigenerační sociální vazby. (Vágnerová, 2005) Následně „*Stárnutí je definováno jako souhrn změn jak ve struktuře, tak funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince.*“ (Špatenková, 2013, s. 37)

Ve **stáří** nastává odchod jedince ze zaměstnání do důchodu. (Říčan, 2004) Jedná se o období, kdy má člověk potřebu bilancovat nad svým životem a hodnotit ho. Dochází k ochabování tělesných funkcí, zpomalování psychických procesů, větší sensibilitě, ale tyto procesy jsou u každého jedince individuální a závisí na mnohých faktorech. (Vágnerová, 2000) Je zapotřebí, aby si člověk dokázal vybudovat své osobní zájmy, které budou zaplňovat jeho nově vzniklý volný čas. (Říčan, 2004) Mění se také sociální postavení a role jedince, nově má identitu důchodce. (Křivohlavý, 2011) Říčan (2004) uvádí, že jedinci tráví nejvíce času se svými blízkými, proto je potřebí semknutí rodiny a přátel.

### **3.1.1 Socializace v období mladé dospělosti**

Mladá dospělost, nebo jak také uvádí Langmeier a Krejčí (2007) časná dospělost, je mezníkem mezi adolescencí a plnou dospělostí. Langmeier a Krejčí (2007) definují věkové rozhraní od 25 do 30-35 let. Sheehyová (1999) toto období nazývá prozatímní dospělostí a specifikuje věk této skupiny od 18 do 30 let, Vágnerová (2007) mluví o mladé dospělosti. Věkové rozhraní uvádí pak od 20 do 40 let, následně pak i Smékal (2004) mluví o mladé či rané dospělosti, avšak jeho věkové rozhraní je od 22 do 34 let věku jedince.

V naší společnosti není jasné vymezení mladé dospělosti, někteří uvádí, že se jedná o dosažení právní dospělosti, tedy zletilosti. Pokud bychom toto posuzovali z biologického hlediska, určující by pro nás byl věk jedince. Takto jednoduché to ale už není z pohledu psychosociálního, neboť nemůžeme říct, že by všichni jedinci dospívali současně. „*Za nejvýznamnější psychické znaky dospělosti lze považovat samostatnost, relativní svobodu vlastního rozhodování a chování, spojenou se zodpovědností ve vztahu k druhým lidem, se zodpovědností za svá rozhodnutí i činy.*“ (Vágnerová, 2000, s. 301) Farková (2009) ve své publikaci uvádí další charakteristiky, které napomáhají určit období mladé dospělosti. Patří mezi ně vykonávání produktivní práce nebo také soustavná příprava na budoucí povolání, jedinec dokáže samostatně hospodařit s obnosem peněz,



zvládá spolupracovat s ostatními bez konfliktů, je schopen pomoci a podřizovat se, zároveň také vést ostatní, je schopen kompromisu. Jedná se jedince, který je samostatný, má realistické plány, je schopen samostatného bydlení, dokáže bez větších potíží trávit volný čas sám, zajímá se o své okolí a ostatní okolo sebe, pečuje o blaho rodiny a přátel.

Jedinec v tomto období by měl být schopen větší sebejistoty, sebekontroly, také soběstačný a vyrovnaný. Toto období se taktéž pojí s osamostatňováním a přijímáním některých dalších rolí. *„Dospělý člověk se dovede lépe ovládat a umí se vzdát vlastního sebeuspokojení, když to považuje za nutné. Dovede své aktuální osobní potřeby podřídít sociálně významnějším hodnotám i ohledům na jiné lidské bytosti.“* (Vágnerová, 2000, s. 302)

Erikson (2002) ve své publikaci zmiňuje, že se v tomto období jedinec nachází v rozporu mezi intimitou a izolací. Je zcela zapotřebí, aby byly ukončeny předchozí fáze, především hledání identity, aby mohl člověk navazovat hluboké vztahy a mohlo tak vznikat dlouhodobé partnerství. *„Nebezpečím tohoto stádia je izolace, tedy snaha vyhýbat se kontaktům, které vedou k intimitě.“* (Erikson, 2002, s. 242)

Období mladé dospělosti charakterizují především tři vývojové úkoly a to: profesní role, partnerství či manželství a rodičovství. Mladý člověk je ochotný otevřeně přijímat nové role, může tomu tak být z důvodu získání nových zkušeností. *„Nové role jsou důkazem splnění určité sociální normy, ale stejně tak mohou uspokojovat individuální potřeby jedince.“* (Vágnerová, 2000, s. 304) Jedním z hlavních úkolů je vybudování fungujícího, stabilního partnerského vztahu, který může být základem budoucího rodinného života. Volba životního partnera spočívá jak v osobnostních rysech, vkusu daného člověka, tak i sociálních zkušenostech. (Vágnerová, 2000)

Po vcelku bouřlivém období adolescence přichází období mladé dospělosti, která se vyznačuje především stabilizací a přijetím sociálních rolí. *„Dochází k celkové socializační proměně a k vyhranění určitého životního stylu, vyplývajícího ze zafixovaných hodnot a postojů mladého dospělého.“* (Vágnerová, 2000, s. 309) Proměňují se obecné normy a dospělí významněji vnímá nadcházející role – profesní, partnerské a rodičovské. Pro toto období je zcela zásadní nástup do zaměstnání a založení rodiny. (Beneš, 2004)

Vágnerová (2007) ve své publikaci mimo jiné zmiňuje následující psychosociální znaky mladého dospělého:

- **Sociální osamostatnění.** Jedinec je v této fázi lidského vývoje zpravidla ekonomicky nezávislý, a proto se dokáže osamostatnit.
- **Změna osobnosti.** Dochází k přijetí zodpovědnosti, člověk je schopen lépe ovládat svoje emoce a jednání. O této změně můžeme mluvit jako o komplexním osamostatnění.
- **Změna v socializačním procesu.** V tomto období dochází také k osamostatnění se od původní rodiny. Je kladen důraz na schopnost žít v páru a zakládání si své vlastní rodiny. Je zde kladen důraz na vztahy s vrstevníky. Člověk je schopen zvládat také interakce s nadřízenými v zaměstnání.

Je zřejmé, že od mužů a žen jsou vyžadovány jiná společenská očekávání. Muži by měli být více dominantní v rozhodování, rychle a racionálně řešit problémy. Od žen je očekávána jistá ohleduplnost a současně i citlivost. Přesto však mají jedno společné a to, že společnost očekává, že mladý dospělý bude více zodpovědný.

Carol Gilliganová (1982) popisuje proměnu morálního uvažování v období mladé dospělosti následovně:

- Pro toto období je typický **přechod od egocentrického chování k altruismu** a odpovědnosti, člověk je ochoten brát ohled na potřeby druhých a současně tak přijímat odpovědnost za ostatní.
- Následující fáze popisuje **zodpovědnost o péči o druhé**. Tato péče přetrvává mnohdy i na úkor uspokojení našich vlastních potřeb. Často to bývá spojováno se začátkem manželství a příchodem dítěte. Přesto však Gilliganová upozorňuje, že musíme dosáhnout určité rovnováhy, aby vztahy mezi všemi členy rodiny fungovaly.
- Poslední fáze popisuje dosažení **harmonie mezi vlastními potřebami a potřebami ostatních**.

### 3.1.2 Sociální role v období mladé dospělosti

V období mladé dospělosti „*definitivně končí sociálně tolerované období přípravy a experimentování v profesní oblasti. Mladý člověk přijímá určitou variantu profesní role.*“ (Vágnerová, 2005, s. 315) Ta má trvalejší platnost, i přestože může být modifikována, nejedná se většinou o zcela zásadní změnu.

Jedná se tedy o systematickou práci, kvůli které je jedinec schopen omezit některé ze svým potřeb, pokud je tomu tak třeba. Jedná se však i o naplnění základních psychických potřeb jedince, kdy touží po změně, nových zkušenostech, zároveň místě, kde může rozvíjet svoje kompetence. Práce je to místo, kde nachází nové sociální kontakty, seberealizuje se, má zde vizi rozvoje. O přijetí této profesní role mluvíme jako o příslušnosti k nějaké sociální vrstvě ve společnosti.

Další oblastí, kde probíhají velké změny v období mladé dospělosti je zajiště **partnerství**. (Vágnerová, 2005) Erikson (2002) tvrdí, že hlavním cílem v tomto období je dosažení intimity. To, zda se podaří naplnit intimní vztahy ovlivňuje následně i další vztahy s blízkými. Díky tomu se člověk může lépe poznat, dochází k harmonizaci a rozvoji osobnosti, současně také člověk lépe rozumí ostatním. „*Člověk, který si vybudoval stabilní identitu, se stává jistějším a vyrovnanějším. Dokáže navázat takový citový vztah, v němž se části své samostatné identity vzdává ve prospěch tohoto partnerství.*“ (Vágnerová, 2005, s. 326)

Vágnerová (2005) ve své publikaci popisuje jednotlivé základní znaky partnerského vztahu, které můžeme shrnout do následujících bodů:

- Jedinci v páru touží po častém tělesném i duševním kontaktu stejně tak jako po **sdílení** jejich přítomnosti.
- Neméně důležitá je i potřeba vzájemného, důvěrnějšího **poznání** a otevřenosti.
- Mezi partnery musí fungovat vzájemná **důvěra a respekt**.
- Funguje zde výlučné právo mít **intimní život** pouze v tomto páru, pokud jedinci nechtějí jinak.
- Jako poslední bod Vágnerová zmiňuje **sdílení budoucnosti**, potřebu mít společné cíle.

Příprava na společný život vrcholí svatbou dvou lidí. Jedná se o jedinou existující formu institucionalizovanou párového vztahu. **Manželství** je spojené s novými povinnostmi, současně však přináší i privilegia. „*Manželská role se stává významnou*

*součástí osobní identity.*“ (Vágnerová, 2005, s. 334) Můžeme ho vymezit sociálně, psychologicky a také fyzicky. Pokud budeme mluvit o sociální rovině, máme na mysli spojení dvou doposud odlišných rodin, mezi kterými vzniká příbuzenský vztah. Přijetí nových rolí, nastavení si komunikace, norem, hodnot a strategií, jak řešit problémy mezi sebou navzájem, to vše nese psychologická rovina vztahu. Fyzická rovina se věnuje sdílení společného domova, stráveného času dvou lidí. (Vágnerová, 2005)

Dospělý člověk potřebuje, aby ho někdo jiný potřeboval. Tuto potřebu může uspokojit zplození potomka. (Erikson, 1996) Jedná se o další významnou sociální roli a to **rodičovství**. Tato role je primárně biologicky podmíněná, a přesto však sociálně velmi významná. *„Rodič je ke svému dítěti vázán citově i racionálně, tj. povinnostmi. Dítě ve značné míře ovlivňuje jeho vývoj, a tím i jeho identitu.“* (Vágnerová, 2005, s. 371)

## 4 Analýza sociální izolace

### 4.1 Výzkumné cíle, problémy a hypotézy

**Cílem** této diplomové práce je zjistit, do jaké míry se jedinci ve věkové kategorii 20 až 35 let, tedy v období mladé dospělosti, cítili být sociálně izolováni v době krize, případně jak tuto sociální izolaci zvládali. **Dalším úkolem** je zjistit, zda jsou patrné sociální změny v důsledku prožívání celospolečenské, zdravotní, socio-ekonomické krize.

Ze stanoveného cíle je vyvozena následující základní **výzkumná otázka**, kterou má za úkol tento výzkum objasnit.

C<sub>1</sub>: Jaký vliv má období krize na vznik sociální izolace u jedinců v období mladé dospělosti?

C<sub>2</sub>: Jak se jedinci v období v mladé dospělosti vypořádávají s pocity sociální izolace?

V diplomové práci jsem si stanovila následující **hypotézy**. Předpokládám, že:

H<sub>1</sub>: Mezi krizí a sociální izolací není statisticky významný vztah

H<sub>2</sub>: Mezi subjektivním pocitem sociální izolace a aktuální krizí není statisticky významný vztah

H<sub>3</sub>: Mezi sociální izolací a užíváním sociálních sítí v době krize není statisticky významný vztah.

### 4.2 Výzkumný vzorek

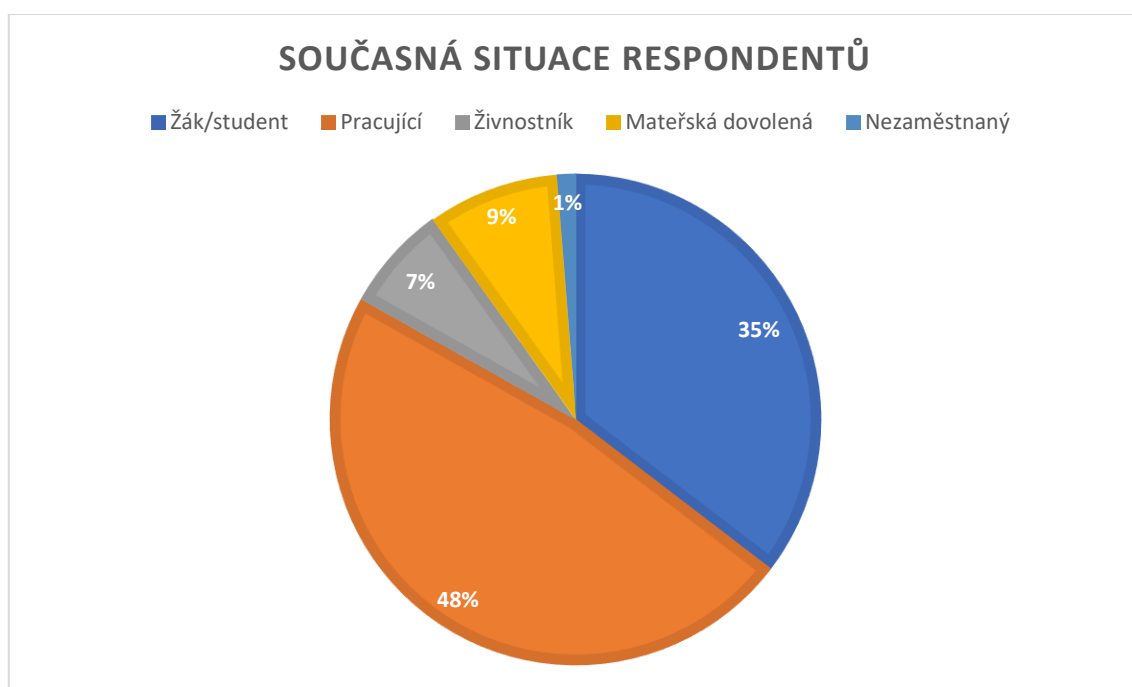
Do výzkumu se zapojilo 213 respondentů. Z celkového počtu odpovědí byli vyřazeni dva respondenti, neboť nespádali do dané věkové kategorie – ta byla zaměřena na období mladé dospělosti. Proto byla věková kategorie výzkumného vzorku zvolena od 20 do 35 let. V následující tabulce (č. 1) je patrné genderové a věkové rozložení respondentů.

U výběru výzkumného vzorku byla snaha o rovnoměrné genderové vyvážení, přesto se rozeslaných dotazníků vrátilo od mužů výrazně méně než od žen. Výzkumu se účastnilo 138 žen a 73 mužů. Průměrný věk byl 26 let.

	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	celkem
ženy	16	6	9	11	13	14	13	8	13	18	5	2	4	1	2	3	138
muži	1	2	7	6	12	10	8	2	6	7	0	4	1	3	1	3	73
celkem	17	8	16	17	25	24	21	10	19	25	5	6	5	4	3	6	211

Tab. 1: Věkové rozložení respondentů

Pro zajištění validity výzkumu byli vybráni jednotliví respondenti z různých částí České republiky. Zároveň se podařilo vybrat takový výzkumný vzorek (viz graf č.1), ve kterém jsou zastoupeni studenti (35 %), pracující (48 %) a živnostníci (7 %). 16 % dotázaných žen je na mateřské dovolené.

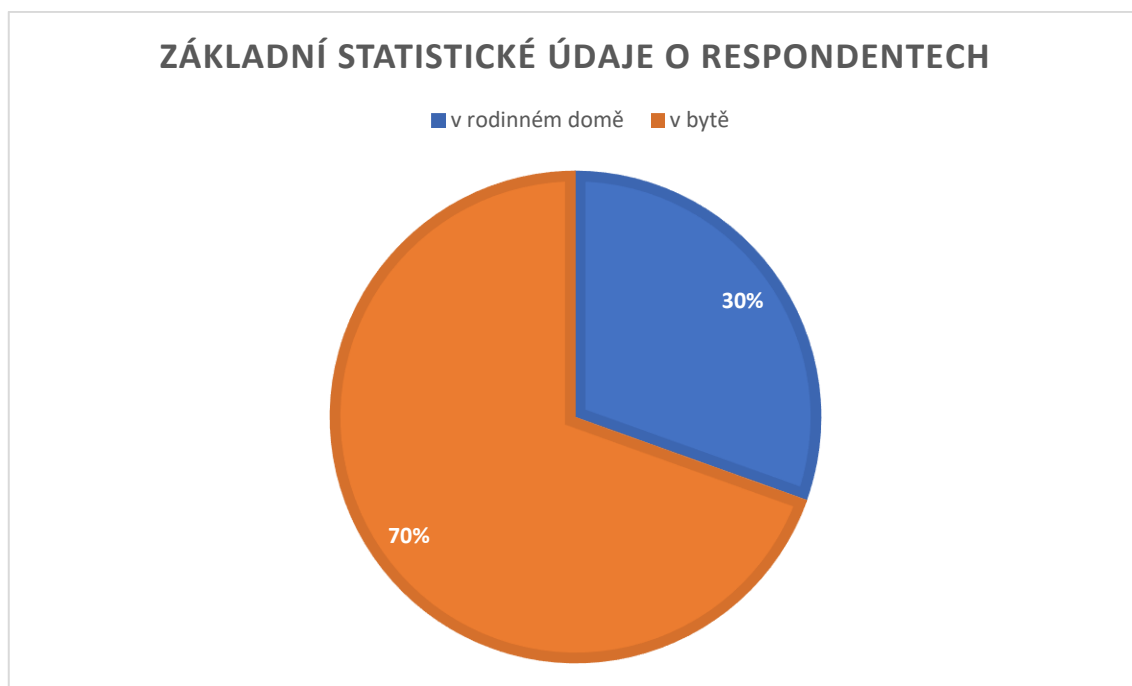


Graf 1: Současná situace respondentů

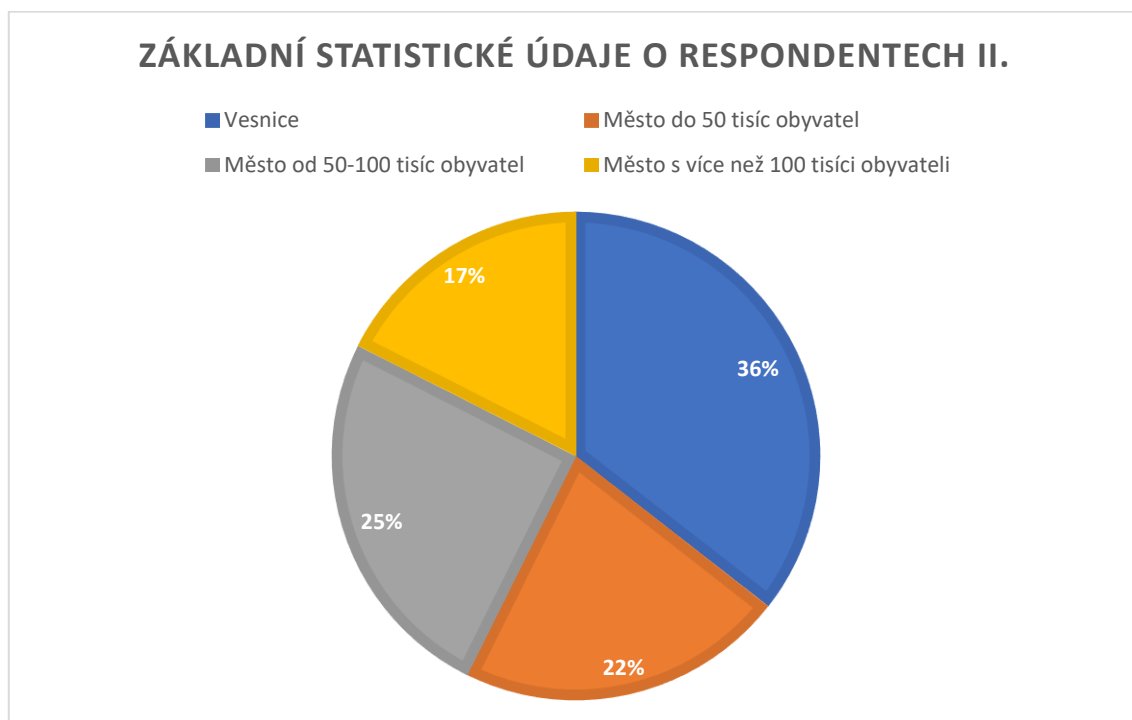
Prvních pět otázek výzkumu bylo zaměřeno na zjištění základních údajů o respondentech. Mezi ně patřili otázky mapující již zmiňované pohlaví, věk a pracovní/studijní situaci respondentů. Další tři otázky (č. 3, 4 a 5) se zabývaly **pobytem respondenta**.

Na otázku „Kde bydlíte“ (graf č. 2 a 3) odpovědělo 64 dotázaných, že v současné době žije v rodinném domě a 146 respondentů v bytě. Na vesnici žije

75 respondentů. Následujících 46 jich žije ve městě do 50 tisíc obyvatel, ve městě od 50 do 100 tisíc obyvatel žije 53 odpovídacích a zbylých 37 žije ve městě s více než 100 tisíc obyvateli.



Graf 2: Základní statistické údaje o respondentech



Graf 3: Základní statistické údaje o respondentech II.

## 4.3 Výzkumná metodika

V souvislosti se stanovenou výzkumnou otázkou bylo zapotřebí vybrat pro sběr dat takovou metodu, která by zajišťovala sesbírání velkého množství dat se zaměřením na širší okruh lidí. V rámci diplomové práce byla použita kvantitativní metoda výzkumu, speciálně metoda dotazníkového šetření. Jde o metodu velmi rozšířenou, pro snadnou analýzu získaných dat. Pro zjištění dat byl použit polo-strukturovaný dotazník (viz příloha A), který obsahoval otázky, u kterých je běžně využíváno různých typů odpovědí např. (SURVIO, 2020):

- a) **Likertova škála** – zkoumání a měření postojů respondentů
- b) **Dichonické otázky** – slouží k jednoznačnému rozlišení vlastností, zkušeností nebo názorů respondenta, obsahují pouze dvě odpovědi
- c) **Výčet položek** – nabízí větší počet odpovědí, ze kterých si mohou vybrat jednu nebo více možností
- d) **Seřazení položek** – používá se k řazení odpovědí podle důležitosti, s kterou na ni pohlíží respondent
- e) **Maticové otázky** – používáme tehdy, kdy potřebujeme získat více různých odpovědí se stejnou proměnnou
- f) **Otevřené otázky**

### 4.3.1 Dotazník

Dotazník patří mezi jednu z nejčastěji používaných metod ve výzkumu. Začátky používání této metody jsou spojovány s americkým psychologem a pedagogem G. S. Hallou. (Švec, 2009)

Chráška (1998, s. 89) ve své publikaci definuje dotazník jako „*soustavu předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaný (respondent) odpovídá písemně*“.

Mezi hlavní zásady formulování otázek v dotazníku patří (Základy tvorby dotazníku, 2007):

- a) **Jednoznačnost** – jednotlivé otázky formulovat výstižně, používat jednoduché věty
- b) **Srozumitelnost** – skládat jednotlivé otázky tak, aby byly přiměřené věkové skupině respondentů a došlo k jejich pochopení



- c) **Stručnost** – celý dotazník stavět z krátkých, stručných vět tak, aby nebyl příliš dlouhý a neunavoval respondenta
- d) **Validita** – zjišťovat pouze potřebné informace pro výzkum tak, abychom dosáhli požadovaného cíle
- e) Vyhnout se používání **sugestivních otázek**
- f) Vyhnout se tzv. **haló-efektu** – v případě, že používáme podobné otázky za sebou a jednotlivé odpovědi se na ně přenáší

Dotazník řadíme mezi ekonomické metody, a to z toho důvodu, že lze zkoumat v krátkém čase hodně respondentů najednou. Další výhody dotazníkového šetření spatřujeme v tom, že je zde zaručena anonymita respondenta, současně lze využít možnosti zaslání dotazníku respondentovi tudíž výzkumník nemusí být vždy přítomen u každého vyplňování. Jednou z největších výhod je jeho vcelku lehké vyhodnocení.

Současně má dotazníkové šetření ale i své nevýhody, a to například jeho nízkou návratnost bez osobní účasti výzkumníka. Švec (2009) dále zmiňuje také chybějící kontrolu, zda dotazník opravdu vyplňuje daná osoba. Není zde žádná flexibilita kvůli předem daným otázkám.

#### 4.4 Časová organizace

Jako první bylo nutné vybrat způsob sběru dat. K zhodnocení sociální izolace v době krize se jevil jako vhodný buď rozhovor, nebo dotazník. Vzhledem k tomu, že však bylo nutné sesbírat velké množství dat od minimálně 200 lidí (aby se výsledky výzkumu daly zobecnit pro vybranou věkovou skupinu), byla jako nejvhodnější metoda vybrána metoda dotazníkového šetření.

Dotazník byl vytvořen za pomoci webového portálu Survio.com. Jak již bylo zmíněno, jednalo se o polostrukturovaný dotazník, který byl vytvořen tak, aby jeho vyplnění nezabralo déle jak 20 minut a zároveň poskytl dostatek cenných odpovědí k výzkumu.

Celkem byl dotazník tvořen 24 otázkami. První část otázek se týkala faktografických údajů o respondentech (věk, pohlaví, bydliště, zaměstnání) a situace, ve které se respondenti v současné době nacházejí. S kým žijí a jaké mají vztahy se svou rodinou. Druhá část otázek je zaměřena na porovnávání situace z doby lockdownu a současnosti. Jedinci porovnávali vztahy s blízkými osobami, vztahy na pracovišti.

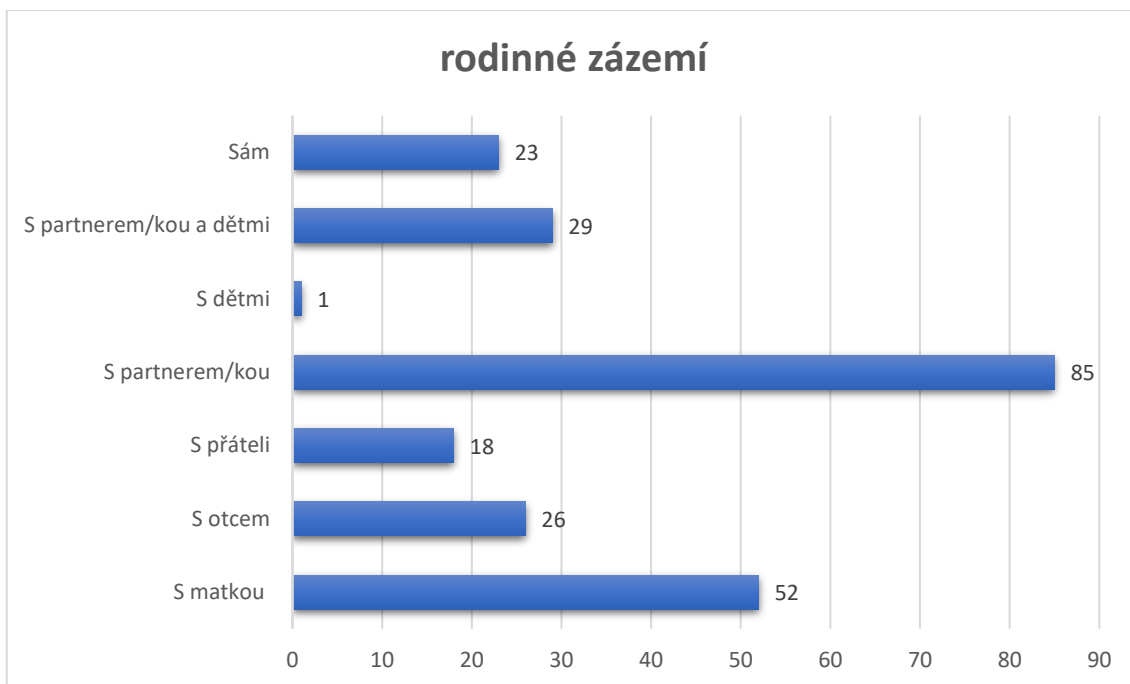
Hodnotili možnost vykonávat zájmové aktivity, účastnit se na společenském životě, setkávat se a udržovat vztahy s rodinou, kolegy a přáteli v době lockdownu a nyní. Závěrečná, třetí, část dotazníku již pracovala se samotným pojmem sociální izolace. Zde měli respondenti zhodnotit, zda tento pojem znají, a zda se někdy s pocity sociální izolace potýkali.

Dalším úkolem bylo zajistit dostatečné množství respondentů tak, aby zapadali do dané věkové kategorie. Takto vytvořený dotazník byl proto zasílán 421 náhodným respondentům přes webové rozhraní spolu s úvodním slovem a prosbou o vyplnění. Dotazníkové šetření probíhalo od 8.11.2021 do 29.12.2021. To znamená 52 dnů. Během této doby byla návratnost dotazníku průměrná. Vyplnilo jej 213 jedinců. Celková úspěšnost vyplnění dotazníku byla tedy 50,59 %. Po nasbírání předem zamýšleného počtu dotazníků, byl výzkum ukončen a získaná data byla vyhodnocena a zpracována do jednotlivých grafů.

V průběhu vyplňování se někteří respondenti dotazovali na podrobnější vysvětlení otázek z dotazníku. Bylo tedy patrné, že jej vyplňují opravdu svědomitě a výsledky budou validní.

## 4.5 Výsledky výzkumu

První z otázek mapujících současnou situaci respondentů byla otázka č. 6, která se zabývala **rodinným zázemím** respondentů (graf č.4). Ti měli v tomto případě možnost zaškrtnout více z nabízených možností. Z výsledků vyplývá, že 54 % dotázaných žije s partnerem či s partnerkou a případnými dětmi. 35 % žije s rodiči nebo s přáteli. Necelých 11 % dotázaných však žije v současné době samo a je tak vystaveno daleko více případné sociální izolaci. Z odpovědí na otázku č.7 je však patrné, že více jak 30 % dotázaných nemá nikoho, kdo by se spolu s ní podílel na chodu a péči o domácnost, či péči o sebe samého.



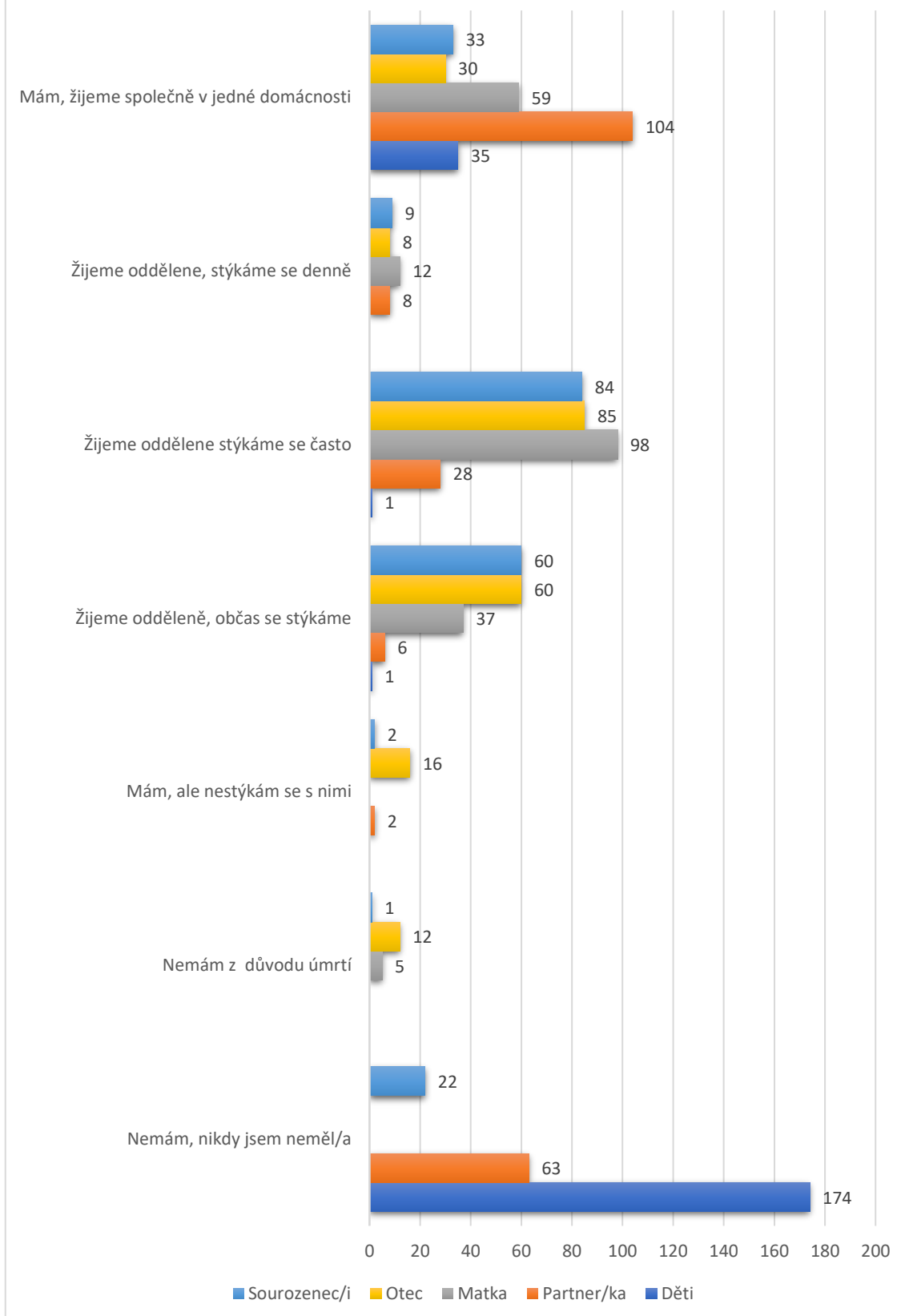
Graf 4: Rodinné zázemí

V návaznosti na předchozí dvě otázky se otázka č. 8 zaměřovala **na četnost stýkání se s rodinnými příslušníky.**

Z uvedených odpovědí (graf č. 5) můžeme vyčíst následující fakta, která stojí za zmínku. Více jak 82 % respondentů nemá v současné době žádné dítě. Dva dotazovaní respondenti dítě mají, ale žijí odděleně. Téměř 30 % odpovídacích nemá v současné době partnera či partnerku. Zhruba 50 % respondentů uvedlo, že žije s partnerem či partnerkou v jedné domácnosti. Následujících 42 dotázaných partnera či partnerku má, avšak žijí odděleně. Zajímavostí jsou také 2 respondenti, kteří partnera či partnerku mají, ale nestýkají se s nimi. V obou případech jde o vztahy s člověkem jiné národnosti, který momentálně pobývá ve své zemi.

Společnou domácnost s matkou sdílí 28 % dotázaných. S otcem bydlí jen polovina z nich. Šestnáct dotázaných uvedlo, že se nestýká se svým otcem vůbec. Posledními dotazovanými osobami v této otázce byli sourozenci. Zde stojí za zmínku, že více jak 10 % dotazovaných je jedináčků.

## ČETNOST STÝKÁNÍ SE S RODINOU



Graf 5: Četnost stýkání se s rodinou



Graf 6: Četnost setkávání se

V otázce č. 9 měli respondenti zaškrtnout, **jak často se vídali se svými blízkými v době lockdownu a jak často se s nimi setkávají nyní**. Denně se se svým partnerem/partnerkou vídalo v době lockdownu zhruba o 5 % více dotázaných než nyní. Tento vývoj situace mohl nepříznivě ovlivnit i fakt, že po ukončení lockdownu přišlo o partnerský vztah 18 (8,6 %) dotázaných. Celkově lze tedy říci, že partnerské vztahy jsou nyní na horší úrovni než v době v lockdownu.

Všichni dotázaní uvedli, že se se svými přáteli nyní stýkají častěji než v době v lockdownu. Několikrát týdně nebo denně se svými přáteli stýká o necelých 29 % dotázaných více než v době lockdownu. Zatím co se v době lockdownu se svými přáteli setkávalo méně než jedenkrát měsíčně 44 % dotázaných, v současnosti jde o pouhých 18 %.

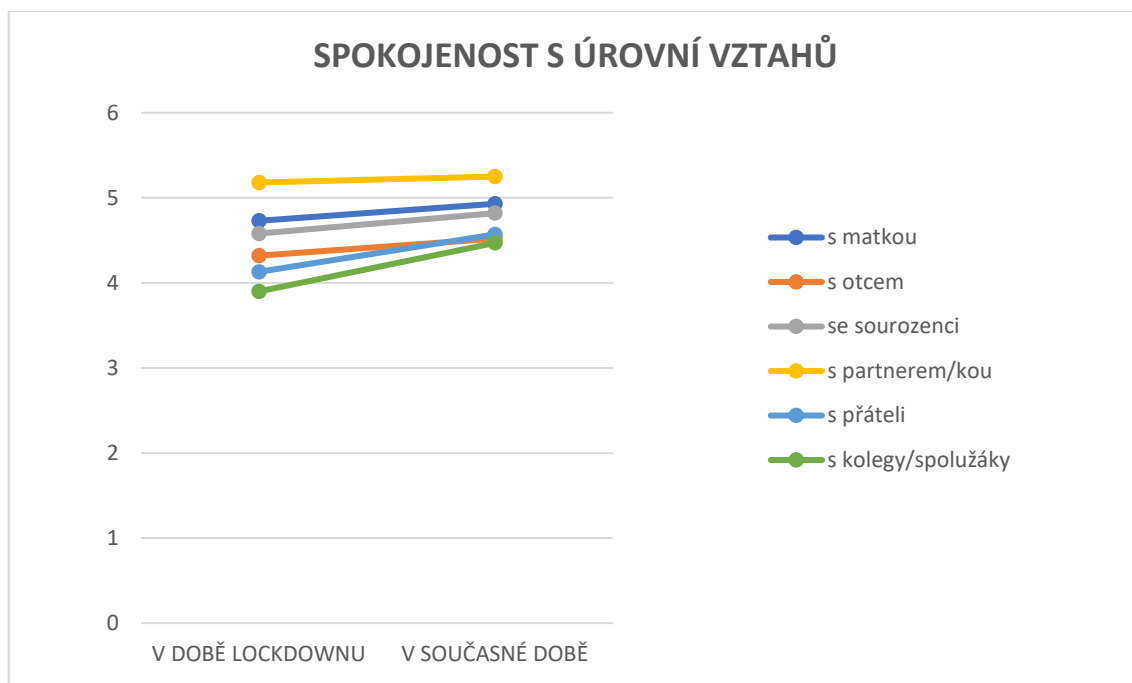
S rodiči a sourozenci, tj. s úzkou rodinou, se dotazovaní v současné době denně setkávají méně často (téměř o 6 %) než v době lockdownu. Přesto však lze z výsledků vyčíst, že v současné době výrazně přibýlo jedinců, kteří se setkávají se svojí úzkou rodinou alespoň jednou týdně.

Se širokou rodinou (prarodiče, bratrancei/sestřenice apod.) se jedinci setkávají celkově v současné době častěji než v období lockdownu. Více než 61 % oslovených se s nimi setkává minimálně jedenkrát každý měsíc. V době lockdownu se více jak 60 % jedinců se svojí širokou rodinou nestýkalo nikdy nebo jen zřídka kdy.

Otázky č.10 a 11 se zaměřovali na **spokojenost s úrovní vztahů s jednotlivými rodinnými příslušníky, partnery, přáteli a kolegy v době lockdownu a nyní**. Respondenti k hodnocení spokojenosti měli možnost využít bodovou škálu 1 až 6, kdy 1 bod znamenal „nejsem spokojený/á, přál/a bych si změnu“ a 6 bodů značilo „jsem velmi spokojen/a, nic bych neměnil/a“. Zároveň zde byla možnost uvést, že dotazovaný ve svém životě danou osobu nemá. Pro účely interpretace výsledků byl vytvořen průměr všech odpovědí pro každou hodnocenou osobu/skupinu osob (matku, otce, sourozence, partnera/ku, přátele, kolegy/spolužáky).

Jak je znázorněno v grafu č. 7, spokojenost s úrovní vztahů se všemi zmiňovanými osobami se nyní, oproti době lockdownu, zlepšila. Nejvíce je tato skutečnost patrná na úrovni vztahů s kolegy/spolužáky. Téměř 60 % dotázaných uvedlo, že je v současné době spokojeno nebo velmi spokojeno s úrovní těchto vztahů. V době lockdownu bylo těchto lidí pouze 37 %.

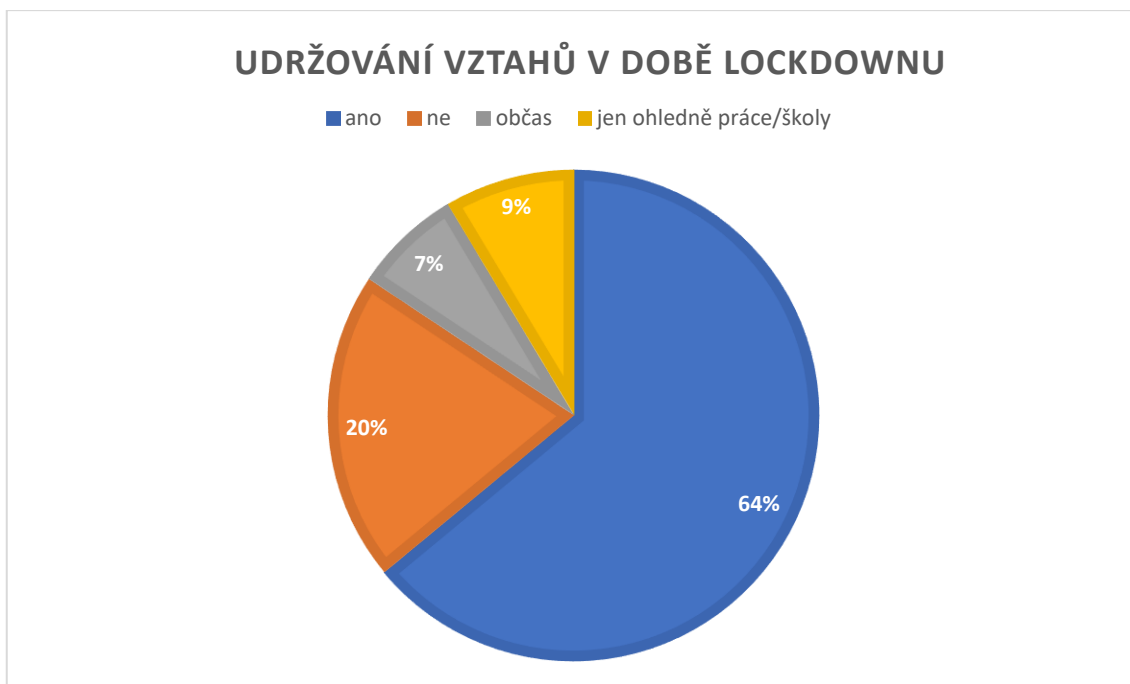
Nejmenší změny lze pozorovat u spokojenosti s úrovní vztahů s partnerem/kou. I zde však interpretaci výsledků ztěžuje fakt, který byl již zmíněn v předchozí části a to, že se několik dotázaných po skončení lockdownu se svými partnery rozešlo.



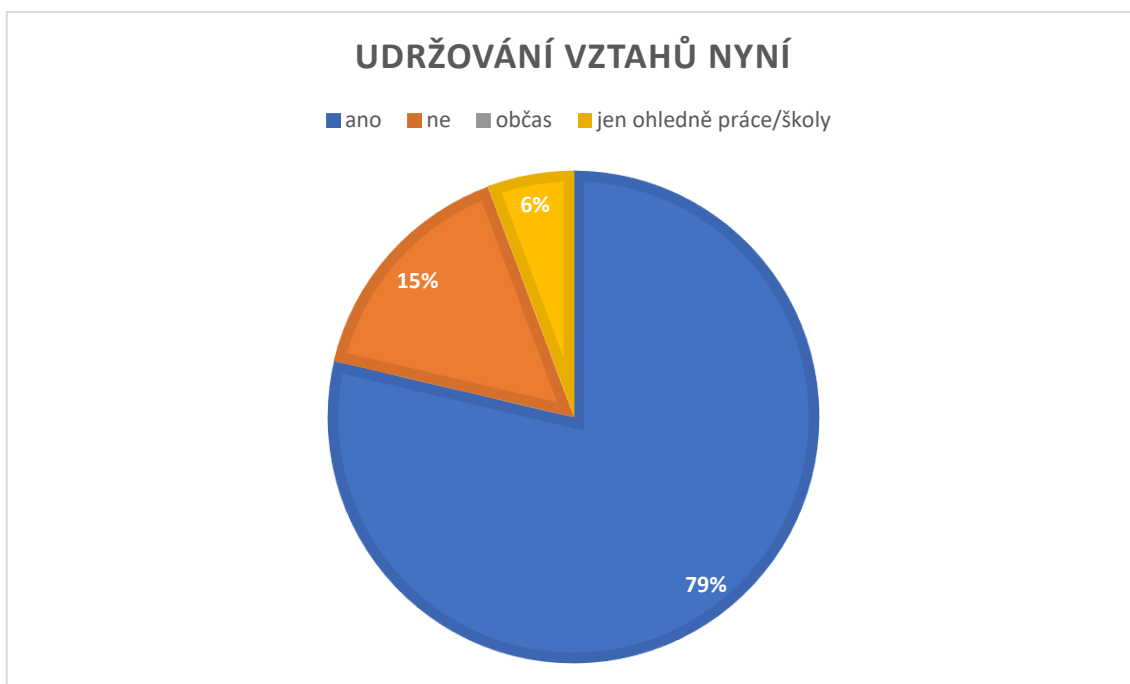
Graf 7: Spokojenost s úrovní vztahů

Otázky č.12 a 14 zněly „**Udržoval/a jste s některým z vašich kolegů/spolužáků přátelský vztah (v době lockdownu/nyní)**“. Šlo o otevřené otázky, ve kterých se respondenti měli možnost nejenom vyjádřit zda „ano“ či „ne“, ale mohli zmínit i jistá specifika vztahu, četnost kontaktu nebo vypsát jednotlivé kolegy/spolužáky, se kterými tyto přátelské vztahy udržovali/udržují či naopak.

Z grafu č. 8 je zřejmé, že 64 % dotázaných udržovalo v době lockdownu přátelské vztahy se svými kolegy či spolužáky. Avšak minimálně třetina z nich svoje vztahy udržovala pouze skrze on-line kontakt. Každý pátý dotázaný uvedl, že v dané době neudržoval přátelské vztahy se žádným ze svých kolegů/spolužáků.



Graf 8: Udržování vztahů s kolegy/spolužáky v době lockdownu



Graf 9: Udržování vztahů s kolegy/spolužáky nyní

Ze srovnání grafu č. 8 a 9 vyplývá, že v současné době udržuje přátelské vztahy na pracovišti o 31 dotazovaných více. Stále však 15 % uvádí, že jejich vztahy s kolegy či spolužáky nejsou přátelské. To potvrzují i výsledky otázky č. 13, která zněla „**Jaké jsou vztahy na Vašem pracovišti/škole nyní?**“. Zatímco 73 % uvádí, že vztahy



na jejich pracovišti/škole jsou na normální nebo dobré až skvělé úrovni, 15 % uvádí, že se jejich pracovní/školní vztahy v současnosti zhoršily, jsou špatné a napjaté. Mezi jednotlivými výpověďmi účastníků lze najít i takové, které hovoří o vyloženě nepřátelské atmosféře.

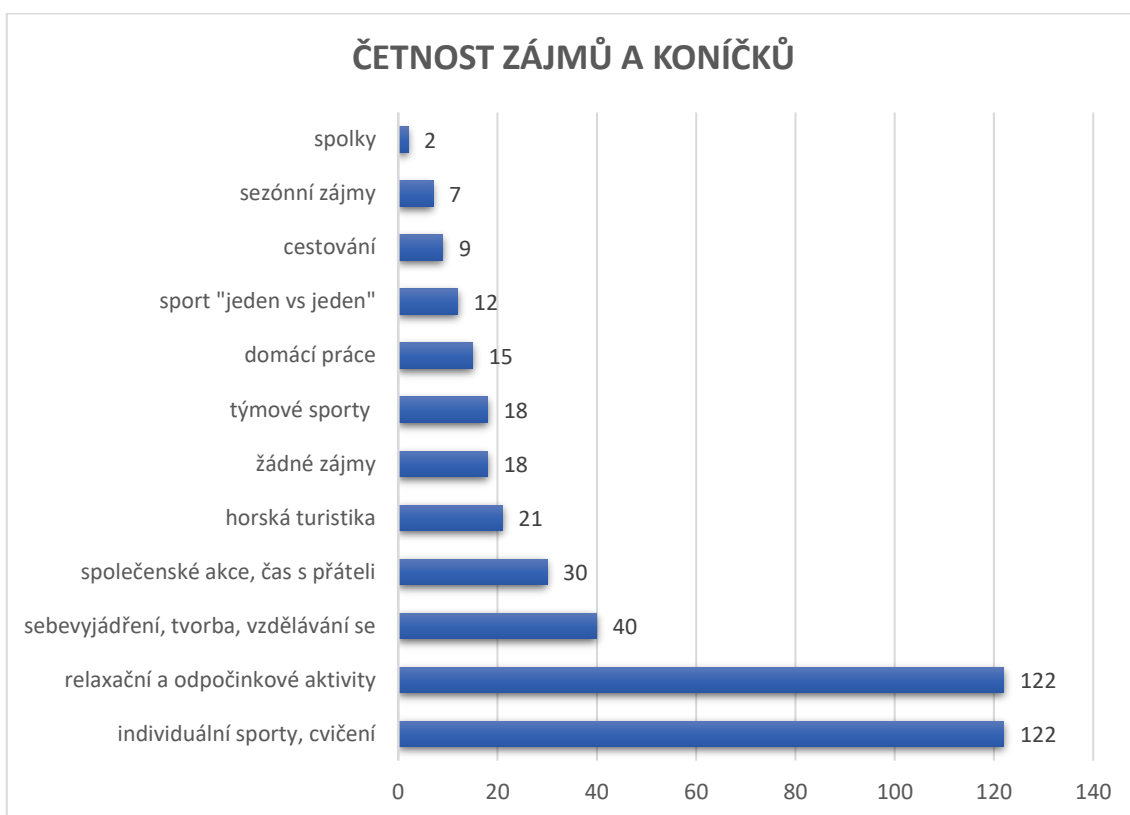
Vybrané výpovědi:

- *„Vztahy jsou nyní úplně úzkosti vyvolávající.“*
- *„V souvislosti s nejasnou situací, rozdílnými názory a nejednoznačností příkazů vedení pracoviště jsou vztahy na mnohem horší úrovni, několikrát vyústily i v hádku a rozdělení na několik skupin, nakonec se vždy podařilo dojít ke konstruktivnímu kompromisu, ovšem vztahy to určitě poznamenalo na delší dobu a k jednoznačnému řešení či shodě nedošlo, spíše se snažíme navzájem tolerovat rozdílné názory v zájmu zachování alespoň nějakých dobrých vztahů.“*
- *„Nemohu si stěžovat, ale atmosféra v kolektivu je napjatá z důvodu vývoje situace.“*
- *„Mám možnost se scházet se spolužáky několikrát týdně.“*
- *„Je viditelné, jak kolegové jsou uzavřeni ze stále měnících se pravidel ve firmě kvůli covidu.“*
- *„Nyní je atmosféra příjemná, nevyvolávají se tu konflikty, ale bylo to cca rok velmi vyhrocené... V současném zaměstnání mi ale chybí přátelská atmosféra s celým kolektivem včetně šéfa, trávení volného času společně apod.“*

5 % dotazovaných vnímá vztahy na pracovišti/škole pouze jako pracovní. Zbýlých 7 % dotázaných v současné době nemá kolegy/spolužáky (ženy na mateřské dovolené, nezaměstnaní).



Graf 10: Vztahy na pracovišti



Graf 11: Četnost zájmů

Otázku č. 15 „**Vypište, prosím, Vaše záliby a koníčky (co rádi děláte). Ke každé aktivitě uveďte, jak často jste ji vykonávali v době lockdownu a jak často ji vykonáváte nyní**“ jsem pro lepší interpretaci výsledků rozdělila do dvou částí. První část se zaměřuje na to, **jaké jsou koníčky a zájmy** účastníků výzkumu.

V grafu č. 11 je znázorněno kolik jedinců danou aktivitu ve volném čase vykonává. Zálibou více než poloviny dotázaných jsou individuální sporty. Konkrétně pak běh, plavání, posilování, jízdu na kole, tanec, jízdu na koni, lezení. Také relaxační a odpočinkové aktivity (krátké procházky po přírodě, meditace, čtení, jóga, poslech hudby, sledování filmů/seriálů apod.) jsou vykonávány velkým počtem zúčastněných. Lze tedy říct, že ve vyšší míře jsou využívány aktivity individuální.

Více jak polovina respondentů uvedla, že má více jak jeden koníček, který vykonává. 11 % dotázaných má dokonce více než čtyři zájmy. Pouze jednu zálibu má 39 % dotazovaných lidí.

8,5 % dotázaných (18 osob) uvedlo, že nemá žádné zájmy. Někteří z nich jako důvod uvádějí mateřství, vládní opatření nebo velké pracovní vytížení.

- „*Koníčky jsou omezené kvůli mateřství, ale každý den se snažím něco zrealizovat. Kulturní život je na bodu mrazu díky tomu jak nás vláda omezuje v běžném životě.*“
- „*Nemám na koníčky čas.*“
- „*Po lockdownu se mi narodilo miminko, takže na koníčky změnily – péče o syna denně.*“
- „*... nic se nezměnilo, s dětmi není moc času na koníčky ať je lockdown nebo ne.*“

Druhá část této otázky se věnuje **časové frekvenci vykonávaných aktivit**, tedy porovnáním toho, jak často jedinci dané aktivity vykonávali v době lockdownu a nyní. Z grafu č. 12 lze vyčíst, že oproti době v lockdownu výrazně ubylo aktivit vykonávaných každý den. Častým vysvětlením, proč danou aktivitu jedinci přestali dělat takto často, je nedostatek času sám na sebe a na individuální aktivity. Ty v době lockdownu měli možnost vykonávat denně, díky uzavření škol a omezení provozu některých pracovišť.

- „*Cvičila jsem každý den, ale teď už musím zase chodit do školy, takže se k tomu dostanu asi jednou týdně.*“
- „*V době lockdownu jsem jezdil často na kole, vlastně každý den, není na tyto aktivity ve volném čase nemám bohužel skrz více povinnosti ve škole čas.*“

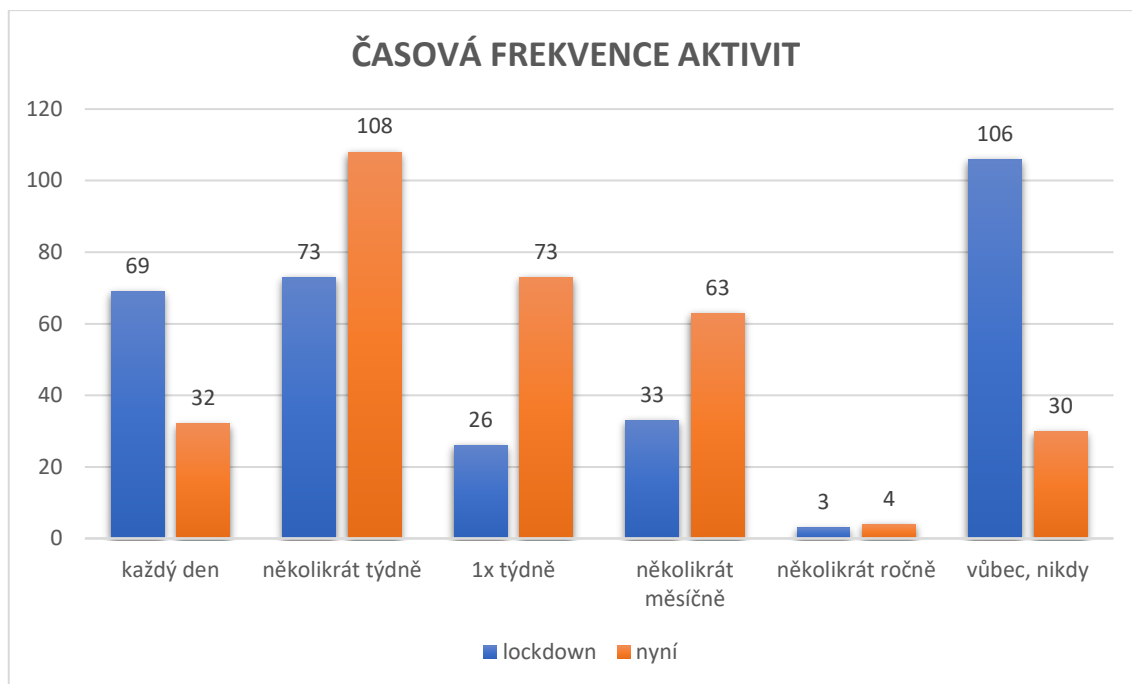
- „Procházky s rodinou v době lockdownu denně, nyní došlo k opětovnému zvýšení služebních cest, proto už jen několikrát týdně.“
- „...do lesa se mohlo i v lockdownu, takže jsem tam trávil každý den, aby mi z toho doma nehráblo.“
- „Obecně za mě na všechno během lockdownu bylo více času. Jógu jsem dělala denně, nyní nestíhám.“
- „V lockdownu jsem pekla, teď na to není čas.“
- „V době lockdownu jsem se začala věnovat básnické tvorbě, nyní je těžké si najít pro tuto činnost chvíli klidu.“

Na druhou stranu značně vzrostly aktivity vykonávané alespoň jednou nebo několikrát týdně, a to zhruba na dvojnásobek.

Z grafu (č. 12) je zároveň patrný markantní úbytek aktivit, které v době lockdownu nebyly vykonávány vůbec nikdy. Počet těchto aktivit se snížil o 72 %. Díky otevřeným odpovědím lze téměř s jistotou konstatovat, že důvod, proč v době lockdownu dané aktivity jedinci nevykonávali byly vládní restrikce a strach z možné nákazy Covid-19.

- „Plavala jsem před lockdownem, přes lockdownu jsem nemohla, teď to dělám tak 2x týdně.“
- „Chodit do sauny bohužel nešlo, teď chodím několikrát do měsíce.“
- „Ráda chodím na hromadné fitness dance – za lockdownu jsem nemohla (zavřeno), teď se k tomu vracím.“

Celkově tak lze říci, že v současné době se jedinci věnují zájmovým činnostem o něco častěji. Zatím co se v době lockdownu věnovali především aktivitám směřujícím k „sobě samému“ čili k psychohygieně a vlastnímu sebe rozvoji, jako například jóga, zpěv, sebevzdělávání se, relaxační procházky, poslech hudby, cvičení doma, četba apod. V současné době jde spíše o aktivity, u kterých jde především o upevňování přátelských vztahů a setkávání se v zájmových skupinách (týmové sporty, návštěvy společenských akcí, přátel atd.).



Graf 12: Časová frekvence aktivit v době lockdownu a nyní

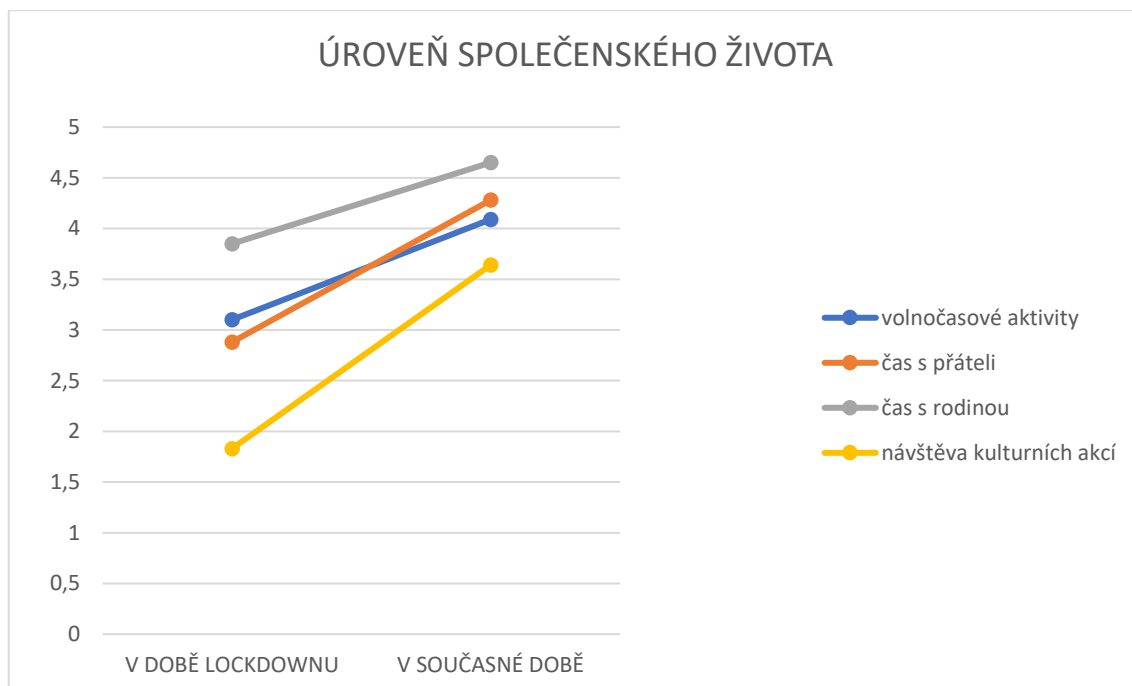
Otázky č.17 a 18 zněly: „**Vyjádřete svoji spokojenost s úrovní Vašeho společenského života v době lockdownu a nyní**“. K hodnocení měli využít bodovou škálu, kdy 1 bod znamenal „jsem velmi nespokojený/á, přál/a bych si změnu“ a 6 bodů znamenalo „jsem velmi spokojen/a, nic bych neměnil/a“. Pro účel tohoto výzkumu měli respondenti hodnotit spokojenost s úrovní volnočasových aktivit, času s přáteli, času s rodinou a návštěv kulturních akcí. Pro účely interpretace výsledků byl opět vytvořen průměr všech odpovědí pro každou oblast.

Na první pohled je vidět, že spokojenost s úrovní společenského života byla v době lockdownu výrazně nižší než nyní. Největší zlepšení lze pozorovat v oblasti „návštěva kulturních akcí“, kde se úroveň spokojenosti zvedla o 30 % z tvrzení „byl jsem nespokojen/a, uvítal/a bych změnu“ na úroveň „jsem spíše spokojen/a, chtěl/a bych jen drobné změny“.

Úroveň spokojenosti s oblastí „volnočasové aktivity“ byla téměř shodná s oblastí „čas s přáteli“. Průměrné hodnocení obou oblastí v době lockdownu dosahovalo výsledků „byl/a jsem spíše spokojen/a, chtěl/a jsem jen drobné změny“. V obou případech zde můžeme pozorovat zlepšení. V oblasti „čas s přáteli“ došlo ke zlepšení přes 23 %, u „volnočasových aktivit“ o 16,5 %.

Největší míra spokojenosti v době lockdownu panovala v oblasti „čas s rodinou“, kde průměrné hodnocení dosahovalo již v této době téměř úrovně „byl/a jsem spíše

spokojen/a, chtěl/a jsem jen drobné změny“. I zde však došlo ke zlepšení, a to téměř o celý jeden bod (14 %). Současný průměr vnímané spokojenosti je tedy „jsem spokojen/a, téměř nic bych neměnil/a“.



Graf 13: Úroveň společenského života

Na základě uvedení jakékoliv míry nespokojenosti s úrovní společenského života byla respondentům předložena otázka č. 19 a 20 „Co Vám v době lockdownu bránilo/v současné době brání na větší míře zapojení do společenského života?“ V obou otázkách bylo na výběr z devíti předem připravených odpovědí, které odpovídali jejich situaci v danou dobu. V těchto otázkách mohli jedinci zaškrtnout více možností, toho využilo přes 40 % lidí. Zároveň zde byla i možnost uvést vlastní důvody nad rámec předem vytvořených odpovědí. Tak učinily zhruba 4 % dotázaných.

Z grafu č. 14 je patrné, že uvedené důvody můžeme rozdělit do tří kategorií:

1. Ty, kterých po ukončení lockdownu značně ubylo
2. Ty, u kterých důvody v současné době značně převyšují důvody z doby lockdownu
3. Ty, jež zůstávají na stejné úrovni nebo jen s nepatrnými změnami

Sedmdesát pět lidí uvedlo jako důvod, který jim bránil ve větší účasti na společenském životě v době lockdownu, „nedostatek aktivit, které by jim vyhovovaly“.

Oproti tomu v současné době tento důvod zmiňuje pouze 15 dotázaných. Dalším důvodem, který spadá do první, již zmiňované kategorie, je, důvod úzce související s předchozím, a to sice „vládní opatření“. I zde došlo v současné době ke snížení responzí z 69 na 26. V době lockdownu také převyšoval strach z možné nákazy, a proto necelých 13 % dotázaných uvedlo jako důvod „nechci se vzdalovat z domu“. V současné době tento důvod zvolilo o 21 lidí méně.

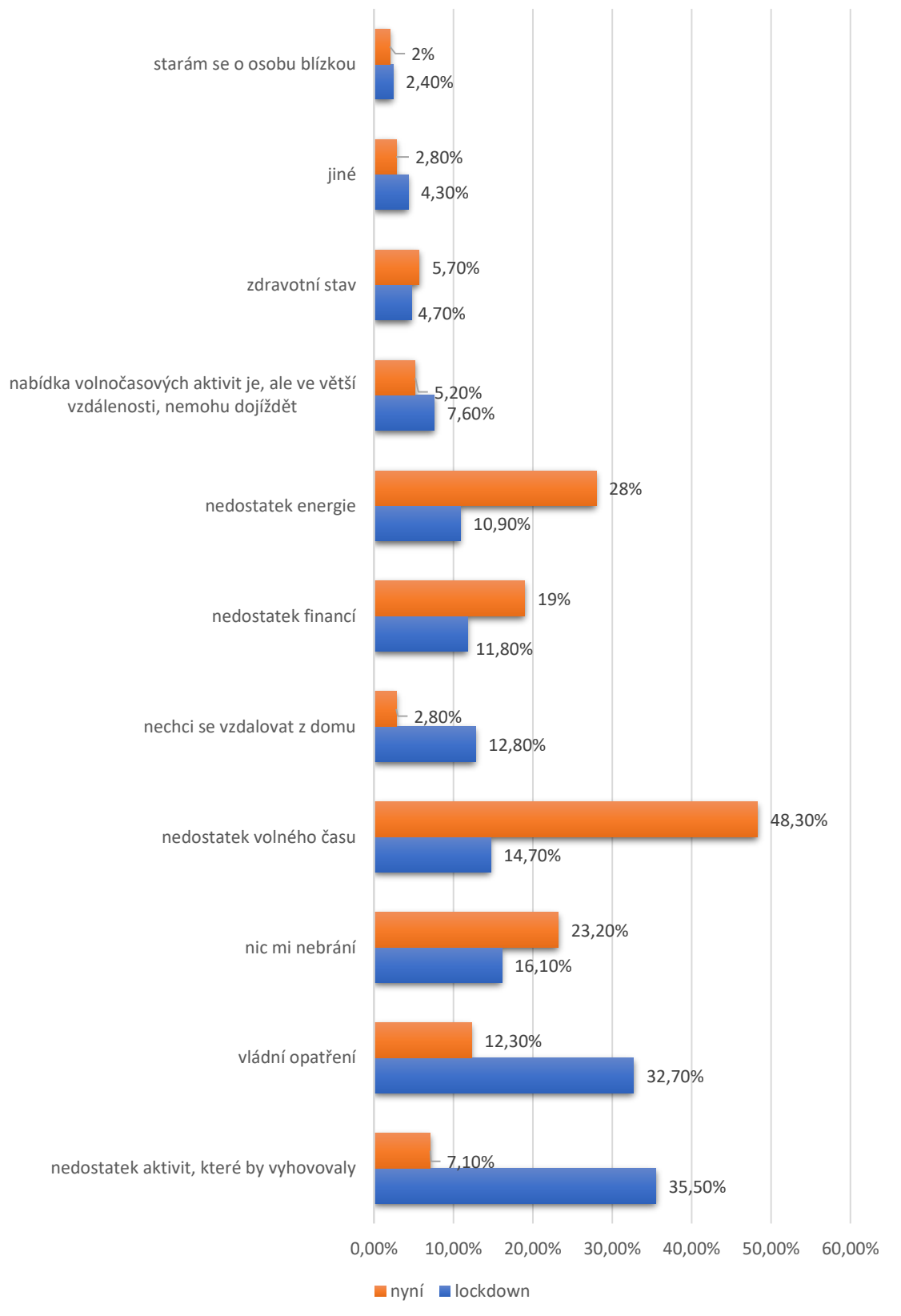
Do druhé skupiny důvodů spadají ty, které nesouvisejí se situací, která vedla k vyhlášení lockdownu (hrozící nákaza), ani s jeho následky (vládní opatření – zákaz většiny zájmových aktivit). Zároveň jde o důvody, které, oproti době lockdownu, v současné době přibyly. Téměř 50 % dotázaných uvádí, že nemá dostatek volného času, aby se mohlo více účastnit na společenském životě. Jde tak o 71 lidí více než v době lockdownu. Zároveň přibylo i jedinců, kterým brání „nedostatek financí či energie“. Mírný nárůst lze pozorovat i u lidí, kteří se vyjádřili, že jim „nic nebrání“. A to z 34 na 49 lidí.

Poslední skupinu důvodů tvoří ty, jejichž četnost se u jedinců vlivem doby (přechod z lockdownu do současnosti) téměř nezměnila. Mezi tyto důvody patří „starání se o osobu blízkou“, „zdravotní stav“ dotazovaného nebo to, že „nabídka volnočasových aktivit je ve větší vzdálenosti, než může dotazovaný dojíždět“.

Možnost zapsat vlastní důvod využilo v otázce č. 19–9 dotazovaných a v otázce č. 20–6 dotazovaných. V obou případech se zde vyskytoval stejný typ odpovědí:

- „*Bojím se, že se nakazím*“
- „*Nemohl jsem cestovat, byly uzavřeny hranice.*“ „*Ted' taky nemůžu cestovat, většina zemí bez očkování nebo testu nepouští.*“
- „*Všechno bylo zavřené.*“

## ZÁBRANY NA SPOLEČENSKÉM ŽIVOTĚ



Graf 14: Zábrany na společenském životě v době lockdownu a v současné době



Otázka č. 22 zněla „**Cítili jste se sociálně izolovaní v některém z těchto období?**“. Nejvíce lidé pocíťovalo sociální izolaci v době lockdownu. Možnost „ano“ nebo „spíše ano“ v tomto období vybralo přes 70 % dotazovaných. Oproti tomu jde v současné době jen o 19 %.

To, co z tabulky (č.2) vyčíst nelze, nicméně je to patrné z porovnání výpovědí jednotlivých respondentů, je to, že pouze 24 % lidí nepocíťovalo nebo spíše nepocíťovalo sociální izolaci v žádném z těchto uvedených období. Zároveň výsledky ukazují, že zhruba u poloviny jedinců, kteří odpověděli, že v dětství pocíťovali („ano“ nebo „spíše ano“) sociální izolaci, tento pocit přetrvává i v současné době. Dvacet jedinců se s pocity sociální izolace potýká od doby lockdownu až do současné doby. Tři dotazované ženy se nesetkaly s pocity izolace ani v dětství ani v době lockdownu, nicméně nyní se cítí „spíše“ sociálně izolovány – v tomto případě jde pravděpodobně o sociální izolaci způsobenou čerstvým mateřstvím.

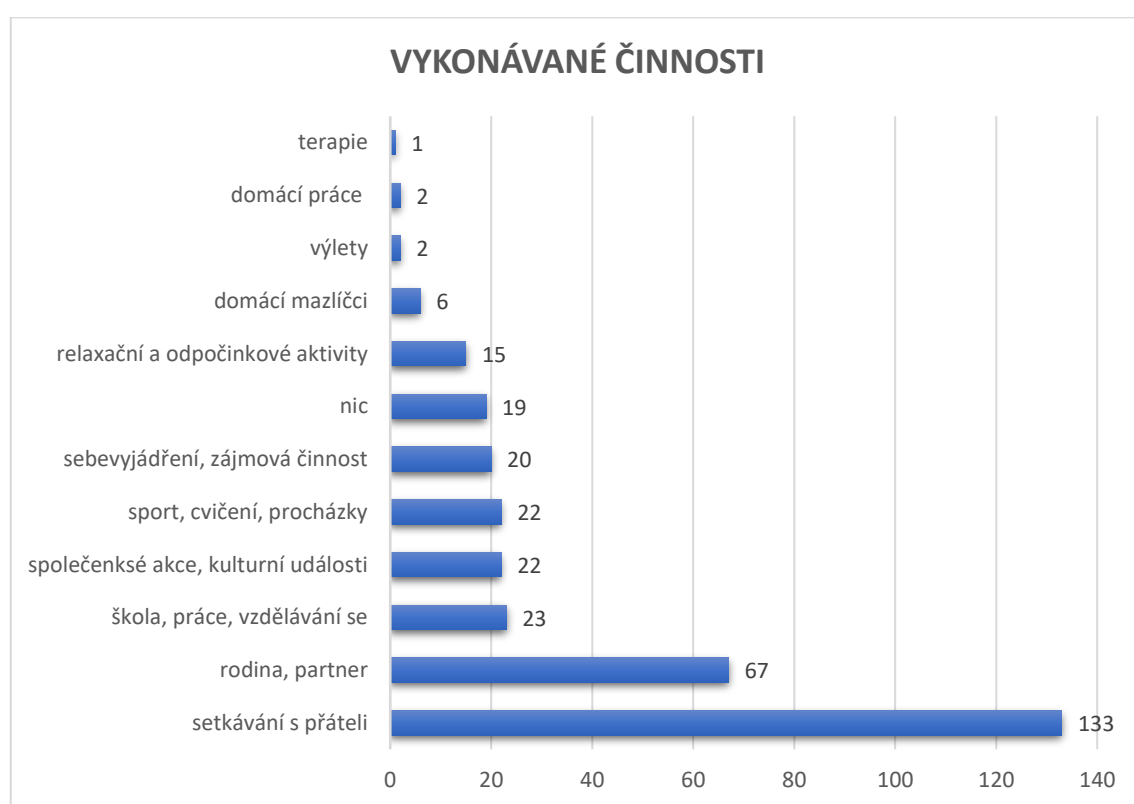
	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne
V dětství	4	31	61	115
V době lockdownu	68	80	43	20
V současné době	7	33	91	80

Tab. 2: Pocíťování sociální izolace

V návaznosti na předchozí otázku následovala otázka (č. 23) „**Co děláte, abyste se necítil/a v sociální izolaci?**“. V tomto případě se jednalo o otázku otevřenou, kde měli jedinci možnost vypsát vše, co dělají jako prevenci před sociální izolací, ale i to, co dělají pro zmírnění pocitu sociální izolace. 40 % respondentů uvedlo 2 a více činností. Necelých 9 % lidí uvedlo, že nedělají nic, většinou z důvodů nedostatku času či nepocíťování sociální izolace.

- „*Nemám energii na to, něco měnit.*“
- „*Bohužel nic málo času na vše*“
- „*Žádné konkrétní úsilí v tomto ohledu nevyvíjím, protože žiju tak, že se necítím v sociální izolaci*“
- „*Asi nic, zvykla jsem si na to... jsem víc zavřená doma*“
- „*Nemám pocit, že bych pro to speciálně vyvíjel činnost.*“

Nejčastěji se objevuje setkávání se s přáteli. Tuto aktivitu provozuje 63 % dotázaných. Mezi dalšími odpověďmi je například setkávání se s rodinou a partnerem/kou (11 %), návštěva společenských a kulturních akcí (10,5 %), sportovní aktivity a procházky (10,5 %), aktivity zaměřené na sebevyjádření jako je třeba hra na nástroj, zpěv, básnická či výtvarná tvorba atd. (9,5 %), relaxační a odpočinkové činnosti jako je četba, poslech hudby, sledování televize či hraní počítačových her (7 %), věnování se domácím mazlíčkům (2,8 %), výlety (0,9 %) a domácí práce (0,9 %). Jeden člověk uvedl, že pro zmírnění pocitu sociální izolace dochází pravidelně na terapii.



Graf 15: Vykonyvané činnosti

Poslední otázka (č. 24) zněla „**Pozorovali jste nějaké změny v navazování a udržování sociálních kontaktů po dobu trvání pandemie Covid-19?**“. 167 dotázaných uvedlo, že pociťuje změny v navazování a udržování kontaktu. Z toho 51 % uvádí, že své kontakty omezili nebo jejich kontakty vymizely úplně.

- „*Od doby lockdownu jsem zahořklý až nepřátelský k cizím lidem.*“
- „*Navazovat nové vztahy moc nešlo, udržování kontaktu s přáteli v jiné části republiky komplikované...*“

9,5 % z těch, kteří pozorují změny uvedli, že téměř veškeré kontakty museli převést do on-line prostředí. 2,5 % z nich dále uvádí, že pro ně bylo obtížné navazovat nové kontakty.

- „Ano, byť moje nejbližší kamarádky jsou moje sousedky, takže jsem nezaznamenala změnu, ale v poznávání nových lidí, což byl můj téměř denní chléb před pandemií, zde jsem zaznamenala velkou změnu – například, že jsem si stáhla Tinder, což jsem myslela, že se nikdy nestane, ale covid situace mě nějak vnitřně donutila.“
- „Navazování nových vztahů nebylo během lockdownu skoro žádné, udržování bylo v pohodě (díky dnešním technologiím – telefon, sociální sítě apod.)“

Přes 28 % respondentů, u nichž došlo ke změně zmiňuje jako důvod změny strach z nákazy Covid-19, nebo nemožnost chodit na společenské akce či jiné zájmové aktivity vykonávané spolu s přáteli, z důvodu vládních opatření.

- „Nemožnost běžně se potkávat a navazovat kontakt, strach jestli druhý nemá pocit, že ho ohrožují. Roušky snižovaly možnost neverbální komunikace. Spousta kontaktů se přesunulo pouze do online prostředí.“
- „Ano, před jakýmkoliv setkáním musím přemýšlet, jestli se vůbec s danou osobou vůbec mohu setkat (jestli ji neohrozím, přenosem nemoci nebo ta konkrétní osoba neohrozí mě).“
- „Vypozorovala jsem na sobě až strach ze styku s lidmi. Bála jsem se, aby někdo nenakazil nás nebo někoho my.“

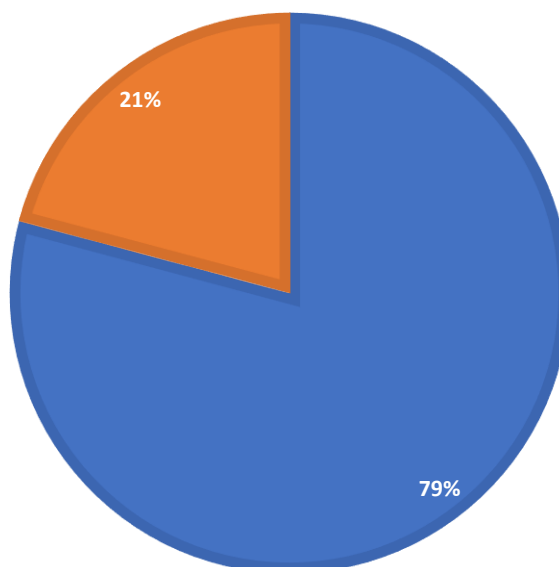
Poslední 1 % tvoří jedinci, kteří změny v udržování sociálního kontaktu hodnotí pozitivně, konkrétně uvádí, že jednotlivá covidová opatření prohloubila jejich rodinné a partnerské vztahy.

21 % ze všech dotázaných uvedlo, že nepozoruje žádné změny v navazování a udržování sociálního kontaktu.

- „Ne, stýkali jsme se stále stejně, kromě úplně prvního lockdownu, to jsme kontakty asi na 14 dní mírně omezili“
- „Ne. Nové kontakty jsem nenavazoval ani před kovidem, ani během ani po. A sociální kontakt jsme s přáteli udržovali i na úkor nařízení.“

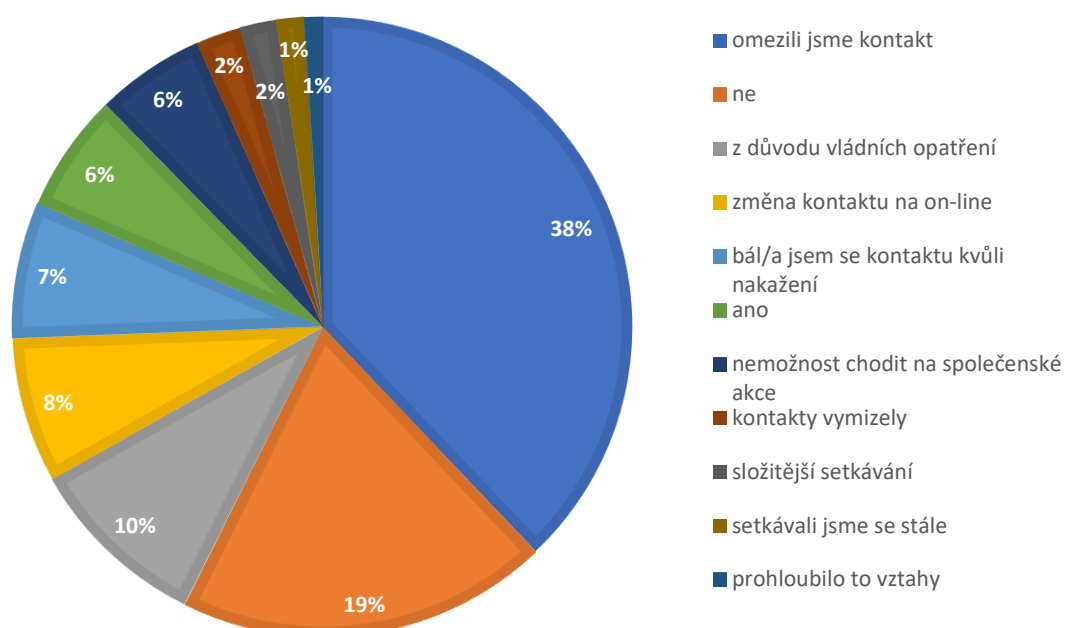
### POZOROVÁNÍ ZMĚN V NAVAZOVÁNÍ/UDRŽOVÁNÍ KONTAKTŮ I.

■ ano ■ ne



Graf 16: Pozorování změn v navazování/udržování kontaktů I.

### POZOROVÁNÍ ZMĚN V NAVAZOVÁNÍ/UDRŽOVÁNÍ KONTAKTŮ II.



Graf 17: Pozorování změn v navazování/udržování kontaktů II.

## 4.6 Interpretace výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit **Jaký vliv má období krize na vznik sociální izolace u jedinců v období mladé dospělosti**. Zda jsou patrné sociální změny v důsledku prožívání celospolečenské, zdravotní, socio-ekonomické krize.

### Hypotéza 1

**H<sub>A</sub>: Mezi krizí a sociální izolací je statisticky významný vztah.**

**H<sub>0</sub>: Mezi krizí a sociální izolací není statisticky významný vztah.**

Pozorovaná četnost	Nyní ano	Nyní ne	Celkem
V lockdownu ano	27	121	148
V lockdownu ne	3	60	63
Celkem	30	181	211

Tab. 3: Pozorovaná četnost pocitování sociální izolace v době lockdownu a nyní

Očekávaná četnost	Nyní ano	Nyní ne	Celkem
V lockdownu ano	21,04	126,96	148
V lockdownu ne	8,96	54,04	63
Celkem	30	181	211

Tab. 4: Očekávaná četnost pocitování sociální izolace v době lockdownu a nyní

Chí-kvadrát	Stupně volnosti	Statistická signifikance – hladina významnosti (p)
6,59	1	0,010

Tab. 5: Statistické ověření první hypotézy

Hodnota  $\chi^2$  vyšla 6,59. Hodnota testového kritéria pro tabulku s jedním stupněm volnosti je 3,481. Je tedy významný rozdíl mezi zjištěnými hodnotami. Z výsledků statistického testování je patrná i hodnota **p = 0,010 < 0,05**. Z toho důvodu je nutné nulovou hypotézu zamítnout a přijmout alternativní hypotézu. První hypotéza, tedy

předpokládá, že krize statisticky významně posílila vznik sociální izolace u jedinců v mladém věku.

Ze získaných dat lze bezpečně říct, že četnost setkávání se s lidmi, jako jsou partneři, rodina, přátelé a kolegové se vlivem lockdownu změnila. Vztahů a četností setkávání se s osobami, s nimiž dotazovaní nesdílejí společnou domácnost výrazně ubylo. To dokazuje i graf č. 18, v němž je na stupnici 0–6 znárodněna právě průměrná četnost sociálních kontaktů se zmiňovanými osobami (příčemž 6 znamená „stýkání se denně“ a 0 „nestýkání se vůbec“).

Vlivem toho a dalších faktorů, které jedinci uvedli, u nich došlo k úbytku sociálních kontaktů, ztrátě dosavadních koníčků apod. Mezi nejčastěji uváděné důvody patří následující:

- přerušení volnočasových aktivit z důvodů uzavření sportovišť, klubů a jiných zájmových organizací,
- s tím spojený nedostatek aktivit, které by jedincům vyhovoval,
- omezením kontaktů a nechuť vzdalovat se z domu ze strachu z následků nákazy,
- nemožnost udržovat a navazovat nové sociální kontakty po dobu trvání pandemie Covid-19, to znamená nutné omezování styků s blízkými osobami zapříčiněné vládními opatřeními,
- další omezení daná vládními opatřeními,
- atd.

## Hypotéza 2

**H<sub>A</sub>: Mezi subjektivním pocitem sociální izolace a aktuální krizí je statisticky významný vztah.**

**H<sub>0</sub>: Mezi subjektivním pocitem sociální izolace a aktuální krizí není statisticky významný vztah.**

Pocitování sociální izolace	Pozorovaná četnost	Očekávaná četnost
Ano	148	105,5
Ne	63	105,5
Celkem	211	211

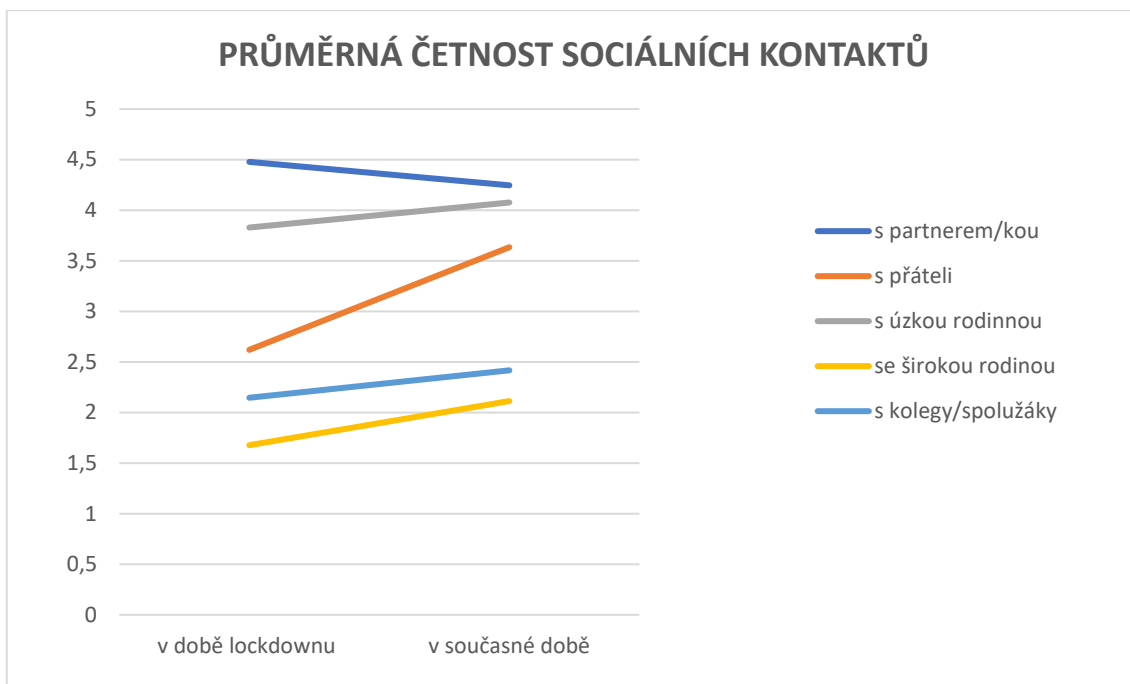
Tab. 6: Pocitování sociální izolace v době krize

Chí-kvadrát	Stupně volnosti	Statistická signifikance – hladina významnosti (p)
34,242	1	4,87x10 <sup>-9</sup>

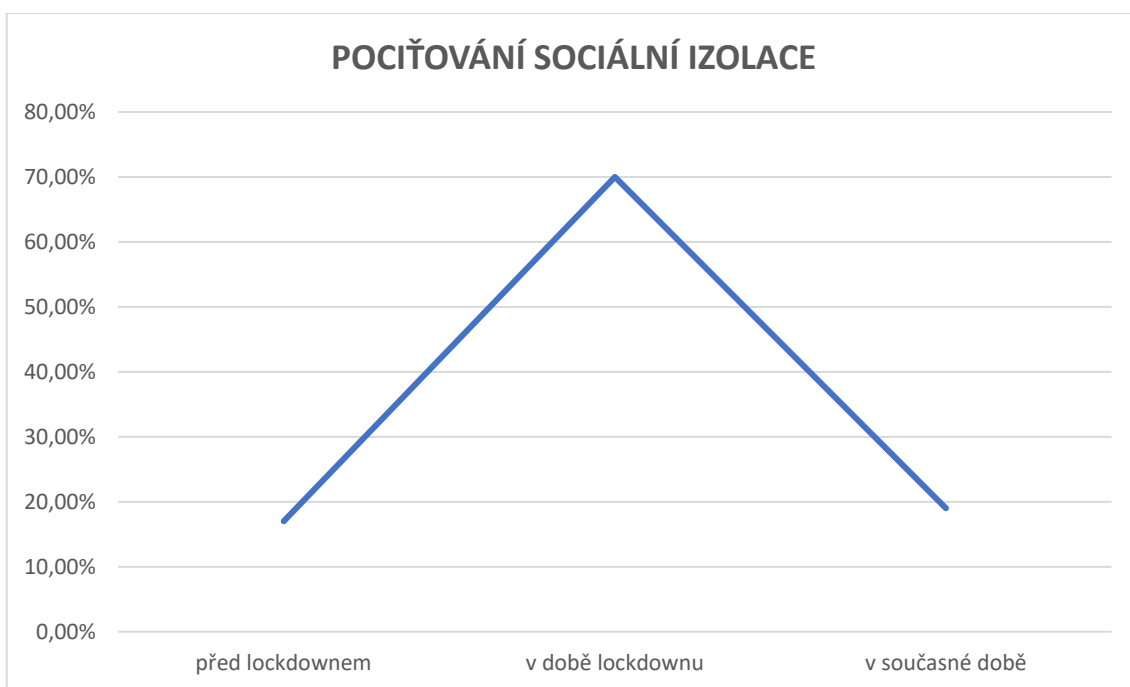
Tab. 6: Statistické ověření druhé hypotézy

Hodnota testového kritéria  $\chi^2$  nám vyšla 34,24. Hodnota testového kritéria pro tabulku se jedním stupněm volnosti je 3,481. Je tedy významný rozdíl mezi zjištěnými hodnotami. Z výsledků statistického testování je patrná i hodnota **p = 4,87x10<sup>-9</sup> < 0,05**. Vzhledem k výsledkům nemůžeme přijmout nulovou hypotézu a předpokládáme tedy, že většina jedinců ve věku 20 až 35, tedy v období mladé dospělosti, pocítovala sociální izolaci v době krize.

V důsledku všech faktorů zmíněných výše přibylo o 53 % dotázaných lidí, kteří se cítili být v sociální izolaci (graf č. 19). Minimálně u 89 % z nich zcela určitě nešlo o „pouhou osamělost“, za kterou by tak mylně mohli označit sociální izolaci, neboť právě toto procento dotázaných sdílelo svou domácnost s dalšími osobami, se kterými naopak byli v kontaktu častěji a po delší dobu, než v době před lockdownem nebo po něm.



Graf 18: Průměrná četnost sociálních kontaktů



Graf 19: Pociťování sociální izolace

Další výzkumnou otázkou bylo **Jak se jedinci v období v mladém věku vyrovnávají s pocity sociální izolace.** Jak sociální izolaci zvládali, případně, jak se těmto pocitům snažili předejít.



### **Hypotéza 3**

**H<sub>A</sub>: Mezi sociální izolací a užíváním sociálních sítí v době krize je statisticky významný vztah.**

**H<sub>0</sub>: Mezi sociální izolací a užíváním sociálních sítí v době krize není statisticky významný vztah.**

	Pozorovaná četnost	Očekávaná četnost
Setkávání se srze sociální sítě	120	27,667
Setkávání se – osobní kontakt s lidmi	80	27,667
Škola, práce, vzdělávání se	23	27,667
Společenské akce, kulturní události	22	27,667
Sport, cvičení, procházky	22	27,667
Sebevyjádření, zájmová činnost	20	27,667
Nic	19	27,667
Relaxační a odpočinkové aktivity	15	27,667
Domácí mazlíčci	6	27,667
Výlety	2	27,667
Domácí práce	2	27,667
Terapie	1	27,667

Tab. 7: Vyrovnávání se se sociální izolací

Chí-kvadrát	Stupně volnosti	Statistická signifikance – hladina významnosti (p)
511,175	11	$1,326 \times 10^{-102}$

Tab. 8: Statistické ověření třetí hypotézy

Hodnota testového kritéria  $\chi^2$  nám vyšla 511,175. Hodnota testového kritéria pro tabulku se jedním stupněm volnosti je 19,675. Z výsledků statistického testování je patrná

i hodnota  $p = 1,326 \times 10^{-102} < 0,05$ . Vzhledem k výsledkům nemůžeme přijmout nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní. Předpokládáme tedy, že je statisticky významný vztah mezi sociální izolací a užíváním sociálních sítí v době krize.

Ačkoliv výsledky ukazují, že používání sociálních sítí a nahrazení osobního styku za online komunikaci značně přispělo k vyrovnávání se, nebo spíše předcházení pocitům sociální izolace, je zde i mnoho dalších faktorů, které tomuto stavu napomáhaly. Zhruba 80 % dotazovaných začalo v době lockdownu vykonávat prvky psychohygieny. Téměř všichni tak činili nevědomky – bez předem stanoveného cíle předcházet sociální izolaci.

Mezi tyto aktivity patřily například:

- pravidelný pohyb (běh, procházky atd.),
- relaxační a autoregulační cvičení (jóga, lehké cvičení atd.),
- pravidelný řád dne (rozložení domácích prací, čas trávený s rodinou atd.),
- odpočinkové aktivity,
- aktivity směřující k sebevyjádření (básnická a výtvarná tvorba, hra na nástroj, zpěv atd.).

Záměrně, za účelem zmírnit projevy sociální izolace se jedinci začali více zaměřovat na on-line komunikaci s přáteli a rodinou, aktivně se snažili využívat a naplno prožívat okamžiky, kdy mohli být v kontaktu s jinými lidmi. Zároveň se zhruba 10 % dotázaných začalo více zaměřovat na svoji práci či vzdělávání se.

## Diskuse

Při získávání materiálu k tématu práce se nepodařilo nalézt mnoho obdobných výzkumů, které by se zaměřovaly na tuto tematiku. V publikacích vydaných před rokem 2020, čili před vypuknutím pandemie Covid-19, se o sociální izolaci mladých lidí psalo jen zřídka. Ačkoliv již v roce 2018 BBC zveřejnila výsledky experimentu, které poukazovaly na fakt, že se mladí lidé potýkají s osamělostí častěji než starší lidé, stále panoval stereotyp, že osamělost postihuje především lidi v důchodovém věku. Výsledky BBC uvádí „konkrétně 40 % mladých lidí ve věku 16 až 24 let, kteří se zúčastnili průzkumu, sdělilo, že se často nebo velmi často cítí osamělí, zatímco u lidí starších 75 let to bylo 27 %“ (BBC RADIO 4, 2018).

Od doby propuknutí pandemie Covid 19 postupně článků s touto problematikou celosvětově přibývá, neboť, jak ukazují i výsledky tohoto výzkumu, jedná se o téma velmi vážné a aktuální.

Výzkumné šetření ukázalo, že v době krize (v tomto případě v lockdownu) výrazně přibylo jedinců v období mladé dospělosti, kteří pociťovali sociální izolaci. Ta byla prokazatelně způsobená právě danou situací – strachem z probíhající pandemie (strach z nákazy, ale i z možnosti nakazit někoho jiného), vládními opatřeními (omezení pohybu v rámci okresu, uzavření či omezení volnočasových aktivit, zákaz osobního setkávání se s lidmi mimo rodinu), změnami v pracovní prostředí.

Jak již bylo zmíněno, výsledky tohoto výzkumu ukazují na to, že jedním z významných faktorů, který vedl k pocitům sociální izolace mnoha jedinců byla ztráta zaměstnání, omezení pracovních příležitostí a nutnost přejít na distanční studium a práci z domu (tzv. homeoffice). Na fakt, že při ztrátě zaměstnání, nebo ztrátě kontaktu s kolegy může dojít k sociální izolaci upozornil již v roce 1994 Mareš, který tak uvedl i ve svých dalších publikacích. „*Většina studií konstatuje, že v průběhu nezaměstnanosti dochází ke snížení frekvence sociálních styků, a to jak ke vztahu k širšímu okolí, tak i uvnitř širších, ba dokonce někdy i uvnitř nukleárních rodin.*“ (Mareš, 2002, s. 69). Ačkoliv při přechodu na homeoffice nejde o ztrátu zaměstnání, je z výzkumu patrné, že kontakt s kolegy je v takové situaci velmi snížen. Někteří respondenti uvedli, že byly jejich veškeré kontakty přesunuty do online prostředí, zhruba 15 % dotázaných uvedlo, že v kontaktu s kolegy v tomto období nebylo vůbec.

Dokladem faktu, který tento výzkum ukázal, tedy, že lidé, kteří měli možnost nadále chodit do zaměstnání, měli více sociálních kontaktů, a tedy nižší předpoklad

k pociťování sociální izolace, je i výsledek výzkumu Prokopa, Hrubé a Kuncla (2020), který prokázal, že „*Pracujícím lidem se dařilo omezit sociální interakce a rizikové aktivity o trochu méně než těm, kteří pracovali z domova nebo vůbec.*“

Zde se však zároveň ukazuje i jeden z limitů této práce, a to, že nebyl zajištěn takový výzkumný vzorek, ve kterém by byli rovnoměrně zastoupeni respondenti, kteří v době krize nadále docházeli na svá pracoviště, ti, co museli přejít na distanční studium či homeoffice a ty, kteří vlivem krize o práci přišli úplně. Zároveň by v dalších obdobných výzkumech mohl být vzorek obohacen o rozdělení respondentů dle toho, zda pracují ve státní sektoru, či v soukromém sektoru. Právě lidé ze soukromého sektoru totiž čelili daleko větším omezením v oblasti možnosti dále vykonávat svá zaměstnání (například v oblasti gastronomie, kultury atd.).

Výsledky výzkumu také ukázaly, že četnost setkávání se a vztahy s rodinou byly na mírně horší, avšak stále přijatelné úrovni i v době krize. To dokazují i výsledky z longitudinálního výzkumu „*Život během pandemie*“, který mapoval vývoj sociálních aktivit v jednotlivých vlnách pandemie. Ta uvádí, že „*návštěvy rodiny či přátel respondenti omezili v prvních 4 týdnech (pokles z 59 % na 33 %), a pak byl opět vidět mírný nárůst*“. (Prokop, Hrubá, Kunc, 2020)

V rámci tohoto výzkumu byly shromažďovány výpovědi týkající se období doby krize (konkrétně v době lockdownu) a současnosti. Během vyhodnocování výsledků se však ukázalo, že i současná doba je zatím velmi ovlivněna dobou pandemie. Někteří respondenti se do doby ukončení tohoto výzkumu nevyrovnali se situací, kterou krize přinesla.

- „*Samota v době lockdownu mi nevadila, vlastně mi i částečně vyhovovala. Naopak, když lockdownu skončil, trvalo mi asi tři měsíce opět se sociálně aklimatizovat. Po tuto dobu jsem se musel více či méně nutit do společenských aktivit. Do teď to není úplně OK.*“

I z tohoto důvodu by bylo pro výzkum přínosné, zabývat se i vnímáním doby před lockdownem. Bohužel však jde již o období před více než dvěma lety. Odpovědi respondentů by tedy mohly být více či méně zkresleny.

## Závěr

Hlavním cílem této práce bylo odhalit, do jaké míry je jedinec schopen zvládat projevy sociální izolace, jak a jestli vůbec je s těmito pocity schopen pracovat. V neposlední řadě pak, zda se v průběhu času jeho situace mění.

Teoretická část diplomové práce se nejprve věnuje problematice sociální izolace. Ta je často mylně zaměňována se samotou. Proto je vysvětlení tohoto pojmu pro práci klíčové. „*Sociální izolace popisuje absenci sociálních kontaktů a může vést k osamělosti. Izolace může zahrnovat dlouhodobé setrvávání doma, žádný přístup ke službám nebo zapojení do komunity a malou nebo žádnou komunikaci s přáteli, rodinou a známými.*“ (No Isolation, 2021) Práce následně rozebírá příčiny, projevy a důsledky sociální izolace. Velká část práce je také věnována prevenci, tedy možnostem, jak sociální izolaci předcházet a zmírňovat již vzniklý pocit. Tato kapitola je velmi důležitá, neboť je úzce spjatá s výsledky výzkumu. Závěr teoretické části se zaměřuje na vývojová stádia jedince, především na socializaci jedince a ohrožení tohoto procesu v jednotlivých stádiích. Zvláštní důraz je zde kladen na období mladé dospělosti, jakožto na cílovou skupinu výzkumu této práce.

Praktická část obsahuje kvantitativní výzkum, do kterého se zapojilo 211 respondentů. Analýza získaných dat ukázala, že krize (v tomto případě období lockdownu) měla významný vliv na vznik sociální izolace u jedinců v mladé dospělosti. Vlivem mnoha faktorů doprovázejících toto období u nich došlo ke ztrátě mnoha sociálních kontaktů, ztrátě dosavadních koníčků apod. Na druhou stranu jedinci více začali využívat internetové prostředí, zaměřovali se více na rodinu a sami sebe. Intuitivně většina respondentů začala vykonávat prvky psychohygieny.

Výzkum byl proveden na poměrně malém množství respondentů - 211 z celkem 1.967.062 jedinců ve věku mladé dospělosti žijících v ČR. (Český statistický úřad, 2021) Ačkoliv by se mohlo zdát, že jde o skupinu poměrně malou k vytváření všeobecně platných závěrů, troufám si konstatovat, že díky věkové, genderové a pracovní-studijní rozmanitosti lze takto získané údaje do jisté míry zobecnit pro celou skupinu jedinců v mladé dospělosti. Hodnota výsledků tohoto výzkumu tedy není zanedbatelná.

## Seznam použité literatury a zdrojů

1. *American Psychological Association: Keeping your distance to stay safe* [online]. 2020 [cit. 2021-11-22]. Dostupné z: <https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing>
2. APAS – akademie osobního rozvoje. *Metody psychohygieny* [online]. 2020 [cit. 2022-04-05]. Dostupné z: <https://apas.cz/slovnicek-pojmu/metody-psychohygieny/>
3. BARTÁK, Jan a Milan DEMJANENKO. *Sociální andragogika: andragogika v procesu socializace člověka*. Praha: Grada, 2021, 291 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-3997-7.
4. BBC RADIO 4. *16-24 year olds are the loneliest age group according to new BBC Radio 4 survey*[online]. 2018 [cit. 2022-04-09]. Dostupné z: <https://www.bbc.co.uk/mediacentre/latestnews/2018/loneliest-age-group-radio-4>
5. BENEŠ, M. *Andragogika*. 2 aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 978-80-247-4824-5.
6. BHATIA, Richa. *Anxiety and Depression Association of America: 10 Tips to Manage Re-Entry Anxiety Related to the COVID-19 Pandemic* [online]. 2020 [cit. 2021-11-22]. Dostupné z: <https://adaa.org/learn-from-us/from-the-experts/blog-posts/consumer/10-tips-manage-re-entry-anxiety-related-covid-19>
1. Cassidy J, Asher SR. *Loneliness and peer relations in young children*. Child Development 1992; 63: 350-365.
2. CDC 24-7. *Loneliness and Social Isolation Linked to Serious Health Conditions* [online]. [cit. 2021-10-20]. Dostupné z: <https://www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html>
7. COHEN, Ilene S. *Therapytribe: Social Isolation* [online]. 2019 [cit. 2021-11-22]. Dostupné z: <https://www.therapytribe.com/therapy/social-isolation/>
8. ČERVENÝ, K. *Osamělost je nebezpečnější než kouření* [online]. [cit. 2022-02-08]. Dostupné z: <https://www.losthighway.sweb.cz/uisk/socps.html>
9. *Česká průmyslová zdravotní pojišťovna: Samota není osamělost* [online]. [cit. 2022-02-08]. Dostupné z: <https://www.cpzp.cz/clanek/5660-0-Samota-neni-osamelost.html>

10. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Věkové složení obyvatelstva - 2020* [online]. 2021 [cit. 2022-04-15]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/vekove-slozeni-obyvatelstva-2020>
11. Erikson, E. H. *Childhood and society*. 1963. Norton. New York.
12. ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. Praha: Argo, 2002, 387 s. ISBN 80-7203-380-8.
13. FARKOVÁ, Marie. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009, 136 s. Psyché. ISBN 978-80-247-2480-5.
14. GILLIGAN, Carol. *In a different voice: Psychological theory and women's development*. 1982. Harvard Univ. Press, Cambridge, Mass.
15. GOODTHERAPY. *Isolation* [online]. 2018 [cit. 2022-02-07]. Dostupné z: <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/isolation>
16. Heinrich L.M., Gullone E. *The clinical significance of loneliness: A literature review*. Clin Psychol Rev 2006; 26: 695-718.
17. HESTIA. *Program 3G – tři generace* [online]. [cit. 2022-02-20]. Dostupné z: <https://www.hest.cz/cz/co-delame/program-3-g-tri-generace>
18. CHRÁSKA, M. *Základy výzkumu v pedagogice*. Olomouc : VUP, 1998. ISBN 80-7067- 798-8.
19. KHAN, Seema. *Social exclusion: Causes and forms of social exclusion* [online]. 1.3.2015 [cit. 2022-02-07]. Dostupné z: <https://gsdrc.org/topic-guides/social-exclusion/causes/causes-and-forms-of-social-exclusion/>
20. KORCOVÁ, Lucie. *IROZHLAS: ‚Ráno se mi občas ani nechce vstávat.‘ Na lidi dopadá sociální izolace, vzrůstá počet depresivních poruch* [online]. 2021 [cit. 2022-02-07]. Dostupné z: [https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/psychicke-zdravi-koronavirus-deprese-socialni-uzkost\\_2104050706\\_zuj](https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/psychicke-zdravi-koronavirus-deprese-socialni-uzkost_2104050706_zuj)
21. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
22. KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.
23. LANG, Petr. *Metodika pro posouzení míry a rozsahu sociálního vyloučení v území* [online]. 2020 [cit. 2022-02-07]. Dostupné z: <https://www.socialni-zaclenovani.cz/wp-content/uploads/Methodika-pro-posouzen%C3%AD-soc.-vyloučen%C3%AD.pdf>

24. Levitas, R., Ch. Pantayis, E. Fahmy, D. Gordon, E. Lloyd, D. Patsios. 2007. The multi- dimensional analysis of social exclusion. Bristol: Institute for Public Affairs, University of Bristol. Dostupné z: <http://dera.ioe.ac.uk/6853/1/multidimensional.pdf>
25. LIBERTIES EU. *Social Exclusion: Definition, Impact, Examples, Future Opportunities* [online]. 2021 [
26. LOJA, Radka. *Emoce pod kontrolou: 5 kroků ke zvládnutí emocí*. Praha: Grada, 2019, 207 s. ISBN 978-80-271-2217-2.
27. Maltéžská pomoc, o.p.s. *Program 3G – program napříč generacemi* [online]. [cit. 2022-02-20]. Dostupné z: <https://maltezska pomoc.cz/olomouc/pomoc-napric-generacemi/>
28. MAREŠ, Petr. *Chudoba, marginalizace, sociální vyloučení* [online]. 2000 [cit. 2022-02-07]. Dostupné z: <https://sreview.soc.cas.cz/pdfs/csr/2000/03/03.pdf>
29. MAREŠ, Petr. *Nezaměstnanost jako sociální problém*. Vyd. 2., dopl. Praha: Sociologické nakladatelství, 2002, 172 s. [cit. 2022-04-09]. Studijní texty. ISBN 80-85850-60-5.
30. MASLOW, Abraham Harold. *Motivace a osobnost*. Přeložil Pavla LE ROCH. Praha: Portál, 2021, 375 s. Klasici. ISBN 978-80-262-1728-2.
31. Mezi námi o.p.s. A. *Program Povídej* [online]. 2021 [cit. 2022-02-19]. Dostupné z: <https://www.mezi-nami.cz/program-povidej>
32. Mezi námi o.p.s. B. *Program Přečti* [online]. 2021 [cit. 2022-02-19]. Dostupné z: <https://www.mezi-nami.cz/program-precti>
33. Mezi námi o.p.s. C. *Program Dílny* [online]. 2021 [cit. 2022-02-19]. Dostupné z: <https://www.mezi-nami.cz/program-dilny>
34. Mezi námi o.p.s. D. *Program Online* [online]. 2021 [cit. 2022-02-19]. Dostupné z: <https://www.mezi-nami.cz/program-online>
35. Mezi námi o.p.s. E. *Program Pomáhej*. [online]. 2021 [cit. 2022-02-19]. Dostupné z: <https://www.mezi-nami.cz/program-pomahej>
36. Mezi námi o.p.s. F. *Projekty*. [online]. 2021 [cit. 2022-02-19]. Dostupné z: <https://www.mezi-nami.cz/projekty>
37. Mezi námi o.p.s. G. *O nás*. [online]. 2021 [cit. 2022-02-19]. Dostupné z: <https://www.mezi-nami.cz/projekty>



38. MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986, 207 s
39. MÜLLER, Wunibald. *Sám, ale ne osamělý*. Praha: Portál, 2011, 110 s. ISBN 978-80-262-0001-7.
40. NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. 1. vyd. Praha : Academia, 1999. ISBN 80-200-0690-7.
41. NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 1999, 287 s. ISBN 80-200-0690-7.
42. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2020. *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System*. Washington, DC: The National Academies Press.
43. NEXTCLINICS CZECH A.S. *Psychohygiena* [online]. 2018 [cit. 2022-04-04]. Dostupné z: <https://www.next-clinics.cz/aktualne/psychohygiena>
44. No Isolation. *What is social isolation?* [online]. 2021 [cit. 2021-10-20]. Dostupné z: <https://www.noisolation.com/research/what-is-social-isolation>
45. PROKOP, Daniel, Lucie HRUBÁ a Michal KUNC. *Vývoj sociálních aktivit, obav a projektivního chování: Život během pandemie* [online]. 2020 [cit. 2022-04-09]. Dostupné z: <https://drive.google.com/file/d/1BX--7vgN5xr0PVNHKOyuyqtm-ucb1d2dO/view>
46. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 3. přeprac. vyd. Praha: Portál 2014. ISBN 978-80-262-0772-6.
47. SÁDLÍKOVÁ, E. Socializace jako celoživotní proces [online]. České Budějovice, 2018. [cit. 2022-02-08]. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta. Mgr. Věra Suchomelová Th.D. Dostupné z: [https://theses.cz/id/8gaqxk/Bakalsk\\_prce\\_Socializace\\_jako\\_celoivotn\\_proces\\_El\\_ika\\_Sdlk.pdf](https://theses.cz/id/8gaqxk/Bakalsk_prce_Socializace_jako_celoivotn_proces_El_ika_Sdlk.pdf)
48. SHEEHYOVÁ, G. Průvodce dospělostí. Praha: Portál, 1999.
49. SIROVÁTKA, T., et al. 2013. *Indikátory strategie potlačování chudoby a sociálního vyloučení v České republice*. Brno: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí.
50. SLAMĚNÍK, Ivan a Jozef VÝROST. *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada, 2001, 260 s. Psyché. ISBN 80-247-0042-5.

51. SMĚKAL, V. Pozvání do psychologie osobnosti. Brno: Barrister & Principal, 2002.
52. Spolu proti samotě. *Aktivity* [online]. 2022 [cit. 2022-02-20]. Dostupné z: <https://www.spoluprotisamote.cz/programy/>
53. STOPPLER, Mellisa Conrad. *MediciNet: Social Isolation: Symptoms & Signs* [online]. 2020 [cit. 2022-02-07]. Dostupné z: [https://www.medicinenet.com/social\\_isolation/symptoms.htm](https://www.medicinenet.com/social_isolation/symptoms.htm)
54. SUCHÝ, Adam a Miroslav SVĚTLÁK. *Medicína pro praxi: Psychohygienu pro zdravotníky (nejen) v době koronavirové Soubor doporučení pro lékaře* [online]. 2020 [cit. 2022-04-05]. Dostupné z: [https://www.medicinapropraxi.cz/artkey/med-202002-0013\\_psychohygienu\\_pro\\_zdravotniky\\_nejen\\_v\\_8239\\_dobe\\_koronavirove\\_soubor\\_doporuceni\\_pro\\_lekare.php](https://www.medicinapropraxi.cz/artkey/med-202002-0013_psychohygienu_pro_zdravotniky_nejen_v_8239_dobe_koronavirove_soubor_doporuceni_pro_lekare.php)
55. SURVIO, 2020. Cit.: 26.11.2020. Dostupné z: <https://www.survio.com/cs/blog/typy-otazek/typy-otazek-v-dotazniku/>
56. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Anna PETŘKOVÁ. *Psychologie dospělých: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 93 s. Studijní opory. ISBN 978-80-244-3662-3.
57. ŠVEC, Štefan. *Metodologie věd o výchově: kvantitativně-scientické a kvalitativně-humanitní přístupy v edukačním výzkumu*. České rozš. vyd. Brno: Paido, 2009, 302 s. ISBN 978-80-7315-192-8.
58. Totem z.s. *Náhradní babička* [online]. [cit. 2022-02-20]. Dostupné z: <https://www.totemplzen.cz/doubravka/mezigenracni-projekty-2/nahradni-babicka/>
59. TROJLÍSTEK. *TROJLÍSTEK sblížení tří generací®*. [online]. 2022 [cit. 2022-02-20]. Dostupné z: <https://trojlistek.com/>
60. TULANE UNIVERSITY. *Understanding the Effects of Social Isolation on Mental Health* [online]. 2020 [cit. 2022-02-07]. Dostupné z: <https://publichealth.tulane.edu/blog/effects-of-social-isolation-on-mental-health/>
61. TYLOVÁ, Václava. *Emoční a sociální osamělost v etiologii a léčbě duševních poruch* [online]. 2014 [cit. 2022-02-07]. Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=959>

62. UNSDG. *Leaving no one behind: Identifying social inclusion and exclusion* [online]. 2022 [cit. 2022-02-07]. Dostupné z: <https://www.un.org/esa/socdev/rwss/2016/chapter1.pdf>
63. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 80-246-0956-8.
64. VÁGNEROVÁ, M., 2000. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
65. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
66. VÁVROVÁ, Petra. *Psychohygienu jako prevence pracovního stresu. Časopis výzkumu a aplikací v profesionální bezpečnosti*[online], 2014, roč. 7, č. 4. Dostupný z WWW: <http://www.bozpinfo.cz/josra/josra-04-2014/psychohygienu-prevence-stresu.html>. ISSN 1803-3687.
67. Výroční zpráva. In: *Senioři vítáni: sborník případových studií* [online]. Praha: Otevřená společnost, 2008 [cit. 2022-02-22]. ISBN 978-80-87110-9. Dostupné z: <https://osf.cz/wp-content/uploads/2015/04/seniori-vitani.pdf>
68. VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie = Sociálna psychológia*. Praha: ISV, 1997, 453 s. Psychologie. ISBN 80-85866-20-X.
69. *Základy tvorby dotazníku: Formulování otázek* [online]. 2007 [cit. 2022-02-07]. Dostupné z: <http://www.dotaznik-online.cz/zaklady-dotazniku.htm>

## Seznam tabulek

- Tab. 1: Věkové rozložení respondentů
- Tab. 2: Pociťování sociální izolace
- Tab. 3: Pozorovaná četnost pociťování sociální izolace v době lockdownu a nyní
- Tab. 4: Očekávaná četnost pociťování sociální izolace v době lockdownu a nyní
- Tab. 5: Statistické ověření první hypotézy
- Tab. 6: Pociťování sociální izolace v době krize
- Tab. 7: Statistické ověření druhé hypotézy
- Tab. 8: Vyrovnávání se se sociální izolací

## Seznam grafů

- Graf 1: Současná situace respondentů
- Graf 2: Základní statistické údaje o respondentech
- Graf 3: Základní statistické údaje o respondentech II.
- Graf 4: Rodinné zázemí
- Graf 5: Četnost stýkání se s rodinou
- Graf 6: Četnost setkávání se
- Graf 7: Spokojenost s úrovní vztahů
- Graf 8: Udržování vztahů s kolegy/spolužáky v době lockdownu
- Graf 9: Udržování vztahů s kolegy/spolužáky nyní
- Graf 10: Vztahy na pracovišti
- Graf 11: Čestnost zájmů
- Graf 12: Časová frekvence aktivit v době lockdownu a nyní
- Graf 13: Úroveň společenského života
- Graf 14: Zábavy na společenském životě v době lockdownu a v současné době
- Graf 15: Vykonávané činnosti
- Graf 16: Pozorování změn v navazování/udržování kontaktů I.
- Graf 17: Pozorování změn v navazování/udržování kontaktů II.
- Graf 18: Průměrná četnost sociálních kontaktů
- Graf 19: Pociťování sociální izolace

## **Seznam příloh**

Příloha A: Polo-strukturovaný dotazník

# Přílohy

## Příloha A – Polo-strukturovaný dotazník

Zhodnocení sociálních vztahů

### Příloha: dotazník

#### Zhodnocení sociálních vztahů

Dobrý den,

dovoluji si Vás požádat o vyplnění dotazníku k diplomové práci, která se zabývá sociálními vztahy v době lockdownu a nyní. Dotazník se skládá z 24 otázek a jeho vyplnění trvá přibližně 15 minut. Vyplněním a odevzdáním tohoto dotazníku dobrovolně souhlasíte s účastí na výzkumu. Prosím Vás o pravdivé odpovědi. Data, která mi poskytnete, jsou zcela anonymní.

V případě Vašich jakýkoliv dotazů mě můžete kontaktovat na e-mailu:

zetkovat@gmail.com

Děkuji za Vaši pomoc a vyplnění,

Tereza Zetková

#### 1 Prosím, uveďte své pohlaví:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Muž  Žena

#### 2 Prosím, uveďte svůj věk:

#### 3 Prosím, uveďte Vaši současnou situaci:

Nápověda k otázce: *(možnost zaškrtnout více možností – např. pracující student atd.)*

Žák/student  Pracující  Živnostník  Mateřská dovolená  Nezaměstnaný  
 Jiná..

#### 4 Kde bydlíte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- V rodinném domě       V bytě  
 Jiná..

#### 5 Odkud pocházíte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Vesnice     Město do 50 tisíc obvatel     Město od 50-100 tisíc obyvatel     Město s více než 100 tisíci obyvateli

#### 6 V současné době žiji:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- S matkou     S otcem     S přáteli     S partnem/kou     S dětmi     S partnerem/kou a dětmi     Sám  
 Jiná..

#### 7 Pomáhá Vám někdo s péčí o domácnost či sebe?

Nápověda k otázce: *Pokud zaškrtnete odpověď "ANO" prosím o zdůvodnění.*

- Ano       Ne  
 Zdůvodněte..

#### 8 Zaškrtněte, která z níže uvedených možností se k Vám nejvíce hodí:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	Nemám, nikdy jsem neměl/a	Nemám z důvodu úmrtí	Mám, ale nestýkám se s nimi	Žijeme odděleně, občas se stýkáme	Žijeme odděleně, stýkáme se často	Žijeme odděleně stýkáme se denně	Mám, žijeme společně v jedné domácnost
Děti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Partner/ka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Matka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Sourozenc/i

**9 Zaškrtněte, která z níže uvedených možností se k Vám nejvíce hodí:**

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	Denně	Několikrát týdně	1x týdně	Několikrát do měsíce	1x měsíčně	Zřídka kdy	Nikdy
S partnerem/kou jsme se v době lockdownu viděli:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nyní se s partnerem/kou vidáme:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S přáteli jsme se v době lockdownu viděli:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nyní se s přáteli vidáme:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S úzkou rodinou (rodiče, sourozenci) jsme se v době lockdownu viděli:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nyní se s úzkou rodinou (rodiče, sourozenci) vidáme:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se širokou rodinou (prarodiče, bratřenci/sestřenice apod.) jsme se v době lockdownu viděli:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nyní se se širokou rodinou (prarodiče, bratřenci/sestřenice apod.) vidáme:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**10 Na škále 1-6 znázorněte svou spokojenost s úrovní Vašich vztahů s následujícími lidmi v době lockdownu.**

Nápověda k otázce: *Příčemž 1 znamená "Nejsem spokojen/a, přál/a bych si změnu" a číslo 6 znamená "Jsem velmi spokojen/a, nic bych neměnil/a"*

	1	2	3	4	5	6	nemám
S matkou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S otcem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se sourozenci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S partnerem/kou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S přáteli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

S kolegy/spolužáky

**11 Na škále 1-6 znázorníte Vaši spokojenost s úrovní vztahů s následujícími lidmi v současné době.**

*Nápověda k otázce: Přičemž 1 znamená "Nejsem spokojen/a, přál/a bych si změnu" a číslo 6 znamená "Jsem velmi spokojen/a, nic bych neměnil/a"*

	1	2	3	4	5	6	Nemám
S matkou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S otcem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se sourozenci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S partnerem/kou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S přáteli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S kolegy/spolužáky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**12 Udržoval/a jste s některým z Vašich kolegů/spolužáků přátelský vztah v době lockdownu?**

*Nápověda k otázce: např. Vidali jsme se s Tondou (kolega z oddělení), psali jsme si a občas se navštívili*

**13 Jaké jsou vztahy na Vašem pracovišti/ve škole v současné době?**

14 Udržujete s některým z Vašich kolegů/spolužáků přátelský vztah v současné době?

15 Vypište, prosím, Vaše záliby a koníčky (co rádi děláte). Ke každému aktivitě uveďte, jak často jste je vykonávali v době lockdownu, a jak často je vykonáváte nyní:

Nápověda k otázce: např. Plavání - v době lockdownu vůbec, nyní 1x denně

16 Děláte některou z těchto činností spolu s Vašimi přáteli/rodinou/kolegy?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ne
- Ano

17 Na škále 1-6 znázorněte svou spokojenost s úrovní Vašeho společenského života v době lockdownu (zda jste byli s Vaši situací spokojeni či nikoliv).

Nápověda k otázce: 1 je „Nejsem spokojen/a, přál/a bych si změnu“ a 6 je „Jsem velmi spokojen/a, nic bych neměnil/a“

	1	2	3	4	5	6
Volnočasové aktivity	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Čas s přáteli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Čas s rodinou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Návštěva kulturních akcí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**18 Na škále 1-6 znázorněte svou spokojenost s úrovní Vašeho společenského života v současné době (zda jste s Vaši současnou situací spokojeni či nikoliv).**

Nápověda k otázce: 1 je „Nejsem spokojen/a, přál/a bych si změnu“ a 6 je „Jsem velmi spokojen/a, nic bych neměnil/a“

	1	2	3	4	5	6
Volnočasové aktivity	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Čas s přáteli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Čas s rodinou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Návštěva kulturních akcí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**19 Co Vám bránilo v době lockdownu ve větší účasti na společenském životě?**

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Nedostatek volného času                 | <input type="checkbox"/> Nedostatek financí         | <input type="checkbox"/> Nabídka volnočasových aktivit je, ale ve větší vzdálenosti, nemohu dojíždět | <input type="checkbox"/> Nedostatek energie |
| <input type="checkbox"/> Nedostatek aktivit, které by vyhovovaly | <input type="checkbox"/> Nechci se vzdalovat z domu | <input type="checkbox"/> Starám se o osobu blízkou   | <input type="checkbox"/> Zdravotní stav     |
| <input type="checkbox"/> Nic mi nebrání                          |   |  |   |
| <input type="checkbox"/> Jiná.. <input type="text"/>             |   |  |   |

**20 Co Vám brání v současné době ve větší účasti na společenském životě?**

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Nedostatek volného času                 | <input type="checkbox"/> Nedostatek financí         | <input type="checkbox"/> Nabídka volnočasových aktivit je, ale ve větší vzdálenosti, nemohu dojíždět | <input type="checkbox"/> Nedostatek energie |
| <input type="checkbox"/> Nedostatek aktivit, které by vyhovovaly | <input type="checkbox"/> Nechci se vzdalovat z domu | <input type="checkbox"/> Starám se o osobu blízkou   | <input type="checkbox"/> Zdravotní stav     |
| <input type="checkbox"/> Nic mi nebrání                          |   |  |   |
| <input type="checkbox"/> Jiná.. <input type="text"/>             |   |  |   |

**21 Víte, co je to sociální izolace?**

Nápověda k otázce: *Pokud odpovíte "Ano" napiště Vaši definici/co sociální izolace pro Vás znamená*

- Ne
- Ano

Sociální izolace je stav, kdy je jedinec odříznut od běžných sociálních kontaktů. To může být způsobeno mnoha faktory. Izolace může zahrnovat dlouhodobé setrvávání doma, absenci přístupu ke službám nebo zapojení do komunity a malou nebo žádnou komunikaci s přáteli, rodinou a známými." (No Isolation, 2021)

## 22 Cítili jste se sociálně izolováni:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	Ano	Spiše ano	Spiše ne	Ne
V dětství	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V době lockdownu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
V současné době	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 23 Co děláte pro to, abyste se necítil/a v sociální izolaci (osamělý, doma, bez přátel apod.)?

## 24 Pozorovali jste nějaké změny v navazování a udržování sociálních kontaktů v období Covidu?

Nápověda k otázce: *např. Nemohl/a jsem se stykat s rodinou, s přáteli apod.*

**Děkuji za vyplnění dotazníku!**